

# Tus actividades diarias influyen en tu salud

# ¡Cuídate!

¡Consulta a tu fisioterapeuta!

## Consejos generales

- Evite posiciones mantenidas durante tiempo prolongado (como estar de pie, tener la cabeza girada, etc.).
- Evite las corrientes de aire frío.
- Si permanece sentado, la espalda ha de reposar en el respaldo de la silla por completo.
- Evite sentarse, siempre que se pueda, en sofás y asientos bajos.
- Es muy aconsejable caminar diariamente alrededor de una hora, a ritmo tranquilo y sin cargas, descansando cuando sea necesario.



Servicio Madrileño de Salud  
**SERMAS**

Comunidad de Madrid

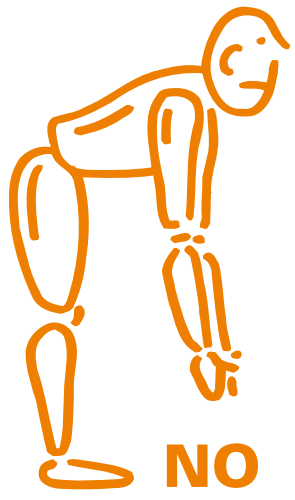


Colegio Profesional de  
**FISIOTERAPEUTAS**  
COMUNIDAD DE MADRID

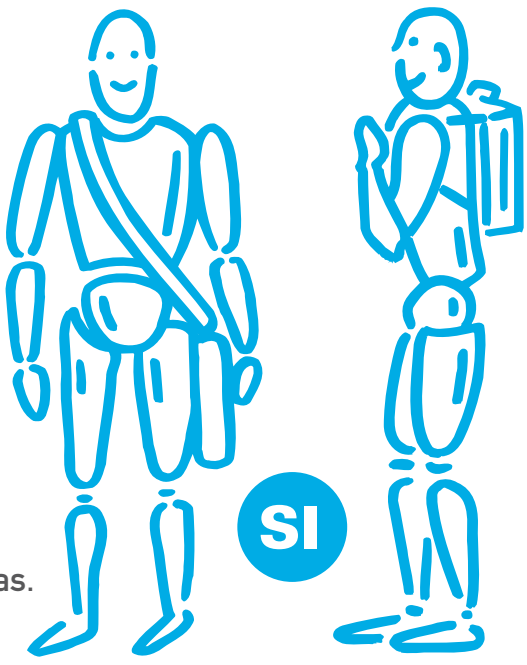
José Picón, 9 • 28028 Madrid • Tel.: 91.504.55.85 • Fax: 91.504.22.02 • www.cfisiomad.org • cprm@cfisiomad.org

## Prevenir dolores vertebrales al cargar peso...

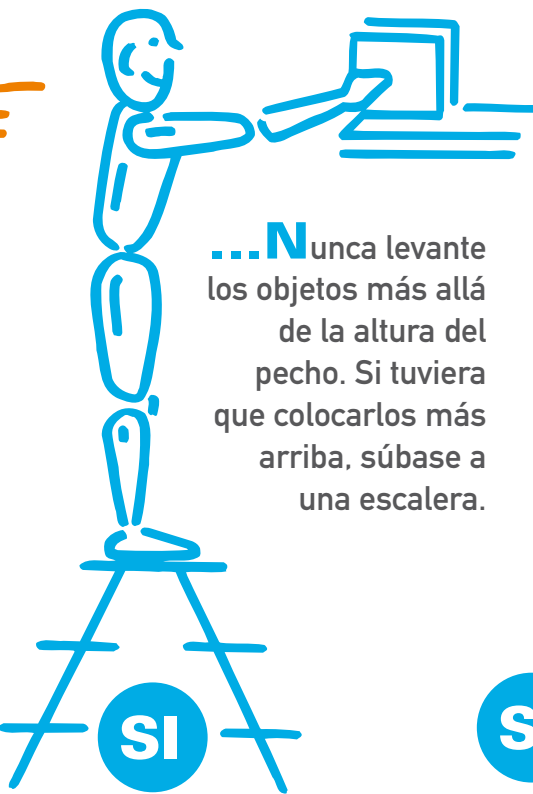
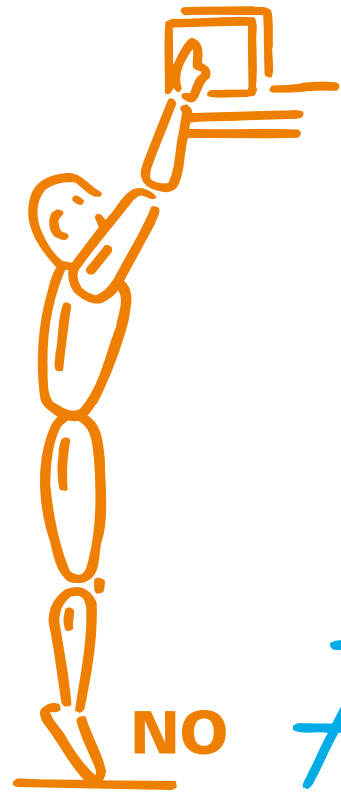
...**A**gáchese, flexionando las rodillas, espalda recta, pies ligeramente separados y lo más cerca posible al objeto a cargar. Levante el peso estirando las piernas con la espalda recta y manteniendo el peso lo más cerca posible del cuerpo.



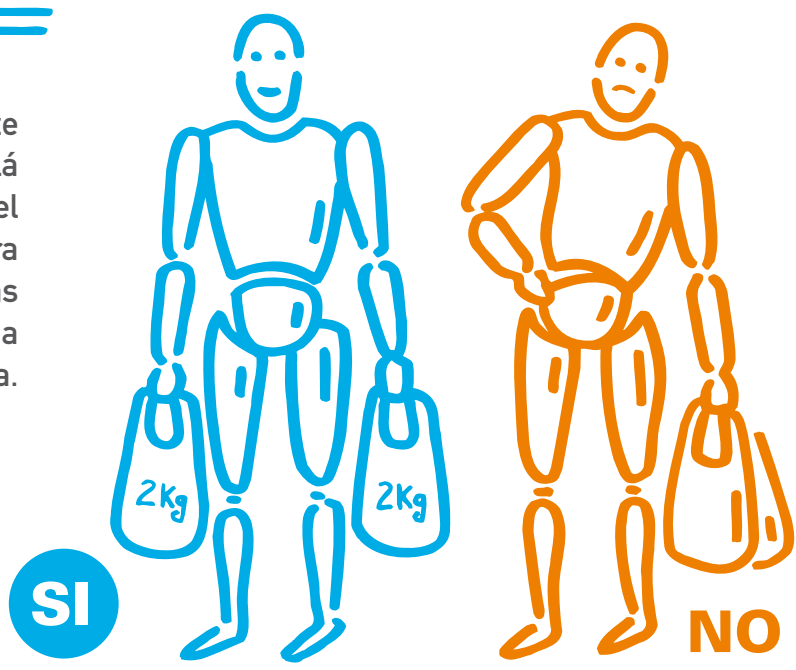
...**S**i lleva bolso colóquelo en bandolera. Si lleva mochila debe ir centrada en la espalda y con las dos asas puestas.



...**S**i transporta bolsas o paquetes, repártalos entre los dos brazos y procure que el peso no supere los 2 kg. en cada brazo.



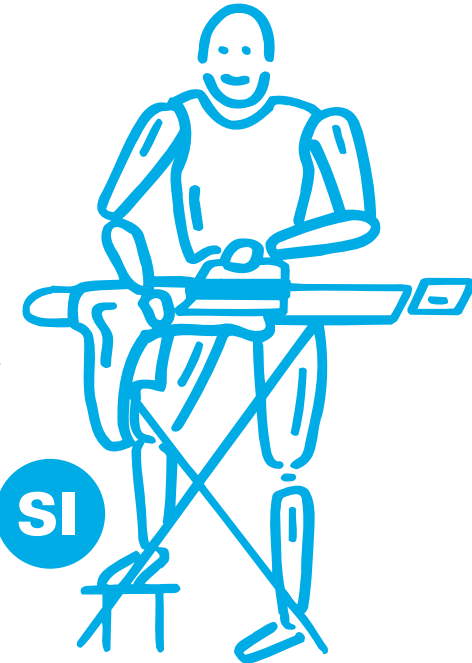
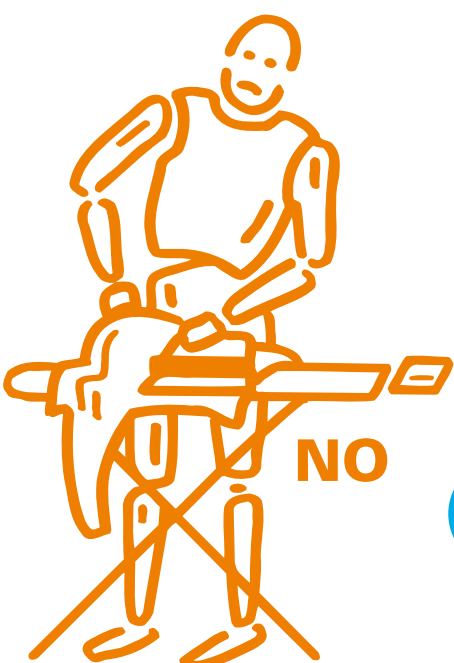
...**N**unca levante los objetos más allá de la altura del pecho. Si tuviera que colocarlos más arriba, súbase a una escalera.



## Tareas cotidianas...

### Prevenir dolores vertebrales al cargar peso...

...**P**ara transportar mucho peso, es mejor llevarlo en un carro de ruedas y empujarlo con las dos manos.



...**P**lanchar: lo más recomendable es no acumular grandes cantidades de ropa para planchar de una vez. Se hará: sentado o de pie, con un pie encima de una altura aproximada a un escalón. Cambiando de vez en cuando de brazo. Con la tabla de planchar, independientemente que se planche sentado o de pie, a la altura de la cadera.

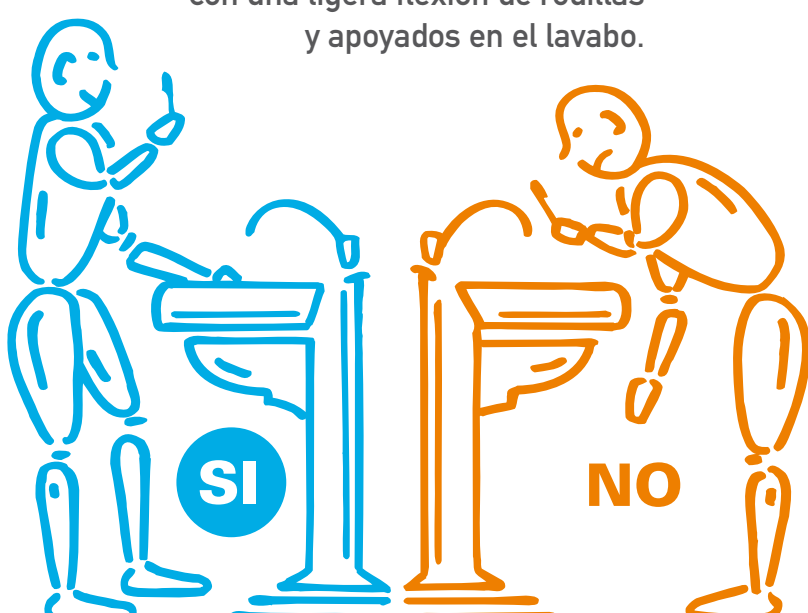


...**F**regar: lo haremos con un pie encima de una altura aproximada a la de un escalón, pudiendo utilizar el espacio de debajo de la pila. Cambiaremos de pie alternativamente.



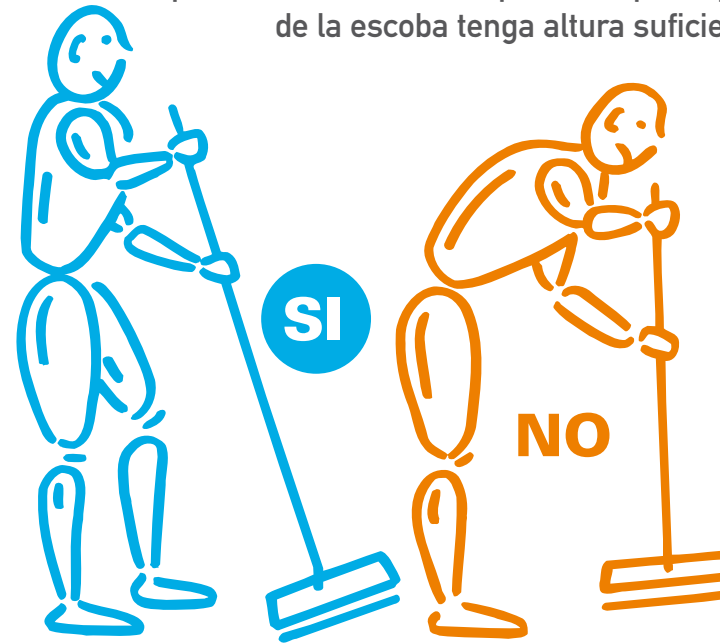
...**L**avarse, cepillarse los dientes: lo haremos con una ligera flexión de rodillas y apoyados en el lavabo.

...**H**acer la cama: con flexión de piernas y con la espalda recta. En caso de camas pegadas a la pared, es mejor separar la cama que estirarnos nosotros.



## Tareas cotidianas...

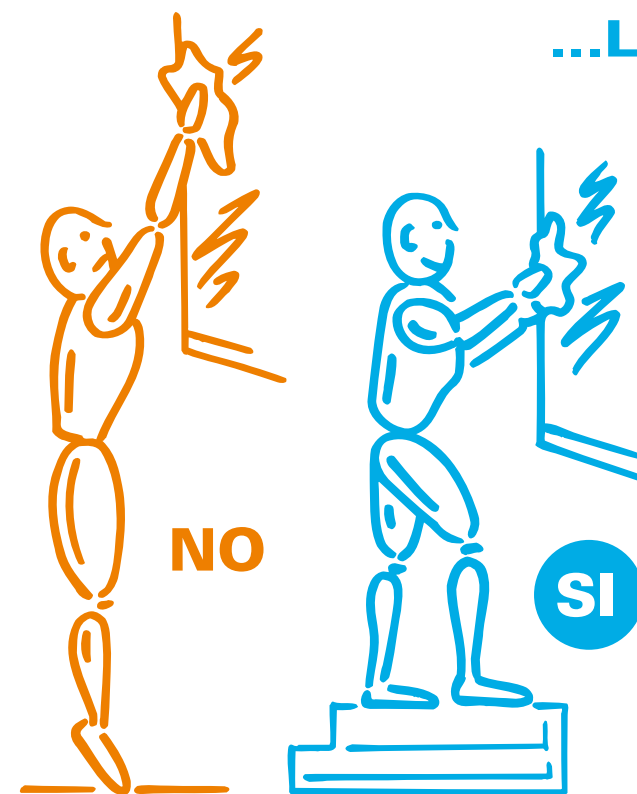
...**B**arrer: mantenga la espalda lo más recta posible. Para ello es importante que el palo de la escoba tenga altura suficiente.



...**P**asar la aspiradora: doble y apoye en el suelo una o las dos rodillas para acceder a zonas difíciles.

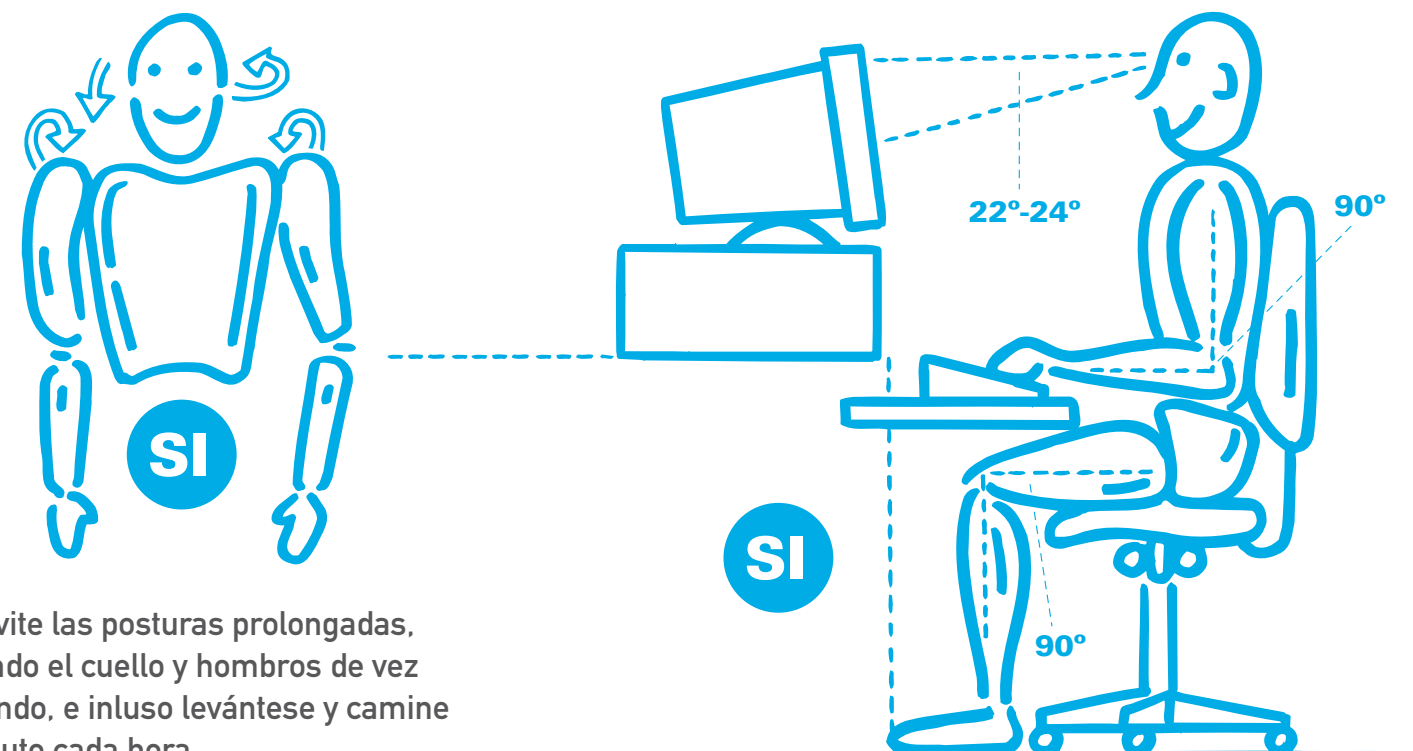


...**L**impiar cristales: no se estire en posición forzada o de puntillas. Para alcanzar zonas altas, es mejor hacerlo subido a una escalera.



## Prevenir dolores vertebrales estando sentado...

...**F**rente al ordenador: el borde superior del monitor al nivel de los ojos o algo por debajo; el ratón/dispositivos de entrada próximos al teclado; piernas y muslos a 90 grados aproximadamente; pies pegados al suelo o sobre un reposapiés; cabeza/cuello en posición recta; hombros relajados; antebrazos, muñecas y manos en línea recta; codos pegados al cuerpo; muslos, espalda, antebrazo y brazo a 90 grados o algo más.



...**E**vite las posturas prolongadas, moviendo el cuello y hombros de vez en cuando, e incluso levántese y camine un minuto cada hora.

## Prevenir dolores vertebrales estando de pie...

...**S**i tuviera que estar de pie descargue el peso sobre una y otra pierna alternativamente. En todo caso, es preferible caminar a estar quieto.



...**S**i tiene que estar de pie e inclinado hacia delante, mantenga sus rodillas flexionadas y apóyese sobre sus muslos.

## Prevenir dolores vertebrales estando tumbados...

...**S**i duerme boca arriba la almohada debe tener la altura suficiente para rellenar el hueco cervical, manteniendo la alineación de la cabeza con el tronco. Una almohada bajo las rodillas le ayudará a mantener cómodamente la posición



...**D**urmiendo de costado, la altura de la almohada debe rellenar el espacio del hombro, para que su cabeza repose alineada con su columna vertebral

