

Al hacer la compra las personas cargan el doble de peso recomendado en cada brazo

G l u h f w r u l r

F D P S D æ D S r u

H t x l q r f f l r

L v æ } x o



MADRID, 2 Mar. (EUROPA PRESS) -

Al hacer la compra las personas suelen cargar el doble de peso recomendado en cada brazo, según ha advertido el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, quien ha avisado de que esta costumbre puede generar lesiones músculo-esqueléticas al forzar la columna cervical.

El peso que se debe cargar en cada mano no debe superar el 10 por ciento de la masa corporal, aunque las bolsas

Foto: EUROPA PRESS/CEDIDA

de tela, poliéster o lona están preparadas para soportar entre 10 y 12 kilos, cuando la media recomendada son unos 5 kilos.

"Muchas veces, llevamos la compra en una sola de estas bolsas, de manera que cargamos todo el peso sobre un lado del cuerpo, sobrecargando determinados músculos y encorvando la columna. En este sentido, lo ideal sería utilizar una bolsa que pudiera colgarse a modo de bandolera, pero a día de hoy no se distribuyen bolsas con estas características", ha comentado el secretario general del CPFCEM, José Santos.

La mejor opción, por tanto, es repartir el peso de la compra en dos bolsas, cuyo peso no supere los 5 kilos. No obstante, si el total de la compra supera los 10 kilos, es recomendable utilizar un carro que, preferiblemente, pueda ser empujado por ambas manos.

Además, mientras se está haciendo la compra, los fisioterapeutas recomiendan flexionar las piernas, en lugar de doblar la espalda, para coger productos situados por debajo de las rodillas; evitar levantar objetos pesados más allá de la altura del pecho; solicitar ayuda del personal del establecimiento para alcanzar objetos a los que no se tenga acceso, en lugar de realizar esfuerzos.

CPFCM va a proyectar, desde el próximo 1 de marzo hasta el 31 de diciembre, videoconsejos con recomendaciones sobre buenos hábitos posturales en los espacios publicitarios dispuestos en 13 centros comerciales repartidos por la Comunidad de Madrid.

El objetivo de esta iniciativa es concienciar a los más de nueve millones de visitantes madrileños que mensualmente acuden, de forma habitual, a los centros comerciales sobre los riesgos que sufren cuando realizan sus actividades de la vida diaria adoptando malas posturas, y las precauciones que hay que tener en cuenta para evitar sufrir lesiones o problemas músculo-esqueléticos.

Los cortos de animación, de 10 segundos de duración, se proyectarán en 266 pantallas distribuidas entre los centros comerciales de 'Alcalá Magna', 'Ciudad Tres Cantos', 'Equinoccio', 'Islazul', 'La Gran Manzana', 'Madrid Sur', 'Madrid Xanadú', 'Montecarmelo', 'Moraleja Green', 'Palacio de Hielo', 'Parquesur', 'Plaza de la Estación' y 'Plenilunio'.

Seguir a @infosalus_cc 20.1K seguidores



Nuevo iPhone - 17€

Experto en compras desvela cómo los españoles consiguen gangas aprovechando un vacío legal



Los nutricionistas están fascinados

Gracias a un método de Boston, hay personas que han perdido 12 kilos en tan sólo 4 semanas.



Master Supply Chain OBS

Doble Titulación Universitaria, Plazas Limitadas. ¡Infórmate Aquí!



Hotel 4* y 5* desde 45€

Compara entre +700.000 Hoteles. Encuentra las mejores Ofertas y Escápate al mejor Precio

Hvwh vkwir z he xwid}d frnrlhv surs liv | gh whufhurv sdud p hmruduqxhwur vhwylfr1Dofrqvixdu frq @ qdyhjdfibq frqvlghudp rv txh dfhswd vx xvr1Frqvxod qxhwud