

OBTÉN 10 IMÁGENES POR SOLO 3,5 € CADA UNA

Suscribirse y ahorrar

gettyimages iStock

¿Te gusta Apple?
Algunas webs regalan iphones e ipads en fáciles sorteos por registro
[Tu oportunidad](#)

salamanca24horas.com
el diario digital líder en Salamanca

- Portada Local Universidad Cultura Provincia Castilla y Leon Sucesos Sociedad Deportes Campo Toros Galería de fotos
- Agenda Avisos Farmacias Cine Sorteos Euríbor Salamanca de Noche Zamora24horas Canal TV Especiales



Paseo de Carmelitas 23 Bajo 3
Tif. y Fax 923 27 20 12 - 923 28 13 28
37002 SALAMANCA
www.anpecyl.com



Hasta un 90% de la población sufrirá dolor de espalda a lo largo de su vida por motivos laborales

LOCAL

Redacción 24 Diciembre 2015 2

googleplus

"12 meses, 12 consejos de salud". Prevención en el trabajo de pie



Según datos de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo tal y como recuerda el Colegio Profesional de Fisioterapeutas

Entre un 60% y un 90% de la población sufrirá dolor de espalda en algún momento de su vida a consecuencia de su puesto de trabajo, principalmente, causado por la manipulación de cargas, según datos de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.

Por este motivo, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (Cpfc), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra han dedicado el videoconsejo del mes de diciembre de su campaña '12 meses, 12 consejos de salud' a las recomendaciones que se deben de seguir para evitar desarrollar este tipo de dolores, tal y como informaron las entidades a través de un comunicado.

El videoconsejo se centra fundamentalmente en las recomendaciones que deben de seguir aquellos trabajadores que pasan largas jornadas laborales de pie o manipulando cargas. Así, a través del corte de animación, los fisioterapeutas madrileños, catalanes, vascos y navarros recomiendan a las personas en esta situación que eviten estar en una misma posición mucho tiempo y si se tiene que estar parado, les invita a disponer de una banqueta para poder ir poniendo los pies encima de forma alterna.

Además, aconsejan flexionar las rodillas cuando se tengan que recoger objetivos del suelo, acompañando este movimiento con la mirada para favorecer la musculatura que trabaja. Por otra parte, si se lleva bandeja, lo mejor, según los fisioterapeutas es no cargarla mucho, y no llevarla siempre en el mismo brazo.

Asimismo, animan a utilizar una escalera para alcanzar objetos que estén a más altura de a la que podemos llegar, evitando ponerse de puntillas. También recomiendan llevar ropa cómoda que favorezca la circulación, es decir, que no apriete y utilizar un calzado cómodo que se adapte bien al pie.

También, consideran fundamental la realización de ejercicio físico durante al menos tres días a la semana, tener un buen descanso nocturnos, y mantener una alimentación equilibrada.

DON MAURO
ASADOR-RESTAURANTE

Plaza Mayor, 19 - Salamanca
Teléfono de reservas: 923 28 14 87
www.restaurantedonmauro.es

REPARAUTO

REPARATO SALAMANCA S.L.L.
MECANICA CHAPA PINTURA SACONETA

HOTEL HORUS
SALAMANCA

Entrar y te Sorprenderás
www.hotelhorussalamanca.com

Información y Reservas
Tfno.: 923 20 11 00

el Buen Gusto
-mesón-

Menú de Buey "a reventar"

Píñalo aquí

Don Gregorio
CLASICO HOTEL

Calle San Pablo, 80 - 37008 Salamanca
Tel: 34 923 21 70 15 - Fax: 34 923214736
www.hoteldongregorio.com

PISTA DE SALAMANCA HIELO

Erasmus International
Café & Hostel

Nueva temporada

Nueva carta

Nuevos menús

VEN, DISFRUTA

C/MELÉNDRIZ SALAMANCA