

Vigilar la postura y utilizar los accesorios

adecuados, fundamental para evitar lesiones en las tareas del hogar

MADRID, 26 (SERVIMEDIA)

Mantener una postura correcta, atendiendo a los movimientos repetitivos que conlleva realizar las tareas del hogar, así como valerse de los accesorios adecuados para realizar las tareas del hogar es fundamental para prevenir y evitar lesiones musculoesqueléticas.

Así lo explican los fisioterapeutas madrileños, catalanes, navarros, vascos, gallegos, andaluces y valencianos en el primer videoconsejo de 2018 de su campaña '12 meses, 12 consejos de salud', que han puesto en marcha un año más.

Advierten de que tareas tan sencillas y rutinarias como hacer la cama, cocinar o limpiar los cristales pueden desencadenar problemas a nivel articular, tendinoso, ligamentoso y muscular, bien por su mala ejecución o bien por tratarse de movimientos repetitivos.

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, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Andalucía y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Valencia, han dedicado su primer videoconsejo del año a la importancia de la prevención a la hora de llevar a cabo las tareas del hogar: '<https://youtu.be/T36v3VX2VvE>'.

Así, los fisioterapeutas advierten de que las posturas incorrectas y los movimientos repetitivos que se producen al hacer labores cotidianas como barrer, limpiar los cristales o levantar pesos, pueden provocar traumatismo en los brazos, las piernas, las manos y la espalda. Y es que, según explicó el secretario general del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (Cpfc), José Santos, "las tareas de la casa implican una carga muy pesada para todo el aparato locomotor, ya que la actividad física recae fundamentalmente sobre articulaciones, músculos y huesos".

Además, los fisioterapeutas recuerdan que, aunque todos estamos expuestos a sufrir lesiones al hacer estas tareas, son los niños y las personas mayores los más vulnerables, en este último caso debido fundamentalmente a la pérdida de control del equilibrio, las dificultades que tienen al andar y la disminución de la visión.

Algunas de las patologías más comunes que se pueden producir en el hogar como consecuencia de limpiar muebles o recoger bolsas pesadas son la lumbalgia o el síndrome de túnel carpiano, que afecta a los nervios y tendones de las manos y que se produce tras permanecer con las muñecas flexionadas durante mucho tiempo, provocando un hormigueo de la mano que se acaba convirtiendo en falta de sensibilidad. La epicondilitis, provocada por la inflamación de los tendones de los músculos extensores de la muñeca, es otro de los problemas más comunes que se producen por la repetición continua de un movimiento.

Para evitar estas posibles lesiones, los fisioterapeutas apuntan a la higiene postural a la hora de

desempeñar las labores domésticas. Así, para fregar platos y planchar es aconsejable poner en el suelo un apoyo de unos 10 centímetros de alto que permita ir poniendo un pie encima e ir cambiándolo para no sobrecargar la columna y concentrar el máximo peso sobre las piernas.

Para fregar el suelo, es recomendable que la longitud de la fregona o cepillo sea suficiente para que no sea necesario inclinarse. Mientras, José Santos avisó de los riesgos de tareas que hacen que permanezcamos agachados mucho tiempo, como puede ser recoger cosas del suelo o hacer la colada. Por ejemplo, para seleccionar la ropa que queremos meter en la lavadora, es mejor sentarse en el suelo directamente para no permanecer en una postura perjudicial. Igualmente, a la hora de recoger algo puntual del suelo que no requiera de que nos sentemos, es mejor flexionar las rodillas para no tener que doblar la espalda.

"En cualquier caso, pese a todos estos consejos no podremos evitar al 100% que podamos sufrir accidentes domésticos a la hora de realizar tareas en el hogar. Cuando esto suceda, es clave mantener la calma y tener a mano un botiquín, y si las molestias persisten o hay alguna duda, acudir siempre a un profesional cualificado como el fisioterapeuta", concluyó José Santos.

(SERVIMEDIA)

26-ENE-18

BLC/caa

PUBLICIDAD

[Cómo invertir 40000€ con solo 100€? Recibe tu GuíaPDF Gratuita ya!](#)
