

Cómo elegir bien las maletas



**Las trolley de cuatro ruedas son mejores que las de dos pa
espalda, según los fisioterapeutas**



REDACCIÓN Valencia
Jueves, 26 abril 2018, 18:37



Las maletas tipo trolley de cuatro ruedas son más adecuadas para la espalda que las que llevan dos, pues estas últimas debemos arrastrarlas tirando de una mano lo que **conlleva una mayor extensión del hombro y rotación interna**, mientras que las de cuatro ruedas se deslizan junto a nosotros a la hora de caminar, minimizando el riesgo de lesión, según explican los fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana.

A la hora de viajar es importante tener en cuenta el tipo de maletas, mochilas o bolsos que vamos a utilizar para llevar nuestro equipaje, **la forma en la que los transportamos**, y cómo los colocamos en el maletero o en el compartimento del tren o del avión. Una buena elección del tipo de maleta así como llevarla y colocarla bien puede evitar lesiones.

ADVERTISING



inRead invented by Teads

12 meses, 12 consejos de salud. Cómo manejar el equipaje para ...



Los fisioterapeutas recuerdan que colocar las maletas supone cargar y elevar peso a diferentes alturas lo que puede causar dolor de espalda y hombros. Por ello, es importante **levantar los bultos desde el suelo** manteniéndolos próximos al cuerpo, flexionando las rodillas, y con una apertura de los brazos nunca superior a los 35° sobre el plano frontal. «Si pesa mucho, hay que pedir ayuda y subirlo entre dos personas para evitar una posible lesión en el cuello, los hombros o en la zona lumbar», aconsejan desde el Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana.

Para quienes viajen con mochila, los fisioterapeutas recomiendan que sea de un tamaño adecuado a nuestro cuerpo y que se adapte correctamente a nuestra espalda, regulando bien las correas. También es aconsejable abrocharla a la cintura para evitar que se mueva y que nos produzca lesiones en la espalda o los hombros.

Cómo colocar el equipaje al viajar en coche

Según un estudio publicado por RACE, los conductores, por regla general, subestiman el riesgo que representa un vehículo cargado de forma incorrecta. Por una parte, el 21,4% de los encuestados transporta equipaje dentro del habitáculo del coche. Además, el 35% de los conductores ordena el equipaje por peso, el 25% por tamaño, y el 25% restante en función de criterios de funcionalidad.

Alertan del riesgo de llevar bultos dentro del habitáculo del coche, pues la inercia de un choque a 60km/h multiplica por 56 el peso de los objetos transportados, convirtiéndolos en proyectiles altamente peligrosos

Los fisioterapeutas explican que la primera regla para transportar correctamente el equipaje en el coche es colocar **todo el equipaje en el**

maletero. Además, los bultos más pesados deben ponerse en primer lugar y **las maletas más grandes y rígidas al fondo**, colocando después el equipaje más ligero encima.

También es importante **no colocar objetos en al bandeja trasera** ni en el interior porque dificultan la visibilidad del conductor y porque ante una colisión o frenazo se pueden convertir en proyectiles ya que, según el estudio de RACE, a una velocidad media de 60 km/ hora, la inercia multiplica el peso de los objetos por 56, haciéndolos muy peligrosos.

La campaña '12 meses, 12 consejos de salud' es una iniciativa conjunta del Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, 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, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Valencia y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Cantabria.

TEMAS Race Real Automovil Club De España

Recibe nuestras newsletters en tu email

Apúntate

Lo + leído

Las Provincias

Sociedad

[Top 50](#)

- 1** [Las polémicas valoraciones del juez discordante: «En el vídeo hay jolgorio y regocijo»](#)
- 2** [¿Y si el futuro se estuviera escribiendo en Valencia?](#)
- 3** [Estos son los hechos probados según la sentencia](#)
- 4** [¿Ver porno es una infidelidad?](#)
- 5** [Ikea apuesta por un novedoso método de selección de personal](#)