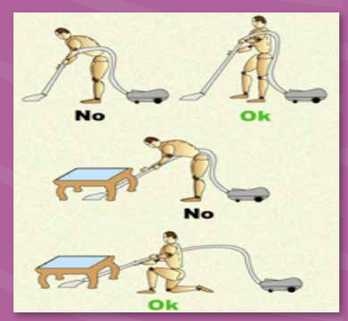
Higiene postural labores del hogar

Centro Nacional Modelo de Atención, Integración y Capacitación para el Desarrollo Comunitario
"Tlazocihualpilli"
Elaboró: P.L.T.F. Ana María Gabriela Gutiérrez Galán

Barrer y trapear

Al barrer y trapear el suelo, asegúrese de que la longitud de la escoba es suficiente manteniéndose a la altura de su pecho. Mueva la escoba tan solo por el movimiento de los brazos, sin seguirlos con la cintura, asegurándose de que su columna vertebral se mantiene constantemente vertical y no inclinada.

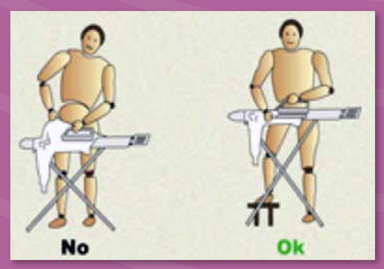


Aspirar

Al pasar la aspiradora, flexione una rodilla avanzada. Si tiene que agacharse para pasarla por debajo de un mueble, hágalo doblando y apoyando una de las rodillas en el suelo. Vigile que su columna permanezca recta.

Limpiar cristales

Al limpiar los cristales, cuando use su mano derecha adelante el pie derecho y retrase el izquierdo, apoye la mano izquierda sobre el marco de la ventana a la altura de su hombro y utilice la derecha para limpiar. Cambie de lado. Asegúrese de que el brazo que limpie tenga el codo flexionado y limpie desde el nivel de su pecho al de sus ojos. Para limpiar por encima de ese nivel, súbase a una escalera.

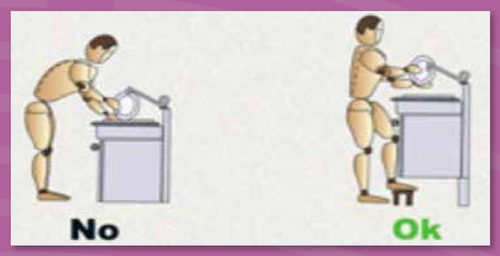


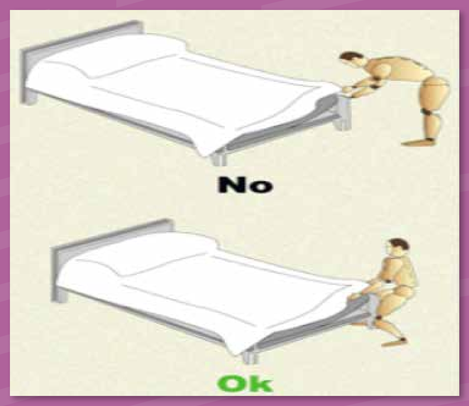
Planchar

Al planchar, la tabla de planchar debe ser relativamente alta, llegando hasta la altura del ombligo o ligeramente por encima. Si está de pie, mantenga un pie en alto y apoyado sobre un objeto o reposapiés y alterne un pie tras otro.

Lavar ropa/trastes

Al lavar la ropa o los trastes asegúrese de que el lavadero está aproximadamente a la altura de su ombligo, de forma que la columna esté recta, los pies apoyados sobre un objeto o reposapiés y los codos formando un ángulos de 90°. Mantenga un pie sobre el objeto, de vez en vez cambie de pie y no haga giros de cintura.





Hacer camas

Al hacer las camas, deposite la sábana sobre la cama, flexione una rodilla, levante la esquina del colchón con la mano del lado cuyo pie está frente al borde de la cama y con la otra mano, pase la sábana por debajo.

Colgar ropa

Para tender la ropa colocar el cesto de ésta sobre una silla para no tener que inclinarse y al tenderla, no deberá estar excesivamente alto, sino a la altura del pecho.

Ir de compras

Al ir de compras lo ideal es que lo haga en un carrito de mandado, empujándolo y no jalándolo.

Si no cuenta con este tipo de apoyo, meta sus compras dentro de una mochila y cuélguela en la espalda o repártela en dos bolsas, más o menos con el mismo peso en cada una.

Muchas de las tareas domésticas ejercen un gran esfuerzo sobre espalda y hay diversas maneras de protegerla. Pequeños cambios en sus hábitos serán muy buenos para la salud de esta parte del cuerpo.

GOBIERNO DE MÉXICO
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA