

► EJE Seguridad y Salud en el Trabajo



Tips para prevenir los desórdenes

músculo-esqueléticos en las tareas del hogar

Al realizar las actividades en casa es muy importante cuidar nuestra salud. Aquí les hacemos algunas recomendaciones:

- Al barrer, la mano que sujeta la parte superior del palo de la escoba no debe superar la altura del hombro y la mano que sujeta la parte inferior, debe ir por encima de la cadera.
- Al limpiar superficies como lavar o restregar, evita realizar desviaciones de la muñeca a lado y lado; el movimiento se realiza desde el hombro y con la muñeca fija.
- Si hay algún síntoma en las manos o muñecas, evita exprimir trapos y tareas que impliquen el uso de cuchillos (cortar o pelar alimentos).
- Distribuye los elementos de cocina adecuadamente: los de uso frecuente en lugares en los que no tengas que levantar los brazos por encima de la cabeza.
- Si la superficie que vas a limpiar está por debajo del nivel del codo, flexiona las rodillas y así evitarás doblar la espalda.