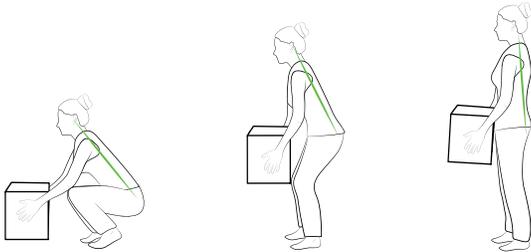




¿Qué es la mecánica corporal? Mecánica corporal es un término que se usa para describir cómo nos movemos al realizar nuestras actividades cotidianas. Una mecánica corporal adecuada puede ayudarlo a evitar lesiones y fatiga muscular y puede ayudarlo a proteger su columna después de una cirugía de columna y por el resto de la vida. Es fundamental que aplique una correcta mecánica corporal cuando realice actividades como levantar peso, agacharse, ponerse de cuclillas, empujar o tirar, torsiones y acostarse y levantarse de la cama. Este folleto le enseñará a hacer esas cosas de forma adecuada y a vivir su vida con una columna sana.

AGACHARSE:

1. Póngase de cuclillas con los pies separados o arrodílese sobre una rodilla.
2. Flexione las rodillas y las caderas, no su espalda.
3. Cuando se incline hacia adelante, mueva todo el cuerpo, no solo los brazos.



LEVANTAR PESO

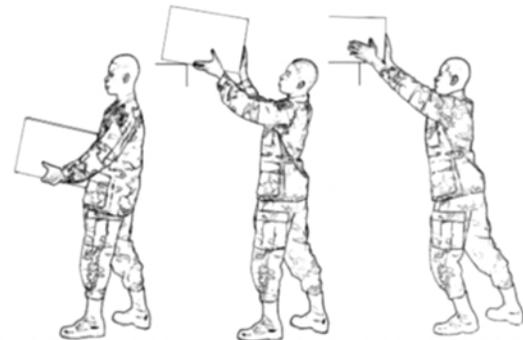
1. Siempre verifique el peso antes de intentar levantarlo.
2. Asegúrese de tener los pies lo suficientemente separados para tener una base estable, el mismo ancho de los hombros suele ser lo mejor.
3. Ubique su cuerpo lo más cerca de la carga posible.
4. Flexione las rodillas y las caderas, no su espalda.
5. No realice torsiones con los pies fijos, mueva los pies a medida que gira.
6. Mantenga los músculos del estómago firmes y tensos.
7. Respire mientras levanta el peso, no contenga la respiración.
8. Levante con las piernas, no con la espalda.
9. Levante con movimientos suaves y controlados, sin tirones.
10. Si siente dolor mientras levanta, entonces la carga es muy pesada o necesita reajustar.

LEVANTAR DEL SUELO:



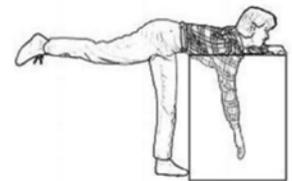
OTRAS MANERAS DE LEVANTAR:

Levantar o alcanzar por encima de la cabeza. Mantenga los abdominales tensos y lleve el peso hacia la parte delantera de los pies.



Levantar como golfista:

Se usa para objetos pequeños en el suelo. Mantenga la espalda recta y levante sin flexionar una pierna hacia atrás, a medida que se inclina para levantar el objeto.



Levantar con las piernas extendidas:

Use este movimiento si un obstáculo le impide doblar las rodillas. Intente evitarlo siempre que sea posible. Empuje los glúteos hacia afuera lo máximo posible para evitar doblar la cintura y flexione levemente las rodillas. También puede reclinarse contra el obstáculo para buscar apoyo.



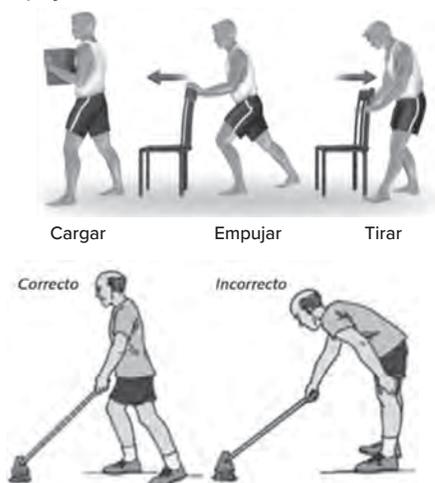
Alcanzar

1. Siempre verifique la carga que debe alcanzar antes de moverla; pruebe con una punta.
2. Solo intente alcanzar objetos a una altura que le sea cómoda. Evite estirarse demasiado.
3. Use una escalerilla siempre que sea necesario.
4. Distribuya el peso en los brazos y las piernas, no en la espalda.
5. Mantenga la carga cerca de usted.
6. Ponga una pierna más adelante que la otra para mejorar el apoyo (consulte la figura anterior para alcanzar por encima de la cabeza).



Empujar/tirar

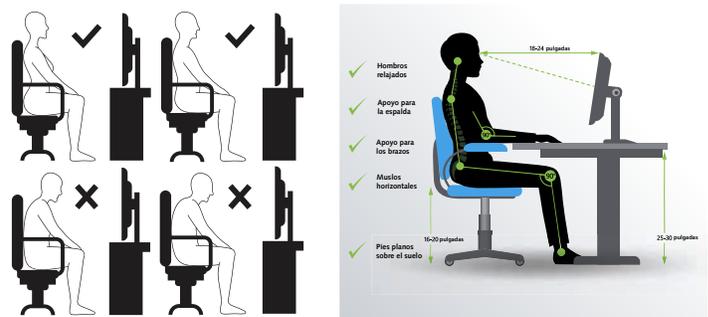
1. Siempre que sea posible, empuje en lugar de tirar. Puede empujar el doble de lo que puede tirar sin lesionarse.
2. Manténgase cerca de la carga. No se incline hacia adelante.
3. Use los dos brazos. Esto lo ayudará a mantenerse en línea con el objeto y a no doblar la espalda.
4. Tensione los músculos del estómago cuando empuje. No contenga la respiración. Respire.
5. Mantenga las caderas en la misma dirección de empuje.



Sentarse

Estar sentado por períodos prolongados de tiempo puede generar incomodidad en la columna. Siga las recomendaciones a continuación:

1. Use un almohadón o toalla enrollada para improvisar un apoyo para la parte baja de la espalda.
2. Los pies deben descansar cómodamente en el piso o en un banco para pies, no deben colgar. La silla no debe presionar atrás de las rodillas.
3. Asegúrese de tener los materiales al alcance de la mano para evitar movimientos toscos o estirarse demasiado.
4. Acérquese lo más posible al trabajo.
5. Si puede, realice parte del trabajo estando parado o alterne entre trabajar sentado y parado. Los escritorios de pie son muy útiles para esto.
6. Cambie de posición con frecuencia durante el día.



Pararse

Si debe estar parado por períodos prolongados de tiempo, asegúrese de tener una buena postura.

1. Considere levantar o bajar su estación de trabajo para no tener que agacharse o inclinarse demasiado.
2. Párese sobre alfombras antifatiga o use calzado de suela blanda o insertos.
3. Considere un apoyo de pies para aliviar las piernas, o levante los pies sobre una superficie elevada ocasionalmente.
4. No tranque las rodillas. Manténgalas flojas y levemente flexionadas. Esto ayuda a la circulación y a que los músculos de la espalda absorban el impacto.
5. Párese con las piernas separadas la distancia de los hombros, con un pie levemente por delante del otro.
6. Involucre a los músculos del estómago y manténgalos firmes.
7. Tómese un descanso periódicamente y estire.

