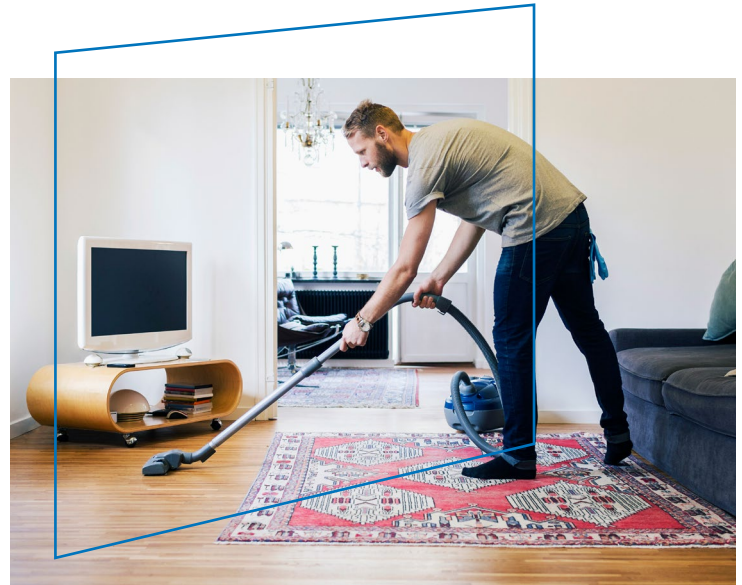


Tome precauciones mientras limpia su hogar

Si bien mantener su casa limpia es importante para ayudarle a usted y a su familia a mantenerse saludables, hay muchos movimientos que pueden afectar su salud musculoesquelética. Aprenda a reducir el riesgo de lesiones cuando ordena su hogar.



¿Peligro al limpiar el polvo?

Cuando se piensa en actividades que pueden tirar de un músculo o lesionar la espalda, las tareas domésticas pueden ser una de las últimas cosas que vienen a la mente. Sin embargo, estas tareas domésticas cotidianas pueden tensar los músculos y las articulaciones:

- Levantar objetos pesados para limpiar debajo de ellos o cargar basura, ropa o comestibles
- Flexionarse de manera prolongada o repetitiva para aspirar o fregar pisos, polvo, doblar la ropa, lavar platos y ollas, o vaciar la lavadora y secadora
- Estirarse excesivamente y torsiionarse para alcanzar o guardar cosas
- Agarrar prolongadamente, como cuando trabaja en jardinería o llevando paquetes

Los resbalones, tropiezos y caídas también son posibles si no mira por dónde camina mientras limpia.

Limpie con precaución

Si bien es posible que desee terminar sus tareas domésticas lo más rápido posible, el ir más despacio le permite prestar atención a su postura y a la forma en que se mueve lo que puede ayudarle a evitar lesiones. Estos son algunos consejos para empezar:

- **Estírese antes de empezar.** Haga algunos movimientos suaves con los brazos, círculos con las caderas y estiramientos con las piernas para aflojar los músculos.
- **Cuidado con el trapeo.** Al trapear, aspirar o barrer, evite los movimientos de torsión. Inicie el movimiento hacia delante y dé un paso hacia atrás, usando sus piernas más que su espalda. Mantenga la aspiradora, la escoba o el trapeo cerca de su cuerpo. Empuje en lugar de jalar objetos pesados fuera del camino para limpiar debajo de ellos.
- **Levante con cuidado.** Si necesita levantar algo pesado, pruebe su peso primero. Si es demasiado pesado, pida ayuda. Si puede levantarlo usted mismo, evite torcerse, mantenga el objeto cerca de su cuerpo y doblese con sus rodillas, no con su espalda.
- **Resista el impulso de alcanzar.** Si usted necesita limpiar el polvo en un área o alcanzar un armario o estante que está alto, utilice un taburete en lugar de estirarse demasiado.
- **Haga mejor su cama.** Para evitar torsiionarse y estirarse demasiado, haga un lado de la cama y luego de la vuelta para hacer el otro lado.

“Prepare un plan antes de iniciar una tarea. Conozca sus limitaciones, tome descansos frecuentes, y nunca dude en pedir ayuda.”

— **Jon Cinkay, PT**
Coordinador de Mecánica Corporal, HSS