

# Ergonomía

## Recomendaciones para prevenir esguinces y distensiones



- **Almacenar artículos lejos del suelo**

- Levantar objetos desde el suelo duplica el riesgo de sufrir lesiones en la espalda en comparación con levantarlos a la altura de la cintura.

- **Agarrar, no pellizcar**

- Agarrar con toda la mano utiliza músculos más fuertes que pellizcar con los dedos. Esto supone menos tensión para las manos y los dedos.

- **Cambiar de postura**

- Repetir los mismos movimientos durante mucho tiempo puede generar fatiga, errores y lesiones. Hay que reducir la frecuencia y la duración de las tareas que entrañan riesgos.

- **Rodar**

- Utilizar elevadores Hoyer, sillas de ruedas, etc., en lugar de cargar a los residentes.
- Usar carros o carretillas elevadoras manuales para mover objetos pesados.

- **Trabajar a la altura de la cintura**

- Agacharse, arrodillarse y ponerse en cuclillas en exceso ejerce presión sobre la espalda, las rodillas y las caderas



## L&I recomienda no hacer esfuerzos de levantamiento de más de 35 libras (cuando el residente está cerca y a la altura de la cadera)

Compare el esfuerzo necesario para levantar o trasladar una caja o un saco de 35 libras desde una silla o una cama con el esfuerzo necesario para levantar o trasladar a una persona.

*Si es posible, se debe evitar levantar a alguien del suelo manualmente, a menos que el residente pueda ayudar a levantarse. De lo contrario, utilice el equipo de elevación adecuado.*

