

Orden y aseo en el hogar



La ergonomía en tareas domésticas es un aspecto clave para prevenir dolor **muscular o articular**. Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

● Espacio despejado:

- Alejar del área donde va a realizar las tareas, a los niños de brazos, los niños pequeños y mascotas que puedan sufrir o generar tropiezos.

● Postura:

- Mantener siempre la espalda erguida.
- Cuando tenga que acceder a zonas bajas, hágalo con la espalda erguida y flexionando las piernas. También puede apoyar una rodilla en el suelo.

● Al planchar:

- Ubicar la altura de la mesa de planchar al nivel de la cadera, permitiendo que la palma de la mano se apoye sobre la misma sin flexionar la espalda y sin tensionar los hombros, brazos o manos.
- Alternar el pie de apoyo.
- No permanecer más de 15 minutos de pie, alternar tareas o hacer pausas, esto evita el cansancio, dolor muscular y aparición de várices.

● Al barrer:

- La longitud del palo de la escoba debe llegar al menos a la altura de los hombros, para evitar encorvar la espalda, y el palo del recogedor deberá llegar como mínimo a la altura de los codos.
- Barrer cerca de los pies para evitar flexionar la columna.

● Al limpiar vidrios y paredes:

- Si la zona a limpiar se encuentra por debajo del nivel de los codos, flexione las rodillas sin doblar la espalda.

- Cuando la zona a limpiar se encuentra por encima de la cabeza, utiliza escaleras. Evitar limpiar con la mano por encima de la cabeza superficies altas, genera tensión muscular en el cuello y el hombro.
- Durante la limpieza, evite desviar la mano de lado a lado, esta situación genera tensión muscular. Mueve el conjunto del brazo, pero con el antebrazo, la muñeca y mano en línea (*como una unidad soldada*).

● Al lavar la loza:

- Intentar hacerlo próximo al cuerpo para mantener la espalda erguida.

● Prevención de accidentes en el hogar:

- Procura tener siempre una buena iluminación en casa. Evitará un buen número de tropezones y de caídas innecesarias.
- Para acceder a lugares altos utiliza escaleras estables. Pararse en sillas es peligroso.
- Para limpiar suelos usar productos que no hagan resbaladiza la superficie, esto ocurre con abrillantadores o ceras. Para prevenir accidentes se pueden usar tapetes con antideslizante.
- No se recomienda dejar niños pequeños solos sobre superficies elevadas.
- Si hay niños en casa, se recomienda colocar barandillas altas o cierres de seguridad en lugares peligrosos como ventanas, escaleras, balcones.
- El orden es de gran ayuda para prevenir los accidentes.
- Mantener ordenados cables y conexiones eléctricas, evitar cruzarlos por los sitios de tránsito y sobrecargar su capacidad para prevenir incendios.