

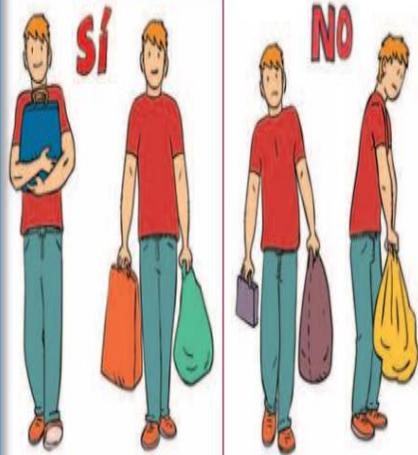
# HIGIENE POSTURAL



Acércate a la carga y separa los pies. Flexiona las rodillas con la espalda recta para levantarla.



Asegúrate de que la longitud de la escoba, cepillo, fregona, mopa o aspiradora sea la suficiente como para no tener que flexionar la espalda. Mantener la espalda erguida. Sostener los útiles de trabajo con las muñecas lo más rectas que se pueda.



El peso, lo más cerca de la columna posible. Evita movimientos bruscos de la espalda. Gira con los pies en vez de hacerlo con la cintura. Distribuye de manera uniforme la carga. Lléva los codos cerca del cuerpo y los brazos estirados.



En la utilización de bayetas para limpiar cristales, azulejos o muebles, adelanta el pie derecho si llevas la bayeta en la mano derecha y el izquierdo en caso contrario.



Para limpiar o manipular algún objeto por encima del nivel de los hombros, utiliza una escalera. Ten en cuenta que la postura de los miembros superiores o el manejo de cargas por encima de los hombros es perjudicial para éstos y para la columna. Por ello, es recomendable intentar partir siempre de un plano de trabajo más elevado



Cuando la limpieza haya de realizarse por debajo de la altura del codo, apoya una rodilla de forma alterna en el suelo con la otra semiflexionada, a fin de mantener la espalda recta.

