



## Prevención de lesiones en la espalda: estiramientos

Continuando con las medidas preventivas para evitar accidentes y las posibles lesiones por la frecuente manipulación manual de cargas (MMC) que realizamos en nuestras tareas asistenciales, en esta entrega de "Píldoras de seguridad laboral" hacemos hincapié en el beneficio muscular que resulta de estirar la zona dorsal.

Por ejemplo, una musculatura dorsal tonificada y flexible soporta mejor los cambios bruscos de postura, que en ocasiones se producen al transportar a un paciente en la camilla, bien porque este se mueve o bien porque las patas de la camilla se enganchan o se cierran, provocando una descompensación de fuerzas que nos obligan a realizar un sobresfuerzo para evitar la caída del paciente.

Nuestro compañero Daniel Mercado (Dani) nos ha facilitado este reportaje gráfico, en el que nos indica diferentes ejercicios de suave ejecución que se pueden realizar antes, durante y tras finalizar la jornada laboral, para, al menos, estirar la zona dorsal.

Esperamos que os guste.

### Bibliografía y sitios Web :

- Anderson, Bob. "Estirándose". RBA Libros. Año 2009.
- Mercado Cabrejas, D; Marcos Tato, A; Ruiz Cebolla, J. "Ergonomía e higiene postural. Lesiones de espalda". Zona TES. Madrid 2016.
- [www.insht.es](http://www.insht.es)

1. En posición errecta, elevamos alternativamente cada brazo hacia el techo, suavemente, y manteniendo 3 segundos.



2. Pegados contra una pared, elevamos los dos brazos, suavemente, y manteniendo 3 segundos. Al iniciar el movimiento inspiramos y al deshacerlo exhalamos. (6 veces).



3. Nos sepáramos un poco de la pared y erguidos con las dos manos levantadas, giramos la cadera hacia un lado y mantenemos la postura 3 segundo volviendo al centro. Al iniciar el movimiento inspiramos y al deshacerlo exhalamos. (4 veces).



4. Ahora, hacia el lado contrario otras 4 veces.



5. Nos ponemos de cara a la pared y, apoyando las manos en la pared, las vamos bajando hasta formar un ángulo de 90°. Mantenemos la postura sin forzarla durante 10 segundos soltando el aire.



6. Nos ponemos de rodillas y encogemos lentamente la espalda mientras inspiramos. Soltamos la espalda y exhalamos con energía (6 veces).



7. Sentados en el suelo con la espalda pegada a la pared, elevamos los brazos mientras inspiramos y mantenemos la postura 3 segundos. Bajamos los brazos y exhalamos el aire (4 veces).



8. Finalmente, encogemos las piernas y las recogemos con los brazos, aguantando la postura 3 segundos y relajamos. Al relajarnos inspiramos y al recoger las piernas exhalamos. (4 veces).



**Os recordamos** que si queréis colaborar o aportar al GTPRL algo que os parezca interesante en materia de PRL, por favor, contactar con nosotros a través de los siguientes correos corporativos:

• [sabingml@madrid.es](mailto:sabingml@madrid.es) (Jefa de Sección de RR.MM.) • [sanjaimega@madrid.es](mailto:sanjaimega@madrid.es) (Jefe de Equipo Sección RR.MM.)

## Información contra los efectos adversos del calor

Ya está de vuelta el verano, y como el año pasado, hemos propuesto desde el GTPRL una serie de medidas informativas encaminadas a prevenir los efectos adversos del calor, tanto para nosotros como para nuestros pacientes. Como sabéis, la subida de la temperatura ambiente produce efectos adversos en la salud, en particular para la población más susceptible (ancianos y niños), así como el deterioro de algunos de los fármacos que llevamos en las ambulancias si no los mantenemos a la temperatura adecuada.

La información se coloca en el **tablón principal**, que se encuentra a la entrada de la oficina de Técnicos de Charly y en el que podréis encontrar los siguientes elementos:

**1. Cartel con medidas preventivas** a tener en cuenta durante la guardia. También lo encontraréis en los tablones de PRL de las bases operativas.

**2. Boletín de información "Olas de Calor"** de la CM en el que figura la previsión de las temperaturas para el día de la fecha y los tres siguientes. Mediante el dibujo de un sol coloreado, nos informa del nivel de riesgo por altas temperaturas.

**3. Un conjunto de recomendaciones** del citado Boletín de información "Olas de calor", editado por la CM.

Os animamos a que cada vez que entréis de guardia le echéis un vistazo para ayudarlos a planificar vuestro trabajo.

Que tengamos un buen verano.

