



Según el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

Los lunes, día de la semana en el que se sufren más accidentes domésticos

- **El CPFCM propone adoptar una serie de medidas para prevenir, en la medida de lo posible, los accidentes del hogar**

(Madrid, 27 de mayo de 2013)-. El **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid** (CPFCM) alerta de que los **lunes** por la mañana **se incrementa el riesgo de sufrir accidentes en el hogar**, debido a la falta de coordinación del cuerpo que aún no ha recuperado los patrones de sueño.

Igualmente, informa de que **las estancias de la casa más peligrosas** son, por orden de peligrosidad, la **cocina**, el baño (bañarse implica más riesgos que ducharse), la sala de estar y los dormitorios. Además, los colectivos con más riesgo de sufrir accidentes en el ámbito doméstico son los ancianos y los niños

Concretamente **en el colectivo infantil**, según la institución colegial, **los accidentes más frecuentes son**, por orden de incidencia, las **caídas**, las **intoxicaciones**, las alergias e irritaciones, las quemaduras, los incendios y explosiones, la electrocución, la asfixia respiratoria, los golpes y, por último, las heridas.

Así, el **CPFCM propone adoptar una serie de medidas para prevenir** en la medida de lo posible, los accidentes del hogar. El secretario general del CPFCM, José Santos, explica que es **importante adquirir "hábitos seguros** en todo lo que concierne a los aparatos, productos, instalaciones y situaciones que en el hogar se van sucediendo".

Fijar las estanterías a la pared; **evitar** que el **suelo** quede **resbaladizo** por un exceso de cera; **proteger las ventanas** que se encuentren a menos de 1 metro del suelo; y **no subirse a mesas** o superficies inestables para alcanzar objetos a otra altura, son algunas de las recomendaciones de este colectivo sanitario.

Asimismo, recomiendan **señalizar las puertas de cristal** de una sola pieza, para que se advierta su presencia; **pedir ayuda** para transportar elementos voluminosos aunque no sean pesados; **bajar de frente de la escalera de mano**, en el caso de que se utilice; **cerrar armarios y cajones, así como fijar topes** en su interior para evitar que se caigan encima de quien los abra.

Además, **si hay que cargar peso**, los fisioterapeutas aconsejan hacerlo con las **rodillas flexionadas**, la **espalda recta** y los **pies ligeramente separados**; y si el objeto se quiere colocar en algún estante o balda, a una altura superior a la de nuestro pecho, recomiendan utilizar una escalera estable de escalón evitando, en la medida de lo posible, ponerse de puntillas.

Labores domésticas

A la hora de **planchar**, el CPFCM recomienda **descargar el peso del cuerpo sobre una y otra pierna** alternativamente y para evitar dolores en la zona lumbar, poner un pie en un pequeño escalón e ir alternándolo.

Además, aconseja realizar esta labor con la **tabla a la altura de la cintura** para realizar el gesto con la espalda recta, e **ir cambiando de brazo** para repartir de manera simétrica el trabajo de los miembros superiores. Asimismo, advierte de que es preferible no acumular demasiada ropa para planchar de una sola vez, sino repartirla en varios días.

También recomiendan mantener la **espalda recta para barrer y pasar el aspirador**, para lo que se debería utilizar un **palo de escoba** de unos **130 cm** y tubos telescópicos extendidos en el caso del aspirador.

Por otra parte, "hay que prestar **especial atención a la limpieza de cristales o azulejos**, ya que unas de las patologías más frecuentes son los problemas de hombro por hacer gestos inadecuados (lesión de manguito de rotadores) y las lesiones de muñeca (neuropatía de túnel carpiano por realizar una torsión excesiva en el gesto de la limpieza", alertan.

Para **cocinar**, recomiendan mantener las **rodillas ligeramente flexionadas y apoyar una mano sobre los muslos para inclinarse** a ver el guiso, y para sacar cosas del horno, flexionar las rodillas y no agacharse curvando la espalda.

Aseo personal y descanso

Igualmente, los fisioterapeutas explican que deben **flexionarse las rodillas** para el **aseo personal** ante el espejo, manteniendo la **espalda recta** y apoyando una mano en la encimera o lavabo para descargar el peso de la espalda. También es mejor, según este colectivo, **maquillarse utilizando un espejo con fuelle** que se pueda aproximar a la cara, para evitar acercar la cabeza al espejo, previniendo así la aparición de cervicalgias y tortícolis.

Además, para tener un **descanso saludable** mientras se ve la televisión, se lee, etc. es preferible utilizar un **sillón o** sino un **sofá** que permita **apoyar los pies en el suelo**, tener los antebrazos relajados, y en el que se pueda apoyar **la zona glútea al final del asiento y la espalda en el respaldo**.

Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid es una organización que representa a nivel autonómico a más de 7.600 fisioterapeutas. Sus objetivos son la salvaguardia de los principios deontológicos y ético-sociales de la fisioterapia, la defensa y la promoción de la salud y el bienestar de los ciudadanos de la Comunidad de Madrid, en colaboración con los poderes públicos, así como la promoción a nivel científico, cultural, económico y social de los colegiados. Más información sobre la institución en la web <http://www.cfisiomad.org>