

**"PONTE EN FORMA SIN
SALIR DE CASA"**

Pensando en los consumidores y con el objetivo de mejorar la calidad de vida y defensa de los consumidores, **Fundación EROSKI** trabaja en 3 direcciones:

- 1.- Información al consumidor
- 2.- Solidaridad
- 3.- Medio Ambiente

Esta labor informativa y de actuación se concreta ante los consumidores a través de las acciones de **Idea Sana EROSKI**

Idea Sana EROSKI tiene como objetivo hacer propuestas a los consumidores para poder así generar estilos de vida beneficiosos y saludables.

Queremos generar actividades que promuevan el bienestar como apoyo a la mejora de la calidad de vida.

Los temas principales en torno a los que gira **Idea Sana EROSKI** son:

Alimentación y nutrición
Deporte y salud
Medio ambiente
Solidaridad

Se trata de una propuesta de soluciones orientadas a proporcionar bienestar físico, psíquico y social.

Idea Sana EROSKI pone a disposición de los consumidores toda la información que necesitan para mejorar su calidad de vida. Lo hacemos a través de diferentes canales, destacando:

Revista Idea Sana EROSKI

Con periodicidad bimestral recoge en sus páginas información práctica. Cuenta con la colaboración y apoyo de personajes relevantes que han prestado su imagen a nuestras portadas.

Web www.ideasana.com

Puedes acceder on line a todos los contenidos de la revista, buscar números anteriores y descargar información sobre las escuelas.

Escuelas Idea Sana

Son charlas informativas de 1 hora de duración. Ofrecen a los consumidores información más personalizada sobre un buen número de temas relacionados con:

- .- Alimentación y nutrición
- .- Manipulado de alimentos
- .- Tiempo libre y ocio
- .- Deporte y salud
- .- Entorno natural y doméstico.

1.- Las buenas costumbres:

A.- Organizar nuestras actividades de forma que:

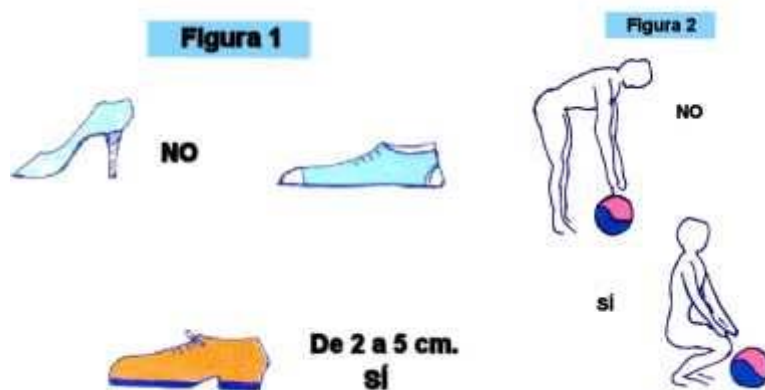
No estemos sentados, de pie, acostados, fregando, etc. durante largos períodos de tiempo, procurando alternar las tareas que requieran posiciones estáticas de pie, sentado o en movimiento; repartir la tarea en varios días (por ejemplo la plancha).

Intercalar períodos de pequeños descansos entre tareas, nos servirán para estirarnos, relajarnos, etc.

Modificar de nuestro entorno, sí es necesario, el mobiliario, especialmente mesas y sillas, recordando que **lo blando es perjudicial** (sofá, sillón, cama), adecuar la altura de los objetos, la iluminación, etc.

B.- De pie o al caminar:

Al estar de pie, poner siempre un pie más adelantado que el otro y cambiar a menudo de posición, no estar de pie parado si se puede estar andando. Caminar con buena postura, con la cabeza y el tórax erguidos. Usar zapatos cómodos de tacón bajo (2-5 cm, Figura 1). Para recoger algún objeto del suelo flexionar las rodillas y mantener las curvaturas de la espalda (Figura 2).



Para realizar actividades con los brazos, hacerlo a una altura adecuada, evitando tanto los estiramientos si elevamos demasiado los brazos, como encorvamientos si lo hacemos con los brazos demasiado bajos.

Evitar las posturas demasiado erguidas (militar) o relajadas de la columna.

C.- Sentado:

Figura 3



Mantener la espalda erguida y alineada, repartiendo el peso entre las dos tuberosidades isquiáticas, con los talones y las puntas de los pies apoyados en el suelo, las rodillas en ángulo recto con las caderas (Fig. 3), pudiendo cruzar los pies alternativamente. Si los pies no llegan al suelo, colocar un taburete para posarlos. Apoyar la espalda firmemente contra el respaldo de la silla, si es necesario utilizar un cojín o una toalla enrollada para la parte inferior de la espalda.

Sentarse lo más atrás posible, apoyando la columna firmemente contra el respaldo, que ha de sujetar fundamentalmente la zona dorso-lumbar.

Si vamos a estar sentados con una mesa de trabajo delante, hemos de procurar que ésta esté próxima a la silla, de esta forma evitaremos tener que inclinarnos hacia adelante. También es importante que el tamaño sea adecuado a la estatura, evitando especialmente las mesas bajas que obligan a permanecer encorvado. En general se considera un tamaño adecuado si el tablero de la mesa nos llega, una vez sentados, a la altura del esternón.

Evitar los asientos blandos, los que no tengan respaldo y aquéllos que nos quedan demasiado grandes o pequeños. Igualmente, se

evitará sentarse en el borde del asiento, ya que deja la espalda sin apoyo, o sentarse inclinando y desplazando el peso del cuerpo hacia un lado. Si estamos sentados para trabajar o estudiar con una mesa delante, se debe evitar que ésta sea demasiado baja o alta, y que esté retirada del asiento.

D.- Conducir:

Adelantar el asiento del automóvil hasta alcanzar los pedales (freno, acelerador y embrague) con la espalda completamente apoyada en el respaldo, las rodillas en línea con las caderas (ángulo de 90°). Sentarse derecho, coger el volante con las dos manos, quedando los brazos semiflexionados.

Se debe evitar conducir con los brazos demasiado alejados del volante, con brazos y piernas extendidos y sin apoyo dorso-lumbar.

E.- Inclinarsse:

Para recoger algo del suelo, se recomienda no curvar la columna hacia delante, sino más bien agacharse flexionando las rodillas, y manteniendo la espalda recta. Podemos ayudarnos con las manos si hay algún mueble o pared cerca.

F.- Levantar y transportar pesos:

Doblar las rodillas, no la espalda, y tener un apoyo de pies firme. Levantarse con las piernas y sostener los objetos junto al cuerpo (fig. 4).



Levantar los objetos sólo hasta la altura del pecho, no hacerlo por encima de los hombros. Si hay que colocarlos en alto, subirse a un taburete. Cuando la carga es muy pesada buscar ayuda. No hacer cambios de peso repentinos.

Para transportar pesos, lo ideal es llevarlos pegados al cuerpo, y si los transportamos con las manos, repartirlos por igual entre ambos brazos, procurando llevar éstos semiflexionados.

Se evitará flexionar la columna con las piernas extendidas, llevar los objetos muy retirados del cuerpo, echar todo el peso en un mismo lado del cuerpo y girar la columna cuando sostenemos un peso.

Empujar y tirar de objetos puede ser fácil si sabemos emplear la fuerza creada por la transferencia de todo el peso del cuerpo de uno a otro pie. La forma correcta de empujar es con un pie delante del otro y es la transferencia del peso del cuerpo del pie posterior al anterior la que empuja el objeto. Se realiza con los brazos flexionados, la barbilla retraída, los abdominales contraídos y expulsando aire durante el proceso. Para tirar de un objeto se procede de la forma siguiente: una vez cogido éste, hay que dejarse caer como si fuéramos a sentarnos en una silla, y es esto lo que nos permite utilizar todo el peso del cuerpo para tirar del objeto. Es más recomendable empujar los objetos que tirar.

G.- Acostado:

Las posturas ideales para estar acostado o dormir, son aquellas que permiten apoyar toda la columna en la postura que adopta ésta al estar de pie. Buena postura es la "posición fetal", de lado, con el costado apoyado, con las caderas y rodillas flexionadas y con el cuello y cabeza alineados con el resto de la columna. Buena postura también es en "decúbito supino" (boca arriba), con las rodillas flexionadas y una almohada debajo de éstas (Figuras 5 y 6). **Dormir en "decúbito prono" (boca abajo) no es recomendable**, ya que se suele modificar la curvatura de la columna lumbar y obliga a mantener el cuello girado para poder respirar



El colchón y somier han de ser firmes y rectos, ni demasiado duros, ni demasiado blandos, que permitan adaptarse a las curvas de la columna, la almohada baja, la ropa de la cama debe ser manejable y de poco peso (ej. sábana y edredón). Las camas grandes, en general, son más recomendables, en especial si se duerme acompañado, ya que permiten mantener posturas relajadas y cambiar de postura con mayor frecuencia y facilidad.

Se debe evitar dormir siempre en la misma posición, en camas pequeñas, con el somier o el colchón excesivamente duros o blandos, con almohada alta, o en la posición de decúbito prono (boca abajo).

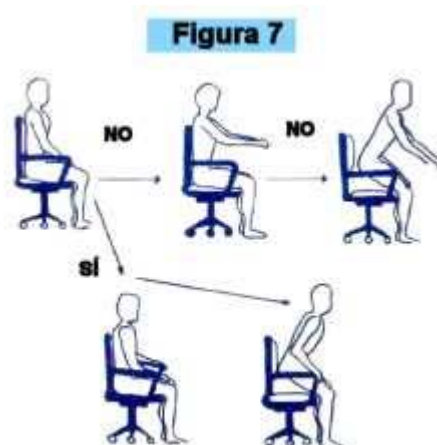
H.- Vestirse:

Se procurará estar sentado para ponerse los calcetines y zapatos, elevando la pierna a la altura de la cadera o cruzándola sobre la contraria, pero manteniendo la espalda recta. Para atarnos los cordones de los zapatos, o nos agachamos con las rodillas flexionadas o elevamos el pie y lo apoyamos en un taburete o silla.

I.- Levantarse o sentarse de una silla o sillón:

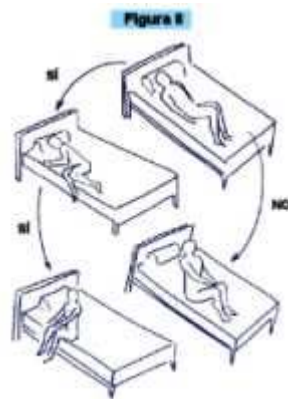
Para levantarnos, primero apoyar las manos en el reposa brazos, borde del asiento, muslos o rodillas; luego, desplazarse hacia el borde anterior del asiento, retrasando ligeramente uno de los pies, que sirve para apoyarnos e impulsarnos para levantarnos (Fig. 7). Debemos evitar levantarnos de un salto, sin apoyo alguno.

Para sentarnos, debemos usar también los apoyos, y dejarnos caer suavemente. No debemos desplomarnos sobre el asiento.



J.- Levantarse de la cama:

Lo ideal es flexionar primero las rodillas, girar para apoyarnos en un costado, e incorporarnos de lado hasta sentarnos, ayudándonos del apoyo en los brazos. Una vez sentados al borde de la cama, nos ponemos de pie apoyándonos en las manos (Fig. 8).



K.- Asearse:

Hay que tener en cuenta la altura del lavabo, porque la excesiva flexión del tronco para asearnos, no provoque dolores lumbares. La postura correcta será agacharnos con la espalda recta y las piernas flexionadas (Fig. 9).



Posturas adecuadas en los niños

La frecuencia, cada vez mayor, de dolor de espalda y patologías de la columna vertebral, ha creado una gran inquietud en padres, profesores e incluso alumnos que demandan asesoramiento e intervención en este tipo de problemas.

Un dato muy importante a tener en cuenta, es que **el escolar realiza la mayor parte de sus actividades en la posición de sentado** en su pupitre o ante su mesa de trabajo, **por lo que es de gran transcendencia que la postura que adopte sea la correcta**; así, una actitud postural viciosa, es fatigosa y a la larga puede producir daños a veces irreparables en el aparato locomotor.

Es fácil encontrar y cada vez con más frecuencia, en todos los centros escolares, alteraciones de la columna vertebral relacionadas con las actitudes y hábitos posturales erróneos de los escolares. Podemos observar que el mobiliario escolar existente en los centros es homogéneo para todos los alumnos de un mismo ciclo educativo (infantil, primaria y secundaria), en tanto que los alumnos de un mismo curso o ciclo no son homogéneos y; **habría que realizar la adaptación del mobiliario escolar a los alumnos teniendo en cuenta el tamaño de su cuerpo (fundamentalmente la talla)**. También es frecuente observar malas posturas que van adquiriendo éstos al sentarse, agacharse, andar, etc. y el gran peso que transportan a diario en sus mochilas, carteras y carritos, de forma inadecuada la mayoría de las veces. Finalmente, el hecho de que los **hábitos posturales puedan ser educables de forma correcta, o más fácilmente corregibles cuanto más precozmente se actúe, hacen que actuaciones de educación postural a estas edades, resulten de gran rentabilidad a la sociedad**.

Aparte de las recomendaciones generales ya hechas sobre las posturas más adecuadas en posición de pie de forma estática y al caminar, agacharse, transporte de objetos, dormir, etc, para los escolares se recomienda fundamentalmente:

A.- Programar la actividad escolar:

De forma que se pueda combinar la actividad escolar mayoritariamente en posición de sentado, con juegos, deportes u otras actividades que requieran actividad física.

En casa se seguirá el mismo criterio para las horas de estudio.

B.- Para el transporte del material escolar:

- Llevar a diario sólo lo necesario.
- Utilizar preferentemente "Carrito" (y mejor empujándolo que arrastrándolo), o Mochila Central, apoyada en los dos hombros y con cincha o anclaje en la cintura (Fig. 10).
- De ser Cartera, Bandolera o Bolso (lo cual no es recomendable), cruzarla y aproximarla al cuerpo.

Figura 10



C.- Mobiliario Escolar:

La **altura adecuada de la mesa es cuando el plano de ésta coincide con el pecho del niño**. La silla debe tener un tamaño proporcional a la mesa, y ambas deben estar en relación con el tamaño del niño (**evitar los mobiliarios estándar**).

- Sentarse correctamente y evitar giros repetidos y forzados de la columna (mirar al compañero de atrás).
- Estará sentado correctamente si apoya los pies en el suelo, con las rodillas en ángulo recto con las caderas, y éstas con el tronco. Si los pies no llegan al suelo poner un taburete para apoyarlos. Apoyar la espalda firmemente contra el respaldo de la silla (si es necesario utilizar un cojín o una toalla enrollada para la parte inferior de la espalda). La mesa ha de estar a la altura del pecho del niño y próxima al mismo.
- Escribir en la pizarra a una altura adecuada (evitar la hiperextensión de la columna si se escribe demasiado alto o posturas muy forzadas si se hace en la parte baja).

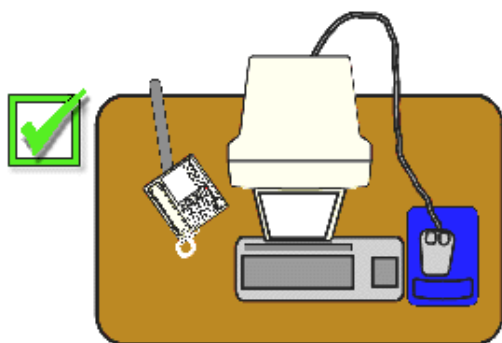
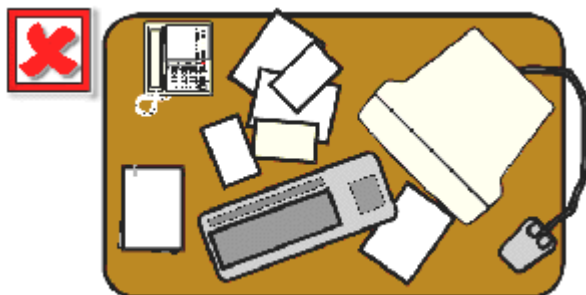
Evitar que el niño pase muchas horas viendo la televisión, pues continuaría en posición sentado, intentando sustituirlas por prácticas deportivas o juegos.

Estimular la práctica de ejercicio físico y deporte pero teniendo en cuenta que no ha de hacerse de forma abusiva y evitando que practique actividades o deportes que le causen molestias, consultando al médico ante la aparición de éstas.

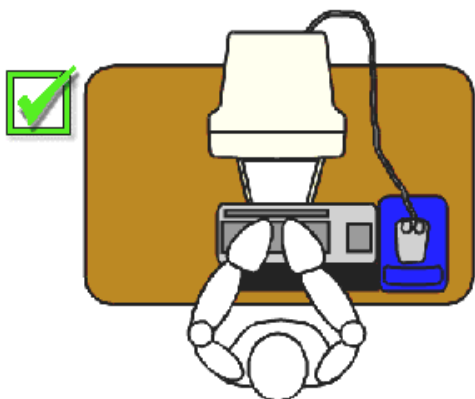
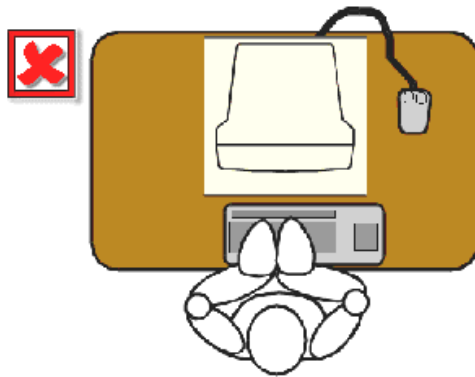
Acerca de las posturas en la mesa de trabajo

Los siguientes dibujos ilustran acerca de los problemas posturales más comunes y algunas soluciones posibles de aplicar en puestos con escritorio tradicional (rectangular). Tómelos sólo como sugerencias que servirán para la mayoría de las situaciones, pero no los asuma como soluciones definitivas. Por ejemplo, no siempre se necesitará usar apoya pies, o posiblemente habrá situaciones en que se requiera configuraciones de escritorio de esquina o con otros diseños.

1. Arregle su superficie de trabajo de modo de optimizar el uso del espacio disponible. El manejo de sus documentos es sumamente importante. Si usted necesita mirar su teclado mientras escribe, lo mejor es ubicar el documento que copia entre el monitor y el teclado. Recuerde que su computador no es la única herramienta que está en constante uso, y que otros elementos - como el teléfono - deben estar accesibles con facilidad, sin necesidad de torcerse o estirarse. Use el mouse tan cerca del teclado como le sea posible.



2. Asegúrese de contar con una distancia confortable entre sus ojos y la pantalla (en general, alrededor de 50 cm) y de contar con algo de espacio entre el borde del teclado y el borde de su superficie de trabajo (habitualmente de unos 20 cm) donde apoyar sus muñecas. Quizás sea necesario separar su escritorio de la pared (o del escritorio del frente) para tener espacio suficiente para retirar su pantalla más lejos de usted. Ubique su pantalla en frente suyo, de modo que no necesite torcer hacia ningún lado su cuello o tronco para trabajar con ella. Si su computador ocupa mucho espacio sobre su escritorio, sáquelo de él, disponiendo de otra mesa accesoria. Si usted debe atender público en su escritorio y simultáneamente debe usar un computador, entonces usted necesita tener **dos** puestos de trabajo. Una forma habitual de satisfacer ambas necesidades es disponer las dos superficies de trabajo en 'L', formando un ángulo recto (90°) entre ambas.



3. Evite instalar objetos bajo su escritorio que dificulten u obstaculicen los movimientos de sus piernas.



4. Ajuste general de la silla



Sentarse con la silla muy baja y lejos del escritorio lleva a asumir una postura reclinada hacia adelante, sin apoyar la zona lumbar en el respaldo de la silla; además, la cabeza se inclina hacia adelante, los pies se tuercen en torno a la base de la silla, dificultando la circulación sanguínea, y los hombros se proyectan adelante.



Mueva su silla hacia adelante, acercándola al escritorio y apoye su zona lumbar en el respaldo. Ajuste el respaldo de modo de tener buen apoyo para la espalda. Eleve el asiento de su silla, de modo que - estando los brazos cayendo verticales a los lados del cuerpo - los codos estén levemente por sobre el nivel de la superficie de trabajo



5. Apoyo de antebrazos



La gente de estatura baja puede encontrar que al ajustar su silla de modo de lograr un buen apoyo en el piso, la altura de la superficie de trabajo queda muy elevada. Esto puede conducir a que sus antebrazos tiendan a extenderse hacia adelante (con elevación) y/o hacia los lados. Esto puede terminar produciendo sobrecarga y dolor (lesión) en los hombros.



Ajuste la silla de acuerdo a lo recomendado en el punto 4, anterior. Use un apoya pies si al elevar su silla para ajustar la altura de sus antebrazos resulta que sus pies no logran un buen apoyo en el piso. Existen modelos de sillas con apoya-antebrazos de altura regulable que proporcionan un apoyo suplementario para los antebrazos y la parte alta del cuerpo.




X Si se ubica el monitor a una altura muy baja, el usuario tiende a inclinar la cabeza hacia abajo. Como resultado de esto, todo el cuerpo tiende a inclinarse hacia adelante, separándose del apoyo lumbar y llevando a encorvar la columna dorsal.

✓ Las personas expertas que digitan sin mirar el teclado pueden beneficiarse de elevar el monitor de modo que el borde superior de la pantalla se encuentre a la altura del horizonte de la mirada (no más arriba). Si ocupa un soporte para documentos, este debe estar a la misma altura que el monitor y a la misma distancia focal (ojo-pantalla) para evitar torcer o flexionar el cuello.



6. **Altura del monitor II**

 Las personas que necesitan mirar el teclado mientras escriben, se beneficiarán de bajar la altura del monitor, para minimizar la distancia entre ambos. El soporte para documentos deberá ubicarse entre la pantalla y el teclado para evitar torcer el cuello.

IMPORTANTE

Si usted no conoce como operan los controles de su silla, será incapaz de beneficiarse de estos consejos. Puede obtener ayuda leyendo los manuales de su silla o consultando con el asesor de Prevención de Riesgos u otro profesional de Seguridad

Consejos para evitar problemas de espalda

EJERCICIO:	NUNCA DEBES:	ASI SE HACE:
Coger un objeto	Inclinar la espalda hacia delante sin doblar las rodillas	Flexiona las rodillas con la espalda recta
Levantarse de la cama	Levantar el tronco para sentarse	Saca las piernas de lado y siéntate apoyando el peso sobre el brazo
Llevar mochilas o bolso	Colgarlo de un lado	Reparte el peso entre las dos manos, sobre la espalda o en bandolera
Levantar un peso del suelo	Doblar la espalda	Flexionar las rodillas, acércate el peso lo más posible y haz el esfuerzo con las piernas
Conducir un coche	Estar muy alejado del volante y sin apoyar la espalda en el asiento	Acerca el asiento cerca del volante
Dormir	Con almohadas grandes y colchones grandes	Usa almohadas anatómicas y colchones adecuados
Montar en bicicleta	Llevar una bici de talla grande nos obliga a estirar los brazos para llegar al manillar o levantar la cabeza de forma antinatural	Elija siempre su talla correcta y mantén una postura natural y relajada sin crear tensiones en brazos y cuello
Correr	Llevar una postura rígida y en tensión	Llevar una postura natural con la cabeza al frente y los

	como si te pasaran control.	brazos relajados y complementa con abdominales para fortaleces la espalda.
Musculación	Levantar pesos excesivos y sin protección de espalda	Elegir las pesas adecuadas y lleva un cinturón-faja lumbar para evitar lesiones.

EJERCICIOS PARA PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA

EJERCICIO 1



Posición Inicial : Decúbito supino con las rodillas dobladas. Manos atrás.

Ejecución: Tocar con las manos las rodillas.

Duración : 10 repeticiones (1 serie)

Frecuencia: Diaria

Progresión: Progresar en 1 serie cada 1 o 2 semanas hasta una máximo de 3 series.

Observaciones: Realizar el ejercicio lentamente y sin provocar dolor.

EJERCICIO 2



Posición Inicial: Decúbito dorsal con las rodillas flexionadas. Plantas de los pies sobre el plano del suelo y brazos cruzados sobre el pecho.

Ejecución: Elevación de la cabeza y tronco de 30 a 60 cm.

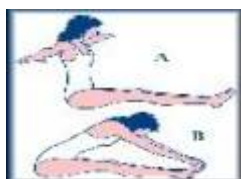
Duración: El primer día 4 veces, el 2º día 6 veces y el 3º, 10 veces

Frecuencia: Diaria

Progresión: Progresar en 1 serie cada 1 o 2 semanas hasta una máximo de 3 series.

Observaciones: Realizar el ejercicio lentamente y sin provocar dolor.

EJERCICIO 3



Posición Inicial: Brazos en cruz. Piernas juntas.

Ejecución: Tocar los pies con las manos.

Duración: 10 repeticiones (1 serie)

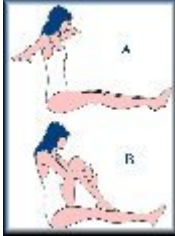
Frecuencia: Diaria

Progresión: Progresar en 1 serie cada 1 o 2 semanas hasta una máximo

de 3 series.

Observaciones: Realizar el ejercicio lentamente y sin provocar dolor.

EJERCICIO 4



Posición Inicial: Brazos en cruz y piernas juntas.

Ejecución: Doblar las piernas y abrazarlas sin tocar el suelo(alternativamente).

Duración: 10 repeticiones (1 serie)

Frecuencia: Diaria

Progresión: Progresar en 1 serie cada 1 o 2 semanas hasta una máximo de 3 series.

Observaciones: Realizar el ejercicio lentamente y sin provocar dolor.



EJERCICIO 5

Posición Inicial: Decúbito dorsal pero con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

Ejecución: Flexión de las piernas y muslos hasta contactar éstas con la pared abdominal. Volver a la posición inicial.

Duración: 10 repeticiones (1 serie)

Frecuencia: Diaria

Progresión: Progresar en 1 serie cada 1 o 2 semanas hasta una máximo de 3 series.

Observaciones: Realizar el ejercicio lentamente y sin provocar dolor.

EJERCICIO 6

Ejecución: A gatas , estirar una pierna y el brazo contrario.

Duración: 10 repeticiones (1 serie) manteniendo la posición durante 5 segundos.

Frecuencia: Diaria

Progresión: Progresar en 1 serie cada 1 o 2 semanas hasta una máximo de 3 series.

Observaciones: Realizar el ejercicio lentamente y sin provocar dolor.

EJERCICIO 7

Posición Inicial: Decúbito prono con las manos en la cintura.

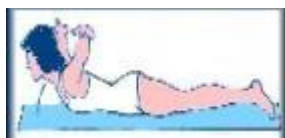
Ejecución: Levantar el tronco y la cabeza no más de 30 cm.. Volver a la posición inicial y repetir el ejercicio.

Duración: 10 repeticiones (1 serie)

Frecuencia: Diaria

Progresión: Progresar en 1 serie cada 1 o 2 semanas hasta una máximo de 3 series.

Observaciones: Realizar el ejercicio lentamente y sin provocar dolor.



EJERCICIO 8

Posición Inicial: Decúbito prono con las manos en cruz.

Ejecución: Decúbito prono con las piernas juntas y los brazos en cruz. Levantar la cabeza y los hombros hacia atrás.

Duración: 10 repeticiones (1 serie) manteniendo la posición durante 5 segundos.

Frecuencia: Diaria

Progresión: Progresar en 1 serie cada 1 o 2 semanas hasta una máximo de 3 de 3 series.

Observaciones: Realizar el ejercicio lentamente y sin provocar dolor.

Ejercicio fácil y en casa :

A veces, el gimnasio se convierte en un lugar lejano aunque esté a un paso; sin embargo, una sencilla rutina de ejercicios en casa pueden mantener a raya a nuestro cuerpo .

En poco de ejercicio diario contribuye a mantener nuestro organismo en un perfecto equilibrio, liberándole de las tensiones acumuladas durante el día. Mientras hacemos una ligera rutina de gimnasia en casa sin forzar puntos neurálgicos como las cervicales nos vamos cargando de energía aunque el ejercicio suponga un pequeño cansancio físico.

La inversión de nuestro tiempo en realizar pequeños ejercicios compensa con creces, pues está demostrado que la actividad física mejora la memoria, agudiza el ingenio y aviva la capacidad de respuesta y el conocimiento lógico. Con el ejercicio llenamos nuestro organismo de oxígeno, pero este sólo llega al cerebro de manera adecuada si tenemos buena circulación y una cierta actividad física.

Hay ejercicios diseñados para proporcionar ese aporte de oxígeno especialmente necesario para trabajos que exigen un gran esfuerzo intelectual o una atención prolongada.

En primer lugar hay que realizar los ejercicios al aire libre o con la ventana bien abierta; movilizar todos los músculos en cada sesión; no se preocupe por los vecinos del piso de abajo: no hay que saltar, aunque sí poner los pies en el suelo con cierto impacto; no hay que llegar a un nivel de fatiga tal que no se pueda hablar y hacer

ejercicio a la vez y es primordial estar bien hidratado: hay que reponer el agua perdida.

Es cierto que muchas veces es imposible practicar algún deporte, por eso, no debemos desaprovechar las ocasiones que se nos presentan en la vida cotidiana para hacer ejercicio: olvidar el ascensor y subir y bajar las escaleras de casa andando, hacer los recados y gestiones diarias dejando el coche en el garaje... hay mil oportunidades a lo largo de la jornada.

Tareas domésticas, aprovéchalas, cuándo se realizan las tareas domésticas se está haciendo un gran esfuerzo físico. Muchas veces por comodidad o rutina se adquieren posturas negativas al hacerlas que, lejos de producirnos alguna ventaja, más bien producen efectos negativos como el común dolor de espalda.

Sin embargo, aprovechar esas labores pensando en cómo se realizan es muy beneficioso para el cuerpo ya que se realiza ejercicio a la vez que se trabaja. Basta poner de ejemplo el pasar el aspirador. Con esta labor se ejercitan los brazos y cintura. Para realizar los ejercicios, simplemente es necesario pensar en el cuerpo a la vez que se trabaja. Realizando los movimientos de forma acompasada, e incluso, marcando los tiempos, como si de una tabla de gimnasia se tratara.

Cómo hacer ejercicio mientras limpias

Barrer, fregar, hacer las camas, pasar la aspiradora... la casa está llena de pequeñas trampas para nuestra anatomía. Las malas posturas de las tareas domésticas nos acarrearán muchas molestias. Ya que no puedes evitar hacerlas, sigue algunos trucos para ahorrarte la paliza y de paso aprovéchala para ponerte en forma.

Tener actividad física es muy bueno, pero las tareas del hogar no siempre son el mejor "deporte". La mayor parte suponen más esfuerzo y sobrecarga que ejercicio, sobre todo porque no las hacemos bien.

Los problemas más frecuentes que producen son dolores lumbares, del hombro, daño en codos, rodillas y muñecas, mala circulación de las piernas, contracturas, ciática... Lo más "peligroso" es barrer, pasar la aspiradora, coser, hacer las camas, planchar, cargar con la compra, fregar... o sea, casi todo.

Los "espontáneos" de fin de semana también corren sus peligros: bricolaje, mecánica, jardinería... hay que estar muy entrenado para hacer tantos giros, flexiones y extensiones.

Limpia y entrena a la vez

Para reconvertir las tareas en un ejercicio saludable y de fortalecimiento, lo más importante es adoptar una postura correcta siempre y realizar pequeños descansos de 2 a 5 minutos entre ellas.

Pensemos que los deportistas se entrenan específicamente para realizar esfuerzos físicos, tienen períodos de recuperación, masajes, llevan una alimentación adecuada, es decir, todo lo que no se da en la casa. Y es una pena porque este esfuerzo quema todas estas calorías:

lavar a mano 3,1 Kcal por minuto y kilo de peso

hacer las camas 3,4 Kcal por minuto y kilo de peso

limpiar ventanas 3,7 Kcal por minuto y kilo de peso

planchar 4,2 Kcal por minuto y kilo de peso

cavar 8,6 Kcal por minuto y kilo de peso

Todo ello lo podemos aprovechar para adelgazar combinándolo con una dieta adecuada. Para convertir tu casa en el mejor gimnasio y tus tareas en la mejor sesión de ejercicio, sigue estos consejos:

procura que la vajilla y los utensilios diarios estén a mano. No coloques los cacharros más pesados en los lugares más bajos

para planchar, mantén un pie en alto (apóyalo en un escalón o sobre dos listines telefónicos) y siéntate de vez en cuando

ir a la compra utiliza el carrito (mejor de 4 ruedas); si tienes que cargar con las bolsas, reparte el peso entre los dos brazos y no lles más de 2 kilos en cada uno

coger en brazos a los niños agáchate primero sin doblar la espalda
recogedores, escobas y fregonas que no te obliguen a inclinarte

lo mismo con la aspiradora; si tienes que pasarla por debajo de un mueble, apoya una rodilla en el suelo

Limpiar cristales cambia de brazo de vez en cuando y, en lugar de estirarte o ponerte de puntillas, usa una escalera

remeter las sábanas de las camas flexiona las rodillas. Sepáralas si están pegadas a la pared, no te tires sobre el colchón

Agacharse y levantarse, coger en peso a los niños, cargar con la compra, girar la cintura, hacer fuerza con los brazos, ir corriendo de un lado a otro... en un gimnasio no suelen hacerse tantos y tan variados ejercicios en una sola sesión.

Mi amiga la escalera

Seguramente la palabra ESCALERA te resulte familiar, y me imagino que a tu alcance debe haber decenas. Bueno, a partir de ahora, tu escalera (o la de alguna amiga, si es que tu casa no tiene) va a ser una compañera que te va a ayudar .

Simplemente sube y baja el equivalente a 20 pisos por día (si la escalera tiene 1 piso de longitud o su equivalente aproximado de 25 escalones, entonces sube y baja 20 veces) y después hablamos de los resultados.

La escalera: cómo aprovecharla al máximo

Para comenzar a ver resultados, es fundamental que tengas constancia y disciplina, porque de lo contrario, lo que leas aquí te va a resultar completamente inútil.

Cuando te decidas a comenzar, es importantísimo que lo hagas gradualmente.

Puedes comenzar subiendo y bajando unos 500 escalones diarios, sin olvidarte de realizar tus ejercicios preparatorios o de entrada en calor que

te vamos a ir enseñando a medida que vayamos avanzando en nuestra guía práctica.

Cómo prepararnos para hacer gimnasia subiendo y bajando la escalera
Para endurecer cualquier parte del cuerpo precisas que los músculos que se van a trabajar se encuentren con una buena irrigación sanguínea, que sólo puede aportarla la realización de los ejercicios preparatorios o de entrada en calor.

Lo que te sugiero es que antes de comenzar con el trabajo diario de la escalera, realices una caminata a paso vivo durante unos 5 minutos, para que tanto tu sistema cardiocirculatorio como tu aparato locomotor o músculos de las piernas se encuentren en óptimas condiciones para el desarrollo de la actividad.

¿Cuántas veces por semana?

las cosas van haciéndose poco a poco y paso a paso. Cuando hablamos de frecuencia semanal, es importante que intentes realizar los ejercicios de escalera un mínimo de 2 veces por semana como para obtener un rendimiento aceptable y mantener lo que tienes en este momento y 3 veces por semana para incrementar y mejorar considerablemente tanto su imagen como su forma, pues con la ejercitación de los músculos, éstos adoptan un mejor aspecto en cuanto a forma, consistencia

¿A qué ritmo hacemos el ejercicio?

En este punto, lo fundamental es que comprendas que es necesario un tiempo mínimo de trabajo y una intensidad (magnitud del esfuerzo realizado durante la prueba) mínima para que los resultados sean óptimos.

En toda práctica físico-deportiva, el ritmo, intensidad o la cantidad de esfuerzo que emplees para efectuar cada ejercicio, va a influir en los resultados finales. Por lo tanto, es importante que, mientras efectúes el ejercicio de subir y bajar escaleras, lo realices sin parar (sin pausas) hasta

que logres el objetivo de 500 escalones ascendidos y descendidos o su equivalente aproximado que representan 20 pisos.

Planificar el tipo de ejercicio que necesitamos:

En casa se pueden practicar muchos ejercicios de la misma forma que practicaríamos en un gimnasio, pero con la gran ventaja de no tener que desplazarnos a ningún lugar. Aunque no tengamos a un monitor que nos vaya dando una pauta, nosotros mismos podemos suplir esa falta imponiéndonos una tabla de ejercicios apta a nuestras necesidades.

Lo primero que hay que hacer es planificar el tipo de ejercicio que necesitamos, si lo que pretendemos es endurecer nuestros músculos o perder peso. En el caso de que nuestro objetivo sea el de **perder peso** podríamos establecer las siguientes pautas:

- 20 minutos de bicicleta estática
- 10 minutos de abdominales
- 20 minutos de bicicleta estática
- 10 minutos de estiramientos para terminar

Por el contrario, si lo que necesitamos es **endurecer los músculos** las pautas serían las siguientes:

- 20 minutos de bicicleta estática
- 15 minutos de ejercicios levantando dos latas de un peso de 1 Kg con los brazos
- 15 minutos de ejercicios de piernas y glúteos
- 10 minutos de estiramientos para terminar

Si no disponemos de bicicleta estática, es igual de efectivo practicar el ejercicio saltando con una comba.

Muchas mujeres están descontentas con sus **piernas**, les gustaría tenerlas **mejor contorneadas o más fuertes**, un ejercicio que puede ayudar a conseguirlo es el siguiente:

- Coger dos pesos, uno en cada mano. Los hombros deben estar bajos y echados hacia atrás.
- Levantar los talones hacia arriba, mantenerlos durante unos segundos manteniendo el equilibrio y luego bajar.
- Al principio, es conveniente hacer el ejercicio sin pesos 20 veces seguidas, tres o cuatro días a la semana y cuando ya consigamos equilibrarnos y no sentir demasiadas agujetas, entonces ir cogiendo pesos paulatinamente hasta sostener un máximo de dos kilos en cada mano.
- Para finalizar, realiza algún ejercicio de estiramiento.

Es importante no saltarse nunca el último paso, el de los estiramientos, porque éstos previenen posibles contracturas musculares y hacen que nos recuperemos más rápidamente después de un fuerte ejercicio.

Es importante ser regular en la práctica de los ejercicios, la primera semana será difícil pero superado ese tiempo, se adquiere el hábito y no será complicado ponerse con los ejercicios diariamente. Si te resulta muy duro seguir la tabla cada día, date un premio de vez en cuando, un dulce que te guste o una salida especial. Cuando lleves un tiempo practicando gimnasia mejorarás en todos los aspectos, tanto físicos como psíquicos, porque hacer gimnasia ayuda a liberar adrenalina y con ella las tensiones acumuladas.

Aunque parezca un tópico no lo es, practicar ejercicio con regularidad es capaz de hacerte sentir mejor que nunca en todos los aspectos.

La dieta equilibrada

Es preferible hablar de dieta equilibrada y no de dieta ideal porque ésta no existe. La alimentación se debe adaptar a cada persona según sus características fisiológicas y condiciones de salud.

Una dieta equilibrada debe contener todos los grupos de alimentos y las cantidades suficientes de nutrientes para que el organismo pueda realizar todas sus funciones (reguladoras, plásticas y energéticas). El consumo de ellos no debe ser excesivo, pues esto conduce a desequilibrios, como puede ser niveles altos de colesterol o hipertensión.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) ha establecido las siguientes **proporciones**:

- Los hidratos de carbono deben aportar al menos un 55-60% del aporte calórico total.
- Las grasas no deben superar el 30% de las calorías totales ingeridas.
- Las proteínas deben de suponer el 15% restante en la dieta. Aunque parece fácil de seguir, la dieta de las sociedades más desarrolladas no cumplen estas proporciones y el aporte de grasas y proteínas es mucho mayor de lo que debiera. Se recomienda reducir la ingesta de grasas saturadas por las poliinsaturadas y las monoinsaturadas que están presentes en el pescado y en los vegetales.

Para conocer si tomamos una dieta adecuada podemos consultar las tablas que se editan en nuestro país, tablas de composición de los alimentos, y también podemos seguir las **recomendaciones generales** que da la Comisión de Nutrición del Senado de los EEUU:

- Seguir los porcentajes dichos anteriormente para cada nutriente, sin que se consuma más del 10% de azúcares dentro del consumo de los carbohidratos, reduciendo el azúcar refinada y aumentando la ingesta de frutas, vegetales y granos completos de cereales.
- La ingesta de grasas no debe superar el 30% y de éste, menos del 10% debe ser grasas saturadas. Hay que intentar consumir grasas monoinsaturadas.
- El aporte de proteínas debe provenir de las aves y pescados en detrimento de las carnes rojas y debe ser de 0,8gr/día.
- La fibra vegetal debe aportar al menos 22 gr/día. De éstas, el 50% debe corresponder a fibra soluble.
- Se recomienda unas 40 kilocalorías por kilo de peso y día para cubrir las necesidades metabólicas de energía.
- Hay que evitar el exceso en el consumo de sal, como alimentos procesados y conservas de comidas preparadas. El aporte de sal no debe superar los 3 gr/día.
- Por último se recomienda tomar con moderación bebidas alcohólicas.