Bending, Lifting, and Carrying Little Ones: Preventing Back and Shoulder Injuries Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El trabajo en guarderías exige un esfuerzo físico constante al cuerpo. Los educadores se agachan regularmente para recoger juguetes, levantar a los bebés de las cunas, bajar a los niños pequeños de las estructuras de juego y cargar a los niños que están cansados o molestos. Repetir estos movimientos muchas veces al día supone un esfuerzo para la espalda, los hombros y el cuello. La mayoría de las lesiones se desarrollan gradualmente debido a una postura y una forma de levantar peso inadecuadas, lo que provoca dolor crónico y bajas laborales. Proteger su cuerpo le ayuda a mantenerse sano y a seguir cuidando de los niños de forma segura.

CUÁL ES EL PELIGRO

Las lesiones de espalda y hombros se encuentran entre los riesgos laborales más comunes en el cuidado infantil. Estas lesiones rara vez se deben a un accidente grave. Lo más habitual es que se desarrollen gradualmente a lo largo del día, como consecuencia de levantar peso, agacharse y realizar movimientos incómodos de forma repetida.

Esfuerzo Repetitivo

La Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU. informa de que los trastornos musculoesqueléticos representan alrededor del 30 % de las lesiones laborales que requieren baja, siendo el levantamiento de peso y el agacharse las causas principales.

Posturas Incómodas

El NIOSH identifica las flexiones, giros, estiramientos y levantamientos frecuentes desde alturas bajas, como cunas o actividades a nivel del suelo, como los principales factores que contribuyen a las lesiones de espalda. Tareas como levantar a los bebés de las cunas, ayudar a los niños pequeños a nivel del suelo o estirarse para alcanzar objetos en zonas de almacenamiento bajas obligan a los cuidadores a trabajar lejos de una postura neutra.

Cargas Impredecibles

Los niños rara vez se quedan quietos durante las elevaciones. Un niño pequeño puede girarse, inclinarse o aferrarse al cuidador de forma repentina. Estos cambios repentinos de peso aumentan el riesgo de distensión muscular, especialmente si el cuidador ya está inclinado o desequilibrado.

COMO PROTEGERSE

La prevención de Lesiones Comienza con la Forma en que se Mueve.

La prevención de lesiones en la espalda y los hombros comienza con la forma en que se mueve a lo largo del día. El uso de técnicas adecuadas para levantar objetos y una postura corporal correcta reduce la tensión y ayuda a proteger la columna vertebral durante las tareas rutinarias del cuidado infantil.

Utilice una Mecánica Corporal Segura

- **Mantenga la Columna Vertebral en Posición Neutra:** Evite encorvar o arquear demasiado la espalda. Mantenga una posición natural de la columna vertebral.
- **Activa tu Núcleo**: contrae los músculos del núcleo antes de levantar peso para estabilizar la columna vertebral.
- **Levanta con las Piernas:** flexiona las caderas y las rodillas, no la cintura, y empuja con las piernas para levantarte.
- **Mantén a los Niños Cerca:** sostener a un niño cerca de tu cuerpo reduce la tensión en la espalda.
- **Mueve los Pies:** gira todo el cuerpo en lugar de torcer la columna vertebral mientras sostienes a un niño.

Levantar a los Bebés de Forma Segura

Colóquese cerca antes de levantar al bebé. Arrodíllese o agáchese en lugar de doblar la cintura. Sostenga la cabeza y las caderas del bebé, acérquelo a su pecho y levántese lentamente utilizando las piernas.

Cuando lo levante de la cuna, baje la barandilla si es posible y evite inclinarse con la espalda curvada.

Guiar y Levantar a los Niños Pequeños

Anime a los niños pequeños a participar. Pídales que se acerquen o que levanten los brazos. Mantenga los pies separados a la altura de los hombros para mantener el equilibrio y acerque al niño a su cuerpo antes de levantarlo. Evite levantarlo por un lado o girar mientras lo sostiene.

Llevar a los Niños

Mantenga a los niños centrados contra su cuerpo para reducir la tensión. Alterne los lados con regularidad y evite llevar a los niños en una cadera durante largos periodos de tiempo. Cuando baje a un niño, doble las caderas y las rodillas en lugar de arquear la espalda.

Reducir la Tensión Durante las Tareas Diarias

Ajuste las mesas para cambiar pañales cuando sea posible, arrodíllese o siéntese en lugar de inclinarse repetidamente y mantenga los artículos de uso frecuente al alcance de la mano. Durante las transiciones, como ponerse los zapatos o los abrigos, utilice taburetes o posiciones de rodillas para mantener una buena postura.

Preste atención a las primeras señales de advertencia

La rigidez, la tensión en los hombros, el hormigueo o la reducción del movimiento pueden ser señales de tensión. Aborde las molestias desde el principio ajustando la técnica, tomando descansos breves, estirando suavemente e informando de sus preocupaciones antes de que los pequeños problemas se conviertan en lesiones graves.

CONCLUSIÓN

Tu cuerpo es una de tus herramientas más valiosas en el cuidado infantil. Levantar y mover objetos de forma segura no significa trabajar más despacio, sino trabajar de forma más inteligente.