

Estrategias Ergonómicas Para El Uso De Su Cartera, Bulto o Mochila



Consecuencias de usar una cartera, bulto o mochila pesada:

- El cargar una cartera, bulto o mochila pesada sobre un hombro causa la distribución desnivelada de peso contra la espalda - podría causar mala circulación a los hombros.
- Cargar una cartera, bulto o mochila pesada con correas sin amortiguadoras hace que los nervios del cuello y hombros reciban más presión de lo normal - podría resultar en dolor tanto en el cuello como en los hombros, y en la espalda baja. Este dolor pudiera describirse como punzadas, cosquilleo, adormecimiento y endurecimiento del área.
- Evite cargar su cartera o bulto usando los dedos pulgares - podría causar presión excesiva en las coyunturas de la mano y dedos.

Consejos para seleccionar la cartera, bulto o mochila ideal:

- Compre diferentes tamaños de cartera, mochila o bulto para diferentes ocasiones. El tamaño debe ajustarse a la actividad:
 - Cartera pequeña , compacta para diligencias ligeras.
 - Mochila pequeña o “Fanny pack” (Cartera de cintura) para diligencias prolongadas.
- Evite las carteras o bultos grandes que se usan sobre un solo hombro.
- Seleccione carteras y bultos con múltiples compartimentos para poder distribuir el peso equitativamente.
- Escoja una cartera o bulto apropiado para su estatura, y no más grande de lo necesario.
- Conviene escoger carteras de material liviano como micro-fibra o tela. Evite las carteras hechas de material pesado tales como piel.
- Evite carteras con correas largas y delgadas. Las correas deben ser anchas y ajustables. Asegúrese de que la correa no le cause molestia.

Consejos para empacar su cartera, bulto o mochila:

- Considere los artículos en su cartera - ¿podría dejar algo en casa?
- Elimine artículos duplicados tales como bolígrafos y lápiz labial.
- Vacíe su cartera de monedas regularmente. Reduzca la cantidad de tarjetas que carga, en muchos lugares usted puede tener acceso a su cuenta sin la tarjeta de membrecía.

- Busque productos de tocador en tamaños reducidos: loción, maquillaje, limpiador de manos.
- Celular: Use el estuche de celular que se engancha en la cintura.
- Llaves: Deje las llaves que no utiliza regularmente.
- Accesorios: Limite el número de accesorios en su cartera.
- Medicamentos: Pida a su médico muestras de sus medicamentos.

Estrategias y consejos para manejar su cartera, bulto o mochila correctamente:

- Carteras de mangos cortos:
 - Cambie de posición frecuentemente para evitar fatiga por sobreuso del músculo.
- Carteras con mango en el hombro:
 - Para ayudar a distribuir equilibradamente el peso en la espalda, coloque el mango de su cartera sobre el hombro opuesto y crúcelo diagonalmente.
 - Mantenga derechos sus hombros para evitar levantarlos constantemente al tratar de evitar que se le caiga el mango.
 - Cambie la cartera de lado alternando los hombros.
 - Considere colocar su cartera en el mostrador cuando vaya a pagar.

Translated from the original at:

<http://www.aota.org/Consumers/consumers/Health-and-Wellness/Ergonomics/44395.aspx?FT=.pdf>

Traducido al español y adaptado por Ilyana Santiago, PHLS y la Dra. Luz A. Muñiz Santiago OTR/L, Presidenta de la Comisión de Publicaciones para el Colegio de Profesionales de Terapia Ocupacional de Puerto Rico (CPTOPR). Para obtener la versión original en inglés de este documento oprima el enlace incluido al inicio de este párrafo.

