



enplenitud.com
para jóvenes de cualquier edad...

Ergonomía para viajeros

Conoce más en:
<http://www.enplenitud.com/areas.asp?areaid=33>

La ergonomía, como podrá dar cuenta cualquier persona que trabaje todo el día en un escritorio, es un factor importante para la salud. Y no lo es sólo para evitar el síndrome del túnel carpiano, sino para prevenir que nuestro cuerpo se tense y evitar los dolores resultantes de las malas posiciones en que mantenemos nuestros cuerpos por prolongados períodos de tiempo.

Viajes en auto

¿Y qué pasa con la postura mientras conducimos nuestro auto? Bueno, desde luego, una mala postura en el auto —sobre todo si eres chofer de taxi— puede hacer de tu vida una desgracia. A continuación, te ofrecemos algunos tips sobre ergonomía. Aquí van.

- Conoce los controles de ajuste de tu vehículo y realiza los ajustes pertinentes antes de manejar. Mueve el asiento hacia delante o hacia atrás de modo que tus rodillas queden ligeramente más arriba que tus caderas. Esto evitará focalizar la presión únicamente en determinadas zonas y mejorará la circulación.
- Ajusta el ángulo y la posición del asiento, el respaldo y el cabezal. Mantén una postura neutral adoptando una postura recta con el tronco mientras miras directamente hacia el frente. El cabezal no debe empujar tu cabeza hacia delante.
- Revisa la posición de tu asiento con relación al volante. Alcanzar el volante cuando el asiento se encuentra demasiado alejado puede ocasionar tensión sobre los hombros, el cuello, y la parte superior de los brazos. Ajusta el volante al mismo tiempo.
- Ajusta tu asiento tan cerca del volante como se sienta confortable de modo que tus rodillas y codos flexionados, y que puedas accionar el volante y los pedales sin esfuerzo. Ubica las manos en la posición de las 10:10 hs sobre el volante. Procura

que el nivel de las manos quede justo por debajo del de los hombros. Los brazos no deben quedar completamente extendidos. Si tienes una altura menor a 1,60m y tienes un dispositivo de airbag del lado del conductor, deja una distancia de 25cm desde el punto en el que la bolsa se infla.

- Asegúrate de que el asiento soporte bien la parte inferior de la espalda. Si no es así, utiliza un sujetador para la zona baja, una pequeña almohada o una toalla o suéter enrollados. Recuerda que debes recostarte sobre el respaldo en lugar de inclinarte hacia el volante.
- Saca esa billetera abultada del bolsillo trasero de tu pantalón de modo que no ejerza presión sobre los nervios que de las piernas. De todos modos, bien sabemos que no hay más que listas de compras, direcciones viejas, tarjetas de presentaciones, y recibos de gasolineras allí entro.
- Cambia de postura con frecuencia para mejorar la circulación y evitar la fatiga.
- No te quedes sin aprovechar el tiempo de los semáforos en rojo. Utiliza este tiempo muerto para relajar los músculos. Puedes estirar el cuello llevando el mentón hacia el pecho y rotando la cabeza de lado a lado y llevándola hacia los hombros.
- Si te duele la espalda mientras conduces podrá ser conveniente que te detengas un rato y des una pequeña caminata.
- El estrés genera tensión en los músculos así que asegúrate de salir con el tiempo suficiente como para no andar corriendo.

Éstos son algunos ejercicios que puedes practicar en el vehículo para aliviar el malestar ergonómico. Antes de empezar, recuerda mantener los ojos fijos en la ruta en todo momento.

- Estiramiento de cuello y hombros

Lleva el mentón hacia el pecho. Inclina ahora la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo mientras empujas hacia abajo el brazo derecho ayudándote con la mano izquierda. Repite el movimiento del otro lado.

- Flexiones de dedos

Cierra el puño y mantenlo presionado. Sostén la posición durante 10 segundos. Ahora abre la mano y separa los dedos, como si intentaras sujetar una bola de bowling que es demasiado grande para ti. Sostén la posición también durante 10 segundos. Practica este ejercicio en reiteradas ocasiones con ambas manos.

- Encogimiento de hombros

Levanta la parte superior de tus hombros hacia las orejas hasta sentir una ligera tensión en el cuello y los hombros. Sostén la posición entre tres y cinco segundos, luego relájate y deja que los hombros regresen a la posición original. Repite varias veces.

- Rotación de muñecas

Rota las muñecas en ambas direcciones. Luego, repite con la otra mano.

- Estiramiento de espalda

Sostén tu brazo derecho con la mano izquierda, justo debajo del codo. Ligeramente empuja el codo hacia el hombro izquierdo. Siente el esfuerzo y mantén la posición durante algunos segundos. Repite del otro lado.

- Rotación de tobillos

Siéntate hacia delante y ubica tus pies sobre el piso. Endereza una pierna y levántala algunos centímetros del piso. Realiza ahora un movimiento circular con el pie. Repite con la otra pierna.

Viajes en avión

Los viajes en avión también pueden convertirse en una tortura para nuestros cuerpos.

Aquí van algunos consejos para hacerlos más llevaderos.

- Llevar bien el equipaje puede hacer una gran diferencia. Busca valijas durables y livianas, con manijas extensibles y buenas ruedas.
- Planifica el empaque del equipaje de modo que no tengas que lidiar con artículos innecesarios durante el viaje.
- Si tienes artículos con tirantes, como puede ser una computadora laptop o un porta trajes, asegúrate de que la cinta sea ancha y acolchonada, de modo que se disperse la presión mecánica hacia el hombro. De tanto en tanto, alterna de lado para distribuir la carga en forma equitativa. Camina con una postura recta. No dejes que el equipaje te incline hacia un lado.
- Si puedes, despacha tu equipaje. Esto te evitará andar llevando las maletas durante las paradas y tener que acomodar pesadas piezas de equipaje en los portaequipajes interiores.
- Lleva un bolso de manos liviano sobre el cual puedas apoyar tus piernas. Esto ayudará a impedir que la sangre se estanque en tus pies durante el vuelo. Efectivamente, esto será particularmente relevante si tus pies no descansan con comodidad sobre el piso. Asimismo, dar algunas breves caminatas durante el vuelo te ayudará a activar la circulación sanguínea y disminuirá la tensión muscular.

- Ubica una pequeña almohada o toalla en la región lumbar de tu espalda para reducir la tensión en la zona.
- Si tienes tendencia a dormirte con la cabeza caída sobre uno de tus hombros, usa una almohada. Esas almohadas con forma de U, especialmente diseñadas para viajes, pueden serte de mucha ayuda.
- Si estarás usando una computadora laptop durante el vuelo, intenta ubicarla sobre una almohada sobre tu regazo. Para la mayoría de las personas, la bandeja de la comida quedará a en una posición demasiado alta para los codos, lo que hará que las manos y las muñecas deban adoptar extrañas posturas para escribir o manejar el ordenador.

Volar con sobrepeso

Ya no es noticia el hecho de que la obesidad ha sido declarada epidemia por la OMS. De hecho, es el tema central de la mayoría de los congresos médicos en el mundo, y la prioridad pasa por preparar en estos días para preparar a la humanidad para los cambios que van a venir en los próximos 20 ó 30 años.

Efectivamente, las posibilidades de que padezcas sobrepeso son más o menos de una en dos —si vives en Francia tal vez un poco menos—. Por eso, mientras esperamos que el mundo se adapte a la epidemia de obesidad, nos pondremos en el lugar de aquellas personas que deben viajar con sobrepeso. Los viajes aéreos no tienen por qué ser una pesadilla para las personas que tienen un grado importante de sobre peso. Aunque, definitivamente, suele serlo en muchas ocasiones. A continuación, Enplenitud te acerca algunos tips para que puedas realizar tus viajes aéreos como cualquier otra persona.

Reserva con inteligencia

Esto quiere decir que evites las horas pico a la hora de planificar tu travesía. Saca provecho de los vuelos nocturnos, en los que existen menos posibilidades de que los aviones estén llenos. La idea es incrementar las posibilidades de tener un asiento libre a tu lado. La posibilidad de que esto ocurra es cero, por ejemplo, si vuelas desde el Aeropuerto Internacional de Los ángeles a las seis de la mañana del lunes, pero posiblemente sea mayor si lo haces a la medianoche del miércoles.

Solicita un compañero de asiento invisible

Dile a la aerolínea que eres corpulento/a y solicita que mantengan libre el asiento contiguo tanto como sea posible. Al menos, muchas aerolíneas accederán a tu pedido, ya sea para evitar las quejas de otros pasajeros o para escapar a la incómoda situación de pedirte que compres un segundo boleto. Sólo se trata de un pedido razonable que puedes hacer; una apelación al buen juicio.

Extiende tu cinturón de seguridad

Al momento de reservar tu vuelo, trágate tu orgullo y solicita una extensión para tu cinturón de seguridad. Si no lo haces y caes en cuenta de que necesitarás uno mientras estás abordando, solicítalo inmediatamente. No esperes al animado discurso de las azafatas para hacer tu pedido. Mientras más tarde hables, mayor será la atención del resto del pasaje que recaerá sobre ti.

El anexo del pasillo

Pide un asiento inmediato al pasillo, o en la fila individual si es que la hay, de modo que dispongas de un poco más de espacio y que puedas estirar las piernas y brazos en el pasillo mientras nadie esté caminando. Asegúrate que no se trate de un asiento de partición. Si bien tienes más espacio para los pies en un asiento de partición, los apoyabrazos generalmente no se regulan y las bandejas suelen desplegarse desde los apoyabrazos hacia la parte de tu regazo (lo que sería decididamente incómo-

do para tu condición).

Evita el medio

Si no puedes conseguir el asiento del pasillo, solicita la ventana. Seguramente, no querrás quedar atrapado/a en asiento del medio. Si bien es simplemente incómodo para las personas de talla normal, para alguien con obesidad puede convertirse en una tortura. No hay escapatoria. No tienes adónde ir. Sólo podrás desparramarte sobre los hombros y los regazos de las personas que están a tus costados. Y, desde luego, esto no es agradable para nadie.

Aborda temprano

Incluso los individuos de talla media tienen problemas para entrar y salir de la nave central de asientos de la mayoría de los aviones, y esta tarea se hace todavía más difícil cuando la nave se encuentra llena de pasajeros acomodándose o ubicando sus bolsos en los maleteros superiores. Por esta razón, lo recomendable es siempre abordar temprano, junto con el resto de los pasajeros que necesitan de algún tiempo extra para hacerlo. El agente de la puerta no te fastidiará al respecto, pero si así lo hiciera, simplemente explícale que eres una persona obesa y que necesitas algún tiempo extra para acomodarte.

Levanta los apoyabrazos

Cuando llegues a tu asiento durante el preembarque, levanta los apoyabrazos entre los asientos. Esto puede darte ese espacio extra que necesitas. Es posible que la persona que se sienta a tu lado no diga nada. Y si lo hace, dile con una sonrisa que ambos estarán más cómodos con el apoyabrazos levantado. Si el problema persiste, considera solicitar al acomodador un cambio en el plan de ubicaciones.

Haz antes de abordar

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

¡Basta de miedo a los aviones!

Dieta de las vacaciones

Máscaras faciales caseras para el
verano

Juegos eróticos para el verano

Utiliza los baños del aeropuerto antes de abordar el avión. Si puedes evitar usar los pequeños e incómodos baños del avión, hazlo. Obviamente, no es el lugar más agradable para tener un problema o quedar atascado. Al momento de reservar el viaje pregunta si tu vuelo posee facilidades para personas con discapacidades. Si no es así, puede que quieras cambiar de planes.

Evita la bandeja

Si no puedes bajar la bandeja, pide a la azafata que el pasajero de adelante ponga su asiento en posición vertical mientras vas a ingerir tus alimentos —tal vez así consigas desplegarla—. Si esto no ayuda, solicita una almohada y colócala sobre tu regazo. Ahora, utilízala como bandeja y almuerza sobre la misma.