

PROTECCION DE LAS COYUNTURAS

¿POR QUE ES IMPORTANTE LA PROTECCION DE LAS COYUNTURAS?

La proteccion de sus coyunturas es importante para asegurarse de que usted no les cause daño a sus coyunturas. Los accidentes, las lesiones (traumáticas o repetitivas) o el exceso de uso de coyunturas particulares puede causar lesiones comunes. Estas lesiones pueden causar dolor y aumentar las probabilidades que usted desarrolle osteoarthritis en el futuro. Partes importantes de la proteccion de las coyunturas incluye fuerza muscular, buena postura, movimientos alrededor, y apropiada mecanica del cuerpo.

ESTRIAMIENTO DE LOS MUSCULOS

Mantenga la fuerza de los músculos. Los músculos ayudan a soportar las coyunturas. Manteniendo los músculos fuerte puede reducir el riesgo del desgaste y puede ayudar a prevenir lesion de las coyunturas.

BUENA POSTURA

- Al estar parado, imagine una línea que separa la mitad delantera de su cuerpo de la parte posterior.
- Para la buena postura, su lóbulo del oído, la extremidad de su hombro, el lado de su cadera, la rodilla y el tobillo deben estar en la línea el uno con el otro.
- Al sentarse, sus codos, caderas, rodillas y tobillos deben descansar cómodamente a un ángulo de 90 grados.
- Al trabajar en una posición sentada, asegurese de que la parte más inferior de su espina está apoyada.
- Al descansar acuestese en su espalda, coloque debajo de su cabeza una almohadilla, y mantenga sus brazos y piernas rectos y hacia fuera.



MOVIENDOLOS ALREDEDOR

Una forma para prevenir daño común es no permanecer en una posición demasiado tiempo. Aquí ofrecemos algunos consejos:

- Utilice un banquillo para descansos periodicos cuando esta parado por mucho tiempo.
- Durante períodos de sentarse, cambia la posición de sus piernas.
- De ves encuando, mueva las articulaciones de los tobillos, primero apuntando los dedos de pie hacia la cabeza, y despues hacia el piso.



SEÑALES DE PELIGRO DE LA ARTRITIS

- Dolor en las coyunturas.
- Inflamación (algunas veces).
- Tiesura en o alrededor de las coyunturas.
- Dificultad en mover las coyunturas.

Si usted tiene alguna de estas señales en o alrededor de las coyunturas por más de dos semanas, por favor visite su doctor.



Arthritis



Unidad de Control de Enfermedades Crónicas
Departamento de Salud y de Servicios para Ancianos de Missouri



LOS MECANISMOS APROPIADOS DEL CUERPO

Las mecánicas apropiadas del cuerpo son muy importantes al levantar objetos. Aquí ofrecemos unas recomendaciones en cómo levantar objetos seguramente:

- Levántese con la espalda recta y rodillas dobladas.
- Permanezca cerca del objeto que necesita levantar.
- Mantenga anchura de los pies a similitud de los hombros para crear un buen apoyo.
- Evita torcer la cintura.



Para mayor información contacte al: Programa de Arthritis & Osteoporosis de Missouri: 1.800.316.0935 o a la Arthritis Foundation: 1.800.283.7800.

Esta publicación puede ser proporcionada en otros formatos como Braille, impresión con letra grande o audio casetes, llamando al 1.800.316.0935. Los usuarios del servicio TDD pueden tener acceso al número telefónico anterior llamando al 1.800.735.2966.

UN EMPLEADOR DE IGUALDAD DE ACCION AFIRMATIVA DE OPORTUNIDADES.

Servicios proporcionados en bases no discriminatorias.