

Cómo hacer las actividades domésticas si tienes fibromialgia

Para disminuir el dolor provocado por la fibromialgia es importante aprender hábitos posturales, para proteger su cuerpo durante las actividades domésticas.



Fibromialgia

Es una enfermedad que se caracteriza por un dolor muscular crónico de origen desconocido, acompañado de sensación de fatiga y otros síntomas. En este artículo te recomendamos cómo realizar como realizar mejor sus labores domésticas.

1. **No permanezcas en la misma posición durante periodo largos** y alterna actividades que requieran estar de pie con otras que impliquen estar sentado o en movimiento.
2. **Intercala periodos breves de descanso** entre las diferentes actividades.
3. **Modifica adecuadamente el entorno mobiliario, altura de los objetos, iluminación, etc.**, con el fin de buscar la posición más cómoda y segura para la espalda.
4. **Planifica los movimientos** que realizarás, evita hacerlo rápido ya que podrías lastimarte.
5. **Asegúrate de que la longitud de la escoba o trapeador sea lo suficientemente alta** como para que alcance el suelo, para evitar inclinarte al barrer o trapear y si presentas dolor de rodillas recuerda flexionar la rodilla con más dolor.

6. **Apoya tu mano izquierda sobre el marco de la ventana a la altura del hombro y utiliza la mano derecha para limpiar los cristales.** Cuando uses la mano derecha, pon tu pie derecho adelante y atrás el izquierdo.
7. Es recomendable que al planchar **la tabla se encuentre relativamente alta, llegando hasta la altura del ombligo.** Si estas de pie, apoya un pie sobre un objeto e intercálalo.
8. Comprueba que, al lavar los trastes, **el fregadero esté aproximadamente a la altura del ombligo,** de forma que puedas sostener un plato con la columna recta y los codos formando un ángulo de 90 grados. De igual forma apoya un objeto o reposapiés y alterna un pie tras u otro.
9. **Recuerda mantener los pies relativamente separados si tienes que buscar en un estante** o armario colocado al ras del suelo. Para mejorar la estabilidad es bueno tomar una posición en cuclillas frente al armario, eventualmente apoya una de las manos en la parte de arriba.
10. **Al realizar las compras, puedes usar un arrito de mandado.** Si no tienes más remedio que transportar personalmente la compra sin carrito de mandado, entonces usa una mochila o reparte el peso por igual entre ambos brazos.

Si padeces o sospechas de tener **fibromialgia**, acude a un médico de confianza y asegúrate de cumplir con las recomendaciones antes mencionadas.

Solicite una consulta médica sin costo en [Artricerter](#).

Bibliografía

1. Fundación Kovacs, 2013. Normas de higiene postural y ergonomía. Acceso el 18 de diciembre de 2013.
2. Menéndez, Carolina G. Posturas para cuidar la espalda [Internet] La Opinión de Murcia. Salud. Acceso el 5 de marzo de 2013.
3. Edusportmec[Internet]. Madrid: Ministerio de Educación; 2010. Higiene postural. Crecer en salud: información para jóvenes. Murcia: Consejería de Sanidad y Consumo; 2008. Acceso 18 de diciembre de 2013.

4. Miranda López, P., Orenes Torrecillas, C., Gutiérrez García, J.J., Ordoñana Martín, J.R., Ramos Postigo, F.B., Martínez López, P.A et al. Guía de higiene. Murcia: Consejería de Sanidad; 1992. Acceso 18 de diciembre de 2013.
5. Ripol Muñoz, M^a Elena. La tarea de cuidar: higiene postural, movilización y transferencias. Zaragoza: Departamento de Servicios Sociales y Familia; 2011. Acceso 18 de diciembre de 2013.