

Conceptos básicos de ergonomía para profesionales de salón dedicados al cuidado de uñas

Conceptos básicos de ergonomía para profesionales de salón dedicados al cuidado de uñas

Los profesionales dedicados al cuidado de uñas pueden utilizar estos consejos básicos para prevenir y/o eliminar lesiones, dolores o molestias asociadas con el trabajo en el salón. Trabajar de manera ergonómica creará un ambiente óptimo mediante la eliminación de tensiones musculares, lo que beneficiará tanto a su salud física y como psicológica.

Mejora de la ergonomía corporal- La postura y las posiciones son importantes tanto al sentarse a la mesa de manicuría como al realizar trabajos de pedicuría. Prestar atención al modo en que se realizan estas tareas puede ayudar a prevenir muchas lesiones, por ejemplo, dolores en la zona lumbar, el cuello, las muñecas y los hombros.

- Mantenga la actividad y los instrumentos frente a usted, no se incline ni trabaje hacia un costado más que al otro.
- Evite estirarse a más de 12 pulgadas de distancia y mantenga los antebrazos paralelos al piso (posición neutra) a los costados del cuerpo.
- Utilice una silla giratoria de buena calidad con un asiento que sobresalga por lo menos una pulgada a ambos lados de sus caderas o muslos y lo suficientemente acolchado para no generar puntos de presión, por ejemplo, detrás de las rodillas.
- Mientras esté sentado, siempre mantenga la columna (espalda) en una posición neutral, por ejemplo, en un ángulo de 90 grados (L), sin inclinarse hacia adelante ni hacia atrás. La cabeza, el cuello y el cuerpo deben mirar hacia adelante sin girarse ni encorvarse. El respaldo debe proporcionar apoyo a la zona lumbar.
- Evite doblar el cuello, por ejemplo, al sostener el celular con la cabeza. La cabeza debe permanecer erguida y los hombros relajados.
- Evite inclinarse demasiado hacia adelante al realizar trabajos de manicuría o pedicuría. No incline la espalda más de 30 grados (*) hacia adelante ni el cuello más de 45 grados (*).
- Levante y ubique la mano o pierna/pie del cliente para evitar inclinarse o estirarse hacia adelante o sostener los pies con su propio cuerpo. Las sillas reclinables son buenas y sostienen las piernas del cliente en la posición más adecuada para el prestar el servicio.
- Ajuste la altura de la silla de modo que sus muslos queden paralelos al piso y sus pies apoyados totalmente. Si fuese necesario, utilice un reposapiés para mantener los pies apoyados y no cruce las piernas ni se siente de costado.
- Las muñecas y manos deben sostenerse rectas, sin inclinarlas ni girarlas hacia los costados.
- Al sostener la mano o el dedo del cliente, colóquelos de manera que la presión de agarre se reduzca al mínimo; un agarre mínimo y relajado aliviará la tensión.
- Mueva suavemente la mano de su cliente en lugar de inclinar la cabeza. Con el fin de prevenir tensiones en el cuello, considere la posibilidad de colocar la mano del cliente sobre un apoyo para elevar su altura y así evitar inclinar la cabeza y el cuello hacia adelante.
- Minimice los puntos de presión, evite colocar los brazos en el borde de la mesa y coloque tubos de espuma o material acolchado sobre los bordes filosos de la mesa o a modo de apoyabrazos o apoyacodos.

Prevención de lesiones por movimiento o levantamiento de objetos- Comprender cómo levantar y mover correctamente objetos es una clave importante para prevenir lesiones. Los trastornos por movimientos repetitivos o traumatismos acumulativos pueden deberse a la realización de los mismos movimientos una y otra vez, lo que genera tensión en el cuerpo, las articulaciones, los músculos, los nervios, los tendones, los ligamentos o en los tejidos blandos. También pueden producirse problemas debido a torsiones incorrectas.

- Para evitar lesiones de espalda, los profesionales de salón deben evitar levantar objetos pesados, por ejemplo, de más de 15 libras (7 kg).
- Si tiene que levantar algo, contraiga el estómago y use los músculos abdominales y las piernas, en lugar de los músculos de la espalda.
- Evite extender excesivamente los brazos, por ejemplo, levantar los brazos por encima de la cabeza para colocar algo en un estante. Use un taburete o una escalera.
- Siéntese con el pie del cliente delante de usted y manténgalo cerca de su cuerpo al levantarlo.
- Utilice una silla de pedicura ajustable o coloque el pie del cliente sobre una almohada elevada apenas por encima del nivel de los codos.
- Mientras realiza el trabajo de manicura o pedicura, debe aplicar una fuerza mínima. Si necesita realizar un esfuerzo mayor, debe hacerlo solamente durante períodos cortos y luego descansar.
- Cuando use instrumentos, minimice la presión de agarre o la sujeción y tómese pequeños descansos. Utilice limas e instrumentos con mangos acolchados para disminuir la necesidad de agarrarlos o sujetarlos con fuerza.
- El equipamiento debe caber adecuadamente en la mano y conservarse en óptimas condiciones, por ejemplo, los cortaúñas deben estar afilados.
- Reduzca los movimientos repetitivos al mínimo, por ejemplo, el limado, y tómese pequeños descansos para evitar la aparición de un trastorno por movimiento repetitivo.
- Evite la flexión repetitiva de la muñeca y manténgala recta. Flexione los codos y los hombros en lugar de la muñeca.
- Evite usar limas eléctricas por períodos prolongados sin tomarse descansos porque esta vibración mínima puede contribuir a la aparición de lesiones.

Otros puntos importantes para recordar

- Use una iluminación suficiente para la tarea, pero evite el brillo excesivo a fin de disminuir el cansancio ocular.
- Pestañee con frecuencia o use gotas oftálmicas para mantener los ojos humedecidos y ocasionalmente mire en otra dirección para evitar la fatiga visual.
- Tómese descansos frecuentes, cambie la posición con regularidad y no mantenga ninguna posición o postura durante períodos prolongados.
- Use movimientos fluidos y continuos cuando realice técnicas de masaje para evitar tensiones y dolores musculares.

- Al realizar masajes, use la parte inferior de la palma de las manos y las yemas de los pulgares porque son más fuertes que los dedos y procure ser ambidiestro: use ambas manos en igual medida.
- Si fuese necesario, reduzca la velocidad para evitar lesiones, dolor y molestias, y elimine pasos innecesarios.
- No aplique demasiados productos artificiales para uñas; cuanta más cantidad aplique, más tendrá que limar.
- Usar una lima nueva con cada cliente reduce la tensión muscular y ahorra tiempo.
- Si no es posible tomarse un descanso, realice movimientos de estiramiento suaves entre un cliente y otro; elongue el cuello, levante los brazos y estírelos, abra las manos y estírese los dedos, extienda la espalda y rote las muñecas.
- El lavado de manos entre clientes es considerado un descanso necesario y un momento excelente para estirarse. Preste siempre atención a las molestias.
- No ignore el dolor; adopte medidas para aliviarlo y realice una rutina periódica de estiramientos. Procure estirarse o cambie de posición entre un cliente y otro.
- Si el dolor o la molestia persiste, consulte a un médico.
- Un programa regular de ejercicios que incluya ejercicios básicos de estabilidad puede reducir el riesgo de lesiones de trabajo. Consulte a su médico antes de iniciar un programa de ejercicios.