

# HAZ DE TU MORRAL TU MEJOR COMPAÑERO

¿Sabías que las personas que desempeñan roles que les exige desplazarse continuamente a diferentes lugares u oficinas deben prestar atención a las exigencias físicas al caminar, moverse e incluso cargar un morral?

Es preciso que sepas que la prevención y el cuidado de la salud pueden moverse contigo durante tu jornada laboral, esto quiere decir, que con tu compromiso y autocuidado puedes preservar y cuidar tu salud física.



¿Te has preguntado si el morral que usas es el apropiado para transportar tus elementos de trabajo?, ¿Crees que lo usas adecuadamente?

Aquí te brindamos recomendaciones para verificar y poner en práctica:



## ¿Cómo debe ser el morral?

Debe ser en material ligero, con dos tiras gruesas y contar con varios compartimentos para distribuir el peso.

## ¿Qué peso debe tener el morral?

Los elementos que lleves dentro del morral no deben superar del 10% al 15% de tu peso corporal. Selecciona elementos de uso indispensable, ubica los más pesados al fondo para que queden cerca a la espalda. Evita cargar objetos innecesarios.

## ¿Cómo se debe llevar el morral?

Usa las dos tiras en cada hombro, regula los tirantes para mantener el morral en el centro de la espalda y pegado hacia la parte superior del cuerpo.

## ¿Cómo evitar el dolor de espalda por uso inadecuado del morral?

Para prevenir los dolores de espalda y el cansancio excesivo por el uso inadecuado del morral:

- Adopta una postura erguida mientras lo llevas en tu espalda, evitando llevar la cabeza y tronco hacia adelante.
- Mantén un peso corporal saludable
- Considera también el peso total de tu morral.
- Distribuye la carga uniformemente
- Evita cargar peso cuando estés sentado (si lo debes hacer, la carga debe ser inferior a 5Kg).
- Mientras estás de pie, apóyate en la pierna derecha y luego en la izquierda distribuyendo el peso con frecuencia.

Recuerda que fortalecer los músculos de tu espalda, pecho y abdomen te permite soportar el peso del morral y mantener una adecuada postura. Realiza ejercicios de fortalecimiento de cintura escapular.



“La prevención se mueve contigo”