

**ERGONOMÍA EN EL HOGAR**

# Prevenir los dolores de espalda

El 80% de la población ha sufrido en alguna ocasión uno o varios episodios de dolor en alguna región de la espalda. Y este porcentaje se eleva en las personas de mayor edad: se estima que un 90% de las personas de más de 65 años padece esta afección. Un colectivo especialmente afectado son las mujeres, principalmente tras haber superado la menopausia. Se calcula que una vez pasada la barrera de los 50, de cada cuatro personas aquejadas de dolor de espalda, tres son mujeres. Aprender algunas reglas básicas para levantar pesos, sostener posturas y realizar el ejercicio adecuado puede ayudarnos a mantener la espalda en buena forma.

- Tanto si permanece de pie como si se sienta, mantenga siempre la espalda erguida.
- Evite giros bruscos con la columna. Al girar hacia los lados, hágalo con todo el cuerpo, si lo hace sólo con el tronco debilitará su columna.
- Sitúe el televisor a la altura de los ojos, de manera que pueda ver la pantalla sin necesidad de doblar el cuello.

**Tareas domésticas sin lesiones**

- Al **barrer o fregar el suelo**, asegúrese de que la longitud de la esco-

ba o fregona es suficiente como para que alcance el suelo sin que se incline. Mantenga las manos entre el pecho y la cadera. Mueva la escoba o fregona lo más cerca posible de sus pies, moviendo sólo los brazos, sin seguirlos con la cintura. Asegúrese de que su columna vertebral se mantiene constantemente vertical y no inclinada.

- Al **limpiar los cristales y alicatados**, cuando use su mano derecha adelante el pie derecho y retrase el izquierdo, apoye la mano izquierda sobre el marco de la ventana a la altura de su hombro y utilice la derecha para limpiar. Al cabo de cierto tiempo, invierta la postura y utilice la izquierda. Trate de que el brazo que limpie tenga el codo flexionado y frote desde el nivel de su pecho al de sus ojos. Por encima de ese nivel, súbase a una escalera u objeto y mantenga una de las manos apoyadas. Vigile que su columna está recta y el peso se reparte entre sus pies y la mano que tenga apoyada.
- La **tabla de planchar** debe llegar a la altura del ombligo o ligeramente por encima. Si está de pie, mantenga un pie en alto y apoyado sobre un objeto o reposapiés, alterne un pie tras otro.

## CÓMO LEVANTAR PESOS



## CÓMO PASAR LA ASPIRADORA

Al igual que para barrer o fregar el suelo, pasaremos la aspiradora los más cerca posible de los pies y moviendo sólo los brazos.





## ¿Es necesario acudir con abogado a todos los juicios?

### → Lo que pasó

**En reclamaciones de cantidades inferiores a 900 euros, si no se acepta la solicitud de arbitraje queda la posibilidad de ir a juicio verbal. En la Ley de Enjuiciamiento Civil se dice que en ese caso no se precisan ni abogado ni procurador, pero tengo algunas dudas. Si me condenan a costas, ¿se excluirán los honorarios de abogados y procuradores de la otra parte? ¿Si, por ejemplo, demando a una agencia de viajes que es persona jurídica, tampoco la agencia de viajes irá a juicio con abogado ni procurador?**

### → Qué hacer

La Ley de Enjuiciamiento Civil (LEC) señala que los litigantes han de comparecer y actuar en el proceso por medio de procurador y dirigidos por un abogado. Esta regla general tiene excepciones que no prohíben la intervención de estos profesionales, sino que hacen esa intervención facultati-

va. Entre las salvedades referidas, la LEC señala que no se requiere de abogado ni procurador en los juicios verbales si la cuantía de la reclamación no excede de 900 euros, sin distinguir entre personas físicas y jurídicas. Pero deben darse los dos presupuestos: que el juicio sea verbal y que la cuantía sea inferior a la citada cifra.

El motivo de esta excepción es que se presupone que las reclamaciones inferiores a dicha cuantía se deben a cuestiones suficientemente sencillas como para que el desconocimiento del Derecho no sea un inconveniente o entorpecimiento. Algunos profesionales del Derecho no comparten este criterio y opinan que la cuestión de fondo puede resultar muy compleja aunque se traduzca en una cuantía pequeña.

En cuanto a las costas, la LEC dice que cuando la intervención de abogado y procurador no sea obligatoria, aunque la otra parte sí que podrá acudir con abogado, de la condena en costas se excluirán los honorarios. Esta es la regla general con dos excepciones: que el domicilio de la parte representada y defendida esté en un lugar distinto al que se ha tramitado la reclamación o que el tribunal aprecie temeridad (mala fe) en la conducta del condenado (por ejemplo, si una persona, a pesar de conocer que su contrario tiene razón, le obliga a entablar un litigio judicial para después aceptar lo que le pide). No obstante, si concurre alguna de estas dos excepciones, la parte a la que correspondan las costas de los abogados sólo está obligada a pagar una cantidad que no exceda de la tercera parte de la cuantía del proceso.

→ Asegúrese de que el **fregadero** está aproximadamente a la altura de su ombligo, de forma que pueda sostener un plato en él con la columna recta y los codos formando ángulo de 90°. Mantenga un pie en alto apoyado sobre un objeto o reposapiés y alterne un pie tras otro, vigilando que su columna se mantiene recta. Al pasar los platos de un seno del fregadero a otro, hágalo sólo con los brazos, sin mover la cintura.

→ Distribuya bien los **enseres de cocina en los armarios**. Lo que más pesa debe estar colocado a un nivel comprendido entre el de su cadera y su pecho. Si tiene que buscar en un estante o armario colocado al ras del suelo, y sus rodillas se lo permiten, póngase de cuclillas frente al armario. Mantenga los pies relativamente separados para mejorar su estabilidad y, eventualmente, apoye una de las manos sobre la encimera

→ Haga **la compra**, si puede, dos o más veces por semana. Si debe transportar usted mismo/a la compra, use un carro, o en su defecto, una mochila. O reparta el peso por igual entre ambos brazos, manteniéndolo lo más cerca posible de su cuerpo. Evite transportar más de dos kilos en cada brazo.

### Bajo los muebles...

Espalda recta

Apoyar una mano si hay que inclinarse

Apoyar una rodilla en el suelo



**CONSULTORIO** - *Escribanos, le sugerimos un camino para afrontar su problema.*

- *Tras estudiar las posibilidades de actuación CONSUMER sugiere a sus lectores la opción que sus servicios jurídicos consideran más conveniente para cada caso concreto. Se trata sólo de una orientación. Recuerde que las cuestiones judiciales son complejas y llenas de circunstancias que condicionan los casos e influyen en las sentencias.*
- *Envíenos una carta explicando su problema. Adjunte fotocopias de la documentación que disponga relativa al caso.*
- *La única contestación a las consultas recibidas será la publicada en estas páginas.*

# El reportaje de la boda no se ve en mi DVD

## → Lo que pasó

Para mi boda decidimos encargar un reportaje de vídeo en DVD. Hace una semana me lo han entregado y cuando me dispuse a verlo en casa comprobé que no funcionaba. Acudí a la empresa en la que nos hicieron el reportaje y me dijeron que no es problema del DVD que me grabaron, sino de mi lector de DVD. Al parecer ellos graban con un formato que algunos DVD no leen, pero resulta que mi DVD es un Pioneer, como la máquina con la que fue grabado el DVD. Además he probado en el lector de DVD de un amigo y tampoco lo lee. ¿Puedo exigirles que me devuelvan el dinero?

**S****E**

### **Un caso similar puede merecer sentencia distinta**

*Esta sección recoge sentencias de nuestros tribunales que, por su contenido, afectan a los consumidores y usuarios de todo tipo de productos y servicios. No olvide que ante hechos similares, las cuestiones de prueba, las circunstancias concretas de las partes implicadas e incluso el tribunal que sea competente en la causa, pueden determinar fallos distintos.*



### **Una interna se arrojó por la ventana de un geriátrico**

Una mujer aquejada de Alzheimer ingresó en una residencia geriátrica. Debido a su demencia senil y a su comportamiento agitado, el médico del centro aconsejó sedarla y que no fuera perdida de vista. Estando la mujer en una habitación junto a otros pacientes, salió de la misma una de las dos supervisoras y al abrir la ventana otro de los residentes, ella aprovechó para arrojarla por la ventana. Poco más tarde

falleció. Los familiares presentaron una demanda contra los responsables del centro geriátrico. La Audiencia de Cáceres, en sentencia del 17 de julio de 2003, estimó la demanda, condenando al centro a indemnizar a la familia en 40.000 euros. Recuerda la Audiencia que el centro tenía la obligación de acoger, cuidar y atender a la paciente, además de procurar que no se viera expuesta a peligros y situaciones de riesgo evitables. Para ello el centro debe contar con los medios materiales y humanos necesarios. Pero, según la Audiencia, no se trata sólo de disponer del personal que exija la ley, sino de que éste siga las pautas que cada caso requiera.

### **No fue informado de la evolución de su fondo de inversiones**

Un consumidor concertó a través de banca telefónica un contrato de suscripción

de participaciones en un fondo de inversión mobiliario por importe de 18.030 euros. Tras la orden telefónica de suscripción, las entidades gestora y depositaria no enviaron a su cliente el folleto explicativo de la operación ni, posteriormente, le remitieron algunos de los informes trimestrales sobre la evolución del fondo.

Tras reiteradas quejas extrajudiciales, el consumidor presentó una demanda solicitando la resolución del contrato y la devolución de los 18.030 euros más intereses legales. Y la Audiencia de Madrid, en sentencia de 10 de febrero de 2003, estimó la demanda porque ni la entidad gestora ni la depositaria cumplieron con las obligaciones establecidas por la normativa reguladora de fondos de inversión. La Audiencia considera que el folleto informativo-explicativo es esencial para la formación del consentimiento y vinculante para el desen-



## → Qué hacer

Según los artículos 1101 y siguientes del Código Civil, procedería una indemnización por daños y perjuicios, ya que se habría privado de la posibilidad de conservar en imágenes el enlace matrimonial. Y en cuanto a la información de que algunos DVD que no visualizan lo grabado, a la empresa le incumbía el deber profesional de conocer las circunstancias y advertir previamente de ello al consumidor. Este deber de información está recogido en la Ley General para la Defensa de los Consumidores Usuarios.

Sugerimos ponerse en contacto con la empresa a fin de comprobar la

correcta lectura del disco en otro modelo doméstico de DVD distinto del que disponga la empresa. Soliciten la entrega por escrito (buro fax certificado con acuse de recibo) de los datos relativos al formato en el que alega la empresa haber realizado la grabación y las características técnicas del lector adecuado. Es recomendable ponerse en contacto con la Oficina Municipal de Información al Consumidor para interponer una reclamación e intentar alcanzar un acuerdo.

Si de las gestiones anteriores resultara que la empresa no acredita la lectura del disco en otro modelo de DVD, habrá que instarle a la devolución íntegra del precio abonado, de-

volviendo la película, más una cantidad en concepto de daños y perjuicios por el daño moral que este incumplimiento de contrato acarrea.

Si, en cambio, la empresa acredita la correcta lectura en otro modelo de DVD doméstico, de los habitualmente ofertados en el mercado a usuarios no profesionales, se plantearía la relevancia de la ausencia de información al respecto, pues es obligación del profesional proporcionar al consumidor una información veraz y completa sobre el objeto del contrato. Y si no hay un acuerdo satisfactorio lo aconsejable es acudir a la vía judicial pues también hay cumplimiento defectuoso y daño moral

# N T E N C I A S

volvimiento del contrato. En el contenido del folleto se incluyen las comisiones de la gestora y depositaria, el porcentaje sobre el valor del patrimonio del fondo y los derechos y obligaciones de la gestora y depositaria entre sí.



### Se lesionó la mano con la puerta giratoria de un hotel

En 1993 un usuario sufrió un accidente en un hotel al utilizar la puerta giratoria principal de entrada y salida. Se le quedó atrapada la mano derecha con resultado de lesiones. Demandó al hotel por ne-

gligencia, pero en primera instancia perdió el pleito por considerar el juez que no estaba acreditada la causa del accidente. No obstante, apeló y ganó en segunda instancia, pero el asunto llegó hasta el Tribunal Supremo. Con esta sentencia, del 17 de junio de 2003 del Supremo, se confirma la de primera instancia, desestimando la demanda y declarando exento de responsabilidad al hotel y a su compañía aseguradora. Recuerda el Supremo que la responsabilidad no se puede fundar en el mero riesgo sino que se exige que haya culpa por parte del hotel. Y en este caso el Supremo afirma que la puerta giratoria no incumplía las condiciones de seguridad exigidas y que no constaba que tuviera alguna avería que justificara el atropello de la mano, por lo que el accidente sólo pudo ser debido a la actuación de un tercero o del propio huésped al no hacer una debida utilización del sistema gi-

ratorio. Para el Supremo sería excesivo atribuir al hotel la culpa de un accidente cuyas causas se desconocen.

### La operación de cirugía estética en los senos no salió como estaba previsto

Una mujer se sometió a una operación de cirugía estética en los senos para resituarlos con implantes de silicona y disimular cicatrices. Como consecuencia de la intervención se acrecentaron las cicatrices y se volvieron antiestéti-



cas, lo que a su vez causó problemas psicológicos severos en sus relaciones profesionales, personales, familiares y sexuales.

Como consideraba que no fue previa y debidamente informada de los riesgos de la intervención, presentó una demanda contra la clínica.

Dice el Supremo, en sentencia del 22 de julio de 2003, que en medicina voluntaria la relación contractual entre médico y paciente se asemeja a un arrendamiento de obra, en el sentido de que se intensifica la obligación o garantía de obtener el resultado perseguido. Además, la jurisprudencia impone al médico una obligación de información a la cliente, que se incumplió, sobre los eventuales riesgos previsible, e incluso frecuentes, para que ésta pudiera valorarlos. El Supremo condena a la clínica a indemnizar a la cliente por los daños y perjuicios causados.