

Higiene postural

La higiene postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones. Al aprender a realizar los esfuerzos de la vida cotidiana de la forma más adecuada se disminuirá el riesgo de sufrir de dolores de espalda.

El fin de la higiene postural es reducir y prevenir la carga y daños en la columna vertebral principalmente, cuando se realizan actividades de la vida diaria.

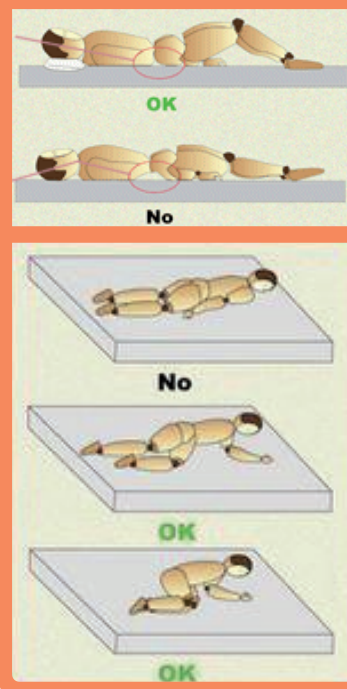
A continuación te explicaremos como realizar correctamente la postura y movimientos al ejecutar ciertas actividades, tales como cargar y levantar un objeto, acostarse, trabajar sentado y algunas actividades domésticas.

Postura al estar acostado

La mejor posición para dormir es boca arriba, ya que boca abajo se modifica la curvatura lumbar de la columna, además de que causa presión sobre el corazón y para poder respirar debe girar el cuello y mantener esta posición durante muchas horas.

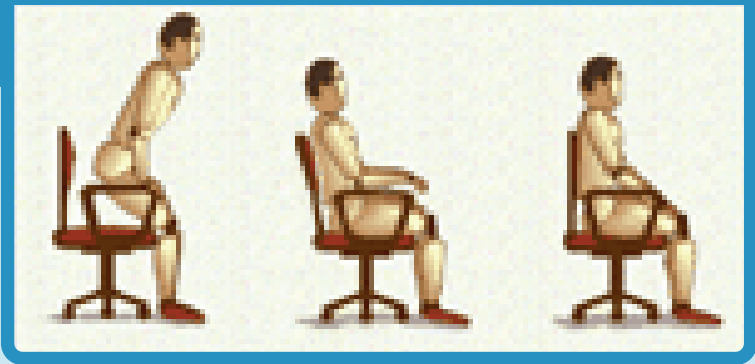
También puede dormir ligeramente de costado, por ejemplo, si es sobre el lado izquierdo de su cuerpo debe flexionar ligeramente la cadera y rodilla derecha, manteniendo la pierna izquierda estirada, girando los hombros y adoptando la forma de su cabeza a la almohada, de modo que la cabeza y cuello, quede en relación a la columna.

Para compensar y evitar que la cadera derecha descienda, es recomendable introducir entre ambas piernas, una almohada, de modo que quede ubicada a nivel de las rodillas.



Postura al estar sentado

Para mantener esta postura se deben tomar en cuenta factores como la altura y el respaldo de la silla, los movimientos a realizar al estar sentado y la ubicación de las herramientas a utilizar (por ejemplo, el ordenador).



Con respecto a la altura de la silla, debe asegurarse de apoyar bien los pies al suelo y mantener las rodillas a nivel de la cadera. El respaldo debe respetar las curvaturas normales de la columna, principalmente la curvatura lumbar, preferible que sea de un material suave que brinde comodidad. Además la rodilla y la cadera deben estar en ángulo de 90 grados cada uno.

Si su trabajo exige estar sentado, debe tratar de levantarse y caminar cada 50 minutos por un espacio de al menos, cinco minutos. Si trabajas frente a una computadora, es importante que ésta esté frente a los ojos, a una distancia de 45 cms. aproximadamente y debe poderse orientar e inclinar, el teclado debe estar a nivel de sus codos.

Es preferible que la iluminación sea lo más natural posible y se debe evitar el brillo o reflejos en la pantalla. Los objetos de uso frecuente como el teléfono, deben quedar a la distancia de sus brazos, de manera que no realice una extensión o un giro para poder acceder a ellos.

Postura para el levantamiento y cargas de peso



A la hora de levantar una carga, si ésta se encuentra a una altura menor en el suelo, la manera correcta de levantarla, será agachándose con rodillas flexionadas y los pies ligeramente separados y espalda recta.

Cuando agarre la carga, manténgala cerca de su cuerpo y levántese estirando las piernas manteniendo la espalda recta. Cuando se trate de transportar bolsas pesadas o similares, por ejemplo en compras, distribuya el peso equitativamente en ambos brazos.



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

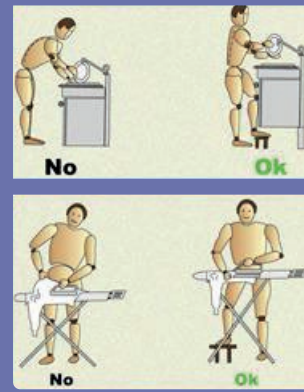
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA

Postura al planchar la ropa y lavar los platos

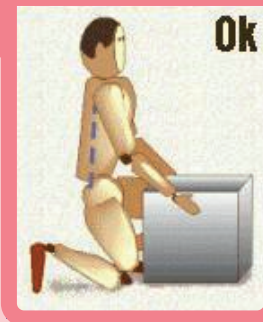
Al ejecutar estas actividades domésticas, lo más importante que debes tener en cuenta, es que la mesa de planchar y el fregadero deben estar a la altura de su ombligo, así la columna no tendrá que flexionarse.

Además, es recomendable que utilice un descansapies (tipo banco o grada pequeña) y alterne un pie tras otro.



Postura al barrer y limpiar el suelo

Para barrer o limpiar el suelo, debe sujetar el instrumento entre el nivel del pecho y la cadera, al realizar el movimiento trate de moverlo cerca de sus pies y realice el movimiento solo moviendo los brazos, sin girar la cintura, de esta manera no lastimará la columna.



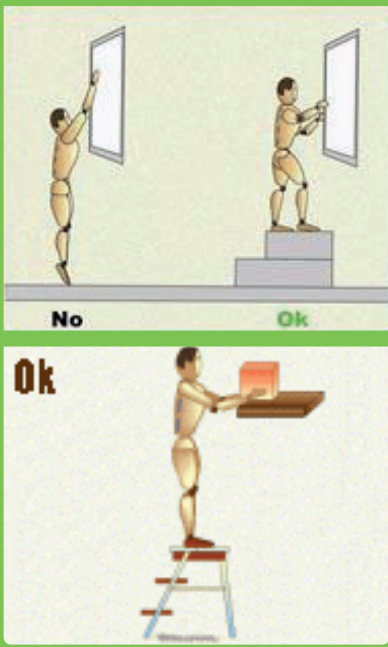
Postura correcta para alcanzar objetos que están a nivel superior

Cuando se trata de alcanzar objetos que se encuentran a nivel mayor que nosotros, se debe utilizar una grada o escalera para poder llegar hasta el objeto, lo que se debe evitar es hacer un estiramiento exagerado de la columna.

Si al realizar la extensión normal de los brazos, por arriba del hombro, no llegamos al objeto, entonces debemos recurrir a la escalera o grada.

Estas recomendaciones, pueden ser aplicadas tanto por personas sanas como personas enfermas, ya que su fin es prevenir lesiones y en el caso de que ya exista un padecimiento o dolor, su fin es disminuir la limitación.

Lo importante es que aprendas a protegerte y adoptes posturas adecuadas, para que tus actividades de la vida cotidiana sean llevadas a cabo de la mejor manera posible.



Y recuerda, es mucho más fácil prevenir que curar.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA