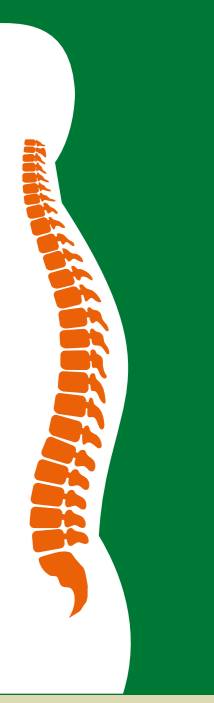


Importancia de la higiene postural

Elaboro: PLFT. Marcela G. Hernández.



¿Qué es la higiene postural?

Es el conjunto de actividades encaminadas a mantener una adecuada posición del cuerpo sin importar la ubicación.

Es decir, aquella postura correcta que se debe mantener tanto para actividades estáticas (sentarse), como en actividades dinámicas (cargar algo pesado).

¿Y por qué es importante?

Es importante en todas aquellas actividades de la vida diaria para evitar situaciones incapacitantes o patológicas.

¿Qué pasa cuando hay una mala postura?

Te genera dolor de espalda, cuello y columna.

¿Qué puede causar mala postura?

- Problemas visuales.
- Problemas emocionales.
- Sobrepeso.
- Zapatos inadecuados.
- Lesiones.

Beneficios de mejorar la postura

- Mejora la salud.
- Aumento de fuerza.
- Mejora de confianza e imagen.
- Reduce posibilidades lesión.
- Ayuda al desarrollo físico y mental.

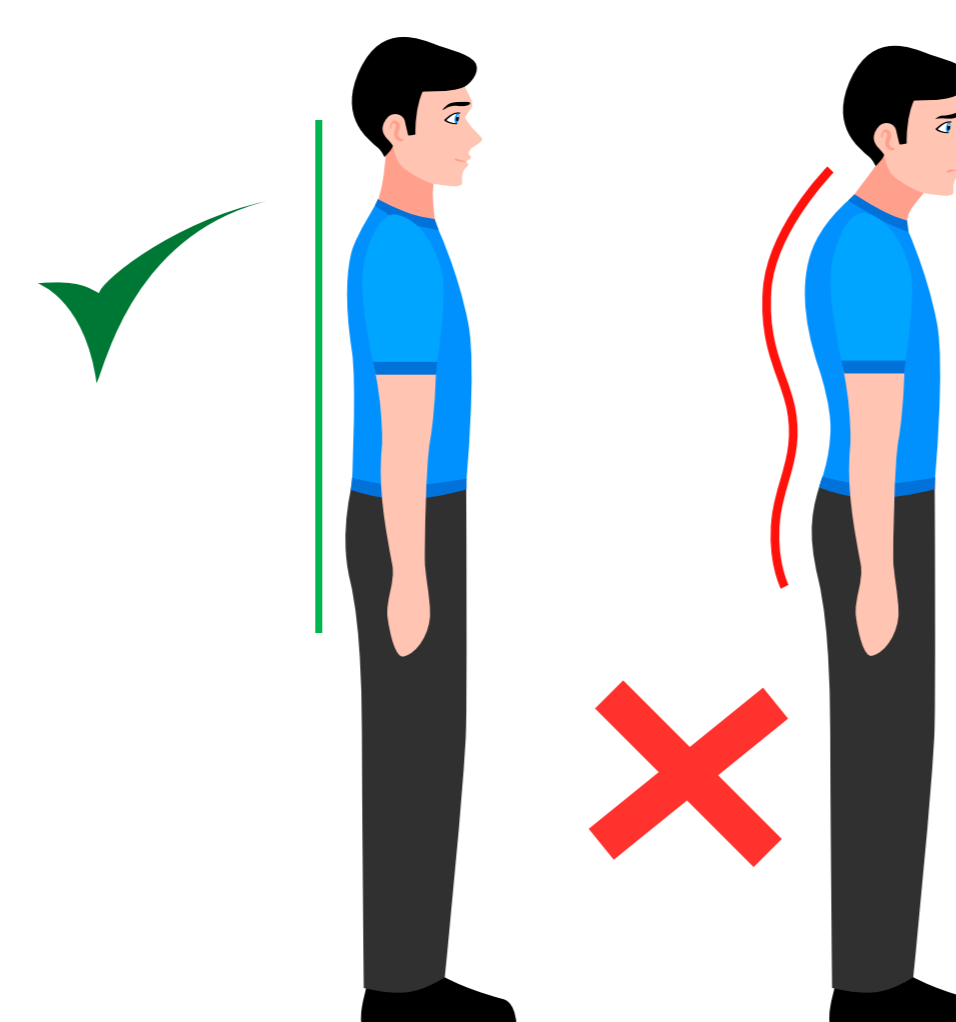
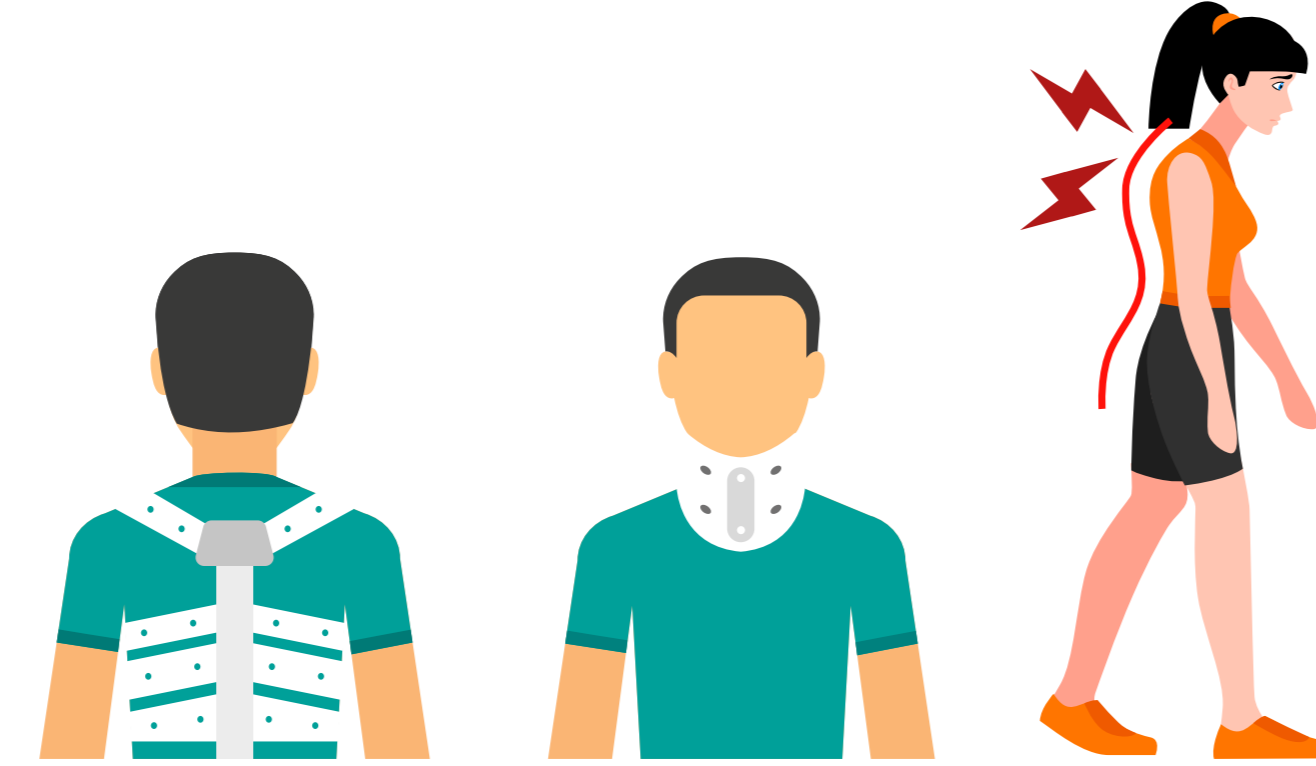
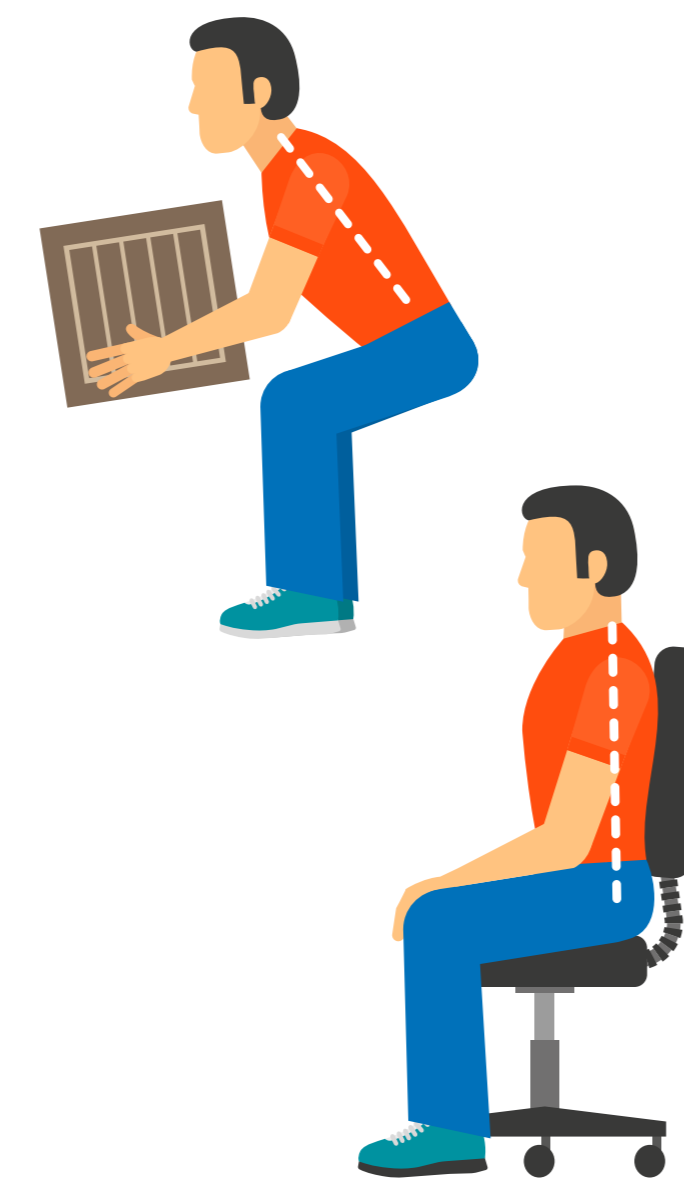
Hay que evitar las posturas que puedan causar dolor, no mantener una postura fija mucho tiempo, realizar estiramientos y sentarse con la espalda bien apoyada.

Postura correcta

Desde el punto de vista fisiológico es aquella que no provoca fatiga, dolor, ni sobrecarga la columna ni ningún elemento del aparato locomotor.

Postura viciosa

Es aquella que sobrecarga cualquier elemento del organismo, desgastándolo y afectando principalmente, a la columna vertebral. Hay que intentar evitar el dolor cuando se note.



Recomendaciones

Para sentarse:

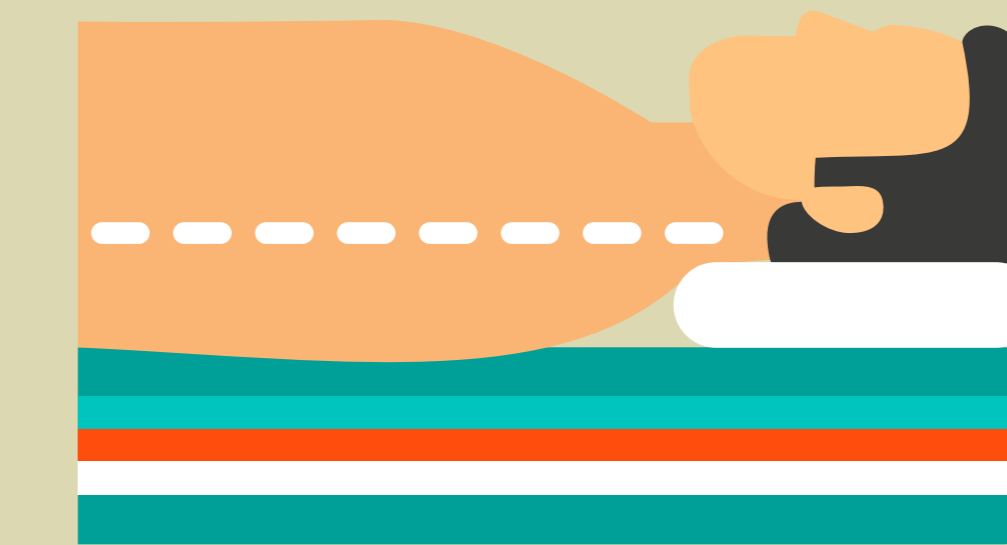
El respaldo debe llegar hasta el ángulo inferior de las escápulas, debe cubrir la zona lumbar presentando a este nivel una ligera curvatura que empuje a las lumbares permitiendo un adecuado equilibrio entre ésta, la pelvis y los glúteos. Se debe apoyar la espalda en el respaldo y posicionar los muslos en un ángulo entre 90° y 105° respecto al tronco para que los pies puedan apoyarse totalmente en el suelo.



Para levantarse de la cama:

Sin importar la posición debemos:

Ponernos de costado, con el brazo correspondiente al lado de la cama por el que queremos salir apoyado en el colchón, con este nos impulsamos y nos incorporamos a sentado, sacamos las piernas por el lado deseado y las apoyamos en el suelo para ponernos en pie.



El colchón debe ser recto y de dureza intermedia.

Salud laboral. Tu postura en la oficina.

Cabeza
Mantén la cabeza hacia atrás, la barbilla hacia adentro, y los hombros alineados y relajados.

Ojos
Nivelados a 1/3 de la parte superior del monitor. Separados de 45 a 60 cm de la pantalla.

Mouse y teclado
El mouse y el teclado deben estar a la misma altura de los codos, con las muñecas dobladas ligeramente. Tócalos con suavidad.

Espalda
Debe permanecer recta y pegada al respaldo del asiento. Usa una silla ajustable con soporte lumbar.

Rodillas
Manténlas al mismo nivel de tus caderas.

Pies
Apoyados firmemente en el suelo o en un reposapiés.

Postura incorrecta
• No utilices respaldos inclinados.
• Evita escritorios o mesas que no permitan introducir las piernas debajo.
• Debes tener espacio suficiente sobre el escritorio para colocar documentos y no leerlos sobre las piernas.
• No inclines tu pantalla hacia abajo, trata de mantenerla perpendicular a tu cuerpo.

Al levantarnos de la silla: Debemos usar los brazos para hacer fuerza, nunca la espalda, pues sobrecargaría la zona lumbar.

Procurar levantarse del asiento cada 45 minutos y caminar durante uno antes de volver al asiento.



Al levantar peso

Es importante agacharse, con espalda recta y cabeza levantada.

También debemos apoyar los pies en el suelo ligeramente separados.

No levantar peso por encima de la altura del pecho, para que la carga esté lo más pegada al cuerpo.

Al cargar peso

Repartir el peso por igual entre ambos brazos, manteniéndolo lo más cerca del cuerpo evitando transportar más de dos kilos en cada brazo.

Si la compra pesa más de cuatro kilos, usar un carro o una mochila.

Si llevamos mochila es mejor ajustarla a ambos hombros y situarla a una altura de la columna dorsal, no lumbar.



Al estar de pie

Mientras se esté de pie, mantenga un pie en alto y apoyado sobre un escalón, un objeto o un reposapiés. Alternar un pie tras otro.

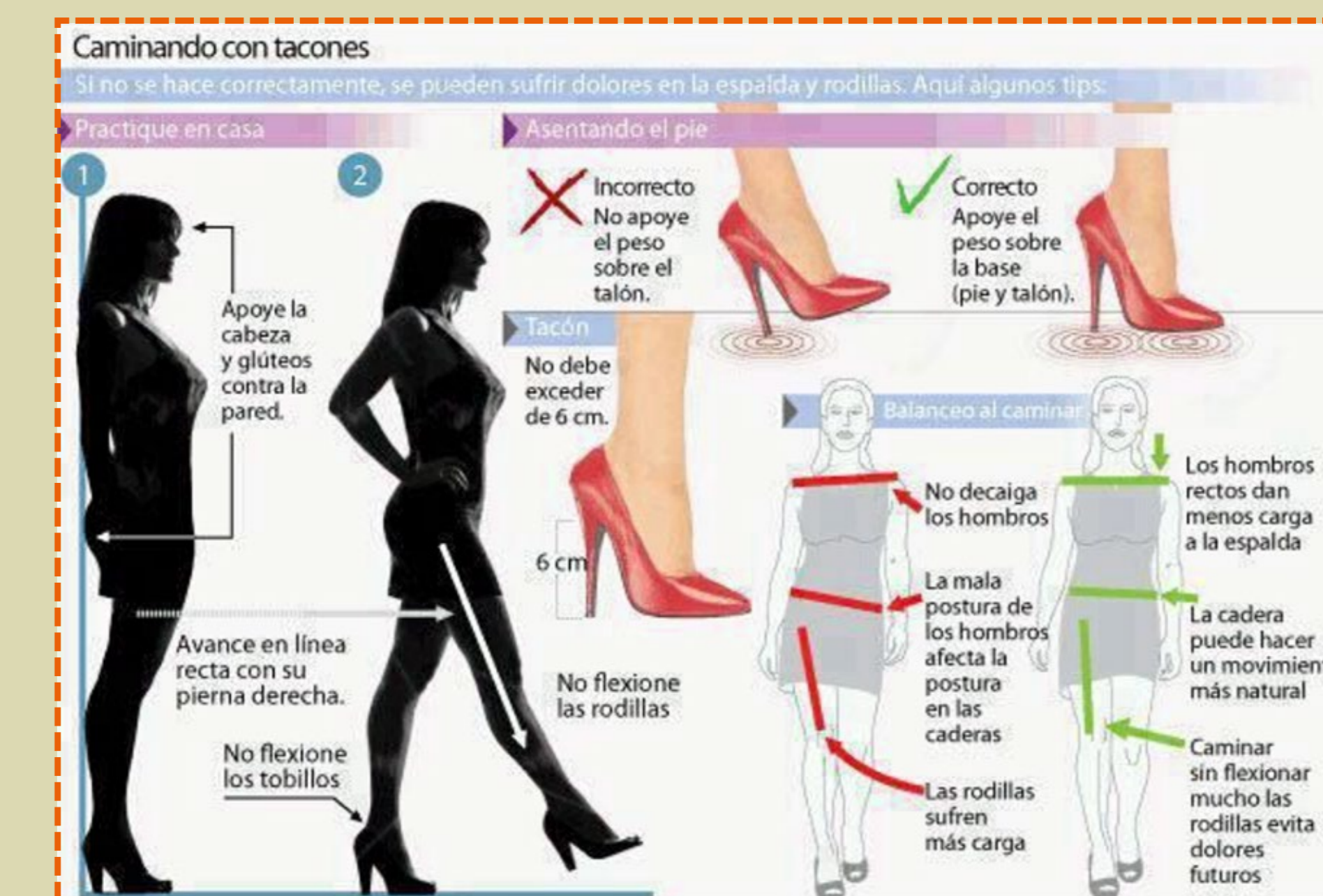
Cambiar la postura tan frecuentemente como se pueda.

Si debe trabajar con sus brazos mientras se está de pie, hacerlo a una altura adecuada, que le evite tener que estar constantemente agachado o con la espalda doblada y le permita apoyarse con sus brazos.



Calzado

Evite los zapatos de tacón alto si debe estar mucho tiempo de pie o caminando. Un zapato completamente plano, sin ningún tacón, tampoco es lo ideal, especialmente si existen problemas de rodilla. Un tacón de 1.5 a tres centímetros suele ser adecuado.



Recuerda
Se trata de llevar a cabo diariamente sencillos hábitos que pueden reducir de manera notable los dolores así como prevenir lesiones.



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA