



## HIGIENE POSTURAL

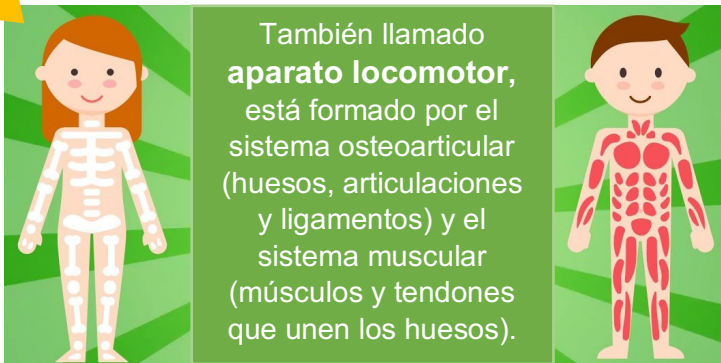


Klga. Karla Infante G



M  
A  
Y  
O  
2  
0  
1  
8

Es el conjunto de normas y recomendaciones, que tiene como objetivo **aprender a adoptar y mantener una correcta posición del cuerpo**, tanto en movimiento como en reposo, en diferentes actividades de la vida cotidiana. Con el fin de permitir una **buena alineación corporal**, evitando una sobrecarga de nuestro **sistema músculoesquelético** y de esta forma prevenir posibles molestias (dolores) y disminuir el riesgo de lesiones, principalmente en la espalda.



**Pero...** 🤔

¿Qué es la postura?

Sencillamente es la posición que adopta el cuerpo o un segmento corporal en el espacio.



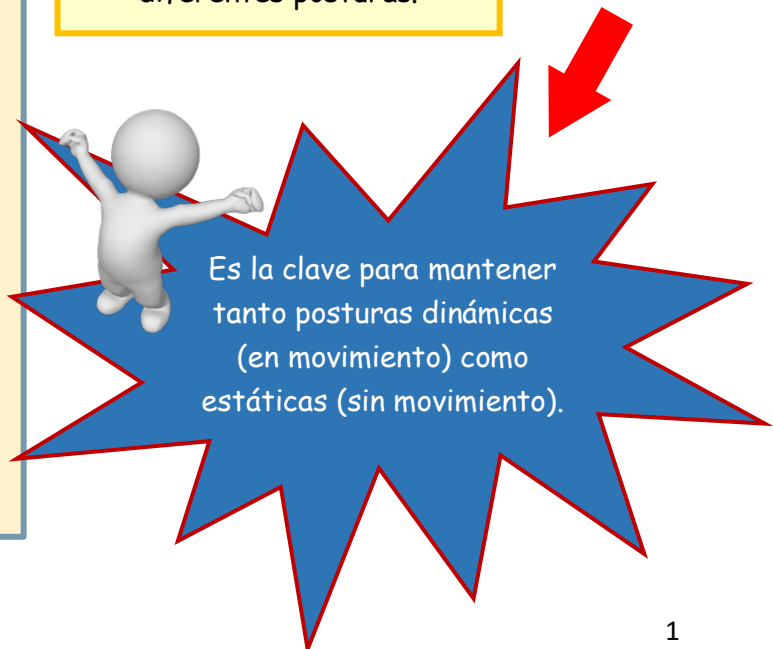
**¿Y quién es responsable?**

Nuestra **columna vertebral**, que es una fuerte estructura y el principal apoyo del cuerpo. Las vértebras, discos, ligamentos, músculos ayudan a estabilizar la columna que permite que el cuerpo realice y adopte diferentes posturas.



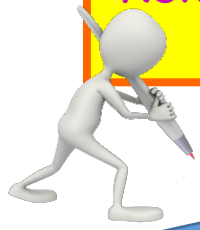
Los factores que influyen en la postura son muchos, pero los más importantes son:

1. Herencia familiar.
2. Anomalías estructurales de nacimiento o adquiridas.
3. Hábitos posturales: la postura es un hábito que por repetición puede llegar a hacerse subconsciente. La repetición de actividades y posturas defectuosas fijará un esquema corporal erróneo pero que asumimos perfectamente como correcto.
4. Factores culturales.
5. La postura es también una descripción somática de las emociones internas (por ejemplo, la depresión se acompaña de respiración limitada y postura encorvada; el carácter compulsivo da una postura erguida, etc.).



Es la clave para mantener tanto posturas dinámicas (en movimiento) como estáticas (sin movimiento).

# NORMAS Y RECOMENDACIONES DE HIGIENE POSTURAL



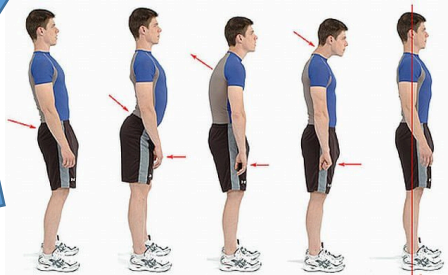
Algunas recomendaciones generales que favorecen a mantener una correcta postura:

- Mantenerse activo.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Calienta los músculos antes de hacer ejercicio y estíralos al terminar.
- Mantener un peso saludable.
- Utilizar zapatos cómodos o de tacón bajo.
- Evitar el reposo excesivo.
- Tener en cuenta posturas durante el día.



## Al estar de pie

Cabeza mirando al frente con la barbilla metida, hombros relajados al mismo nivel, parado derecho, abdomen comprimido, ambos pies soportan el peso por igual.

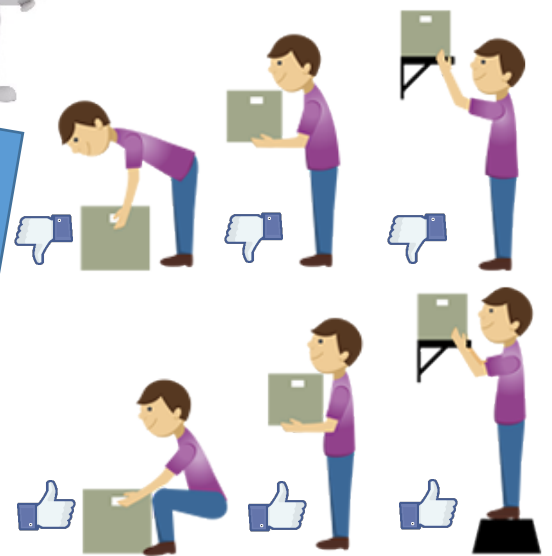


## Sentado frente al ordenador



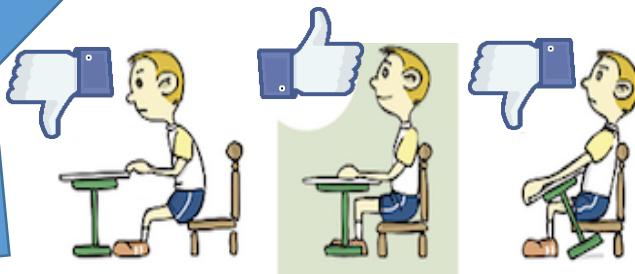
Mantener hombros y espalda derecha pegada al respaldo de la silla, rodillas en ángulo recto, mantener pies apoyados en suelo o en un reposapiés, ajustar el asiento al escritorio.

## Al cargar un objeto



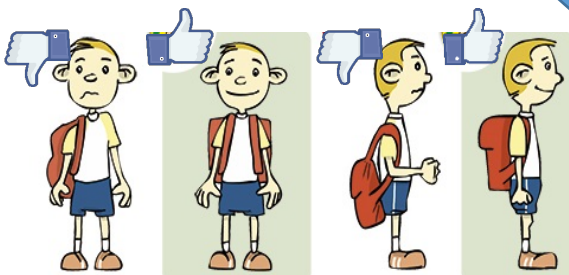
Sentado hacia atrás con la espalda completamente apoyada en el respaldo de la silla, rodillas flexionadas en 90° y pies apoyados completamente en el suelo.

## Sentado en la sala



Flexionar ambas rodillas para agacharse y acercar el peso al cuerpo lo máximo posible. Ponerse en pie a continuación extendiendo las rodillas. Utilizar un taburete o escalera en caso de tener que alzar las manos por encima de la cabeza para dejar un objeto.

## Al llevar la mochila



Mochila de tamaño apropiado con correas anchas, acolchadas y suaves, llevarla en ambos hombros y con la bolsa pegada a la espalda, el peso de la mochila escolar no deber superar el 10% del peso corporal.

## ¡IMPORTANTE!

Mantener una postura adecuada te da más energía, mejora tu respiración, aumenta tu productividad, reduce el estrés, evita molestias musculares de espalda, dolores de cabeza.

Y sobre todo es nuestra expresión corporal y forma en el espacio, **CUÍDALA!**

