

BOLETÍN DE SALUD Y SEGURIDAD

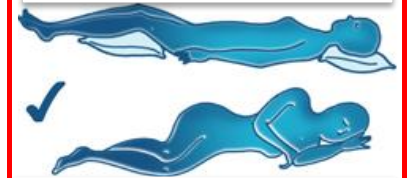
HIGIENE POSTURAL

BOLETIN No. 14
27 de Junio de 2014

¿QUÉ ES LA HIGIENE POSTURAL? Se refiere a la postura correcta que se debe adoptar, ya sea en una posición estática (Ej. estar sentado), como dinámico (Ej. elevar un objeto pesado). La Higiene Postural es muy importante en todas las actividades o trabajos, ya que si no se adopta adecuadamente, puede provocar en el organismo **situaciones patológicas e incapacitantes**, desde una escoliosis hasta un dolor agudo en el caso de la lumbalgia comúnmente conocido con el nombre de lumbago.

RECOMENDACIONES PARA UNA MEJOR POSTURA

1. Reposo en cama de cubito supino o en forma lateral evitando la hiperlordosis, puede colocarse una almohada entre las piernas o de bajo de las mismas.



2. Sentarse en una silla bien adecuada con la espalda bien apoyada preferiblemente con reposapiés, reposacabeza y reposabrazos.



3. Trasladar objetos sin forzar la columna. Mejor empujar que arrastrar los objetos. Fraccionar las cargas que han de trasladarse y llevarlas lo mas



CAUSA DE UNA MALA POSTURA

- Problemas visuales
- Problemas emocionales
- Exceso de peso
- Problemas con los pies o zapatos inadecuados
- Nutrición inapropiada
- Músculos débiles
- Sedentarismo
- Soporte inadecuado al dormir (colchón inadecuado)
- Lesiones en los músculos, ligamentos, tendones o huesos
- Actitudes mentales y físicas desfavorables.



BENEFICIO DE UNA BUENA POSTURA

- Mejora tu salud
- Aumenta tu fuerza
- Hace que te quede mejor la ropa
- Te da más confianza en ti mismo
- Mejora el equilibrio de tu cuerpo y tu agilidad
- Reduce la posibilidad de lesionarte
- Ayuda a tu desarrollo físico y mental.



NO DES LA ESPALDA A TU ESPALDA



4. No llevar zapatos de tacon si se va a permanecer de pie o caminando durante mucho tiempo.



