

HIGIENE POSTURAL

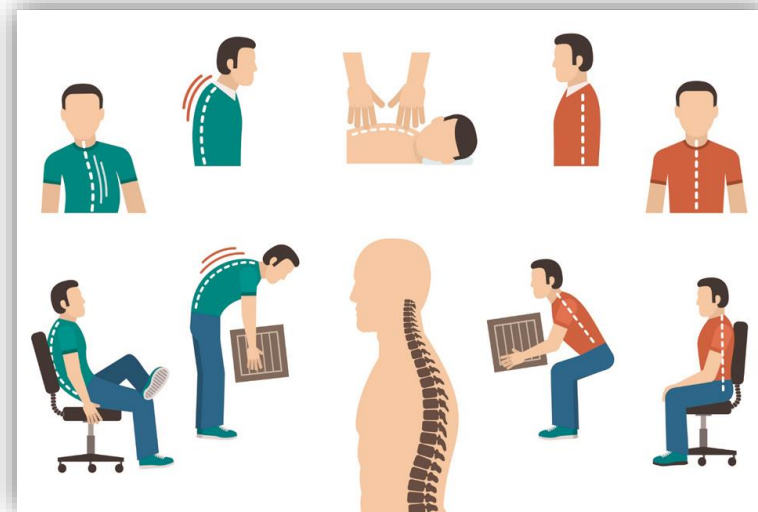
Lina Méndez

09/06/2021

¿Que es?

La higiene postural permite mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento, con el fin de 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.

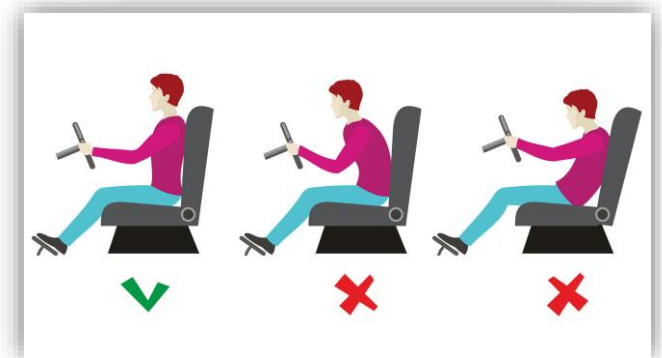
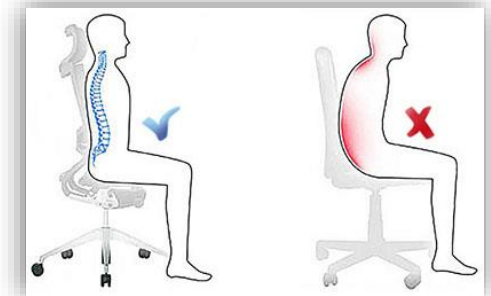
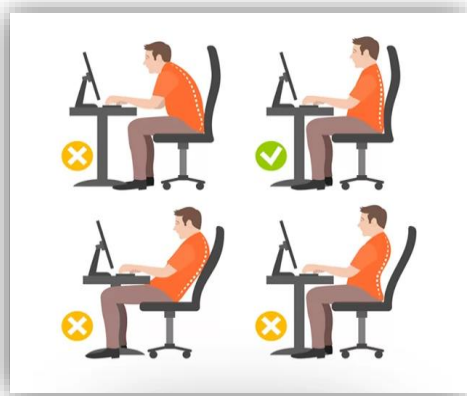
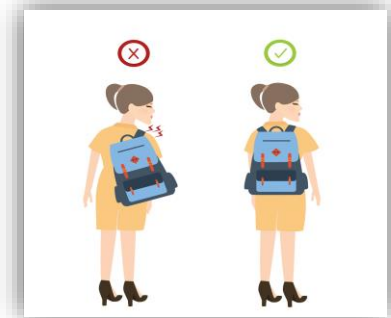
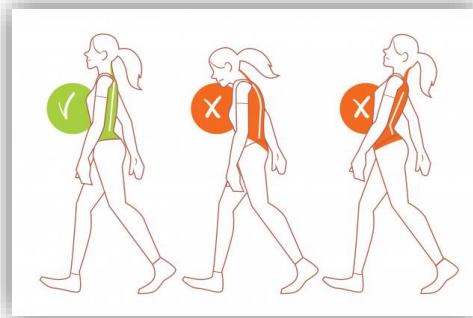
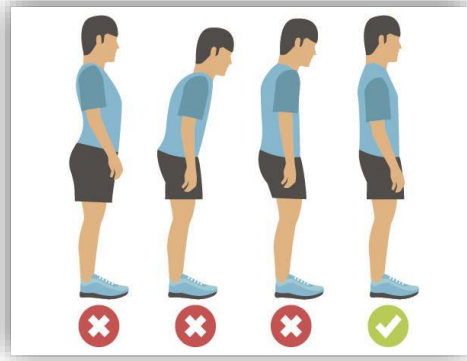
Si aprendes a realizar los esfuerzos de tu labor diaria de la forma adecuada, se disminuirá el riesgo de sufrir de dolores de espalda.



¿Como puedo aplicar la higiene postural?

- No permanecer en la misma postura durante periodos prolongados, alternar actividades que requieran estar de pie con otras que impliquen estar sentado o en movimiento.
- Intercalar periodos breves de descanso entre las diferentes actividades.
- Si fuera necesario, modificar adecuadamente el entorno (mobiliario, altura de los objetos, iluminación, etc) buscando la situación más cómoda y segura para la espalda.
- Planificar con antelación los movimientos o gestos a realizar, evitar las prisas que pueden conllevar mayores riesgos.

¿Como puedo aplicar la higiene postural?

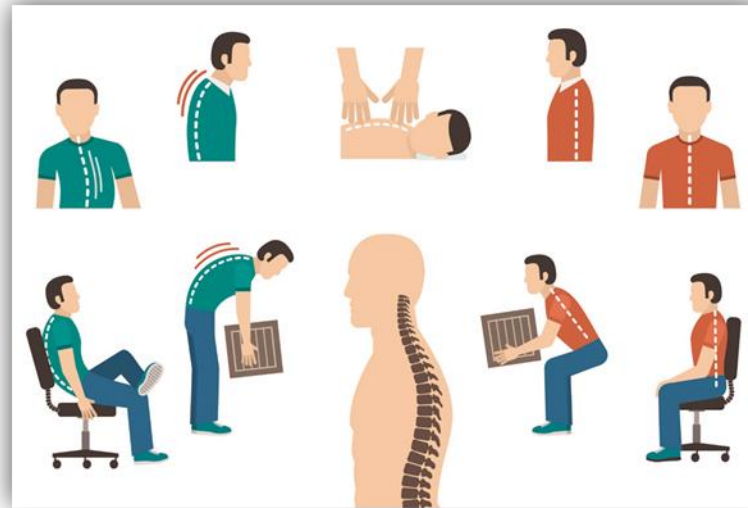


¿ SABIAS QUE?



- Cuando estamos sentados las piernas no deben estar cruzadas.
- Al sentarnos y levantarnos es importante no doblar la espalda. Si disponemos de reposabrazos debemos apoyarnos en ellos, si no nos levantaremos inclinándonos ligeramente hacia delante.
- Quedarse dormido en el sofá o leer en la cama son dos de las posturas que no benefician en nada a nuestra espalda y que debemos evitar.

HIGIENE POSTURAL

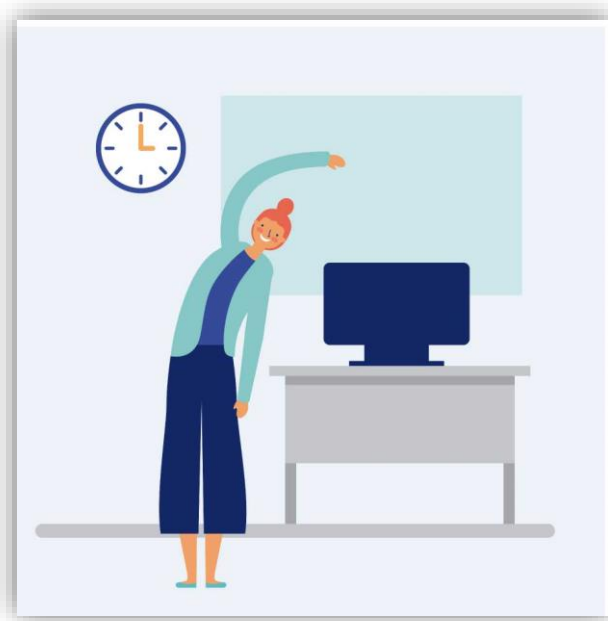


<https://www.youtube.com/watch?v=ygcmGps4V2U>

<https://www.youtube.com/watch?v=HNEswel-sCI>

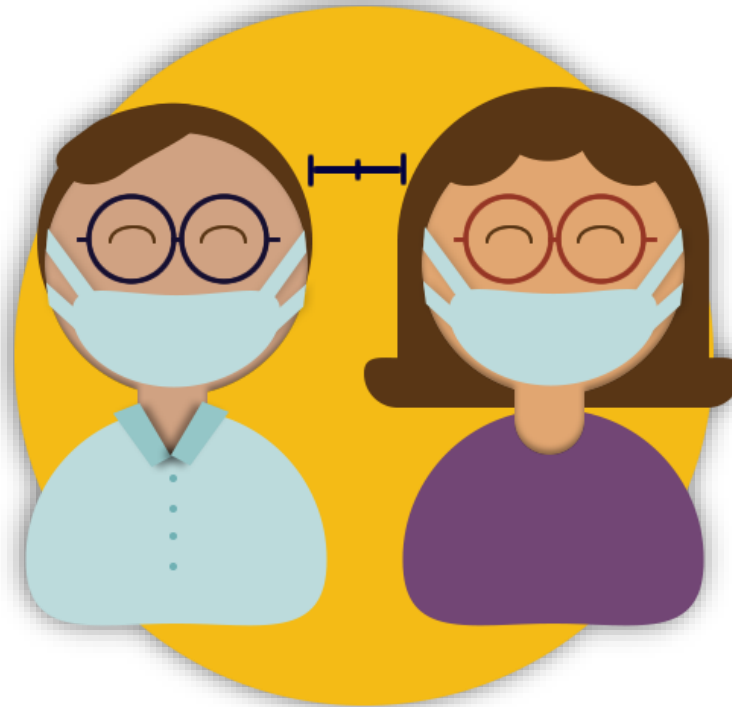
¡Recuerda!

Realizar pausas Activas

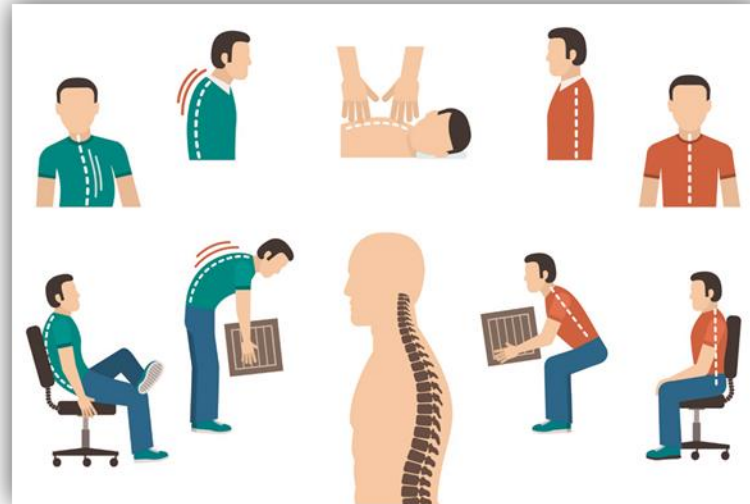


¡Recuerda!

Aplicar los protocolos de bioseguridad.



ACTIVIDAD



PREGUNTAS QUIZZ

REFERENCIAS

<http://fundacionaurea.org/4-consejos-mejorar-los-habitos-posturales/>



Gracias