

Mutua Montañesa | Bienestar

# Promoción de la higiene postural

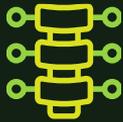


Mutua  
Montañesa  
Mmuy fácil



# Promoción de la higiene postural

---



Definición de  
Higiene Postural



Tipos de estabilidad  
postural



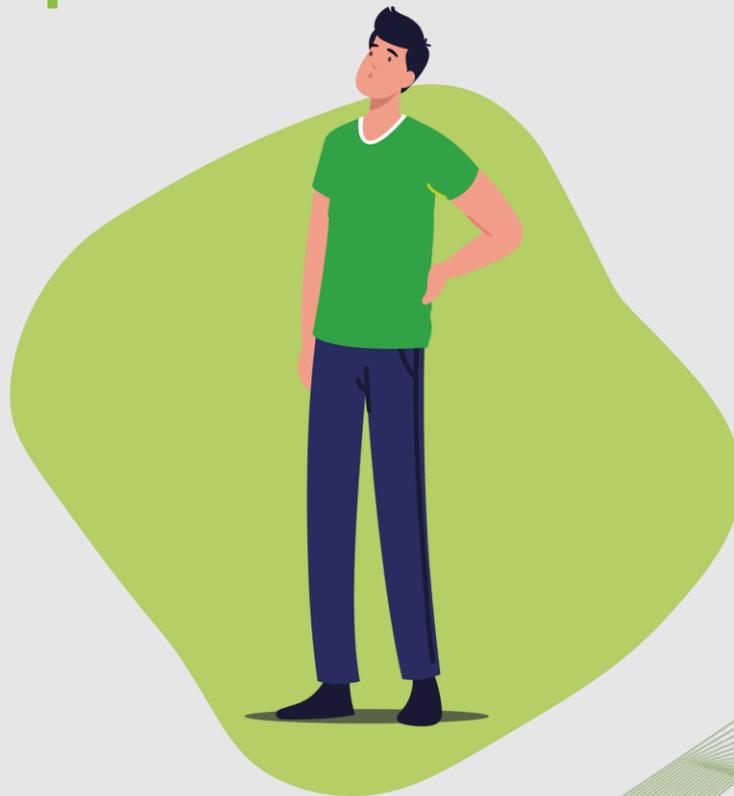
Ejercicios prácticos



# Higiene Postural **Concepto**

La higiene postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo manteniendo su eje, en estática o en dinámica.

Objetivo: proteger la columna vertebral, preservándola de la aparición de dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones.





# ¿Qué se considera una higiene postural correcta?

Una postura correcta es aquella que **no fatiga**, **no** provoca **dolor** y **no sobrecarga** la columna vertebral, así como no altera el equilibrio, el ritmo o la movilidad del cuerpo humano.



# Tipos de estabilidad postural

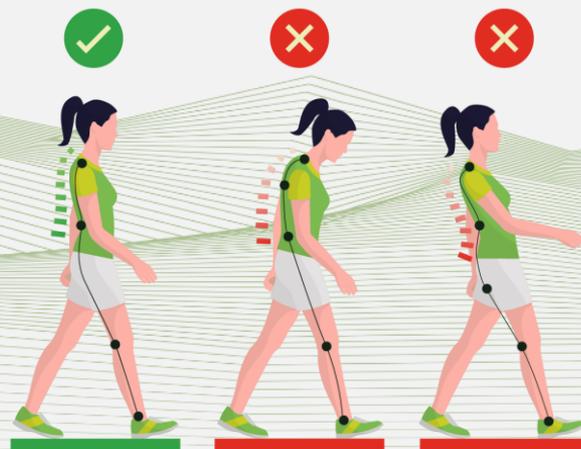
## ESTÁTICA

Se refiere a cómo se mantiene el cuerpo cuando no está en movimiento (sentado, de pie o durmiendo).



## DINÁMICA

Se refiere a cómo se sostiene el cuerpo y como se alinea cuando estamos en movimiento (caminando, agachándonos, corriendo, ...).

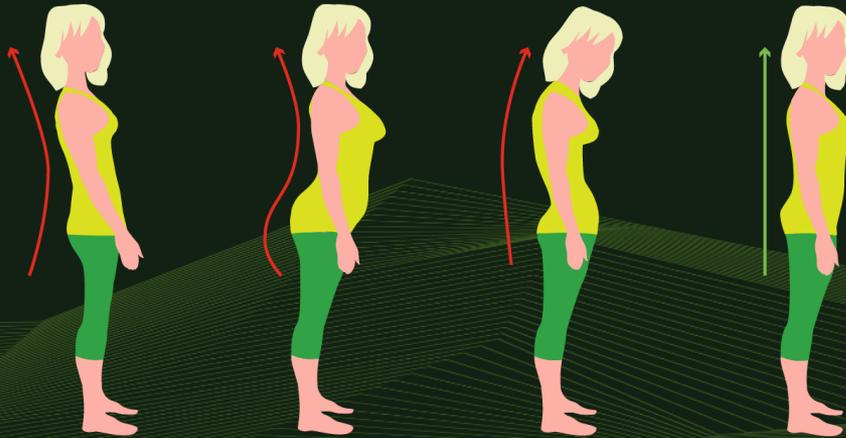




Es necesario **cuidar la**  
**postura** en cualquier  
**actividad** de la vida diaria



# En bipedestación Estática

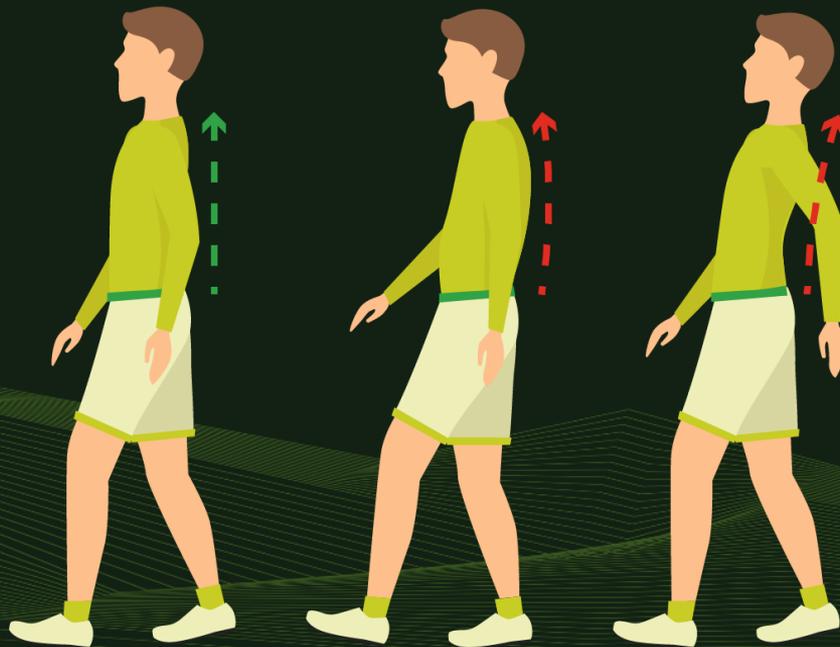


- Cabeza erguida
- Mirada al horizonte
- Hombros relajados
- Brazos a lo largo del cuerpo
- Abdomen ligeramente contraído
- Rodillas extendidas
- Pies ligeramente separados y bien apoyados. (aumento de la base de sustentación)
- Sensación de crecimiento



# En marcha

- Cabeza alzada y vista al frente
- Sensación de crecimiento
- Hombros hacia abajo y relajados
- Brazos al lado del cuerpo
- Abdomen ligeramente contraído
- Buen patrón de la marcha



# Caminar con carga posterior **Mochila**

## Síntomas

Dolor de cabeza

Dolor de hombros

Fatiga precoz

Dolor de columna



Para un correcto uso de las mochilas, debemos:

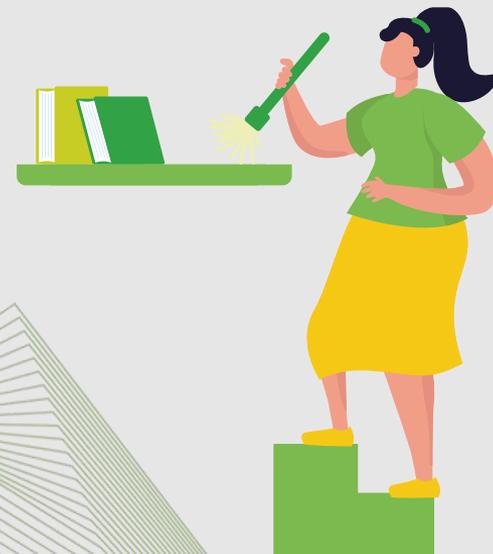
- Usar mochilas con ajustes firmes y mantener el contenido de la bolsa 5 centímetros encima de la cintura.
- Repartir el peso llevando siempre la mochila por las dos correas y nunca por una para no sobrecargar un hombro.
- Evitar las cargas inútiles.
- Organizar el contenido de manera que los libros más pesados queden pegados a la espalda.
- En mochilas con carros también cuidar el equilibrio en el peso, y en el desplazamiento mantener la columna recta.



**\* El peso de la mochila no debe exceder el 10% de nuestro peso.**

# Actividades de la vida diaria **Tareas domésticas**

- Superficie de trabajo adaptada a nuestra altura (ni muy alto ni muy bajo)
- Pies separados y uno de ellos más elevado (posición de descarga, reposapiés)
- Tomar tiempos de descanso (interrumpir la posición estática)
- Flexionar las rodillas en caso de que la superficie de trabajo sea baja (bañera, lavavajillas, ...)
- Usar alizador o escalera en caso que la superficie de trabajo sea alta (no extender tronco ni brazos)
- Al barrer o fregar tener en cuenta la longitud de la escoba o fregona





# Postura para levantamiento de cargas y peso

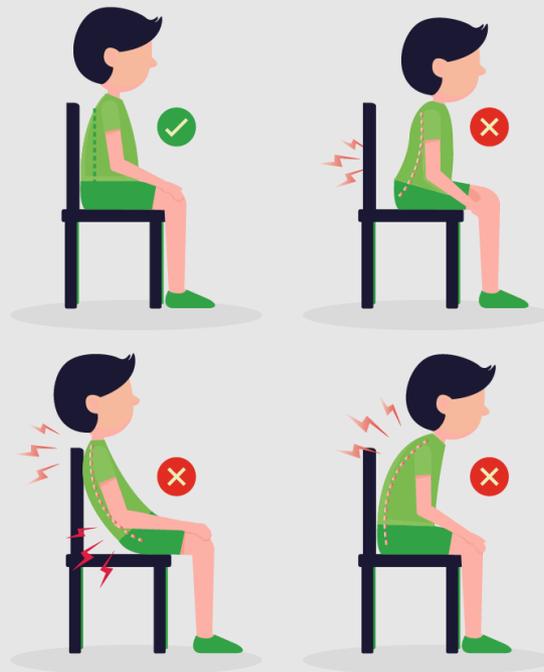
- Columna erguida sin rotaciones ni inclinaciones
- Agacharse doblando las rodillas, manteniendo el eje de la columna
- Levantar la carga ejerciendo fuerza en las piernas y no en la columna (no flexionarse hacia delante)
- Una vez de pie, acercar al máximo la carga al cuerpo
- Distribuir la carga equitativamente en ambos brazos
- Siempre que sea posible levantar la carga entre dos personas





# Sentado

- Tener en cuenta la altura del respaldo y la profundidad del asiento
- Separarse, ocupando toda la superficie del asiento y manteniendo la espalda bien apoyada en el respaldo
- Cadera y rodillas a 90° y pies bien apoyados en el suelo. Si es necesario usar reposapiés
- Evitar estar sentado durante un largo periodo de tiempo (tomarse pequeños tiempos de descanso y caminar)

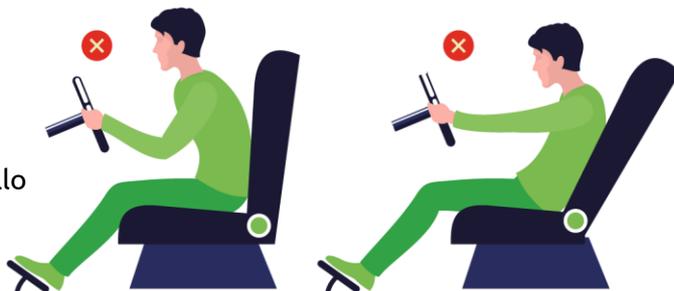




# Postura al conducir



- Encorvado hacia adelante
- Brazos muy flexionados
- Causará molestias en el cuello y espalda



- Brazos muy rectos
- Asiento muy reclinado hacia atrás
- Molestias en cuello, hombros y espalda



# Postura acostado

- Evitar acostarse boca abajo
- Almohada adecuada debajo de la cabeza

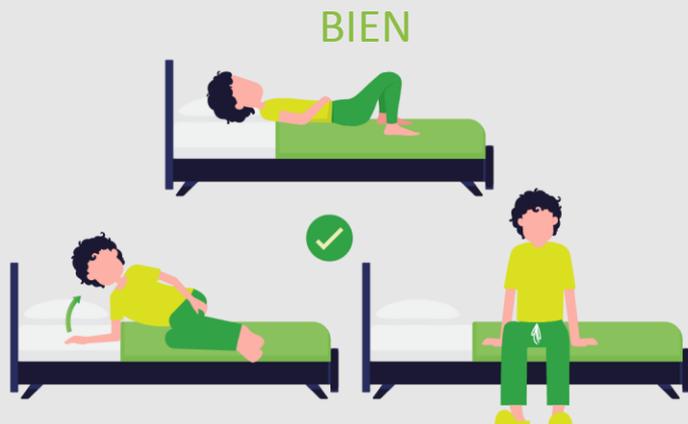
La **mejor postura** es:

- Boca arriba con la almohada debajo de las rodillas
- De lado con almohada entre las piernas





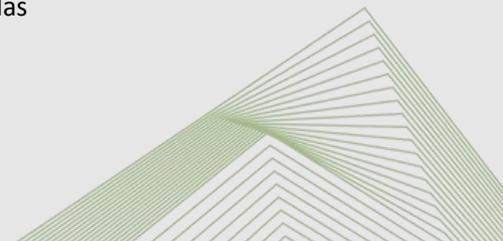
# ¿Cómo levantarse de la postura acostado?



1. Encoger las rodillas (corrige en el dibujo)
2. Rotar para llevar las piernas hasta el borde de la cama
3. Incorporarse



1. Levantar el cuerpo sin bajar las piernas al suelo



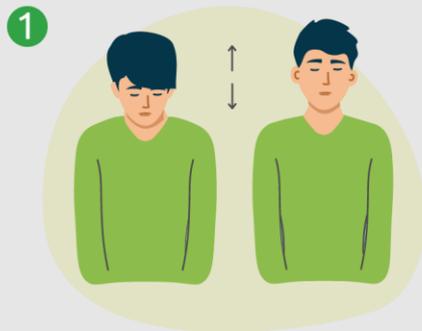


# Recomendaciones

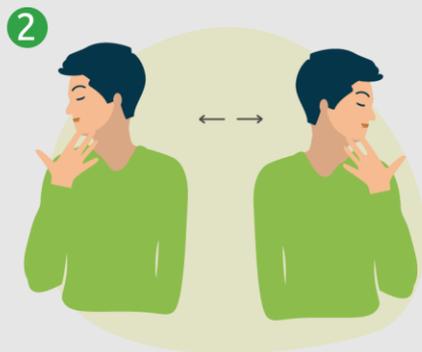
---

- Mantener una buena higiene postural (tanto en el ámbito personal como laboral)
- Mantener una dieta básica sana
- Evitar estimulantes y alcohol
- Mantener una buena hidratación
- Actividad física diaria (deporte, yoga, meditación, ...)
- Mantener horarios (comidas, sueño, ejercicio, ...)
- Evitar estímulos al menos 1 hora antes de acostarse
- Acostarse con sentimientos positivos (sueño reparador y continuado)
- Gestión del estrés

# Ejercicios cervicales



- 1.** Llevar la cabeza hacia abajo suavemente como si quisiéramos tocar el pecho. Mantener la posición unos segundos.  
**Repetir 10 veces.**



- 2.** Girar la cabeza hacia la derecha en dirección al hombro derecho suavemente. Mantener la posición unos segundos.  
**Repetir 10 veces.**

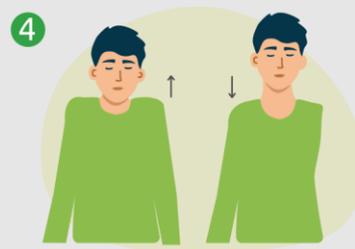
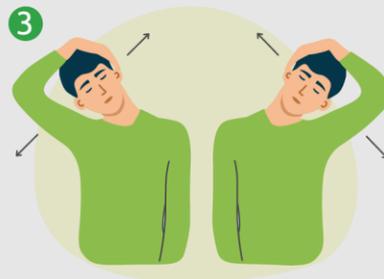
Repetir el ejercicio girando la cabeza hacia la izquierda.  
**Repetir 10 veces.**

# Ejercicios cervicales

**3.** Inclinar la cabeza hacia la derecha en dirección al hombro derecho suavemente. Mantener la posición unos segundos. **Repetir 10 veces.** Repetir el ejercicio girando la cabeza hacia la izquierda. **Repetir 10 veces.**

**4.** Elevar los hombros, mantener la posición unos segundos y descansar. **Repetir 10 veces.**

**5.** Inclinar la cabeza hacia la derecha a la vez que tiramos del brazo izquierdo hacia abajo suavemente. Mantener la posición unos segundos. **Repetir 5 veces.** Repetir el ejercicio inclinando la cabeza hacia la izquierda y tirando del brazo derecho hacia abajo. **Repetir 5 veces.**





# Ejercicios dorsales

**1.** Inhalar profundamente mientras curvamos la parte baja de la espalda y levantamos la cabeza. Exhalar profundamente mientras metemos el abdomen hacia adentro y arqueamos la columna vertebral bajando la cabeza y la pelvis como si nos miráramos el ombligo.

**Repetir 10 veces.**



**2.** Poner los brazos a 90°. Inhalar por la nariz y exhalar el aire mientras llevamos la punta de los dedos hacia el techo.

**Repetir 10 veces.**

Se puede realizar el ejercicio estirado o sentado en una silla.





# Ejercicios dorsales

3. Colocar las manos apoyadas en el respaldo de una silla con los pies separados al ancho de los hombros. Doblando la cintura, mover el pecho hacia el suelo sin doblar los codos. **Repetir 10 veces.**





# Ejercicios lumbares

**1.** Estirado boca arriba, llevar una pierna suavemente hacia el abdomen, mantener unos segundos y descansar.  
**Repetir 10 veces con cada pierna y 10 veces con las dos piernas a la vez.**

**2.** Estirado boca arriba con las rodillas flexionadas. Contraer los músculos abdominales y elevar la cadera del suelo hasta que esté en línea con las rodillas. Mantener la posición unos segundos y descansar.  
**Repetir 10 veces.**



# Ejercicios lumbares

**3.** En posición de rodillas, estirar los brazos hacia delante y el glúteo hacia atrás intentando reposar sobre los talones. Respirar suavemente manteniendo la posición entre 20 y 30 segundos. Volver a la posición de cuatro patas.  
**Repetir 3 veces.**



**4.** Arrodillado y sentado sobre los talones. Nos inclinamos hacia adelante y colocamos los brazos hacia atrás junto a las piernas. Respirar lenta y profundamente.  
**Mantener la posición durante 8 respiraciones.**



**5.** Tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Movemos las rodillas juntas hacia el suelo del lado derecho respirando fluidamente.  
**Volvemos a la posición inicial y cambiamos de lado para repetir el ejercicio.**





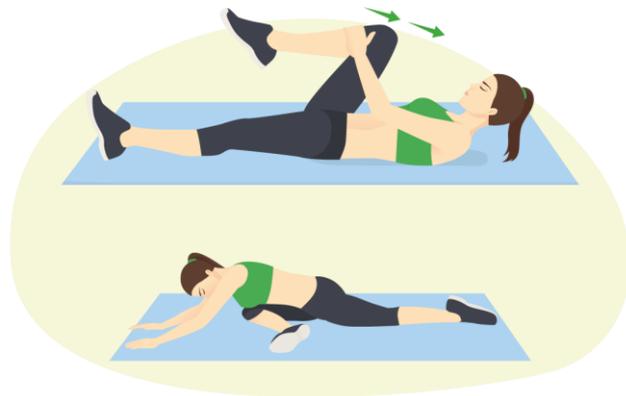
# Ejercicios lumbares

**6.** Partiendo de decúbito supino, cogemos la rodilla derecha con la mano derecha y el pie con la mano izquierda. Tiraremos lentamente de la rodilla y el pie hacia el pecho hasta notar el estiramiento en el glúteo y piramidal.

*Como nivel avanzado de este ejercicio, tenemos esta otra posibilidad.*

**7.** Partiendo de posición de cuadrupedia, vamos a estirar la pierna derecha hasta que quede completamente recta, mientras levantamos a la vez el brazo izquierdo. Ambos deben quedar paralelos al suelo. Volvemos a posición inicial y repetimos con el otro lado.

**Repetimos 10 veces.**





# Ejercicios respiratorios

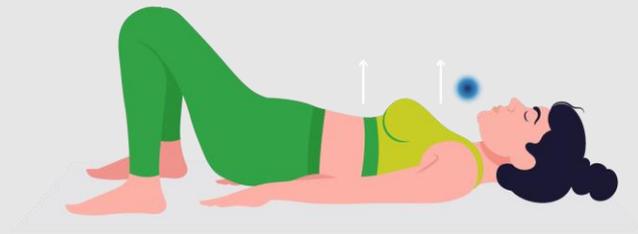
**1.** Inspirar por la nariz llevando el aire al tórax, soltar el aire por la boca.  
**Repetir 10 veces.**



**2.** Inspirar por la nariz llevando el aire al abdomen, soltar el aire por la boca.  
**Repetir 10 veces.**



**3.** Inspirar por la nariz llevando el aire al tórax y espirar por la boca llevando el aire al abdomen.  
**Repetir 10 veces.**



**¡Mmuchas gracias!**



**Mutua  
Montañesa**  
*Mmuy fácil*