

HIGIENE POSTURAL

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of teal and blue, primarily concentrated on the right side of the frame. The shapes are semi-transparent, creating a layered effect. The overall aesthetic is clean and modern.

HIGIENE POSTURAL

Su objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o movimiento y así evitar posibles lesiones protegiendo principalmente la columna vertebral.



Cuida tu postura y realiza actividad física | Fuente: Shutterstock



La higiene postural y la ergonomía son eficaces para prevenir los dolores de espalda, ya que su finalidad es reducir la carga que soporta la espalda durante la postura en sedente.

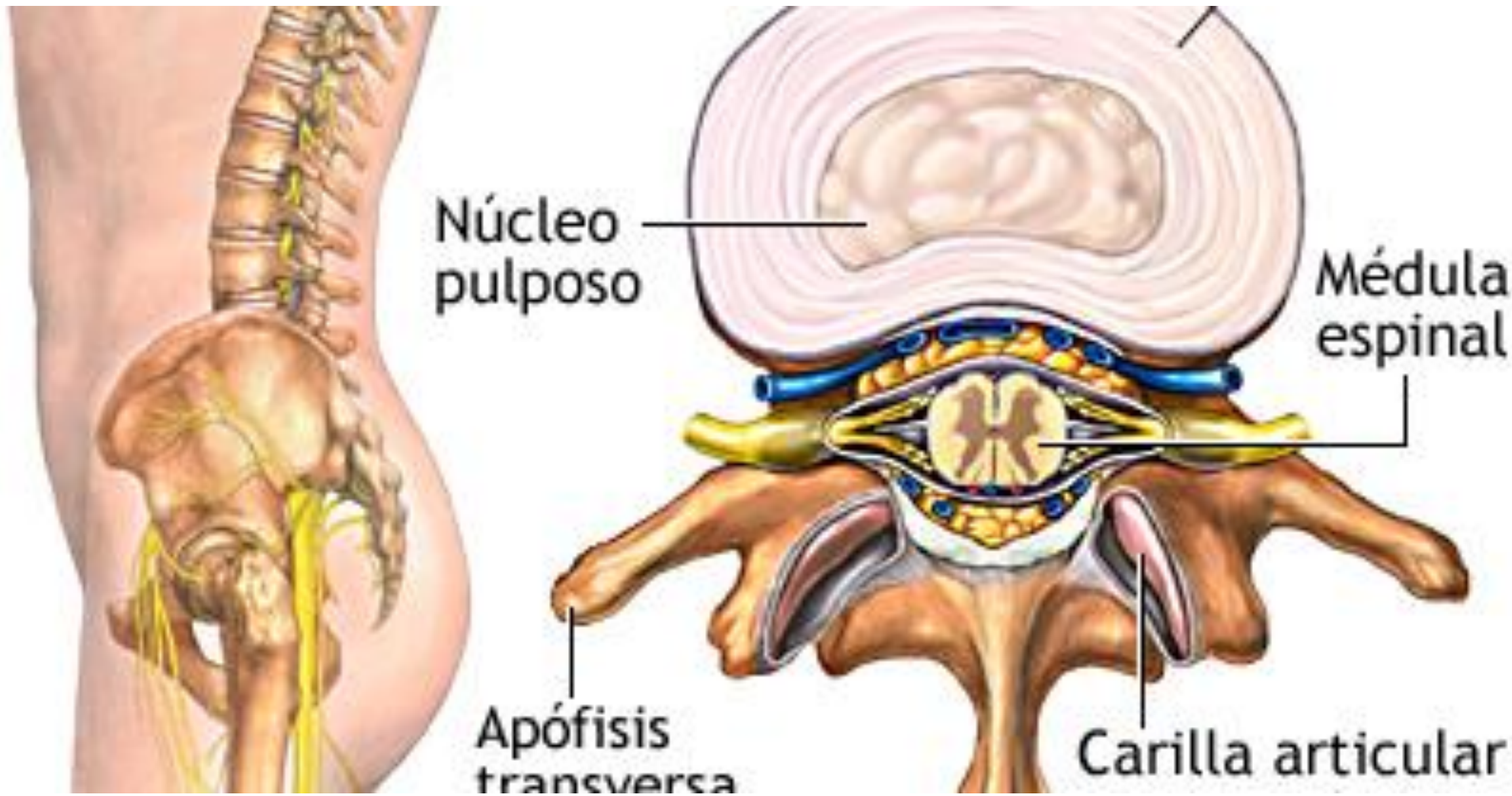




ANATOMIA DE LA COLUMNA

▶ Estas estructuras hacen posibles las funciones de :

- ▶• SUJECIÓN CORPORAL.
- ▶• CONTRARRESTAR LA GRAVEDAD.
- ▶• DAR MOVILIDAD.
- ▶• PROTEGER LA MÉDULA ESPINAL.
- ▶• SERVIR DE ANCLAJE A LIGAMENTOS Y MÚSCULOS, QUE DETERMINAN EL GRADO DE FLEXIBILIDAD Y RIGIDEZ.

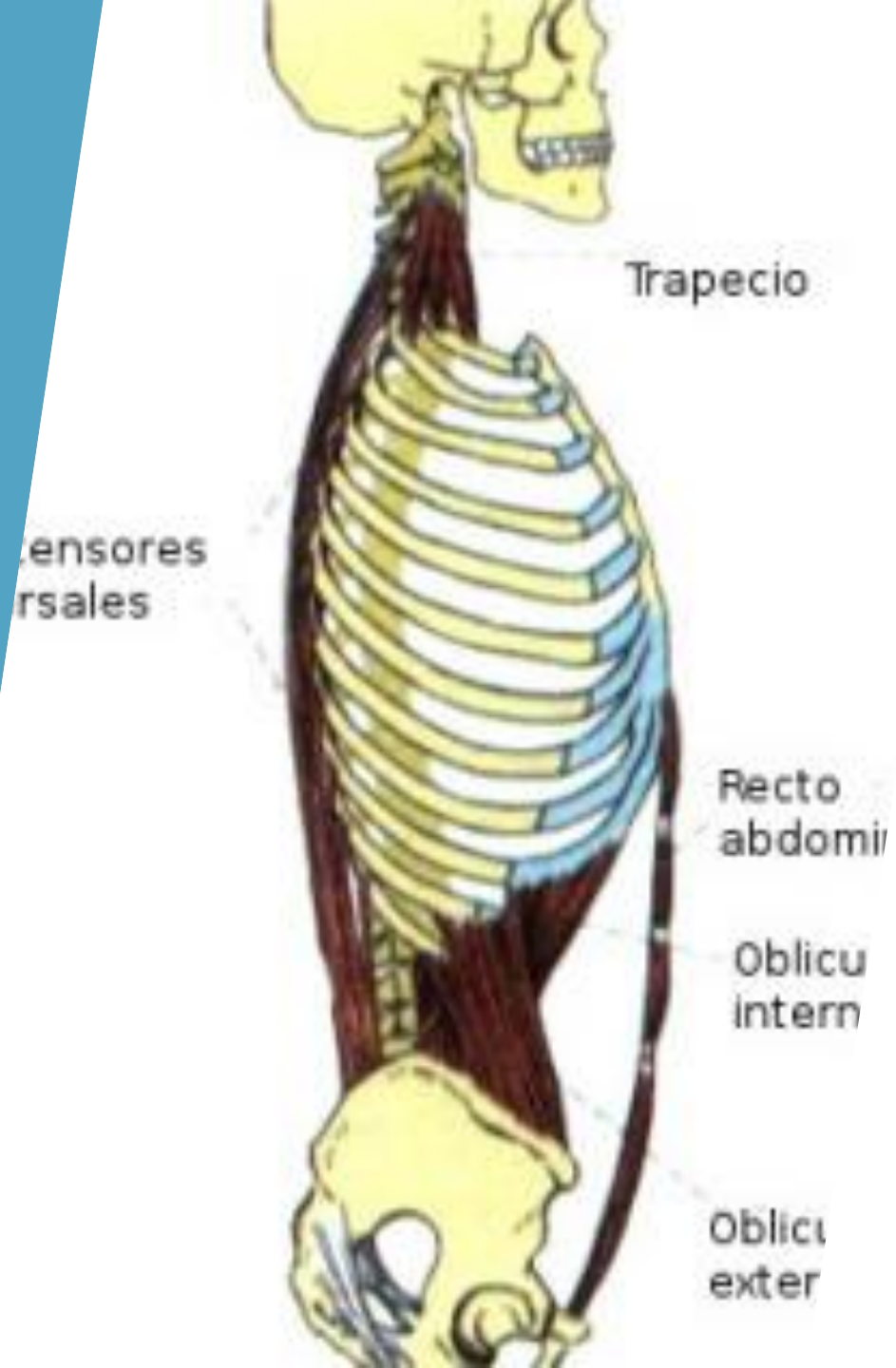


Núcleo pulposo


Médula espinal

Apófisis transversa

Carilla articular



PRINCIPALES MÚSCULOS QUE INTERVIENEN EN UNA BUENA POSTURA

A woman with blonde hair is sitting at a desk, looking at a computer monitor. She is holding her neck with her right hand, suggesting she is experiencing pain or discomfort. The background is dark, and there is a large, semi-transparent watermark that reads "shutterstock". The text "POR QUÉ DUELE?" is overlaid on the image in a bold, blue font. The image is framed by a blue geometric design on the right side.

POR QUÉ DUELE?

POR QUÉ DUELE LA ESPALDA??

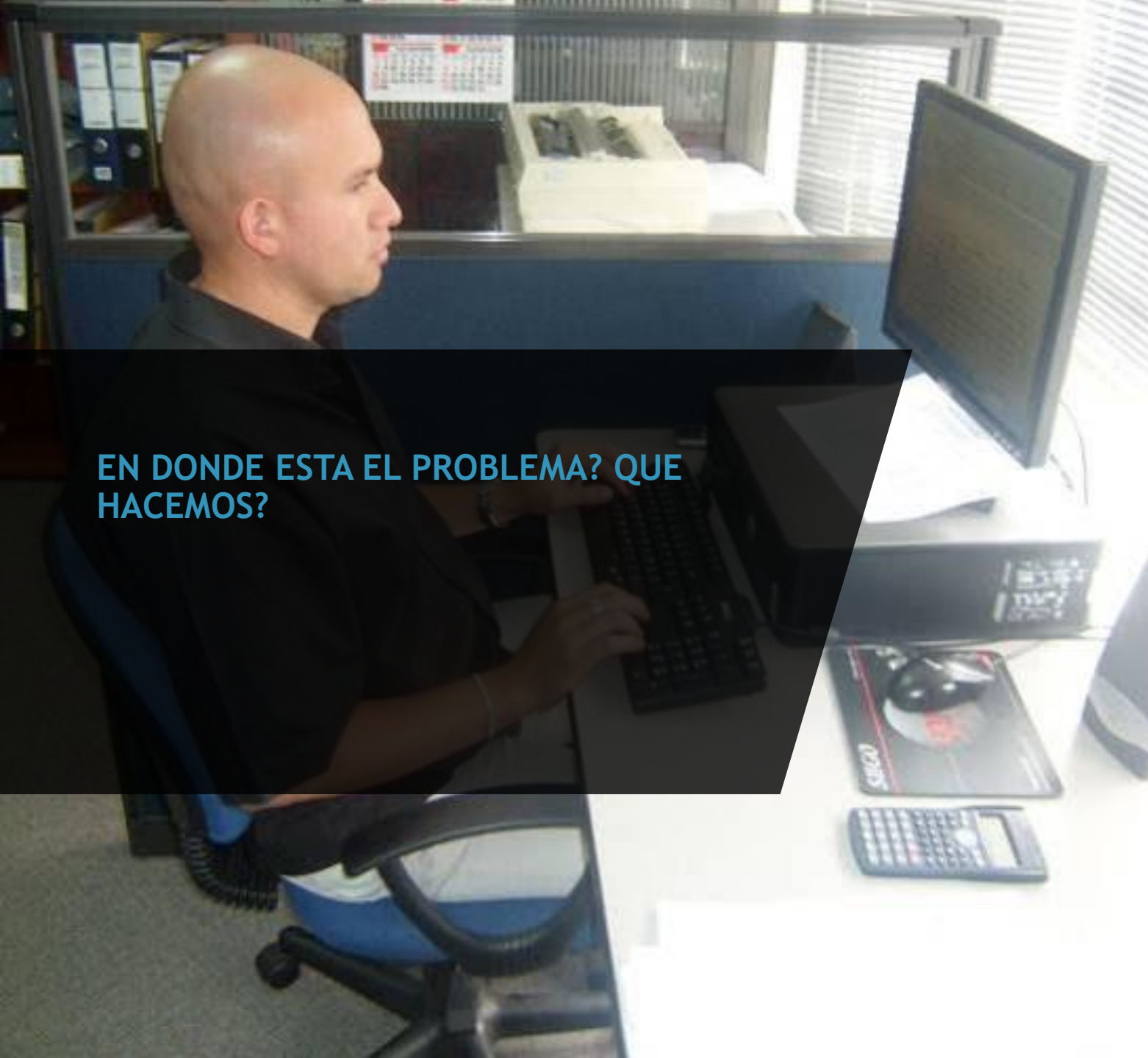


► Riesgos

- Posturas incorrectas
- Aumentan la tensión de los músculos de la espalda
- La columna se “dobla” a malas posiciones

► Buenas Posturas

- Al sentarse
- Al acostarse
- Al estar de pie



EN DONDE ESTA EL PROBLEMA? QUE HACEMOS?





Largos periodos de tiempo frente a la VDT sin cambios de postura

www.shutterstock.com - 23547787

Alcances extremos



Falta de espacio bajo la superficie para la movilidad de miembros inferiores, lo que limita la correcta adopción de postura sedente

OTROS RIESGOS

- Factores individuales
 - Tamaño
 - Sobrepeso



www.shutterstock.com · 6060004

Falta de ejercicio
Mala condición física

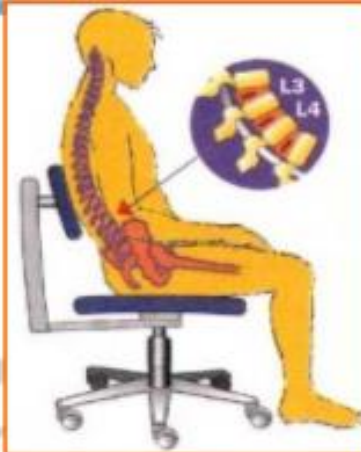
- Resistencia
- Arcos de Movimiento
- Fuerza
- Flexibilidad

•Otros Factores

- Género
- Edad
- Estado de Salud
- Sedentarismo
- Deportes y actividad física sin calentamiento o entrenamiento
- Estrés



bld058433 fotosearch.com

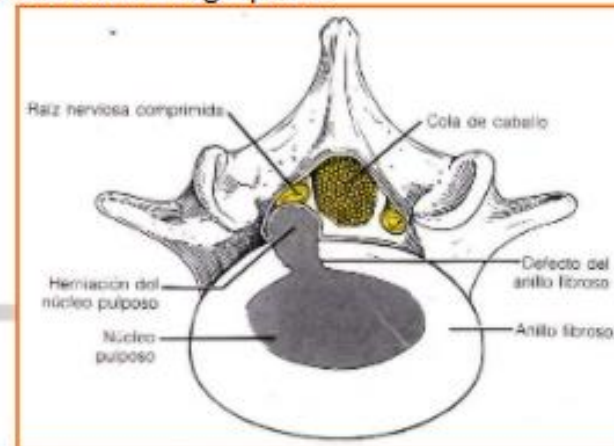
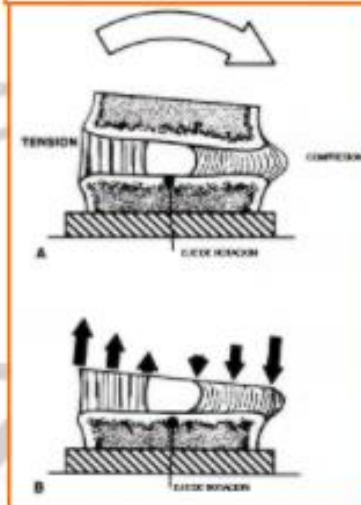


Posición Sedente (Sentado)

Ejemplo de una postura sedente incorrecta

- Las vértebras forman ángulos agudos entre ellas
- Los discos intervertebrales están sometidos a presión alta en el frente y a una tensión alta en la parte posterior.

Esta alta carga puede generar un daño permanente del disco intervertebral a largo plazo





POSTURAS RELACIONADA S AL PUESTO DE TRABAJO



LA COLUMNA SUFRE PRINCIPALMENTE:

- ▶ Cuando nos mantenemos mucho tiempo en la misma posición, ya sea de pie, sentado o acostado.
- ▶ Cuando adoptamos determinadas posturas que aumentan sus curvas fisiológicas.
- ▶ Cuando realizamos grandes esfuerzos o pequeños, pero muy repetidos.
- ▶ Cuando realizamos movimientos bruscos o adoptamos posturas muy forzadas.

INCLINARSE



... ..
flexionar la
espalda o cuello.

INCLINARSE



Flexionar
piernas.
Apoyar las
manos.

INCLINARSE

INCLINARSE



SENTARSE



No arquear la
espalda.
No “escurrirse” en la
silla aunque parezca
cómodo causa dolor
de espalda

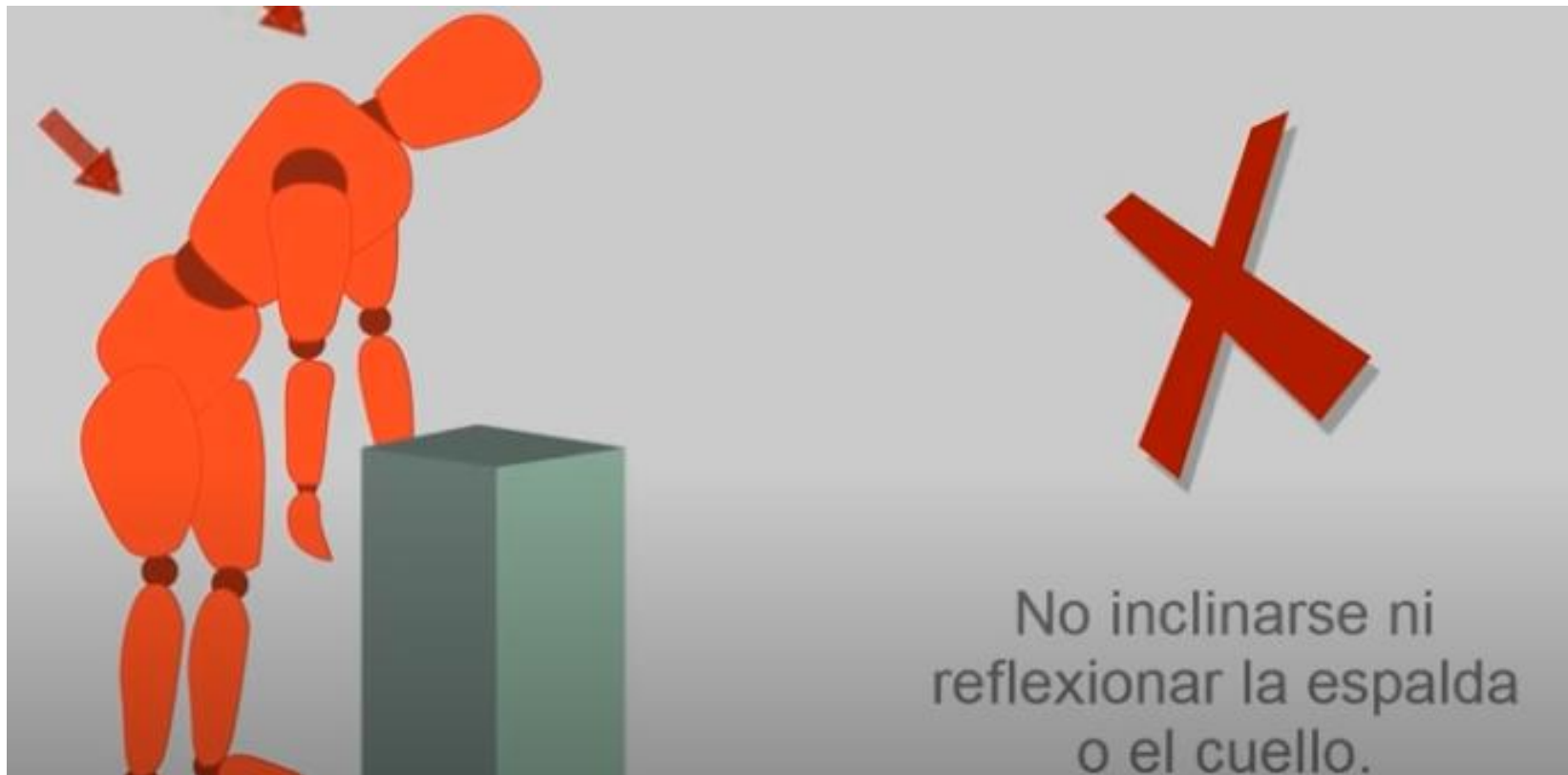


Mantenerse siempre
apoyado al espaldar.

ESPALDA - CUELLO



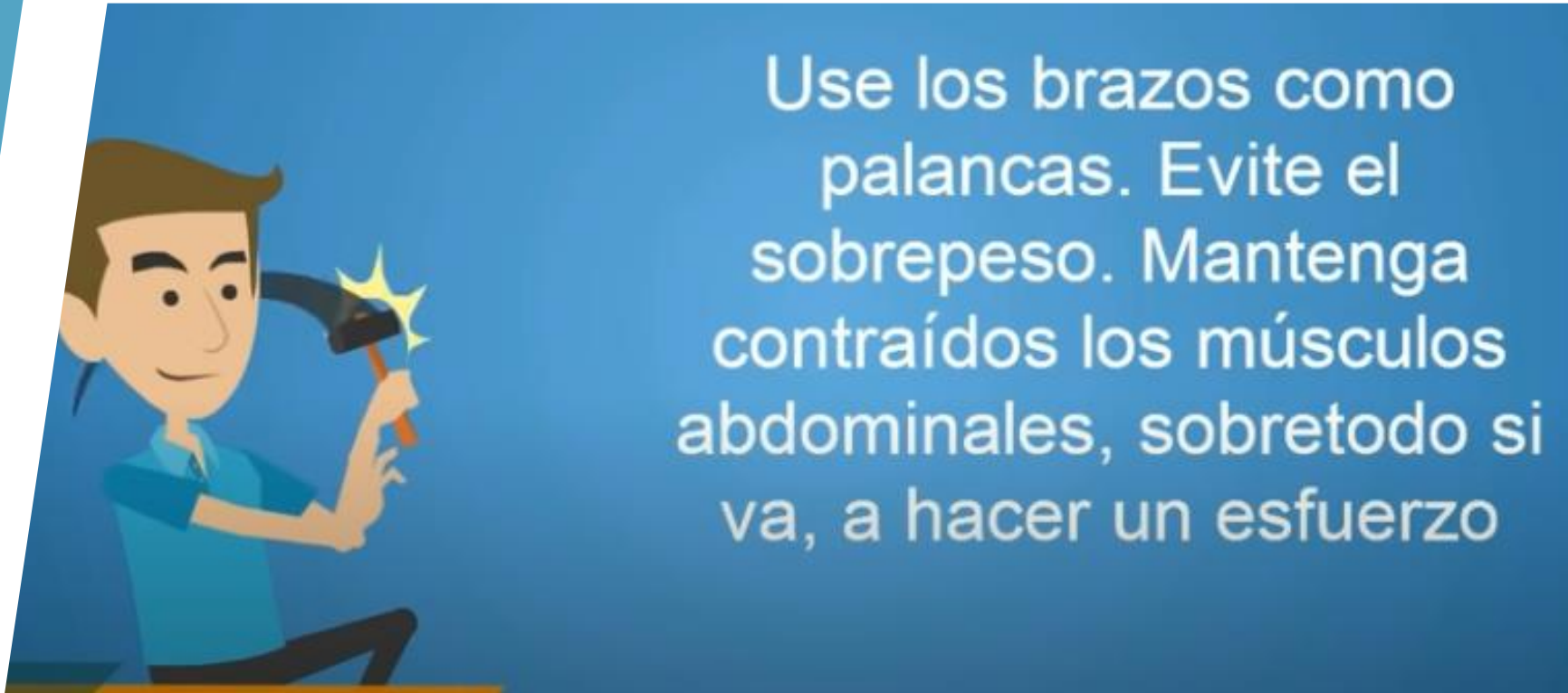
PARA RECORDAR



No inclinarse ni
reflexionar la espalda
o el cuello.

PARA RECORDAR

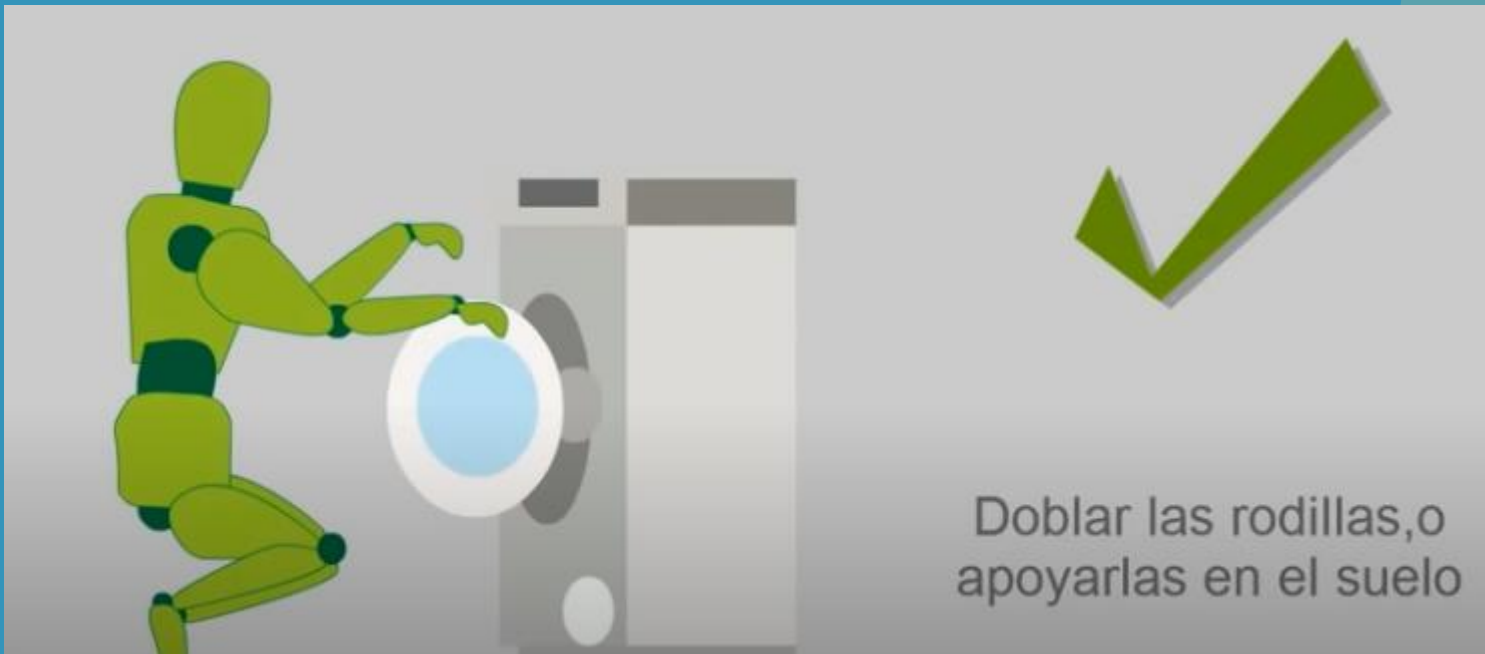




Use los brazos como palancas. Evite el sobrepeso. Mantenga contraídos los músculos abdominales, sobretodo si va, a hacer un esfuerzo

TIPS DE PREVENCIÓN

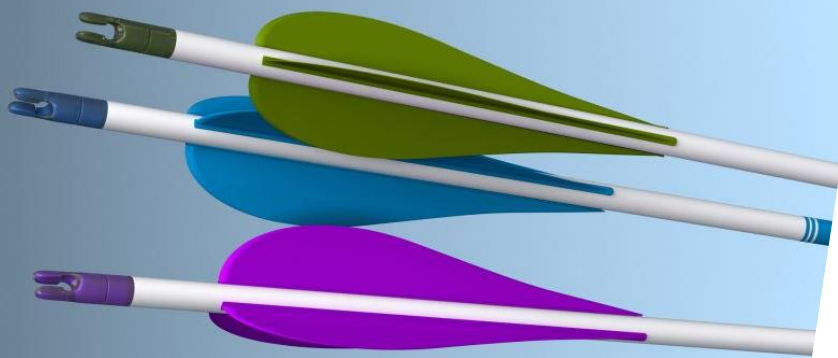
AGACHARSE



NO ROTACIONES - NI GIROS

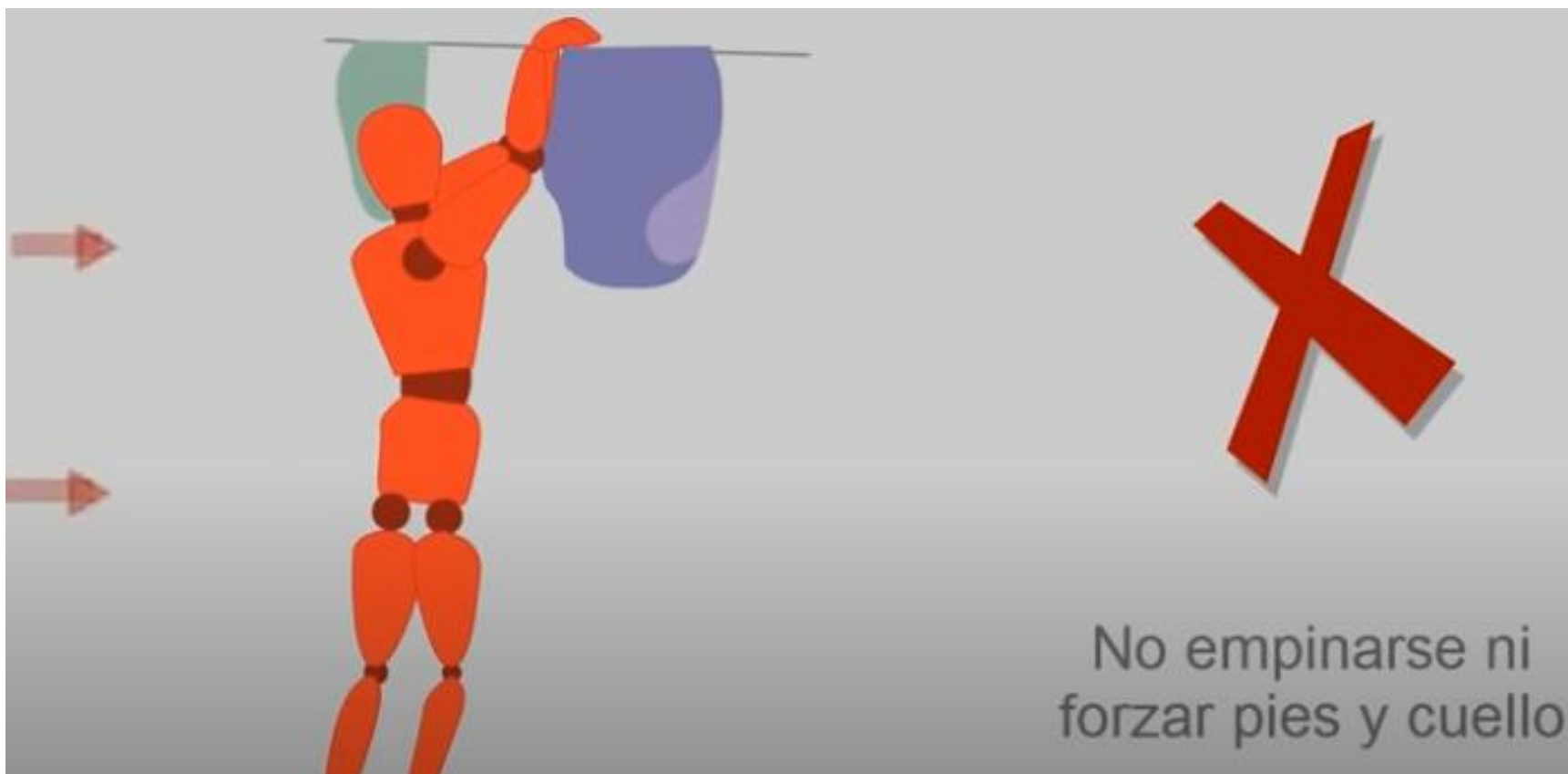


ALCANZAR OBJETOS



Para puntos altos,
usar escalera o un
"banco".

ACANZAR OBJETOS





Busque apoyos de estabilidad para repartir mejor las fuerzas y economizar el esfuerzo.

¿QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA PARA DISPONER NUESTRO PUESTO DE TRABAJO EN CASA?

Área de ubicación

Mesa de Trabajo

Silla de Trabajo

Elementos de Trabajo

TIPS DE PREVENCIÓN



¿ En que parte de su casa trabaja?



Área de Trabajo

- ▶ Lo más *aislado* posible a las zonas sociales para facilitar procesos de atención y concentración.
- ▶ *Área suficiente* para la ubicación de una mesa, silla y equipo de cómputo con un espacio para la libre circulación.
- ▶ Suficiente *iluminación*, en lo posible con *ventanas* ubicadas al lado del puesto, para evitar reflejos o destellos de luz solar

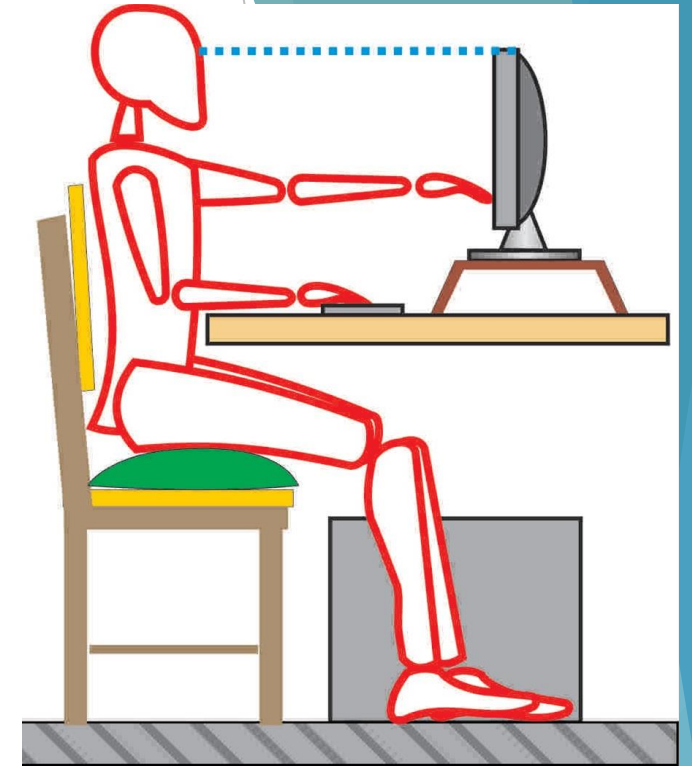


Mesa de Trabajo



- Espacio libre debajo de la mesa para ubicar las piernas.
- La altura de la mesa debe permitir que las caderas y rodillas estén alineadas.
- Espacio amplio para ubicar el equipo de cómputo (portátil o de escritorio) y para apoyar los antebrazos.
- Superficie de color mate o colores claros
- Evitar superficies de vidrio o ubicar una lámina tipo foamy/individual/ superficie de tela para evitar brillos.

Silla de Trabajo



- Permitir apoyo **completo** en la espalda.
- Caderas y rodillas deben formar **ángulos de 90°** y los **pies apoyados** en el piso. *De no ser así usar una caja estable o una superficie segura para apoyar los pies.*
- Los codos deben formar un **ángulo de flexión de 90°** sobre la superficie. *De no ser así usar un cojín en el asiento de la silla para aumentar su altura.*
- Los antebrazos deben estar **apoyados** sobre la mesa con los codos libres.

Recomendaciones con silla convencional



Si trabaja con una silla convencional es decir de 4 puntos sea en el comedor o en tu oficina ten presente:

- Siempre acerque la silla a la mesa donde este trabajando, se puedes guiar cuando su abdomen roce la mesa.
- Siempre siéntese al fondo de la silla para que pueda tener una mejor higiene postural.
- Si esta presentando algún dolor en la espalda baja coloque un cojín en esta zona para recargar mejor la espalda.
- En lo posible siempre debe tener una buena higiene postural y no inclinando la espalda hacia adelante.
- No cruce las piernas porque esta postura ocluye la circulación y deja de oxigenar las estructuras de los miembros inferiores.



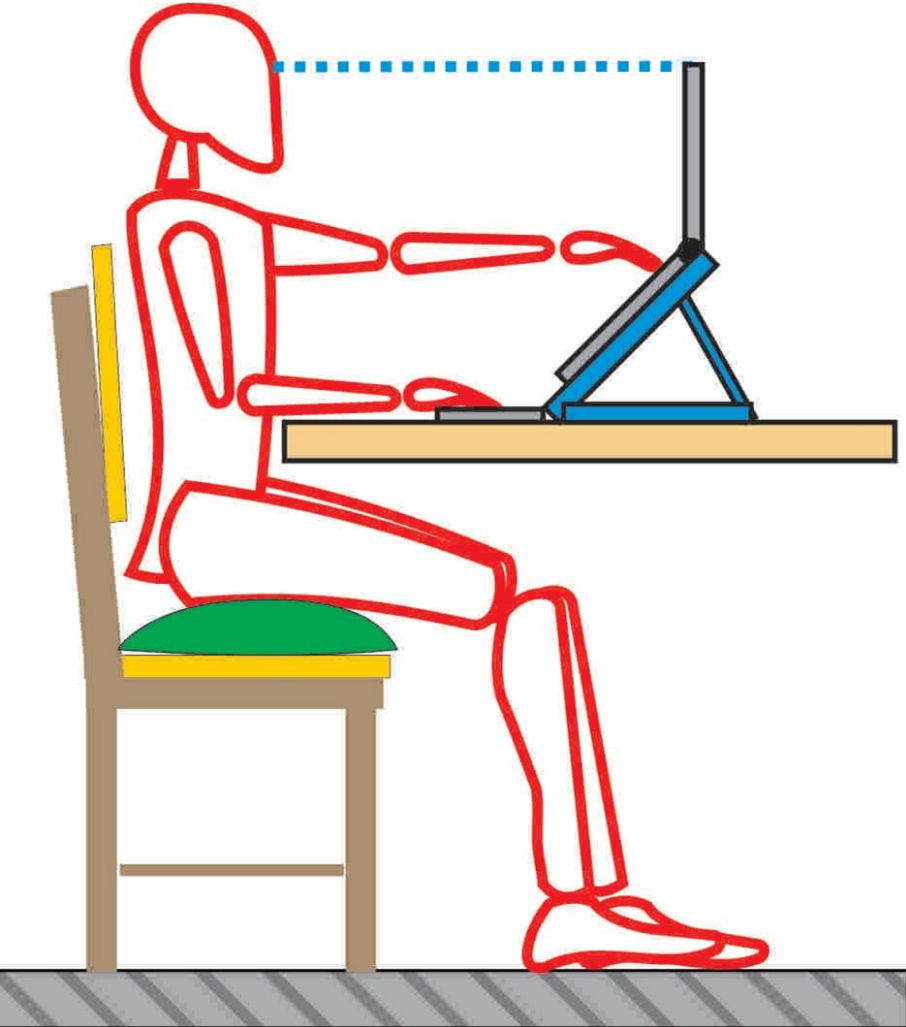
Utilice la silla que mejor se adapte a la mesa de trabajo, tanto en altura como en profundidad. Procure que el conjunto 'mesa-silla' le permita un espacio suficiente para alojar las piernas con comodidad, para cambiar de postura y para tener antebrazos y las manos apoyadas. Puede usar un cojín o almohada pequeña para dar apoyo a la zona lumbar.



Si los pies no se apoyan bien en el suelo: Use algún objeto que tenga en la casa como una caja de zapatos, a modo de reposapiés. Es importante que no se presione la zona poplitea.



Elementos de Trabajo Pantallas



- Ubíquela al frente de su rostro.
- La distancia es la que queda al estirar el brazo (entre 40 a 70cm de su rostro).
- El borde superior de la pantalla debe estar a la altura de los ojos:
 - Monitor de escritorio: Use libros o caja segura para aumentar la altura si es necesario.
 - Si usa portátil ubíquelo sobre una caja o una base segura para aumentar la altura de la pantalla. *Para esta condición se requiere el uso de **teclado y mouse externo**.*
 - Si *no* cuenta con **teclado y mouse externo**, mantenga su cuello y espalda recta y baje la mirada. Recuerde cambiar de postura cada hora (Levántese, camine, hidrátese y estire sus brazos y cuello)



Elementos de Trabajo Pantallas

¿Cuál sería la mejor condición?

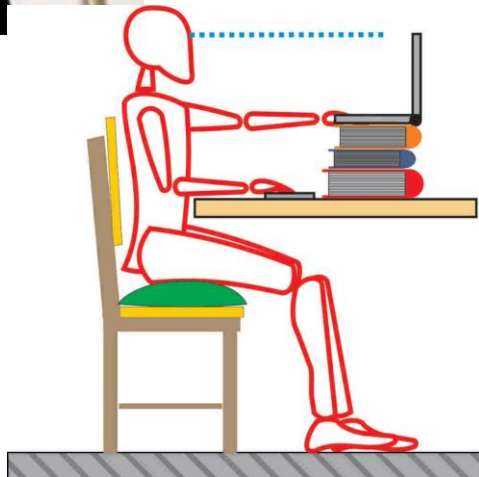
Portátil sin accesorios



Portátil con accesorios



Monitor de escritorio
(Bajo/ Diagonal)

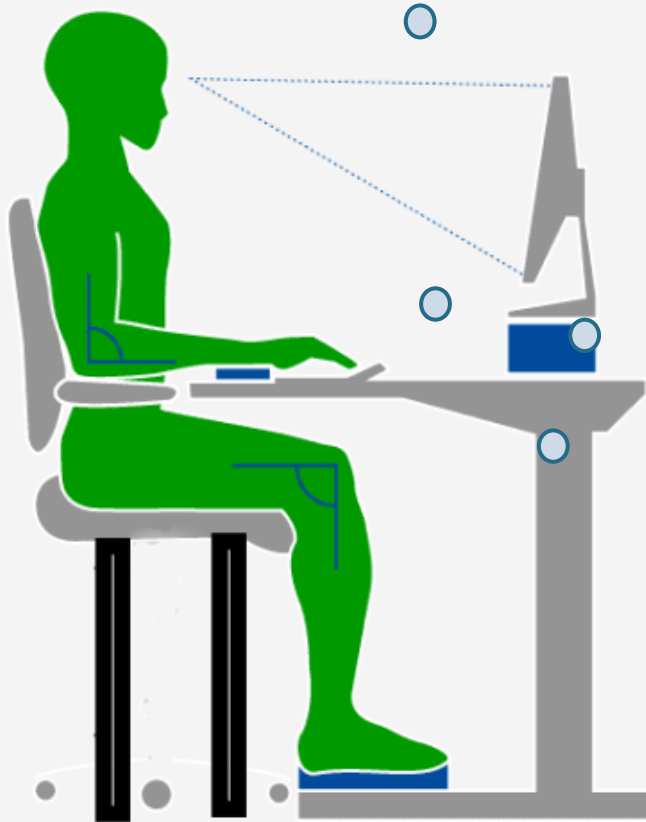


Reemplazar
por libros

Postura ergonómica

Monitor: Por debajo de la línea de visión, con una separación de al menos un brazo.

Teclado y ratón: En una línea con los codos. Evite posiciones obliguen a doblar a las manos.



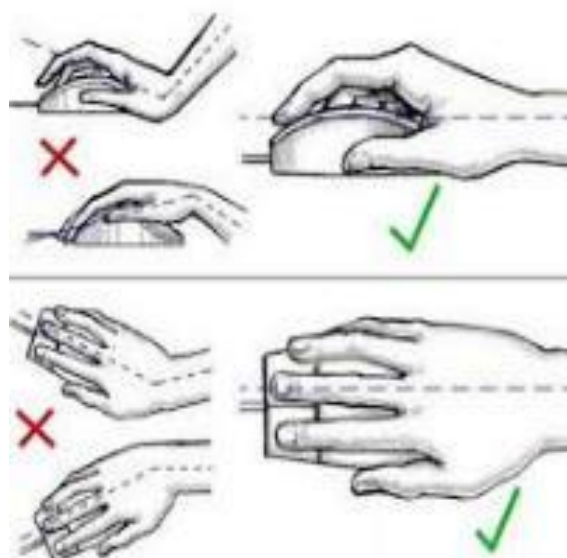
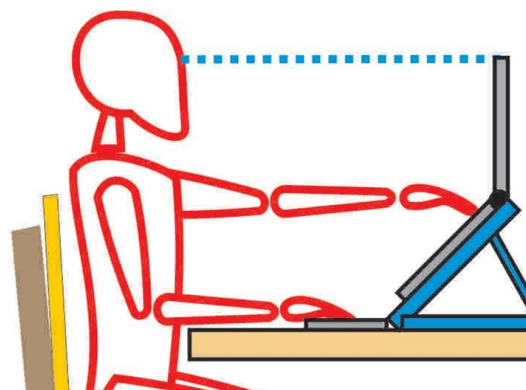
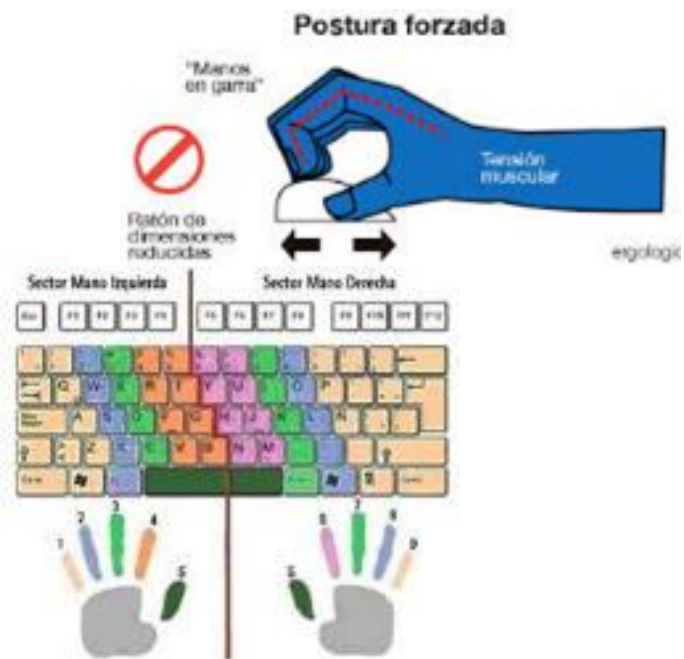
¡La cadera ligeramente inclinada hacia delante para que sea más fácil sentarse recto! Rodillas y codos en ángulo recto para prevenir dolores.

Repose los pies firmemente en el suelo. El reposapiés ayuda a cuidar la espalda.

www.blitzresults.com

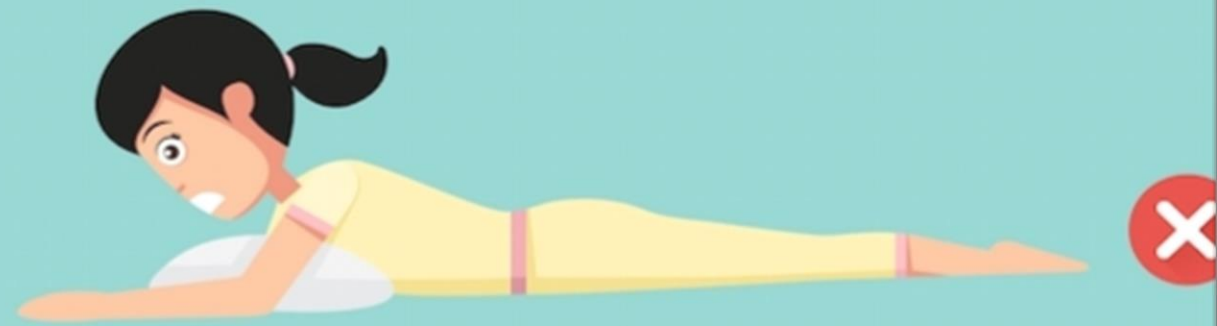


Elementos de Trabajo Teclados y mouse



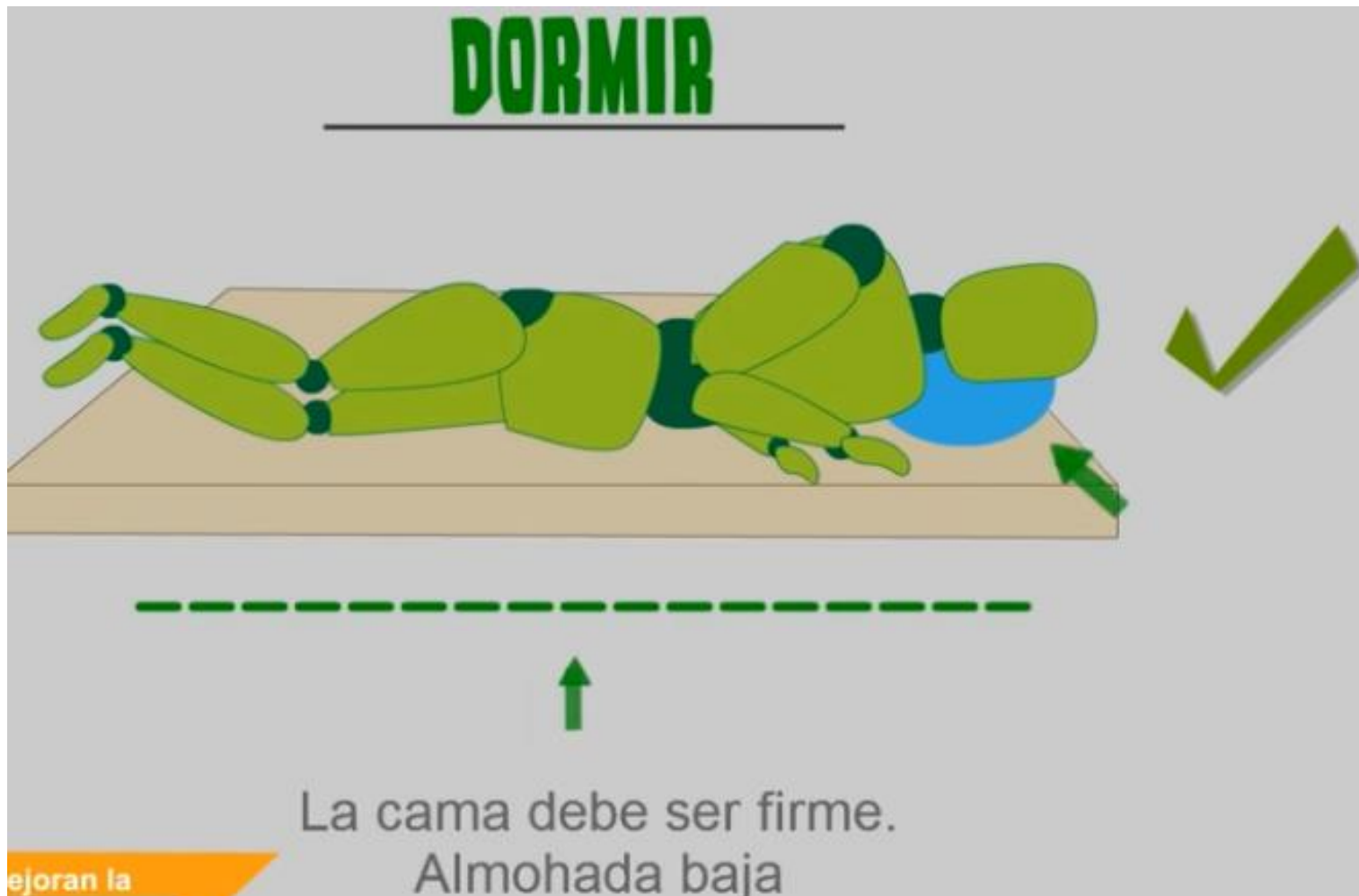
Girar el apoyo del pad mouse

- Ubíquelos al frente.
- Con espacio de apoyo para antebrazos.
- Codo en ángulo de 90°
- Uso alternado (izq-der)



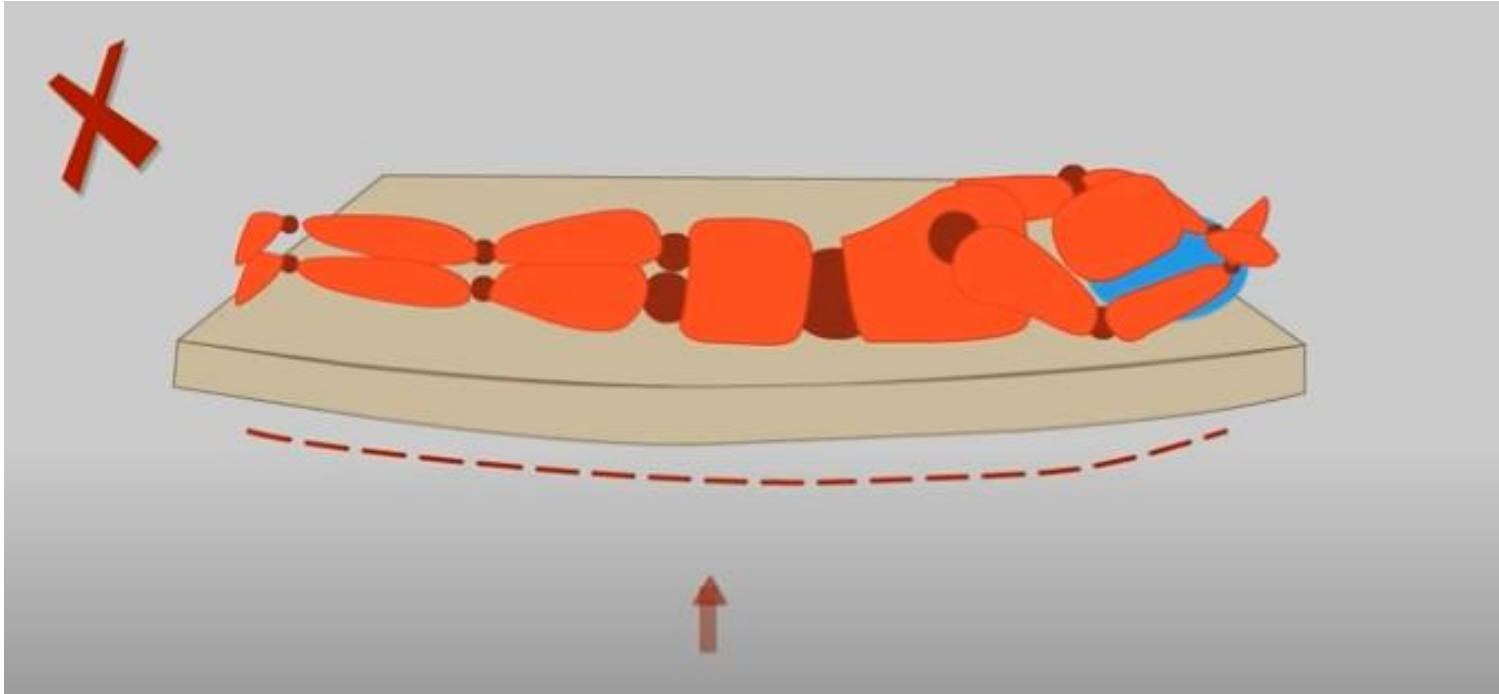
¿Cómo duerme?

DORMIR



COLCHON





EVITE COLCHONES BLANDOS



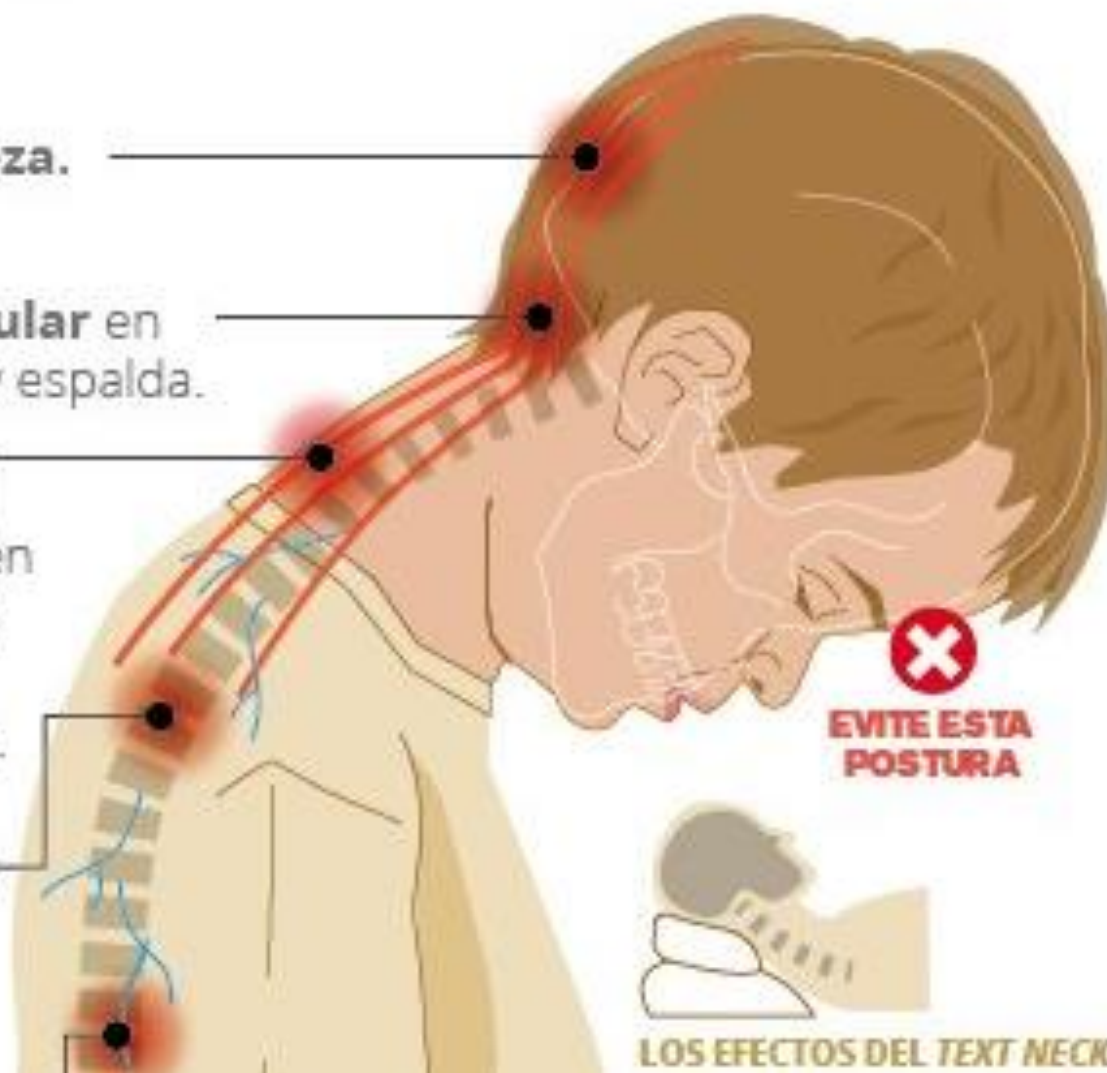
cervical y de mantener la cabeza en una posición normal, creando una fuerte tensión.

Dolores de cabeza.

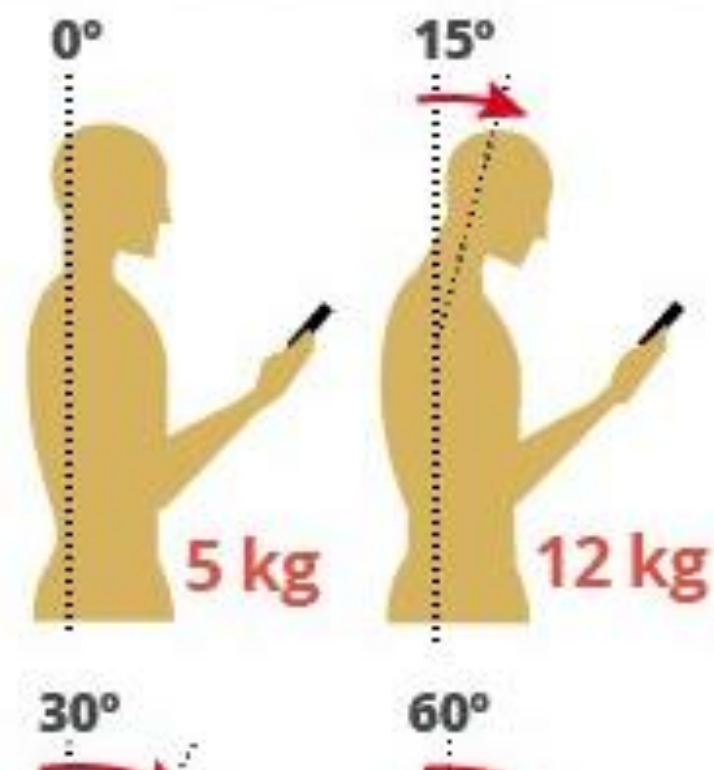
Debilidad muscular en cuello, hombros y espalda.

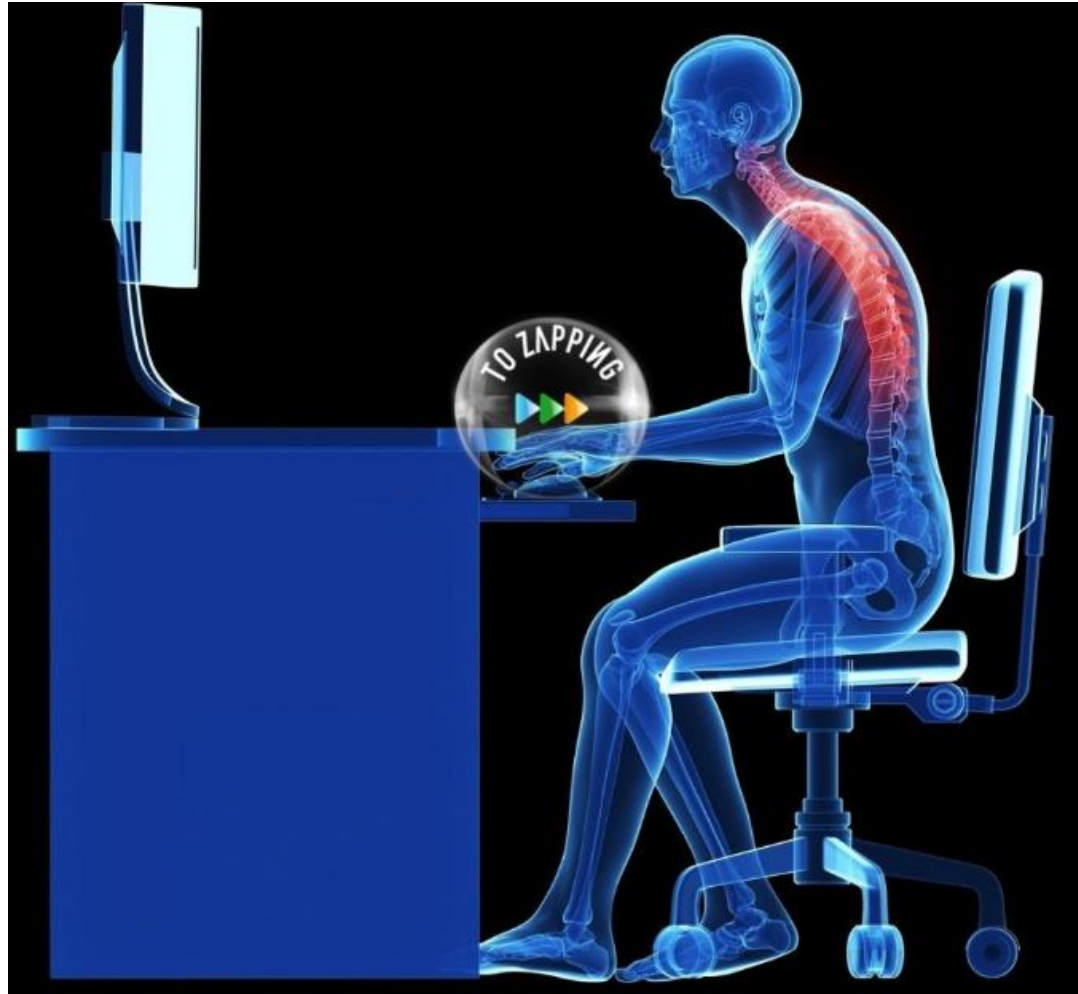
Dolor y rigidez en la base del cuello, hombros y parte alta de la espalda.

Alteraciones en el alineamiento de las vértebras.



aproximadamente 5 kilogramos. Al inclinar el cuello en un ángulo de hasta 60°, la columna vertebral estaría siendo sometida a cargas que pueden alcanzar los 27 kilogramos; es decir, casi el peso de un niño de siete u ocho años.





GRACIAS

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of teal and blue. These shapes are primarily located on the right side of the frame, creating a modern, layered effect. The overall aesthetic is clean and professional.