

# Higiene postural



Higiene postural

**NO REBASES  
LOS LÍMITES**

Una buena postura ... no es ni forzada ni fija.



Sólo tenemos una espalda. Eso ya lo sabemos ... pero lo que ignoramos es que debemos cuidarla desde muy jóvenes para no “sufrirla” más tarde. Los dolores de espalda son frecuentes (¿podríamos hablar del mal del siglo?), pero cuando somos jóvenes creemos que eso no va con nosotros. Nada más lejos de la realidad: nuestro cuerpo se resiente, rebasamos sus límites y, al final, se produce la lesión ...

La higiene postural consiste en mantener una postura correcta al estar de pie, sentado, acostado, al cargar pesos o al agacharse. De forma sencilla, podríamos decir que la postura correcta es aquella que no es fatigante, ni dolorosa, ni altera el equilibrio ni la movilidad.

## Consejos prácticos

- Reduce la carga que soporta tu organismo durante las actividades diarias.
- No rebases tus límites.
- Observa (y corrige) la postura que adoptas al sentarte, dormir o manejar pesos.
- Piensa en cambiar de postura y hacer estiramientos musculares de vez en cuando.
- Si los deportistas calientan antes de saltar al campo, ¿por qué no lo haces tú antes de empezar a trabajar?

## ¿Y en casa? (o en tu tiempo libre)

Ya sea en casa o porque ayudas a un amigo a hacer la mudanza, por ejemplo, ¿lo tienes todo bajo control?

Las situaciones son parecidas a las que nos encontramos en el trabajo, pero la mayoría de las veces no disponemos del material o de las ayudas necesarias.

- ¿Dispones de las ayudas técnicas necesarias para levantar pesos importantes?
- ¿Has preparado tus músculos antes de iniciar el trabajo? ¿Has calentado lo suficiente?
- Si la carga es voluminosa o muy pesada, ¿pides ayuda?
- ¿Adoptas siempre una buena postura?

## Piénsatelo

Aunque la mayoría de las lesiones de espalda se pueden prevenir, alrededor del 80% de la población padecerá algún trastorno de columna a lo largo de su vida.

## ¿Te lo has planteado así?

- Cuando miras la TV, ¿en qué posición estás?
- ¿Has pensado en adaptar el mobiliario de tu casa, de forma que la mayoría de los miembros de la familia pueda adoptar una postura adecuada al fregar los platos, lavarse los dientes, usar la mesa para trabajar ...?
- ¿Cuidas tu espalda haciendo ejercicio y estiramientos?



NIPO (en línea): 272-15-016-9