

HIGIENE POSTURAL

CAMPAÑA

REACTÍVATE

#reactivatusalud



SENTADO

- Usar silla que permita formar un ángulo de 90° con rodillas y codos.
- En sillón utilizar rollos lumbares en la parte baja de la espalda.
- Con el ordenador, el teclado a una distancia adecuada y la pantalla a unos 45 cm que permita no inclinar la cabeza más de 10 grados.
- En teletrabajo levantarse cada 50 min y estirar.



DE PIE

- Usar zapatos cómodos que den estabilidad. Evitar zapatos de tacón alto.
- Si utilizas los brazos procura apoyarlos en algo.
- No inclinar demasiado el cuello cuando mires el móvil.
- Caminar con la espalda recta y con la coronilla hacia arriba como si un hilo tirara de ella.
- No doblar la columna con el fin de alcanzar objetos. Doblar las rodillas o utilizar un utensilio para ayudarse.



TUMBADO

- Evitar dormir boca abajo.
- Dormir boca arriba o de costado utilizando un cojín entre las piernas.
- Utilizar colchón y almohada que hagan tener la columna lo más alineada posible.
- No leer ni ver la televisión tumbado en la cama.
- Realizar de manera suave tanto los giros como levantarse de la cama.



CON PESO

- Agacharse flexionando las rodillas con los pies ligeramente separados y la espalda recta.
- Acercar el peso lo máximo posible al cuerpo.
- Elevar el peso estirando las piernas y manteniendo los codos flexionados.
- No levantar demasiado peso solo.
- Equilibrar el peso de forma simétrica y equitativa.
- No levantar peso con dolor.

SOLUCIONES

- Consultar con un profesional sanitario para valorar cada caso, aunque de manera general se puede aplicar calor seco y masajear con alguna crema antiinflamatoria.
- Fortalecer la faja natural (core) mediante estiramientos y ejercicios como el yoga o la natación.

CONSECUENCIAS

Una mala higiene postural puede producir:

- Dolor en zona lumbar (lumbalgia), en cuello y trapecio.
- Desviación de los huesos de la columna vertebral: lordosis, escoliosis, cifosis y hernias discales.



ES2104197606

SEFAC

Sociedad Española de Farmacia
Clínica, Familiar y Comunitaria

ORGANIZAN

NOVARTIS