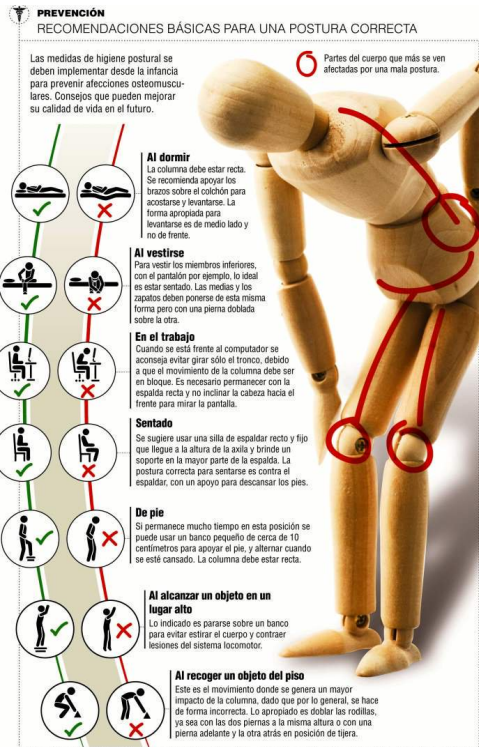


La UPRL informa

LA POSTURA CORRECTA



Recomendaciones básicas para una postura correcta

Las medidas de higiene postural se deben implementar desde la infancia para prevenir afecciones osteomusculares. Consejos que pueden mejorar su calidad de vida en el futuro.

Al dormir

La columna debe estar recta. Se recomienda apoyar los brazos sobre el colchón para acostarse y levantarse. La forma apropiada para levantarse es de medio lado y no de frente.

Al vestirse

Para vestir los miembros inferiores con el pantalón, por ejemplo, lo ideal es estar sentado. Las medias y los zapatos deben ponerse de esta misma forma, pero con una pierna doblada sobre la otra.

En el trabajo

Cuando se está frente al computador se aconseja evitar girar sólo el tronco, debido a que el movimiento de la columna debe ser en bloque. Es necesario permanecer con la espalda recta y no inclinar la cabeza hacia el frente para mirar la pantalla.

Sentado

Se sugiere usar una silla de respaldo recto y fijo que llegue a la altura de la axila y brinde un soporte en la mayor parte de la espalda. La postura correcta para sentarse es contra el respaldo, con un apoyo para descansar los pies.

De pie

Si permanece mucho tiempo en esta posición se puede usar un banco pequeño de cerca de 10 centímetros para apoyar el pie, y alternar cuando se esté cansado. La columna debe estar recta.

Al alcanzar un objeto en un lugar alto

Lo indicado es pararse sobre un banco para evitar estirar el cuerpo y contraer lesiones del sistema locomotor.

Al recoger un objeto del suelo

Este es el movimiento donde se genera un mayor impacto de la columna, dado que por lo general se hace de forma incorrecta. Lo apropiado es doblar las rodillas, ya sea con las dos piernas a la misma altura o con una pierna adelante y la otra atrás en posición de tijera.