

La UPRL informa

LOS PELIGROS DE UNA MALA POSTURA

Después de una jornada laboral en la que permanecemos de forma prolongada en la misma postura, podemos sufrir fatiga, dolores musculares o entumecimiento de las piernas. Para no sentir todas esas molestias ni sufrir problemas de salud más graves hay que tener en cuenta unos requisitos mínimos de ergonomía e higiene postural.

Esta infografía recoge algunos de las consecuencias peligrosas de estar sentado durante la mayor parte del día, cómo debemos colocar cada parte del cuerpo para permanecer en una postura correcta y algunos consejos para mantener nuestro cuerpo sano en la oficina. Como explica el gráfico, una buena postura no sólo nos beneficia en la salud sino que además ayuda a realizar un mejor trabajo.

Mala postura.

- **Enfermedades cardíacas.** La falta de actividad física propicia el deterioro de nuestro sistema cardiovascular, alterando el nivel de grasa que se encuentra en la sangre.
- **Diabetes.** Al ser sedentarios, somos posibles candidatos a padecer obesidad, lo que a su vez, aumenta las probabilidades de padecer diabetes.
- **Cáncer de colon.** Un exceso de tiempo sentado y una conducta sedentaria aumentan el riesgo de cáncer de colon.
- **Degeneración muscular.** El estar sentados puede hacer que los músculos de las piernas se debiliten y se tensen, además de ocasionar dolor por falta de uso.
- **Muerte prematura.** Por las complicaciones de salud mencionadas, nuestro riesgo de muerte prematura aumenta.
- **Problemas con las piernas.** Al no ejercitar las piernas se incrementa la posibilidad de desarrollar osteoporosis o algún problema muscular.
- **Problemas de la columna.** Aumenta el riesgo de desarrollar hernias en los discos lumbares.

Buena postura.

- **Los ojos.** Lo correcto es que miren al frente durante el tiempo de trabajo.
- **La cabeza.** Mantener la cabeza en alto ayuda a prevenir dolores de cuello.
- **Los hombros.** Deben estar relajados para liberar presión de la espalda.
- **Los brazos.** Se recomienda que los antebrazos estén rectos y las muñecas alineadas para evitar dolor artrítico.
- **Las piernas y los glúteos.** La altura de la silla debe ajustarse para que transfiera el peso corporal a través de los glúteos y no de los muslos.
- **Los pies.** Deben estar apoyados completamente en el suelo. Si no se llega a él debe usarse un reposapiés.
- **La columna vertebral.** La postura correcta es con la espalda recta y puede estar apoyada en un respaldo.

La UPRL informa

Los peligros de una mala postura

No tener una buena postura en tu área de trabajo puede significar un golpe fatal a la salud. Aquí te informamos de que manera te afectas como debes corregir este peligroso problema.

Estas son algunas de las consecuencias peligrosas de permanecer sentados la mayor parte del día.

Mala postura

Buena postura

Una buena postura no sólo nos beneficia en la salud, además nos ayudará a realizar un mejor trabajo.

Enfermedades cardíacas

La falta de actividad física propicia el deterioro de nuestro sistema cardiovascular, alterando el nivel de grasa que se encuentra en la sangre.

Diabetes

Al ser sedentarios, somos posibles candidatos a padecer obesidad, lo que, a su vez, aumenta las probabilidades de padecer diabetes.

Cáncer de colon

Un exceso de tiempo sentado y una conducta sedentaria en realidad aumentan el riesgo de cáncer.

Degeneración muscular

El estar sentados puede hacer que los músculos de las piernas se debiliten y se tensen, además de ocasionar dolor por falta de uso.

Muerte prematura

Por las complicaciones de salud mencionadas, nuestro riesgo de muerte prematura aumenta.

Problemas con las piernas

Al no ejercitar las piernas, incrementa la posibilidad de desarrollar osteoporosis o algún problema muscular.

Problemas de la columna

Aumenta el riesgo de desarrollar hernias en los discos lumbares.

Los ojos

Lo correcto es que miren al frente durante el tiempo de trabajo.

La cabeza

Mantener la cabeza en alto ayuda a prevenir dolores de cuello.

Los hombros

Deben estar relajados para liberar presión de la espalda.

Los brazos

Se recomienda que los antebrazos estén rectos y las muñecas alineadas para evitar dolor artrítico.

Las piernas y los glúteos

La altura de la silla debe ajustarse para que transfiera el peso corporal a través de los glúteos y no de los muslos.

Los pies

Deben estar apoyados completamente en el suelo. Si no se llega a él se debe utilizar un apoyapiés.

La columna vertebral

La postura correcta es con la espalda derecha, puede estar apoyada en un respaldo.

Como prevenir la mala postura y mantener tu cuerpo sano en la oficina.



La pantalla debe de estar a 55 cm y ligeramente más abajo de la altura de los ojos.



La espalda debe formar un ángulo de 90° con las piernas, y tener un respaldo flexible.



Mantén tu área de trabajo organizada con todo lo que necesites a la mano.



Realiza ejercicios de estiramiento por 10 minutos antes y después de tu jornada laboral.

El sedentarismo es mortal

Aumento de riesgo por muerte prematura:



La UPRL informa

Cómo prevenir la mala postura y mantener tu cuerpo sano en la oficina.

Para evitar caer en posturas inadecuadas es aconsejable tener en cuenta algunas sencillas recomendaciones.

- -La pantalla debe estar a 55 cm y ligeramente más abajo de la altura de los ojos.
- -La espalda debe formar un ángulo 90º con las piernas y tener un respaldo flexible.
- -Hay que mantener el área de trabajo organizada con todo lo que se necesita a mano.
- -Realizar ejercicios de estiramientos durante 10 minutos antes y después de la jornada laboral.

Fuente: Prevencionar.com