

Higiene Postural

La higiene postural es esencial para mantener la salud y prevenir problemas musculares y óseos.

Adoptar una postura adecuada en nuestras actividades diarias es clave para evitar molestias y lesiones a largo plazo.



XUÁ

Empresa Pública de Soacha

Sección 1: ¿Qué es la Higiene Postural?

La higiene postural se refiere a la práctica de mantener una posición del cuerpo que no cause tensiones innecesarias en los músculos y las articulaciones. Es un conjunto de hábitos que promueven la salud de la columna vertebral y las extremidades.



YO



Sección 2: Importancia de la Higiene Postural:

Prevención de Lesiones: Adoptar una postura correcta ayuda a prevenir lesiones en la espalda, cuello y articulaciones.

Mejora de la Circulación: Una buena postura facilita la circulación sanguínea y reduce la presión sobre los órganos internos.

Bienestar General: Mantener una postura adecuada contribuye al bienestar general y mejora la calidad de vida.

Sección 3: Consejos para una Buena Higiene Postural:

En el Trabajo:

- Ajusta la altura de la silla y la pantalla del ordenador para mantener una posición neutra del cuello y la espalda.
- Tómate descansos cortos para estirar y cambiar de posición.

En Casa:

- Levanta objetos correctamente doblando las rodillas y manteniendo la espalda recta.
- Usa almohadas y colchones que proporcionen un buen soporte.

Durante las Actividades Diarias:

- Mantén una postura erguida al caminar y al estar de pie.
- Al levantar objetos pesados, dobla las rodillas y usa los músculos de las piernas.



Sección 4: Ejercicios para Mejorar la Postura:

Estiramientos de cuello y espalda.

Fortalecimiento de los músculos del núcleo.

Yoga y Pilates para mejorar la flexibilidad y la fuerza.

Conclusión:

Adoptar una buena higiene postural no solo es crucial para prevenir problemas físicos, sino que también contribuye a una vida más saludable y activa. Incorpora estos hábitos en tu rutina diaria y cuida tu cuerpo para disfrutar de una vida plena y sin molestias.

¡Cuida de tu cuerpo,
mantén una buena
postura y disfruta de
una vida saludable!



XUÁ
Empresa Pública de Soacha