

### Al permanecer sentados

- Espalda apoyada en el respaldo
- Rodillas deben formar un ángulo de 90° (escuadra)
- Apoyar los pies en el suelo. Si no alcanza, utilizar un reposapiés.



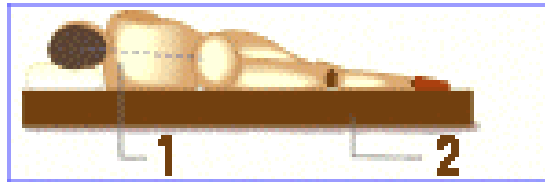
### Al levantar cargas

- Acerque los pies a la carga y manténgalos separados.
- Al agacharse, doble las rodillas sin inclinar el tronco
- Agarre el objeto con toda la superficie de las manos
- Levante la carga utilizando los músculos de las piernas

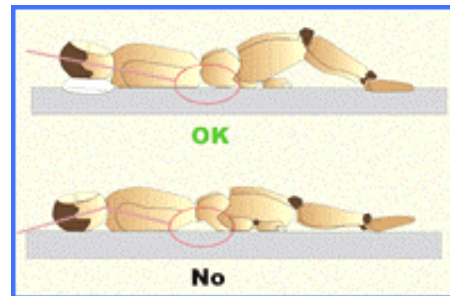


### Para dormir

- La mejor correcta es dormir de lado, con las rodillas dobladas, una almohada entre las piernas y una pequeña en el cuello



- Cuando duerme boca arriba, coloque una almohada bajo sus rodillas y una pequeña en parte inferior de espalda, así como en el cuello (la nuca).



- Boca abajo es contraindicado dormir, pero en caso de que lo realice, tome en cuenta que debe colocar únicamente una almohada sobre las caderas, no en la cabeza.



Realizado por: Marta Alfaro  
Angie Aguilar  
Elena Rodríguez

## Universidad de Costa Rica



### Trabajo Comunal Universitario

### Unidad de Cuidados Paliativos de Alajuela

### *Posturas Corporales Correctas (Escuela de Espalda)*



2005



## Posturas corporales

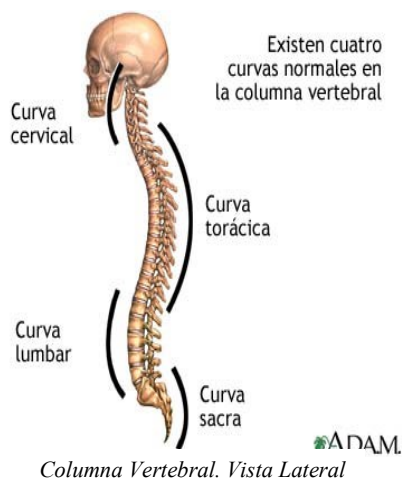
Existen numerosos factores que van influyendo sobre nuestro cuerpo a lo largo de los años, haciendo que los problemas de espalda aparezcan más frecuentemente, por ejemplo, las malas posturas, la obesidad, la edad, la falta de ejercicio, el estrés, la artrosis, entre otros.

Es habitual que quienes están mucho tiempo en una misma posición, padezcan molestias en la zona del cuello, los hombros y la parte baja de la espalda.

Para evitar que esto ocurra, el remedio más eficaz es adoptar una postura ideal y cambiar nuestros hábitos en pro de nuestra salud.

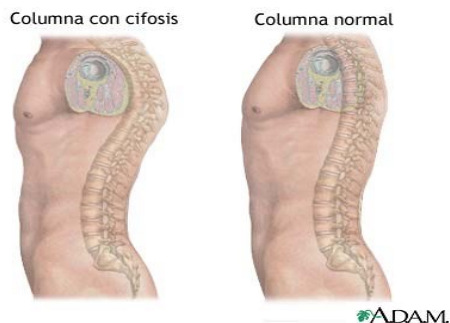
### Conformación de la columna

La columna presenta 4 curvas normales en su longitud:



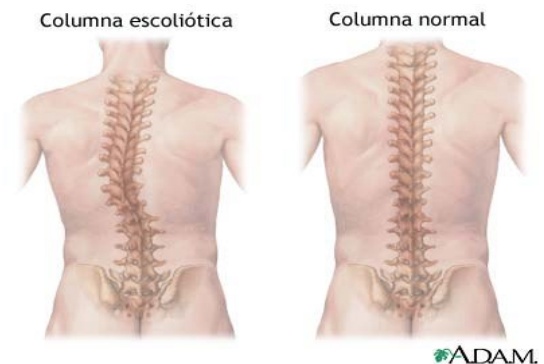
El aumento o disminución de algunas de estas curvas produce problemas en la espalda. Como consecuencias tenemos: músculos débiles, dolores por compresión de los nervios, falta de fuerza para realizar actividades, disminución de la sensación en algunas partes del cuerpo.

El aumento de la curva torácica se denomina cifosis, también conocida como “joroba” y es muy común en las personas adultas mayores.



El aumento de la curva lumbar se denomina hiperlordosis, conocida como “rabo de pato” y está muy presente en personas con obesidad o embarazadas.

También existe la escoliosis, que es una desviación lateral de la columna, producida por la utilización constante de posturas incorrectas para alzar y cargar pesos.



La escoliosis, es muy común en la población costarricense, por el uso de bultos o bolsos de un solo lado del cuerpo y por la posición incorrecta en que dormimos.

### Posturas Correctas

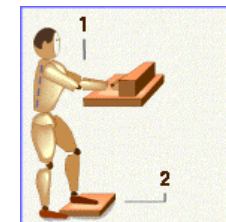
Poseer buenos hábitos posturales nos permite prevenir una gran cantidad de problemas, una de las formas más efectivas de combatir los problemas de espalda es a través de la educación.

Un buen estado de nuestra columna se consigue con el ejercicio periódico y la utilización de las posturas corporales correctas.

A continuación se describen algunas de las posturas que debemos adoptar en las actividades de la vida diaria.

#### **Al permanecer de pie**

- Cabeza erguida y pies separados.
- Hombros relajados, estómago hacia adentro, glúteos apretados.
- En períodos de más de 15 min.: descansar un pie en un banco.



#### **Para sentarnos**

- Usar del reposabrazos.
- Sentarse en el borde de la silla con ayuda de los brazos y empujarse hacia atrás.

