

**¿Cómo levantarse correctamente?**

Sitúese de lado al borde de la cama doblando las rodillas, baje las piernas y al mismo tiempo eleve el tronco, ayúdese con los brazos, hasta quedar sentado (a). Posteriormente, póngase de pie.

**¿Cómo bajar un objeto?**

Utilice una escalera segura, de manera que los brazos se sitúen a la altura del plano del esfuerzo. Al bajarlo, mantenga el objeto a la altura del pecho y cargue el peso sobre las piernas con una ligera flexión de las rodillas



**¿Cómo levantar un objeto?**

Flexione las rodillas, mantenga la espalda erigida, contraiga la musculatura abdominal, sitúe el objeto lo más cerca posible del cuerpo y levántese. Así no fuerza la columna.

**¿Cómo trasladar objetos?**

Para trasportar objetos es preferible empujarlos en un carrito. Si lleva bolsas en la mano reparta el peso entre los dos brazos, si es un solo objeto tómelo contra el pecho.

[tcu@cariari.ucr.ac.cr](mailto:tcu@cariari.ucr.ac.cr)



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Vicerrectoría de Acción Social

**TCU**

Trabajo Comunal Universitario

Premio Aportes a la Calidad de Vida 2005  
Defensoría de los Habitantes

**TCU 502**  
**HIGIENE POSTURAL**



[www.ucr.ac.cr](http://www.ucr.ac.cr)  
[www.vas.ucr.ac.cr](http://www.vas.ucr.ac.cr)

## HIGIENE POSTURAL

### ¿Qué es la higiene postural?

Es la postura correcta a adoptar en un ejercicio estático (estar sentado) o dinámico (mover un objeto pesado). Consiste, entonces, en posicionarse y moverse correctamente para que la carga en la columna vertebral y la musculatura sea mínima.

Puede aplicarse a personas sanas para prevenir el riesgo de lesión y a enfermos para disminuir su limitación y mejorar su autonomía.

### ¿Por qué es importante la higiene postural?

Las posturas inapropiadas pueden provocar en nuestro organismo situaciones patológicas e incapacitantes, tales como:

- **Hipercifosis:** Curvatura de la columna hacia delante.
- **Escoliosis:** La columna se deforma y se curva hacia los lados.
- **Hiperlordosis:** Curvatura de la columna hacia atrás.
- Entre otras enfermedades más comunes como cervicalgias, dorsalgias y lumbalgias.

### Actitudes posturales adecuadas

**Bipedestación:** Al permanecer de pie, evite el aumento de la curvatura de la zona lumbar. Para ello es útil apoyar uno de los pies a una altura diferente (cambio periódico del pie de apoyo) y contraer los músculos abdominales de manera intermitente al tiempo que lleva los hombros hacia atrás.

**Sedestación:** En una silla recta, dura y no excesivamente baja, las caderas deben estar en ligera flexión, los pies apoyados en el suelo o en un pequeño soporte y la espalda y el cuello formando línea recta un poco adelantada con respecto a las caderas. Es recomendable que de forma intermitente, se presione la espalda firmemente contra el respaldo, contrayendo los músculos abdominales.



### ¿Cómo levantarse de una silla?

Deslice su cuerpo hacia el borde de la silla, con la barbilla hacia abajo y manteniendo la inclinación de la pelvis, elévese de la silla con las piernas; puede ayudarse también apoyando las manos en los reposabrazos (si la silla los tiene).

### Posturas adecuadas para descansar acostado:

- De lado: con las piernas flexionadas y una almohada entre las rodillas.
- Boca arriba: con una almohada bajo las rodillas para corregir la curvatura lumbar.
- Boca abajo: es la menos recomendada; si se adopta, debe colocarse una almohada debajo de la parte inferior del abdomen.

### ¿Cómo acostarse correctamente?

Siéntese en el borde de la cama, coloque ambas manos sobre ella, mire la almohada, utilice sus brazos para apoyarse y baje lentamente la cabeza y el tronco, a la vez que eleva las piernas, hasta quedar en reposo de lado. Después adopte una de las posturas adecuadas.



**Para mayor información:**

**Licda. Bertha Álvarez,**  
coordinadora Promoción de la salud integral  
dirigida a grupos específicos en las áreas  
del PAIS-UCR

**Teléfono: 207-4494**

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
VICERRECTORIA DE ACCIÓN SOCIAL**