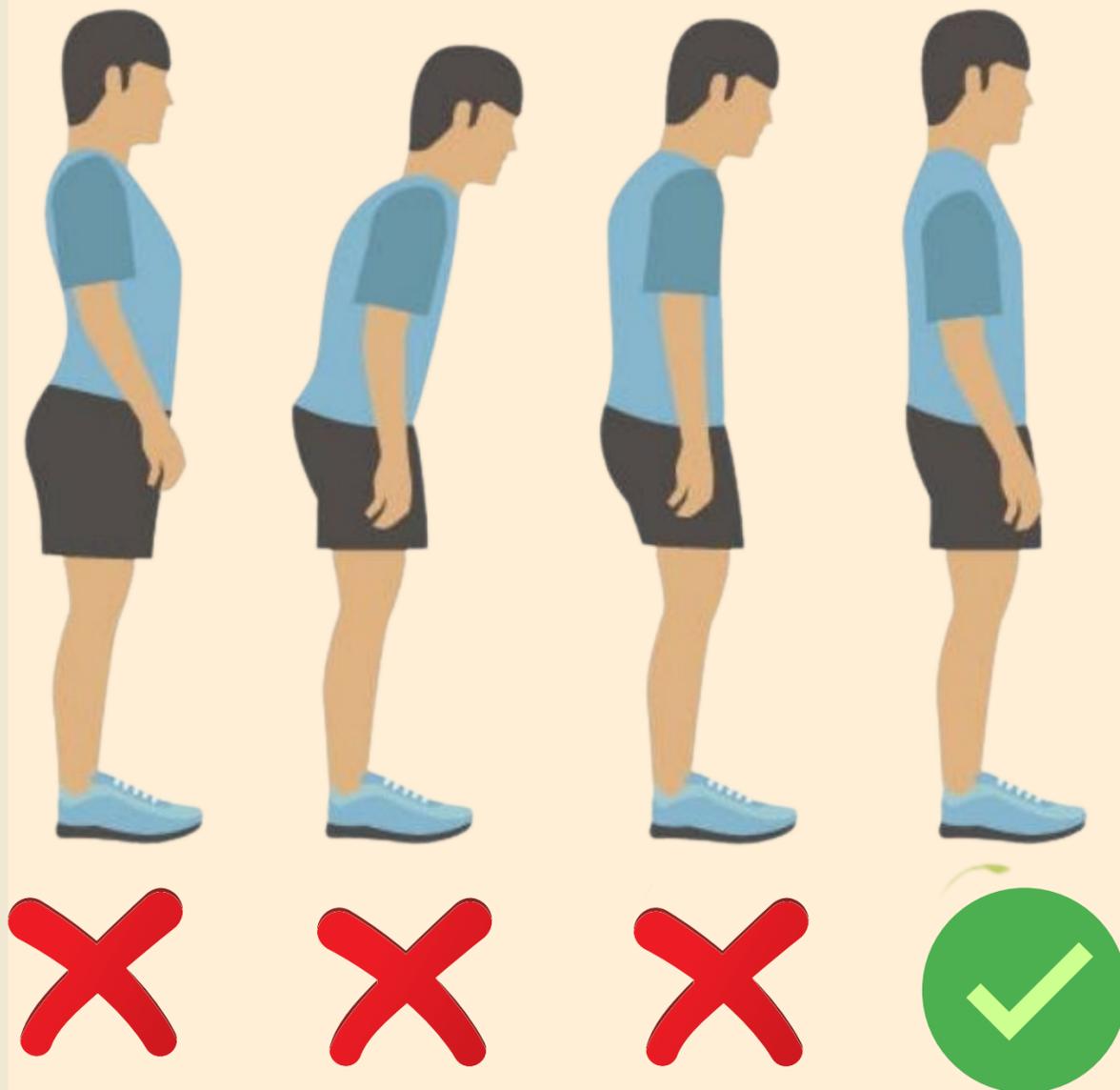


# **LA POSTURA**

# ¿QUE ES LA BUENA POSTURA?

Una buena postura es la alineación correcta de la columna vertebral con sus curvaturas naturales, los músculos, articulaciones, ligamentos y demás huesos del cuerpo.



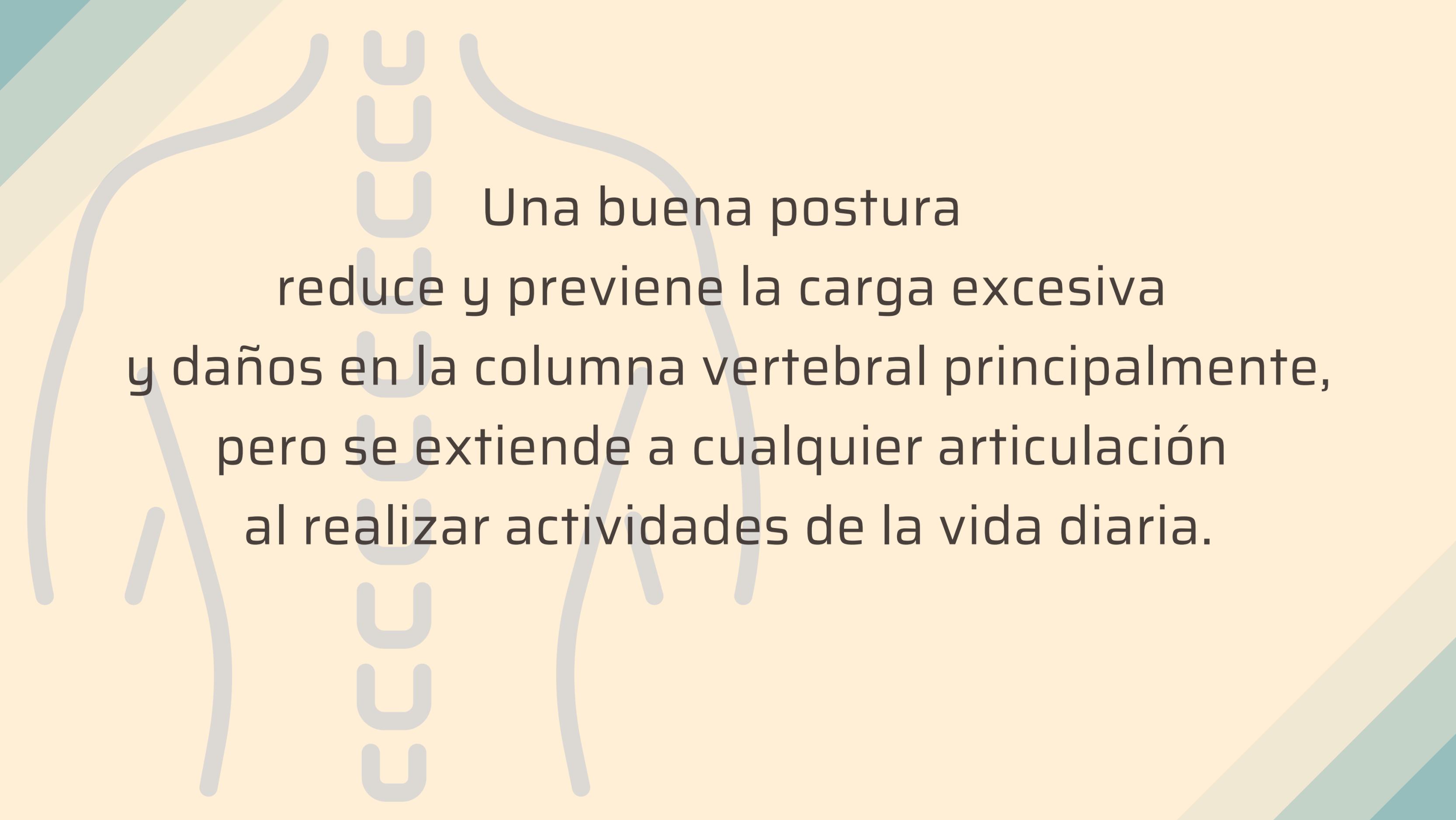
Una buena postura requiere que el cuerpo use el mínimo de esfuerzo para realizar una actividad física, tanto en movimiento como en una posición estática.



Una de las formas más eficaces de evitar cualquier tipo de lesión es una buena postura, por lo general la gente entiende por buena postura la forma en que se sientan o caminan, pero una buena postura abarca todo:

- la posición para realizar ejercicio
- para sentarse
- para caminar
- para dormir
- para trabajar



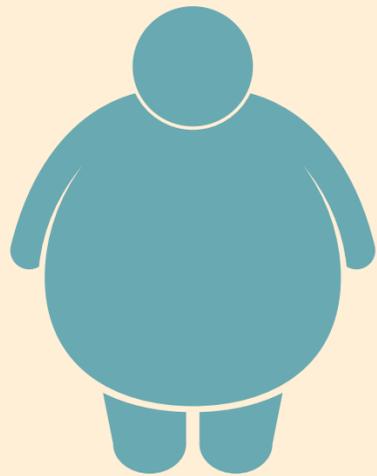
A stylized, light blue outline of a human figure is centered on the page. The spine is highlighted with a series of vertical, rounded rectangular shapes, suggesting vertebrae. The background is a light beige color with decorative teal and light green diagonal stripes in the corners.

Una buena postura  
reduce y previene la carga excesiva  
y daños en la columna vertebral principalmente,  
pero se extiende a cualquier articulación  
al realizar actividades de la vida diaria.

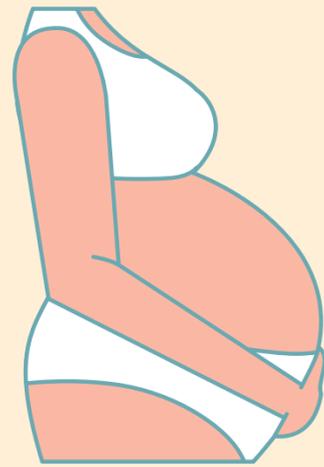
# Diversos factores pueden favorecer a una mala postura:



estrés



obesidad



embarazo



desbalance  
muscular



calzado



**COMO  
PUEDE LA  
MALA  
POSTURA  
AFECTAR MI  
SALUD?**

**Desalinearse su sistema musculoesquelético**

**Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones**

**Causar dolor en el cuello, hombros y espalda**

**Disminuir su flexibilidad**

**Afectar la forma correcta de cómo se mueven sus articulaciones**

**Afectar su equilibrio y aumentar su riesgo de caerse**

**Hacer más difícil digerir la comida**

**Dificultar la respiración**

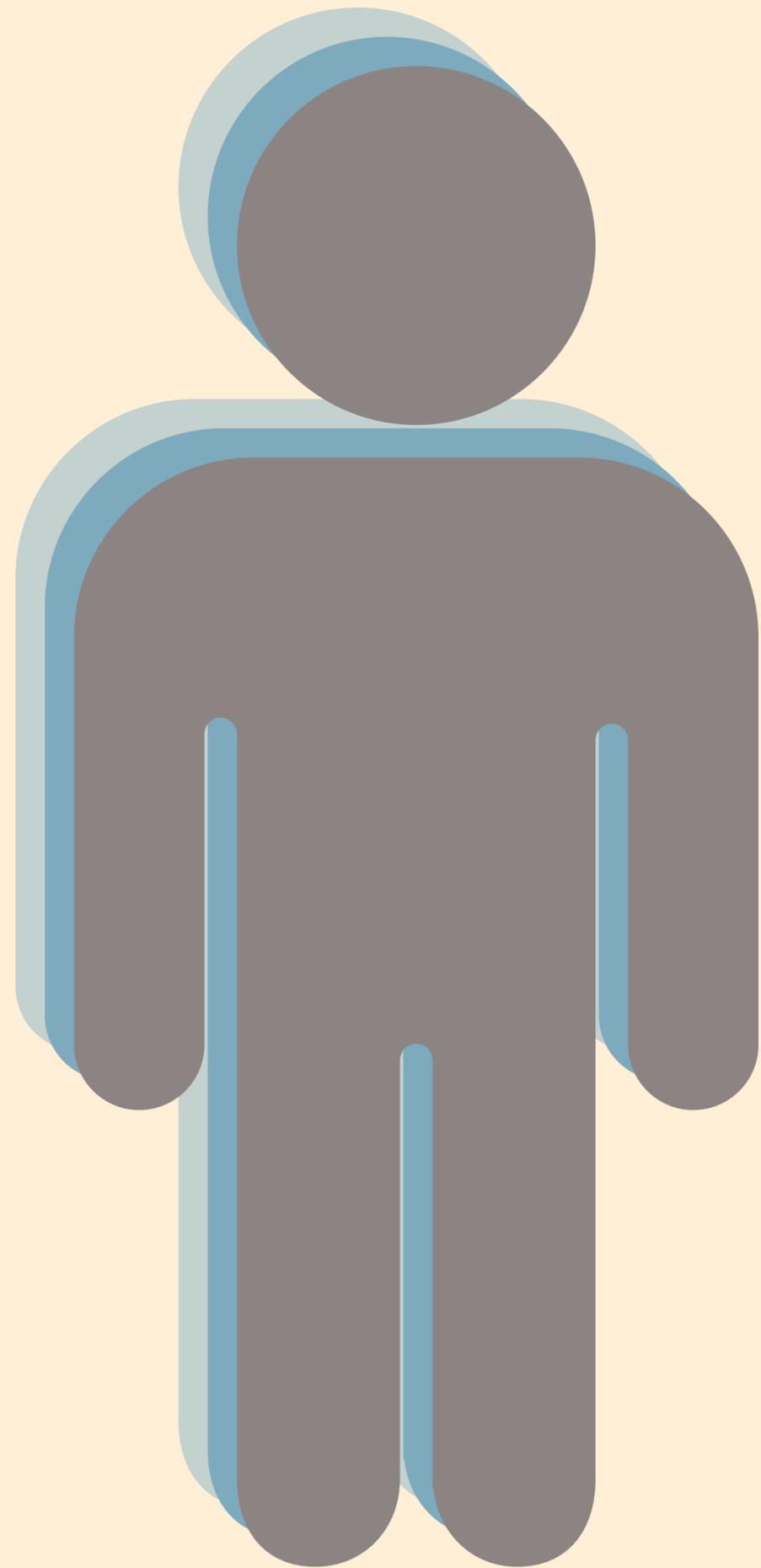
**COMO  
PUEDO  
MEJORAR  
MI  
POSTURA  
EN GENERAL?**

- **Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias, como mirar televisión, lavar los platos o caminar**
- **Manténgase activo. Cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar su postura, pero ciertos tipos de ejercicios pueden ser especialmente útiles. Por ejemplo, yoga, tai chi y otros tipos que se centran en la conciencia del cuerpo. También es una buena idea hacer ejercicios que fortalezcan los músculos alrededor de la espalda, el abdomen y la pelvis.**
- **Mantenga un peso saludable. El peso extra puede debilitar los músculos abdominales, causar problemas de la pelvis y la columna vertebral y contribuir al dolor lumbar (espalda baja). Todo esto puede dañar tu postura**
- **Use zapatos cómodos de tacón bajo. Los tacones altos pueden afectar su equilibrio y obligarlo a caminar de manera diferente. Esto puede aumentar la presión sobre sus músculos y dañar su postura**
- **Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda para usted, ya sea al estar sentado frente a una computadora, preparando la cena o comiendo**



**COMO  
PUEDO  
MEJORAR  
MI  
POSTURA  
ESTANDO  
SENTADO?**

- **Cambie frecuentemente su posición al estar sentado**
- **Haga caminatas breves alrededor de su oficina o casa**
- **Estire sus músculos suavemente de vez en cuando para ayudar a aliviar la tensión muscular**
- **No cruce las piernas. Mantenga los pies en el piso con los tobillos un poco más adelante de sus rodillas**
- **Asegúrese de que sus pies toquen el piso. Si eso no es posible, use un reposapiés**
- **Relaje sus hombros. No deben encorvarse o estar tirados hacia atrás**
- **Mantenga los codos cerca de su cuerpo. Deben doblarse entre 90 y 120 grados**
- **Asegúrese de que su espalda tenga un buen apoyo. Use una almohada u otro soporte si su silla no tiene respaldo para la curva de la parte baja de la espalda**
- **Asegúrese de que sus muslos y caderas estén bien apoyados. Debe tener un asiento bien acolchado y sus muslos y caderas deben estar paralelos al piso**



**COMO  
PUEDO  
MEJORAR  
MI  
POSTURA  
ESTANDO  
DE PIE?**

- **Póngase de pie en forma derecha**
- **Mantenga sus hombros atrás**
- **Evite que su estómago sobresalga**
- **Coloque su peso principalmente en las puntas de tus pies**
- **Mantenga su cabeza erguida**
- **Deje que sus brazos cuelguen naturalmente a los lados**
- **Mantenga los pies separados a la altura de los hombros**

<https://raquischile.cl/la-importancia-de-una-buena-postura-para-tu-salud/>  
<https://medlineplus.gov/spanish/guidetogoodposture.html>

*Prof. Ilene Castillo*

TREINTA Y TRES

