

# ERGONOMÍA

## LA BUENA POSTURA A LA SALUD, AYUDA.

### TIPS

**ESTANDO DE PIE**, IMAGINA QUE UN HILO RECORRE TU CUERPO DESDE TU CABEZA HASTA TUS PIES Y UNA TENSIÓN LEVE, TIRA DE ÉSTE HACIA EL CIELO.

**AL USAR EL CELULAR O CUALQUIER DISPOSITIVO PORTÁTIL** - COMO TABLETAS - ES IMPORTANTE SUBIR EL APARATO A LA ALTURA DE LOS OJOS O DISCRETAMENTE MÁS ABAJO, EVITANDO MANTENER DURANTE PERÍODOS PROLONGADOS EL CUELLO FLEXIONADO HACIA EL FRENTE.

**PARA SENTARTE CON UNA POSTURA CORRECTA**, OBSERVA LOS SIGUIENTES DETALLES: LA ESPALDA DEBERÁ ESTAR RECTA Y SI ES POSIBLE, RECARGADA AL RESPALDO DE LA SILLA, LOS HOMBROS MANTENLOS RELAJADOS Y EL MENTÓN MANTENLO A 45° CON RESPECTO AL CUELLO.

**AL DORMIR** RECUERDA TENER SIEMPRE PRESENTE LA LÍNEA MEDIA Y EVITA HACERLO BOCA ABAJO, LO IDEAL ES DORMIR DE LADO, PREFERENTEMENTE DEL IZQUIERDO, CON UNA ALMOHADA A LA ALTURA APROPIADA PARA CONSERVAR LA LÍNEA RECTA DE LA COLUMNA VERTEBRAL. AL DORMIR BOCA ARRIBA, PUEDE SER DE UTILIDAD COLOCAR UNA ALMOHADA BAJO LAS RODILLAS.

**PARA AGARRAR COSAS QUE SE ENCUENTRAN POR ENCIMA DE NUESTROS HOMBROS**, ES MUY IMPORTANTE UTILIZAR UN BANCO O ESCALERA QUE NOS PERMITA ESTAR A UNA ALTURA EN LA QUE PODAMOS FLEXIONAR LAS PIERNAS PARA SOPORTAR EL PESO SOBRE ELLAS Y NO SOBRE LA ESPALDA.

**PARA CARGAR O RECOGER OBJETOS QUE SE ENCUENTREN EN EL SUELO**, AGÁCHATE COMO SI HICIERAS UNA SENTADILLA CON LA ESPALDA RECTA, PARA QUE EL PESO RECAIGA SOBRE LOS MUSLOS Y LAS PIERNAS.

**ANTE CUALQUIER MOLESTIA DEL SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÉTICO, QUE NO MEJORA CON REPOSO Y ANALGÉSICOS O QUE SE PRESENTA DE FORMA RECURRENTE, CONSULTA CON TU MÉDICO.**

