

Posturas correctas

PLATICA DE 5 MINUTOS

Después de una jornada laboral en la que permanecemos de forma prolongada en la misma postura, podemos sufrir fatiga, dolores musculares o entumecimiento de las piernas. Para no sentir todas esas molestias ni sufrir problemas de salud más graves hay que tener en cuenta unos requisitos mínimos de ergonomía.

Para evitar caer en posturas inadecuadas es aconsejable tener en cuenta algunas sencillas recomendaciones.

- La pantalla debe estar a 55 cm y ligeramente más abajo de la altura de los ojos.
- La espalda debe formar un ángulo 90° con las piernas y tener un respaldo flexible.
- Hay que mantener el área de trabajo organizada con todo lo que se necesita a mano.
- Realizar ejercicios de estiramientos durante 10 minutos antes y después de la jornada laboral.

Consecuencias de una mala postura:

- Enfermedades cardíacas. La falta de actividad física propicia el deterioro de nuestro sistema cardiovascular, alterando el nivel de grasa que se encuentra en la sangre.
- Degeneración muscular. El estar sentados puede hacer que los músculos de las piernas se debiliten y se tensen, además de ocasionar dolor por falta de uso.
- Problemas con las piernas. Al no ejercitar las piernas se incrementa la posibilidad de desarrollar osteoporosis o algún problema muscular.
- Problemas de la columna. Aumenta el riesgo de desarrollar hernias en los discos lumbares.

Beneficios de una buena postura:

- La cabeza. Mantener la cabeza en alto ayuda a prevenir dolores de cuello.
- Los brazos. Se recomienda que los antebrazos estén rectos y las muñecas alineadas para evitar dolor artrítico.
- Las piernas y los glúteos. La altura de la silla debe ajustarse para que transfiera el peso corporal a través de los glúteos y no de los muslos.
- La columna vertebral. La postura correcta es con la espalda recta y puede estar apoyada en un respaldo.

¡Recuerda que mantener una buena postura puede prevenirte lesiones en un futuro!