



¡Una correcta postura
de pie, sentado o
acostado, es aquella
que nos permite la
realización de
actividades con la
mayor eficacia.!



Desde el área de Bienestar, Estudiantil, los seguimos acompañando y dándoles algunas pautas para evitar problemas de espalda.



HIGIENE POSTURAL EN CASA



La higiene postural, es un conjunto de normas, consejos y actitudes posturales, tanto estáticas como dinámicas, encaminadas a mantener una alineación de todo el cuerpo con el fin de evitar posibles lesiones.



POSICIÓN CORRECTA PARA UTILIZAR EL COMPUTADOR

- Colocar sobre una mesa (no en el sofá, en la cama, etc.)
- Codos flexionados 90 grados y apoyados sobre la mesa y teclado, de forma relajada.
- Pantalla frente a los ojos (que no tengamos que flexionar o extender el cuello).
- Mouse cerca para no tener que tensar los hombros.



¡Cuiden su postura al dormir, para que su sueño sea reparador!



Al estar acostado es mejor situarse boca arriba. Dormir boca abajo, no es recomendable, pues al hacerlo se suele modificar la curvatura de la columna lumbar y, para poder respirar, deben mantener el cuello girado durante varias horas. Si no pueden dormir en otra postura, deberían intentar hacerlo ligeramente de costado.

La finalidad de la higiene postural: Es promover en las personas hábitos posturales sanos para evitar alteraciones y deformaciones en su cuerpo.



Bienestar Estudiantil
Primeros Auxilios.