

ARTÍCULO Nº 19

LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA HIGIENE POSTURAL

Las causas del dolor de espalda son múltiples y sabemos que esta es una patología muy frecuente que clínicamente se pueden llegar a llamar “lumbalgias y dorsalgias”, por eso mismo se hace referencia de adoptar unos hábitos posturales correctos y adecuar el estilo de vida para prevenir el dolor.

Por eso la importancia del tema que abordaremos en esta columna. La higiene postural consiste en buscar la armonía del cuerpo a través de ciertas posiciones lo que nos llevara a tener una postura correcta tanto para realizar una actividad o simplemente al estar en reposo. La higiene postural actúa principalmente corrigiendo las posiciones viciosas y erróneas, dando consejos preventivos y ergonómicos para evitar consecuencias como la fatiga, y dolor muscular en espalda y piernas. Por ello se resalta la importancia de la postura al momento de realizar cualquier actividad deportiva o cotidiana. En el diario vivir experimentamos muchas actividades en las cuales tener una buena higiene postural debe ser indispensable para gozar de una buena salud, una de ellas son en la oficina, por lo regular se realizan la mayor parte de las actividades en posición de sentado, leyendo, trabajando, frente al computador por lo que es de gran trascendencia que la postura que adopte sea la correcta, ya que las mayorías de las veces lo que se adquiere es una postura viciosa la que con el tiempo puede traernos alteraciones en la columna vertebral.

Algunas medidas preventivas que podemos tener en cuenta, es el espacio de trabajo; este debe de contar con unas dimensiones adecuadas para facilitarnos la movilidad, se tiene que adecuar el mobiliario dependiendo de las características de cada persona, utilizar la luz natural, disponer de espacio, y algo muy importante que toda persona debe de tener en cuenta es que después de 45 minutos de trabajo se haga una pausa para relajar la vista, y descargar la tensión por estar en una misma posición. Las posturas adecuadas que se deben adoptar en estos casos, es una postura cómoda y no forzada, no corvar la espalda hacia delante, tener la espalda apoyada en el respaldo, se debe mantener un cierto espacio entre las rodillas y el borde del asiento, los pies totalmente apoyados al suelo o reposapiés, y de ser posible un cojín en la espalda, al levantar objetos la postura ideal sería flexionar las rodillas manteniendo un espacio entre ambos pies para sujetarnos y mantener mejor el equilibrio como si tratáramos de hacer una sentadilla, tomar el objeto y elevarlo con ayuda de las piernas ya que serán las que harán el esfuerzo mientras nuestra columna queda recta, de esta manera evitamos la tensión en la musculatura de la espalda y la compresión de los discos vertebrales, también existe higiene postural a la hora de descansar principalmente al dormir, lo ideal es colocar una almohada debajo de las rodillas si estamos boca arriba, una almohada entre las rodillas si estamos de costado, y otra en el abdomen y vientre si estamos acostados boca abajo, sin necesidad de tener una almohada en la cabeza.

¿QUÉ TENGO QUE HACER CON ESTO?

Debes hacer una redacción personal, ESCRITA A MANO, en la que aparezcan al menos los siguientes apartados:

- * Un resumen del artículo
- * Un comentario personal sobre el mismo (estás de acuerdo o en desacuerdo, te parece útil la información, es discutible con otros datos consultados, es difícil de llevarlo a cabo, etc.)
- * Una comparación con tus hábitos individuales (extenderse en éste apartado, con referencias a tus hábitos de vida, o los de tu familia o grupo de amigos).
- * Propón un juego, actividad o ejercicio donde se pueda mejorar o trabajar el contenido del artículo.

Debes hacer la redacción de 1 carilla (1º, 2º y 3º de ESO) o 1-2 carillas (4º ESO y 1º Bachillerato) y se tendrá en cuenta en su valoración lo siguiente:

- * 40% el contenido (si lo que dices tiene lógica, si has captado bien la información...)
- * 30% la expresión (si has logrado escribir bien lo que querías decir).
- * 30% las faltas de ortografía y caligrafía.

¡¡¡NO OLVIDES PONER EL NOMBRE Y APELLIDOS Y EL CURSO!