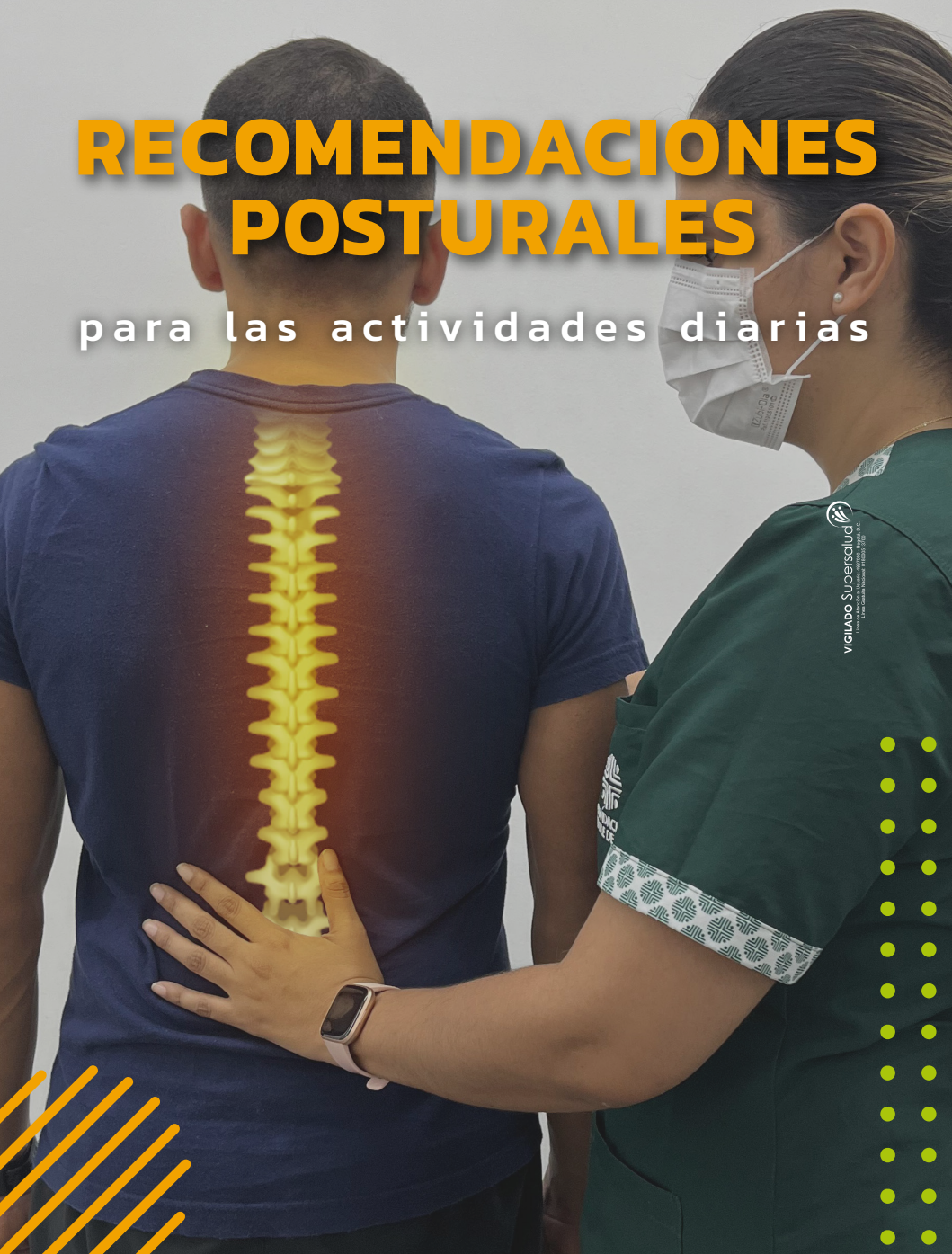


# RECOMENDACIONES POSTURALES

para las actividades diarias



# ¿Por qué cuidar la espalda?

Los huesos, músculos y articulaciones de la espalda pueden lastimarse si se someten a esfuerzos inadecuados, como movimientos repetitivos, cargar o empujar objetos pesados de forma incorrecta y tener una mala postura al realizar actividades, generando así dolor de espalda y causando un impacto negativo en la calidad de vida. Por tal motivo, es necesario aprender sobre los cuidados que se deben tener con la espalda en la rutina diaria.

## ¿Qué puede lastimar la espalda?



- Permanecer mucho tiempo en la misma posición.
- Posturas forzadas: permanecer con los brazos por encima de los hombros, el tronco flexionado o girado.
- Movimientos repetitivos del cuello o tronco, combinado con posturas forzadas.
- Cargar peso de forma inadecuada: exceso de peso, volumen y la forma en que se agarra la carga, así como su altura, frecuencia y tiempo de manipulación.
- Otros: estrés o aumento de la tensión muscular, que puede contribuir a la aparición de molestias y contracturas.

# Posturas adecuadas para realizar actividades diarias sin lastimar la espalda



1

## Aseo personal:

Al afeitarse, cepillarse los dientes o maquillarse, conserve una postura derecha, sin inclinarse hacia el espejo.

2

## Baño:

- Utilice un tapete antideslizante al entrar al baño y sandalias para evitar caídas.
- Si lo requiere, incluya una silla plástica con apoyo en espaldar para su rutina de baño.
- Use una esponja con agarradera para enjabonar la espalda y piernas evitando doblar el tronco.
- Si lo requiere, incluya dentro de la ducha barras de seguridad para mantener la estabilidad y evitar caídas.



### 3

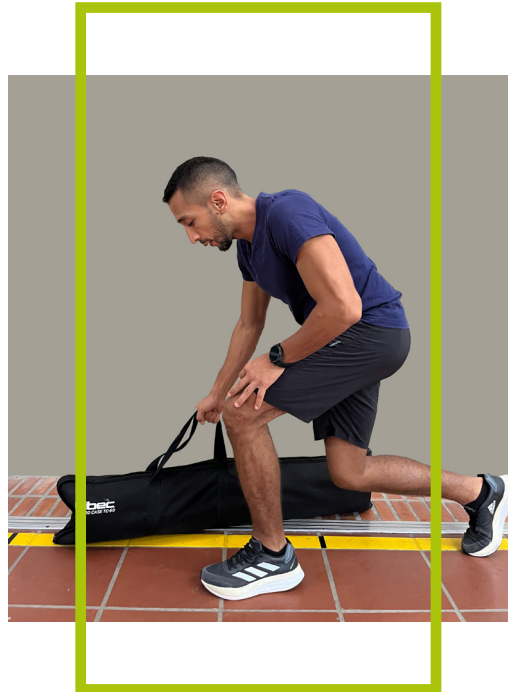
**Al vestirse:** procure realizar esta actividad sentado. Para la parte inferior del cuerpo, utilice un banco o lleve un pie hasta donde lo pueda alcanzar, cruzándolo sobre la pierna opuesta.



Inadecuado / Adecuado

#### Levantar peso:

- Al levantar o descargar objetos pesados, separe los pies para mantener la estabilidad, mantenga la espalda recta, doble las rodillas y efectúe la fuerza con las piernas y no con la espalda.
- Mantenga la carga cerca de su cuerpo y frente al pecho, evite recargar el peso hacia un lado. Cuando gire con la carga, procure hacerlo con todo su cuerpo.
- Al empujar un objeto, hágalo doblando las caderas y rodillas, manteniendo la espalda recta.



## Cambios de posición:

- **Silla:** doble sus rodillas y realice el esfuerzo con las piernas, no con la espalda. La columna debe permanecer recta.
- **Para permanecer largos periodos:** Evite sentarse en sofá, sillas blandas, mecedoras o con rodachines; procure que estén a una altura acorde. Al sentarse, su cadera y espalda deben quedar recostadas al respaldo. Utilice un apoya pies para garantizar que las rodillas queden más altas que las caderas.
- **Al estar de pie de manera prolongada:**
  - Realice movimientos que eviten sobrecargas, como cambiar el peso de una pierna a otra, o dando un paso hacia delante o a los lados.
  - Evite extender las rodillas de manera exagerada, opte por una ligera flexión.
  - Eventualmente, eleve las puntas de los pies para favorecer la circulación.



## RECUERDE

- Evite dormir boca abajo, esto puede modificar la curvatura de la columna. Además, se hace necesario mantener el cuello girado durante varias horas para respirar.
  - Procure que el colchón sea firme, recto y cómodo, que permita adaptar las curvaturas normales de la columna.
  - Apoye la cabeza en la almohada de modo que siempre quede alineada con el tronco.
- 
- **Al dormir:**
    - Procure acostarse de lado usando, en lo posible, **3 almohadas de la siguiente manera:** una en la cabeza, otra abrazándola y otra en medio de las piernas. Puede acostarse boca arriba con una almohada debajo de las rodillas y otra debajo del cuello.
    - Al acostarse, siéntese primero al borde de la cama, manteniendo la columna recta y ayúdese con sus brazos hasta quedar acostado de lado, suba las piernas con las rodillas dobladas. Luego, gire hasta quedar boca arriba. Al levantarse de la cama, efectúe los mismos pasos en forma contraria. Procure cambiar de posición con alguna frecuencia, para evitar dolores musculares y de espalda.



Accede al video escaneando el QR



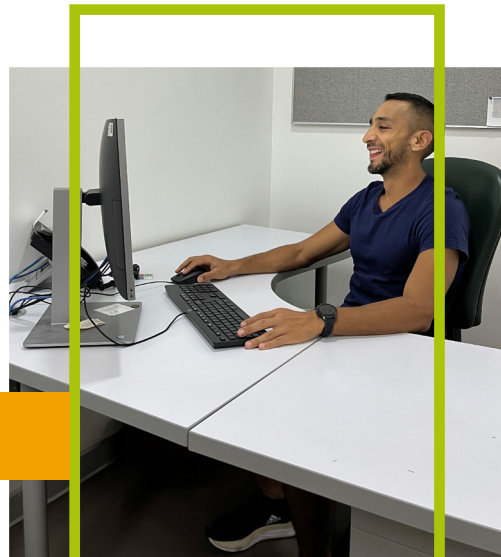
5

#### ● Actividades del hogar:

- Para barrer y trapear separe los pies, ubique la escoba o trapeador a nivel de los hombros y realice movimientos verticales, no horizontales.
- Para alcanzar lugar bajos (camas o mesas), flexione las rodillas y mantenga la espalda recta.

#### ● RECOMENDACIONES PARA TRABAJO EN ESCRITORIO:

- Ajuste la altura de la silla para mantener ambos pies apoyados en el suelo, con las rodillas flexionadas. Puede ayudarse utilizando un apoyapiés.
- Ubique la silla lo más próximo posible a la mesa.
- Evite girar la columna y ponga los antebrazos en el borde de la mesa para mantener alineados brazos y muñecas.
- El monitor debe estar a la altura de los ojos a una distancia de 45 a 50 cm.
- En el escritorio, los objetos deben estar al alcance de las manos, sin tener necesidad de realizar movimientos de la columna como rotaciones, flexiones laterales o extensión.
- **Realice pausas activas periódicamente.**



6

Recuerde que como paciente usted tiene el derecho de obtener información clara, apropiada y suficiente de los profesionales de salud tratantes, que le permita tomar decisiones libres, conscientes e informadas.



Accede a la sección educativa escaneando el código **QR**

**Sede Principal:**

Av. Simón Bolívar  
Cra. 98 # 18-49

**Sede Centro Comercial  
Alfaguara:**

Calle 2 # 22 - 175  
Locales: 36-38-39-40-41

**Sede Limonar:**

Carrera 70 # 18-75  
Barrio Limonar

**Sede Betania:**

Calle 50 # 118 A 68

**Sede norte:**

Avenida Estación  
Calle. 23 DN #4N-21

**Sede Tequendama:**

Carrera 41 # 5B-08



**REHABILITACIÓN FÍSICA**

Medicina Física y Rehabilitación

**TORRE 6** - Teléfono 3319090 Ext. 7071

Para comentarios y sugerencias contacte al Servicio de Información y Atención al Usuario - SIAU 3319090 Ext.4190  
siau@fvl.org.co

