

SEMANA DE LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA



CHARLAS SOBRE HIGIENE POSTURAL EN EL AULA

MARÍA JOSÉ VICENTE MARTÍN

PROFESORA DE FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN LABORAL.

SEMANA DE LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

INTRODUCCIÓN

¿ QUÉ ES LA HIGIENE POSTURAL?

¿CÓMO ES Y CÓMO FUNCIONA LA ESPALDA?.

HIGIENE POSTURAL EN LA ESCUELA.

TRANSPORTE DEL MATERIAL ESCOLAR

POSTURAS ADECUADAS PARA ESTUDIAR.

EJERCICIOS PARA PREVENIR LA FATIGA.

HIGIENE POSTURAL PARA DORMIR.

TRANSPORTE DE PESOS.

SEMANA DE LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

¿Qué es la HIGIENE POSTURAL?

CONSISTE EN APRENDER COMO ADOPTAR POSTURAS Y REALIZAR MOVIMIENTOS DE LA VIDA COTIDIANA DE LA FORMA MÁS ADECUADA PARA QUE LA ESPALDA SE DAÑE LO MENOS POSIBLE. ya sea en un ejercicio estático (posición de sentado, o de pie), como en uno dinámico (elevar un objeto pesado...).

LA HIGIENE POSTURAL, ACTUA PRINCIPALMENTE CORRIGIENDO-POSTURAS VICIADAS Y ERRÓNEAS Y DANDO--CONSEJOS PREVENTIVOS Y ERGONÓMICOS PARA EVITAR CONSECUENCIAS COMO (FATIGA, DOLOR MUSCULAR EN ESPALDA Y PIERNAS...)

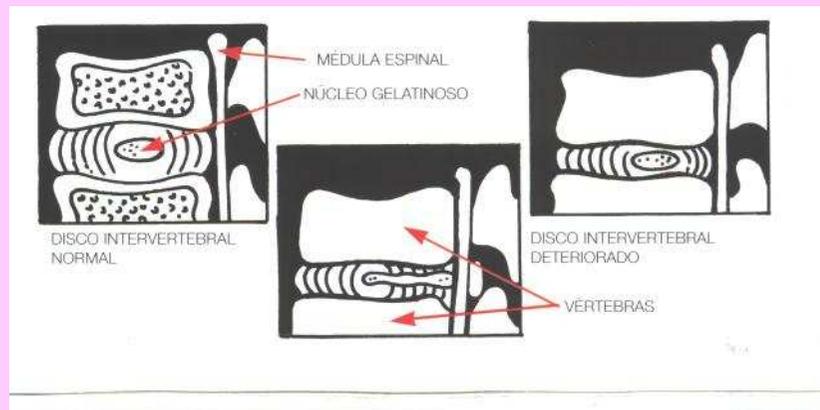
POR ELLO, SEÑALAR, LA IMPORTANCIA DE LA POSTURA EN LA REALIZACIÓN DE CUALQUIER EJERCICIO Y EN LA OPORTUNIDAD QUE TIENE TODA PERSONA EN VITAR CIERTAS PATOLOGÍAS CON LA UTILIZACIÓN DE UNA CORRECTA HIGIENE POSTURAL.

- ¿Cómo es y cómo funciona la espalda?

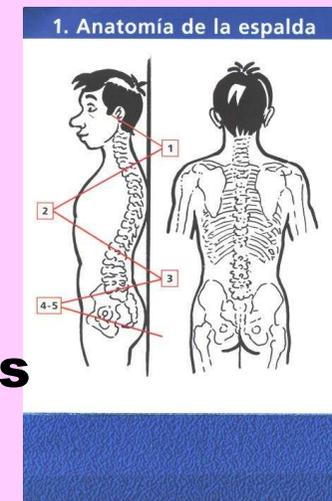
La espalda está formada por la columna vertebral, ligamentos, nervios y músculos.

La columna está compuesta por piezas sueltas, colocadas una sobre otra, llamadas **vértebras** que están unidas por articulaciones y discos intervertebrales, estos discos intervertebrales están situados entre vértebra y vértebra y es una almohadilla elástica compuesta por un anillo fibroso, y en el centro un núcleo gelatinoso.

La espalda sostiene el cuerpo y permite su movimiento, ayuda y contribuye a mantener estable el centro de gravedad de las personas, tanto en reposo como en movimiento, y protege la médula espinal envolviéndola con las vértebras.



Vértebras
Discos intervertebrales



columna

HIGIENE POSTURAL EN LA ESCUELA.

- **El escolar realiza la mayor parte de sus actividades en posición de sentado, leyendo, estudiando, escribiendo, frente al ordenador, por lo que es de gran trascendencia que la postura que adopte sea la correcta, una postura viciosa, fatiga y a la larga puede producir daños.**
- **Es frecuente observar malas posturas que van adquiriendo el alumnado al sentarse, agacharse, andar, etc., y el gran peso que transportan a diario en sus mochilas, carteras y carritos, de forma inadecuada en la mayoría de las veces, esto hace que cada vez surjan más alteraciones de la columna vertebral relacionadas con actitudes y hábitos posturales erróneos de los escolares.**
- **Así el hecho es que *los hábitos posturales pueden ser educados de forma correcta, o más fácilmente corregibles cuanto más precozmente se actúe, hacen que actuaciones de educación postural a estas edades resulte muy beneficioso para ellos a lo largo de su vida.***

HIGIENE POSTURAL EN LA ESCUELA.

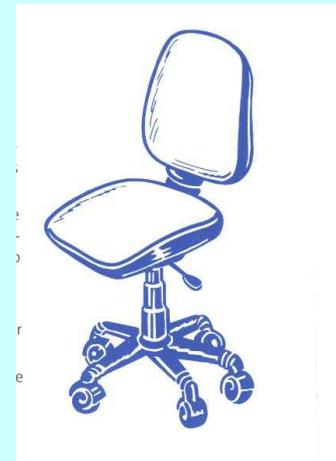
Mobiliario escolar:

La altura adecuada de la **mesa** es cuando el plano de ésta coincide con el pecho del niño.

La **silla** debe tener un tamaño proporcional a la mesa. Sentarse correctamente y evitar giros repetidos y forzados de la columna, (mirar al compañero de atrás.)

Los **pies** deben apoyar en el suelo con rodillas y caderas en ángulo recto y toda la espalda apoyada en el respaldo de la silla.

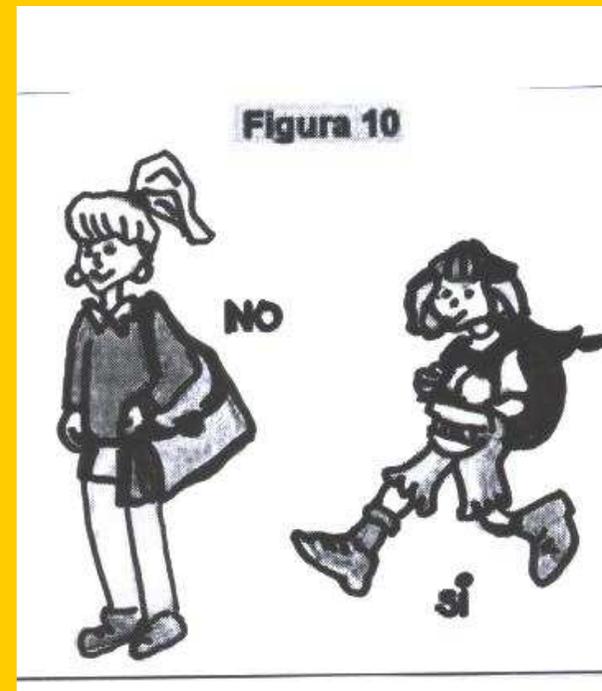
Escribir en la pizarra a una altura adecuada, (a la altura del hombro, nunca por encima de la cabeza).



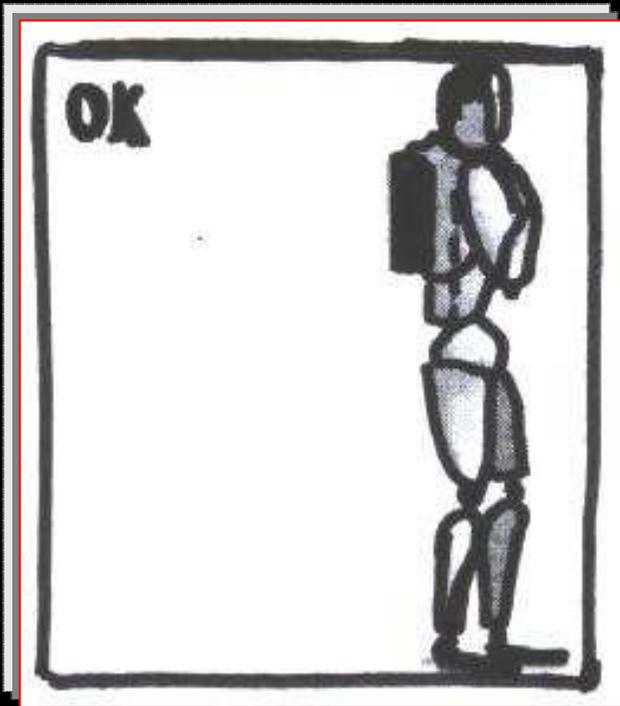
transporte del material escolar

Para el transporte del material escolar:

- Llevar a diario sólo lo necesario. (poner taquillas).
- Utilizar preferentemente carrito, mejor empujarlo que arrastrarlo.
- Las carteras, bandoleras o bolsos, (que de entrada no son recomendables), utilizarlas cruzadas y próximas al cuerpo.



transporte del material escolar



UTILIZAR MOCHILA CÓMODA, CON TIRANTES ANCHOS Y ALMOHADILLADOS Y SUJETA EN LA CINTURA.

REPARTIR EL PESO ENTRE LOS DOS HOMBROS

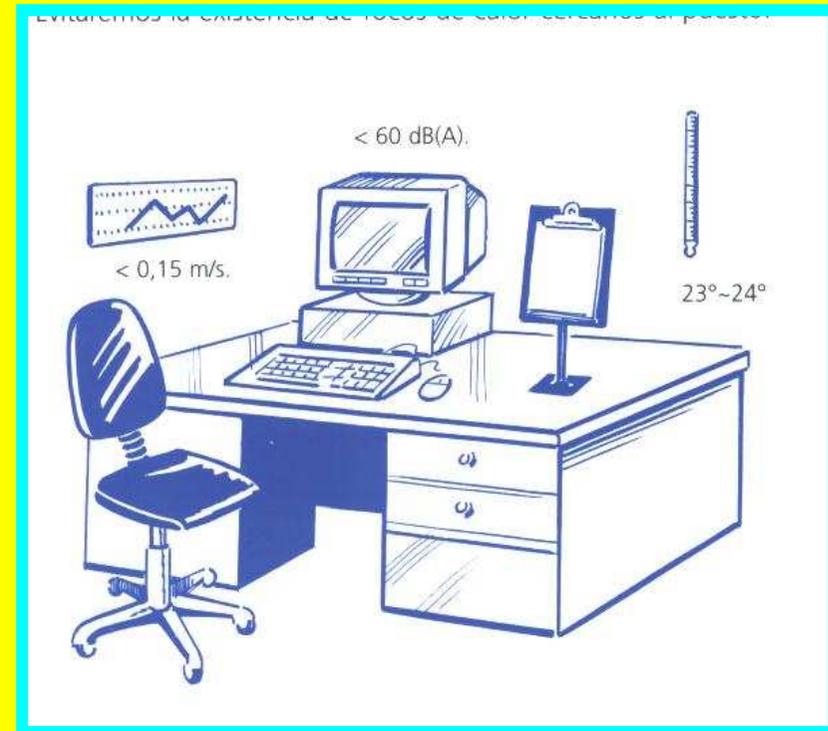
EVITAR LLEVAR LA MOCHILA EXCESIVAMENTE BAJA (POR DEBAJO DE LA ESPALDA).

EL PESO QUE SE TRANSPORTA, NO DEBE EXCEDER DEL 10% DEL PESO DEL QUE LO LLEVA,.

LO QUE PERJUDICA NO ES EL MÉTODO DE TRANSPORTE, SINO LA CARGA EXCESIVA

Posturas adecuadas para estudiar

- Criterios que han de cumplir el mobiliario de estudio.
- La Iluminación en el cuarto de estudio.
- Factores de riesgo.
- Medidas Preventivas.
- Posturas adecuadas.



MOBILIARIO DE ESTUDIO

- **Criterios que han de cumplir el mobiliario de estudio**

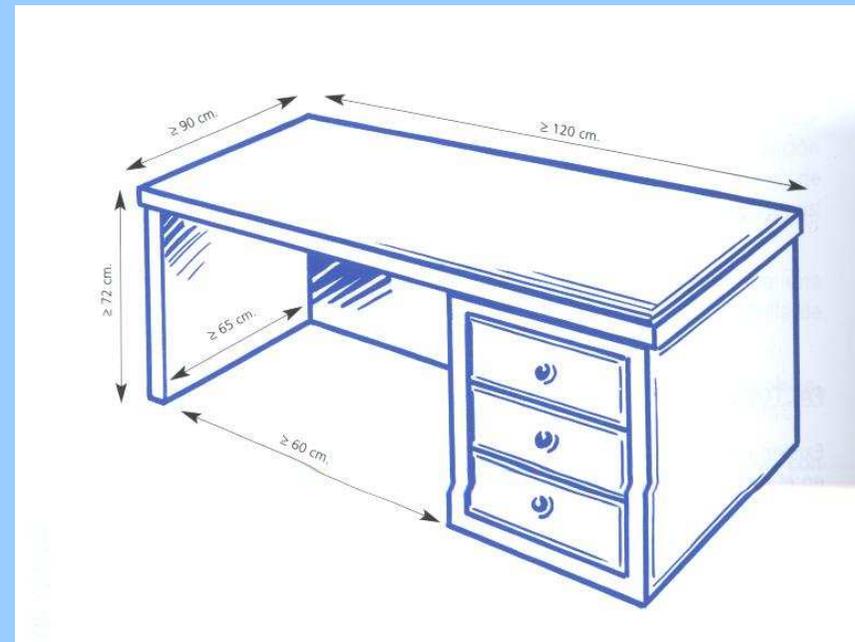
- ***Mesa:***

Su tamaño debe ser suficiente para colocar todos los elementos necesarios.

Debe existir espacio suficiente y una altura adecuada para permitir una postura correcta. (en relación a la silla debe de estar de forma que apoyando la mano sobre la mesa su antebrazo quede en posición horizontal.)

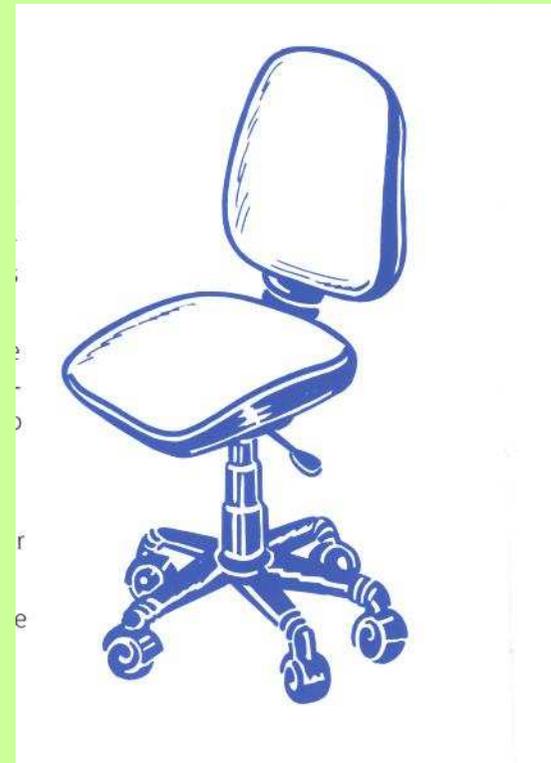
Será estable y resistente para soportar el peso

La superficie de color mate, para evitar la reflectancia.



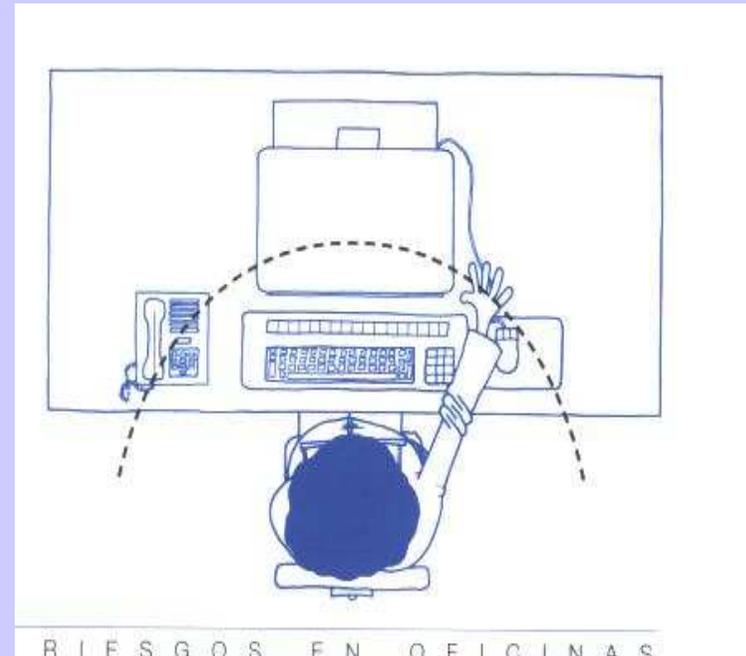
MOBILIARIO DE ESTUDIO

- **SILLA:**
 - **El asiento será ancho, profundo y regulable en altura para ser confortable**
 - .
 - **El borde anterior de la silla debe ser redondeado ya que los bordes vivos dificultan la circulación sanguínea de las piernas.**
 - **El respaldo debe ser recto, graduable en altura, profundo e inclinable.**
 - **Apoyo en el suelo con cinco pies y al ser posible con ruedas giratorias**
 - **Es preferible que todos los mecanismos se puedan utilizar en posición de sentado.**



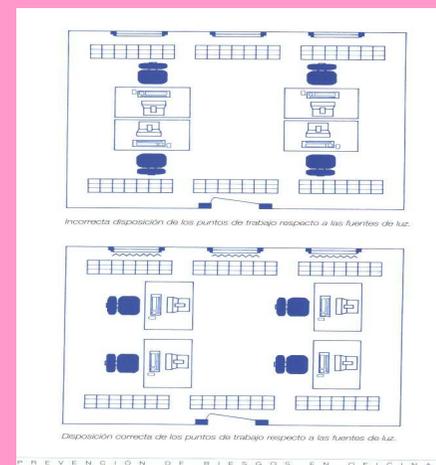
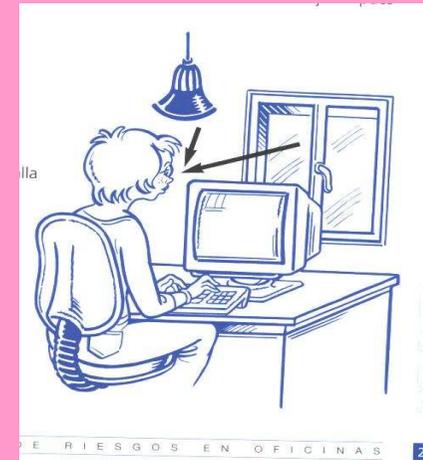
MOBILIARIO DE ESTUDIO

- ***Pantalla de ordenador y teclado:***
- **La imagen** debe ser estable y que evite los reflejos.
- **Debe ser orientable** en giro, elevación e inclinación.
- **Es recomendable utilizar caracteres oscuros sobre fondo claro.**
- **Todas sus características deben poderse ajustar por el alumnado.**
- **El teclado** podrá inclinarse e independiente de la pantalla.
- **Su superficie** será mate y las teclas delimitadas y separadas entre sí.
- **Ubicar todos los elementos que vamos a utilizar a una distancia que no nos obligue a movimientos y posturas forzadas.**



La iluminación en el cuarto de estudio

- **ES FUNDAMENTAL UN NIVEL ADECUADO DE ILUMINACIÓN**
- **ILUMINACIÓN QUE PERMITA UNA LECTURA FACIL**
- **QUE EXISTA POCO CONTRASTE DE COLOR ENTRE LOS LIBROS Y LA MESA DE ESTUDIO**
- **(MEJOR EL TABLERO DE LA MESA QUE SEA DE COLOR CLARO)**
- **EL FOCO DE LUZ DEBE SITUARSE EN LA PARTE IZQUIERDA DE LA MESA DE TRABAJO PARA EVITAR QUITARNOS LUZ CON LA PROPIA MANO.**
-
- **ENTRE EL FOCO DE LUZ Y LOS OJOS NO DEBE DE HABER OBSTÁCULOS.**
- **LA LUZ DEL TECHO NO DEBE DE ESTAR ENCIMA DE LA MESA DE ESTUDIO.**
- **LA MESA DEBE DE ESTAR SITUADA NI DELANTE NI DETRÁS DE LA VENTANA , SINO DE FORMA PARALELA CON ELLA.**



FACTORES DE RIESGO

- **FATIGA VISUAL**

MOTIVADA POR FIJAR DURANTE UN PERIODO LARGO DE TIEMPO LA VISTA EN EL ESTUDIO.

LOS SÍNTOMAS MÁS CARACTERÍSTICOS SON CANSANCIO EN LOS OJOS, PICOR DE OJOS Y AUMENTO DEL PARPADEO, DOLOR DE CABEZA...



FATIGA FISICA

MOTIVADA POR MANTENER LA MISMA POSTURA DURANTE LARGO TIEMPO (POSICIÓN DE SENTADO), LA PARTE MÁS AFECTADA ES LA COLUMNA VERTEBRAL.

LOS PRINCIPALES SÍNTOMAS SON DOLOR DE NUCA Y CUELLO, DE ESPALDA...



SENTARSE DE FORMA INADECUADA ES UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE FATIGA FÍSICA.

MEDIDAS PREVENTIVAS

EL ESPACIO DEL CUARTO DE ESTUDIO DEBE TENER UNAS DIMENSIONES ADECUADAS PARA FACILITAR LA MOVILIDAD

ADECUAR EL MOBILIARIO DE ESTUDIO (SILLA, MESA, ORDENADOR...) A LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES DEL ALUMNADO.

SITUAR LA MESA DE ESTUDIO PARALELA A LA VENTANA PARA EVITAR DESLUMBRAMIENTOS. USO DE CORTINAS Y PERSIANAS.

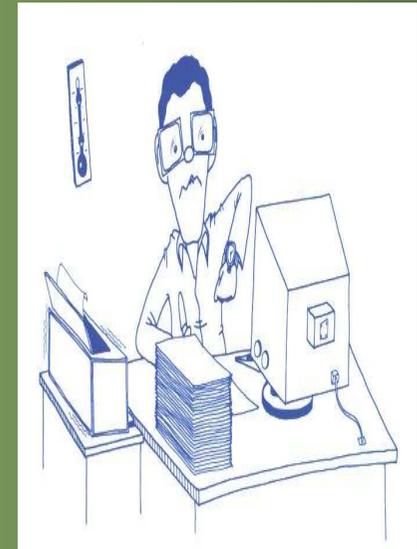
UTILIZAR SIEMPRE QUE SE PUEDA LUZ NATURAL.

DISPONER DE ESPACIO SUFICIENTE EN LA MESA, MANTENIENDO ORDENADOS TODO EL MATERIAL.

RETIRAR TODO LO IMNECESARIO.

PONER TODO EL MATERIAL ESCOLAR QUE SE VA A UTILIZAR A UNA DISTANCIA QUE SE PUEDA COGER SIN NECESIDAD DE REALIZAR POSTURAS FORZADAS.

REALIZAR PAUSAS CADA 45 MINUTOS PARA RELAJAR LA VISTA Y DESCARGAR LA TENSIÓN ORIGINADA POR EL ESTATISMO POSTURAL.



POSTURAS ADECUADAS

PARA EL ESTUDIO

UNA POSTURA CÓMODA Y NO FORZADA

NO CORVAR LA ESPALDA HACIA DELANTE, ESPALDA APOYADA EN EL RESPALDO DE LA SILLA.

RODILLAS EN ÁNGULO RECTO .

DEBE DE QUEDAR ESPACIO ENTRE LA FLEXURA DE LA RODILLA Y EL BORDE DEL ASIENTO

.

PIES APOYADOS SOBRE EL SUELO O REPOSAPIES.

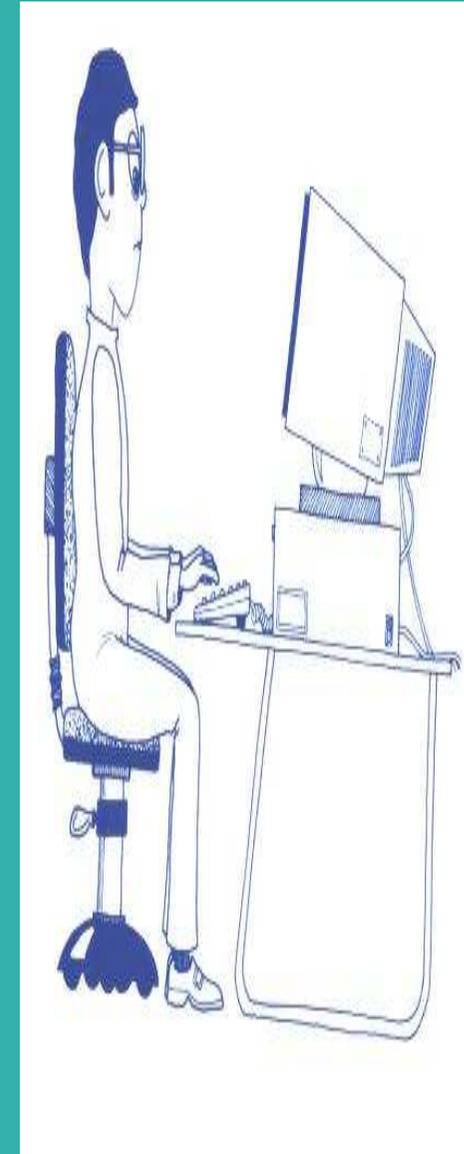
PARA EL USO DEL ORDENADOR

CABEZA LEVANTADA Y MENTÓN PARALELO AL SUELO.

ESPALDA ERGUIDA Y APOYADA EN EL RESPALDO.

CODOS EN ÁNGULO RECTO, MUÑECAS APOYADAS EN LA MESA.

PIES APOYADOS EN EL SUELO CON TOBILLOS EN ÁNGULO RECTO



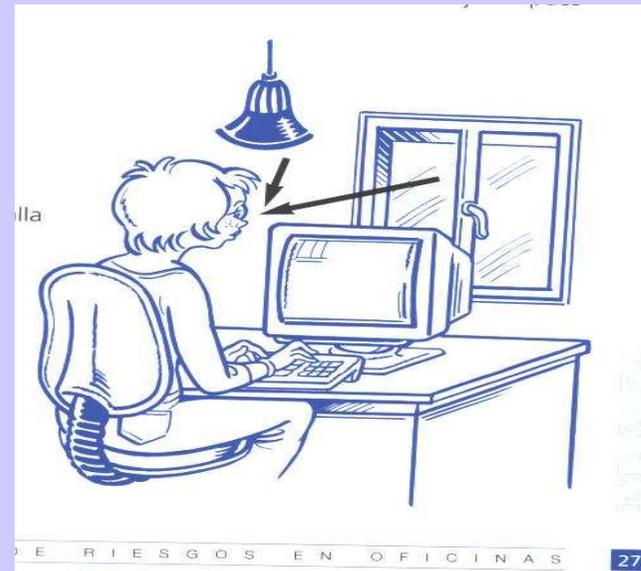
EJERCICIOS PARA PREVENIR LA FATIGA

PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE LA FATIGA, ES RECOMENDABLE HACER UNOS EJERCICIOS DURANTE LAS PAUSAS.

EJERCICIOS PARA LA VISIÓN

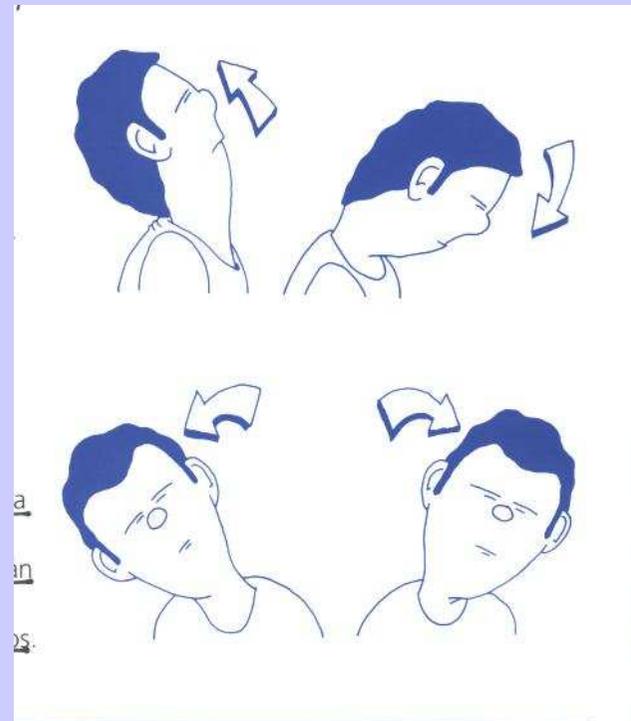
PARA DESCANSAR LA VISTA, MIRAR POR UNA VENTANA TAN LEJOS COMO SEA POSIBLE, SINO HAY, MIRAR AL FONDO DE UN PASILLO O A UN CUADRO SITUADO AL OTRO LADO DE LA HABITACIÓN.

LA OSCURIDAD TAMBIÉN SIRVE PARA DESCANSAR LA VISTA- SENTADOS CON LOS CODOS APOYADOS EN LA MESA, TAPAMOS LOS OJOS CON LAS PALMAS DE LAS MANOS SIN PRESIONAR Y PERMANECER ASÍ DE 15 A 30 SEGUNDOS, MIENTRAS RESPIRAMOS PROFUNDAMENTE.



EJERCICIOS PARA PREVENIR LA FATIGA

- **EJERCICIOS PARA LA ESPALDA**
- **COLUMNA CERVICAL**
- **MOVER LA CABEZA HACIA DELANTE HASTA TOCAR CON LA BARBILLA EL PECHO Y DESPUÉS HACIA ATRÁS.**
- **INCLINAR LATERALMENTE LA CABEZA INTENTANDO TOCAR EL HOMBRO DURANTE DOS SEGUNDOS, VOLVER A LA POSICIÓN INICIAL Y A CONTINUACIÓN ROTAR LA CABEZA HACIA EL LADO CONTRARIO.**
- **LOS EJERCICIOS SE HARÁN DESPACIO, EVITANDO MOVIMIENTOS BRUSCOS.**



EJERCICIOS PARA PREVENIR LA FATIGA

- **EJERCICIOS PARA LA ESPALDA**
- **COLUMNA DORSAL**
- **EN POSICIÓN DE SENTADO, COLOCAMOS LAS MANOS DETRÁS DE LA NUCA CON LOS DEDOS ENTRECruzADOS Y ECHAMOS ATRÁS LOS HOMBROS TRES VECES.**
- **REPETIRLO VARIAS VECES.**



HIGIENE POSTURAL PARA DORMIR

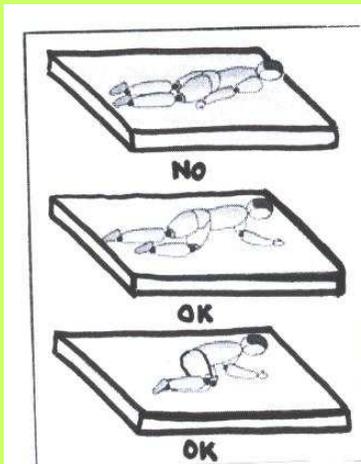
HIGIENE POSTURAL PARA DORMIR

POSTURAS MÁS ADECUADAS PARA DORMIR Y CRITERIOS QUE DEBE CUMPLIR LA SUPERFICIE DE DESCANSO

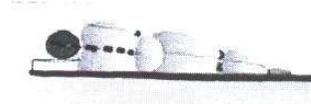
**AL ESTAR ACOSTADO, ES MEJOR
SITUARSE BOCA ARRIBA.**

**DORMIR BOCA ABAJO NO ES
RECOMENDABLE, SUELE MODIFICAR LA
CORVATURA DE LA COLUMNA Y PARA
RESPIRAR MANTIENES EL CUELLO
GIRADO DURANTE VARIAS HORAS.**

**MEJOR DORIR DE COSTADO, SI GIRAS
HACIA EL LADO IZQUIERDO, DEBES
FLEXIONAR LA CADERA Y LA RODILLA
DERECHA, MANTENIENDO LA IZQUIERDA
ESTIRADA .**



1. Apoyar toda la columna
2. Colchón firme y recto



OK



No

HIGIENE POSTURAL PARA DORMIR

COLCHON

EL COLCHÓN DEBE SER FIRME Y RECTO, PERO SUFICIENTEMENTE MULLIDO PARA ADAPTARSE A LAS CURVAS DE LA COLUMNA.

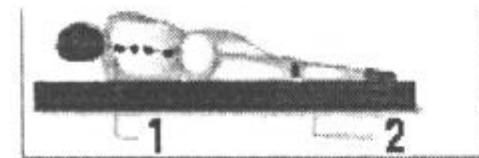
UN COLCHÓN MUY DURO, ES TAN PERJUDICIAL COMO UNO DEMASIADO BLANDO.

AL ESTAR ACOSTADO, BOCA ARRIBA, SE DEBE NOTAR QUE LA COLUMNA ESTÁ APOYADA EN EL COLCHÓN.

ALMOHADA

SI DUERME BOCA ARRIBA, LA ALMOHADA FINA, DEBE ASEGURAR QUE LA COLUMNA CERVICAL CON LA DORSAL FORME EL MISMO ÁNGULO QUE AL ESTAR DE PIE.

SI DUERME DE LADO, LA ALMOHADA GRUESA DEBE MANTENER EL CUELLO EN EL EJE DE LA COLUMNA DORSAL.



1. Apoyar toda la columna
2. Colchón firme y recto



OK

TRANSPORTE DE PESOS

CARGAR PESO

HACERLO CON LAS PIERNAS ESTIRADAS, FLEXIONANDO LA COLUMNA HACIA DELANTE, ES PERJUDICIAL PARA LA ESPALDA.

HAY QUE AGACHARSE DOBLANDO LAS RODILLAS, CON LA ESPALDA RECTA Y LA CABEZA LEVANTADA, APOYANDO LAS DOS PIES EN EL SUELO, LIGERAMENTE SEPARADOS (A LA ALTURA DE LAS CADERAS), LEVANTE EL PESO CON LOS BRAZOS LO MÁS PRÓXIMOS AL CUERPO, LEVANTÁNDOSE ESTIRANDO LAS PIERNAS Y MANTENIENDO LA ESPALDA RECTA O LIGERAMENTE ARQUEADA HACIA ATRÁS, NUNCA HACIA DELANTE.



TRANSPORTE DE PESOS

TRANSPORTE DE LA CARGA

DEBE TRANSPORTARSE LO MÁS CERCA POSIBLE DEL CUERPO, LLEVAR EL PESO CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS PUEDE HACER QUE SU COLUMNA SOPORTE UN PESO HASTA 10 VECES SUPERIOR AL PESO QUE CARGA.

LEVANTAR PESOS

LEVANTE EL PESO TAN SOLO HASTA LA ALTURA DEL PECHO, CON LOS CODOS FLEXIONADOS PONIENDO LA CARGA LO MÁS PEGADA AL CUERPO QUE SEA POSIBLE, SI DEBE COLOCAR LA CARGA EN ALTO, SUBASE EN UNA ESCALERA



ESTE TRABAJO HA SIDO
REALIZADO POR

MARÍA JOSÉ VICENTE MARTÍN
PROFESORA DE FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN LABORAL.



**SEMANA DE LA SALUD Y
LA ACTIVIDAD FÍSICA**

**GRACIAS POR LA ATENCIÓN
PRESTADA**