

# VIGILA TU POSTURA

**AUNQUE UNA BUENA POSTURA NO TE GARANTIZA AL 100% UNA COLUMNA LIBRE DE PROBLEMAS, TE AYUDARÁ BASTANTE A LIBRARTÉ DE ENFERMEDADES Y A EVITAR LOS TEMIDOSA DOLORES DE ESPALDA. ¡VIGILA TU POSTURA!**

La postura es la posición que adoptamos cada individuo.



EN MOVIMIENTO...



...O SIN ÉL

La postura está relacionada con el estado de nuestro sistema músculo-esquelético, nuestros hábitos diarios, estilo de vida, dieta, el ejercicio físico que hagamos, e incluso las emociones.

**La clave de la postura es la posición de la columna vertebral.**

UNA BUENA POSTURA



La cabeza debe mantenerse erguida sobre sus hombros y los hombros deben alinearse con las caderas.

UNA MALA POSTURA



Las curvaturas naturales del cuello y de la espalda no se respetan y se aumentan.

# ALGUNAS POSTURAS QUE DEBES CAMBIAR

¡Sé consciente de ellas para poder modificarlas!

## DORMIR BOCA ABAJO CON LA CARA LADEADA

Genera tensión en el cuello y lumbares.

¡YA SABEMOS  
LO MUCHO QUE  
TE GUSTA DORMIR  
ASÍ PERO TU  
COLUMNA SUFRE  
MUCHO!



## INCLINAR LA CABEZA MUCHO TIEMPO

Lo hacemos cuando leemos y jugamos con el móvil u otro dispositivo. Es un estrés excesivo. ¡Evita pasar horas así!



¿SABÍAS QUE CON  
UNA INCLINACIÓN  
DE 60 GRADOS  
EJERCES UNA FUERZA  
EN TUS CERVICALES  
DE 27 KILOS?

## PANTALLA A UN LADO DE LA MESA DE TRABAJO

Al colocar la pantalla así tensas el cuello porque necesitas ladear la cabeza.



## COLOCAR EL BRAZO IZQUIERDO SOBRE LA VENTANILLA DE TU COCHE

El brazo se mantiene más alto de lo normal y puede producir lesiones.

MIS HIJOS  
SIEMPRE LOS  
ÚLTIMOS Y YO  
EN DOBLE FILA...



## LLEVAR EL BOLSO DE BANDOLERA

Porque puede alterar la postura al compensar el peso que provoca.



## FLEXIONAR EL TRONCO AL COGER COSAS DEL SUELO

Muy común. Produce hernias en la espalda. Lo suyo es doblar las rodillas y levantarse junto al peso.



Y ENCIMA  
PESA  
MOGOLLÓN...  
¿PERO QUÉ  
LLEVA EL  
CLIENTE?

## LAS MALAS POSTURAS NOS LLEVAN A:



### DOLOR LUMBAR:

Derivado de la vida sedentaria, estar mucho tiempo de pie, coger peso o sentarse con la espalda encorvada.

### DOLOR EN LA PARTE CENTRAL:

Frecuentes al encorvarnos y al estar de pie sacando barriga.

### DOLOR EN EL CUELLO Y HOMBROS:

Relacionado con el estrés o cuando nos quedamos mirando al frente durante un tiempo prolongado.

## LAS BUENAS POSTURAS TE APORTAN:

### UNA MEJOR FUNCIÓN RESPIRATORIA:

Mejora la capacidad pulmonar y mejora la circulación. Por consiguiente, tendremos menos fatiga y cansancio.

### PREVENIR ENFERMEDADES, DOLORES Y PROBLEMAS EN LA COLUMNA:

Previene lumbalgias, cervicalgias, y demás dolores de espalda.

### ¡UN MEJOR ÁNIMO!

Porque favorece la armonía en nuestro organismo y eso hace que nos sintamos mejor.

