



Higiene postural y ergonomía

Ana Gallego Riaño. Sara Romera Agüero
Enfermeras escolares. CPEE BIOS

¿Qué es la higiene postural y la ergonomía?

❖ **Ergonomía**

Ciencia que estudia la relación entre la persona y su entorno.

- ❖ **OBJETIVO:** reducir la fatiga y las lesiones producidas innecesariamente por el trabajo y/o estudio realizando las actividades de manera más segura para nuestro cuerpo.

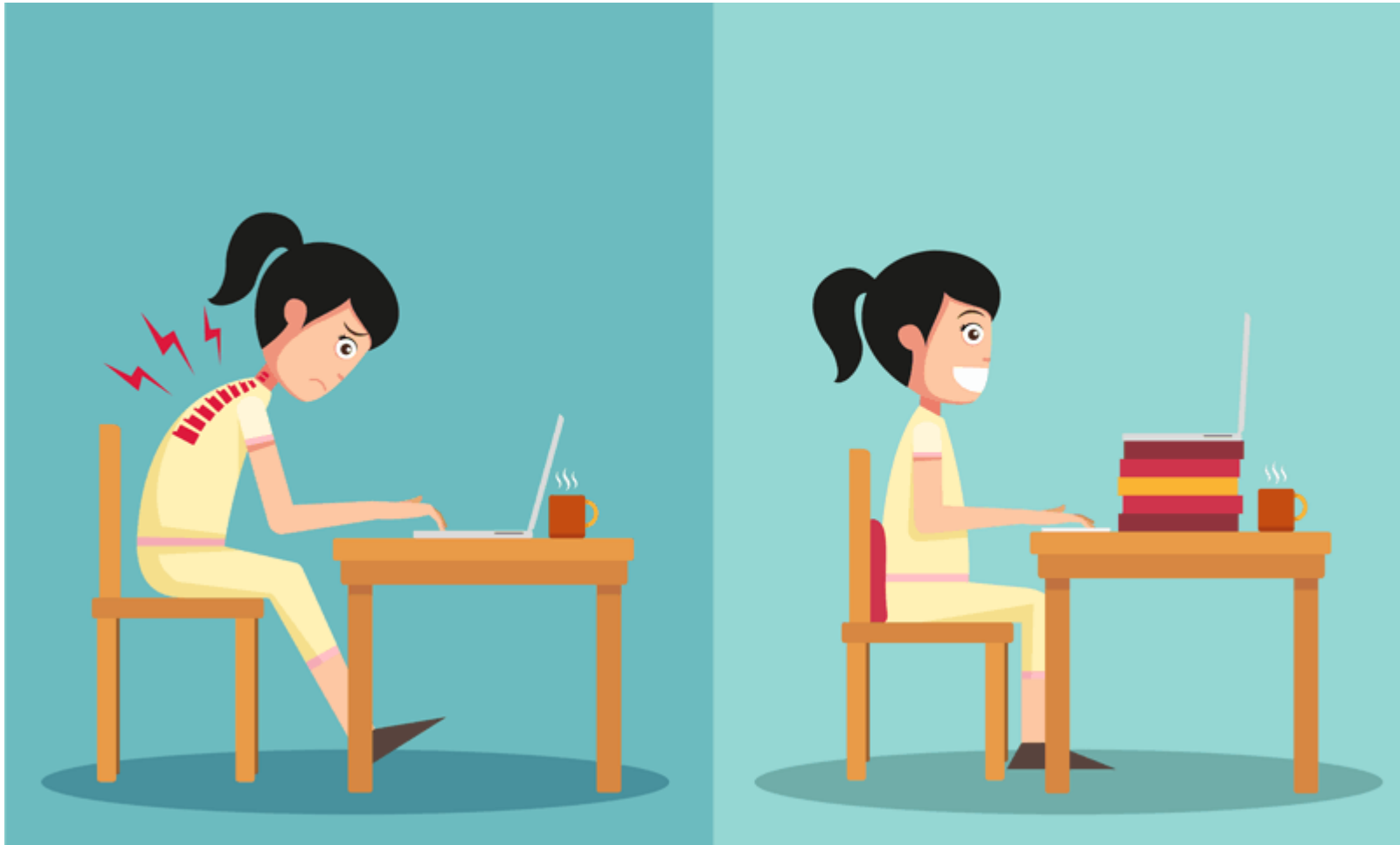


ERGONOMÍA. ÁMBITO ESCOLAR

Se deben incorporar recomendaciones ergonómicas desde la **Infancia** para mantener la correcta posición del cuerpo y disminuir el riesgo de lesión desde pequeños.

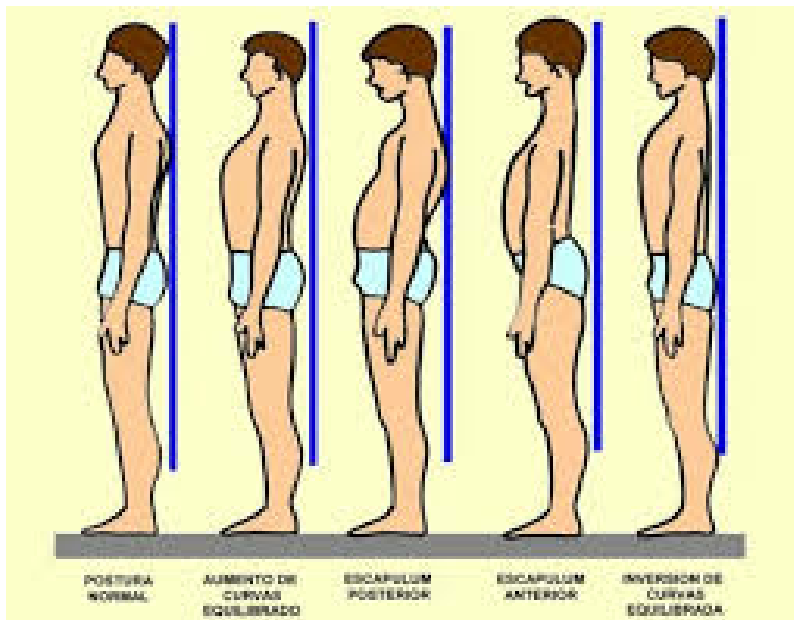


Objetivo principal automatizar la correcta higiene postural.




higiene postural

Consiste en la alineación simétrica del cuerpo en torno al eje de gravedad de la columna vertebral, manteniendo erguida la cabeza, la pelvis centrada y las extremidades ubicadas de modo que el peso del cuerpo quede repartido equitativamente.



Malos hábitos posturales:

Aquellos en los que no se respeta la alineación natural del cuerpo.

- **AL AGACHARSE**
 - **AL SENTARSE**
 - **AL ESTUDIAR**
 - **AL USAR EL ORDENADOR, TABLET Y/O SMARTPHONE**
 - **AL DORMIR**
 - **AL LEVANTAR O ALCANZAR OBJETOS**
 - **ETC...**
- 

CONSECUENCIAS DE UNA MALA POSTURA CORPORAL

DOLOR LUMBAR

DOLOR CABEZA

DOLOR CUELLO
Y HOMBROS

PROBLEMAS
COLUMNA

MAYOR RIESGO
LESIÓN

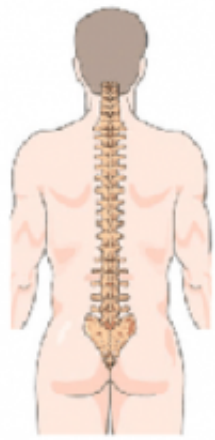
ABDOMEN
ABULTADO

DIFICULTAD
DIGESTIVA

DIFICULTAD
CIRCULATORIA

DIFICULTAD
RESPIRATORIA





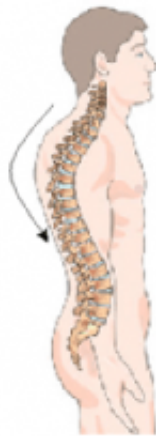
Posición normal



Escoliosis



Posición normal



Cifosis



Lordosis



Partes del cuerpo más susceptibles de sufrir dolores musculares

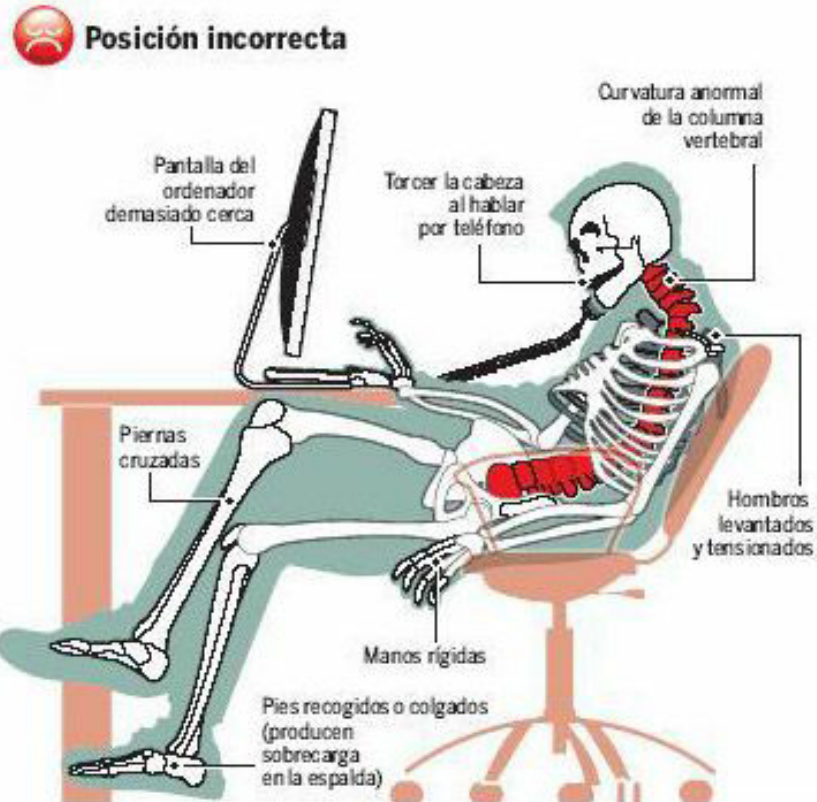


¿CÓMO SENTARNOS EN CLASE?

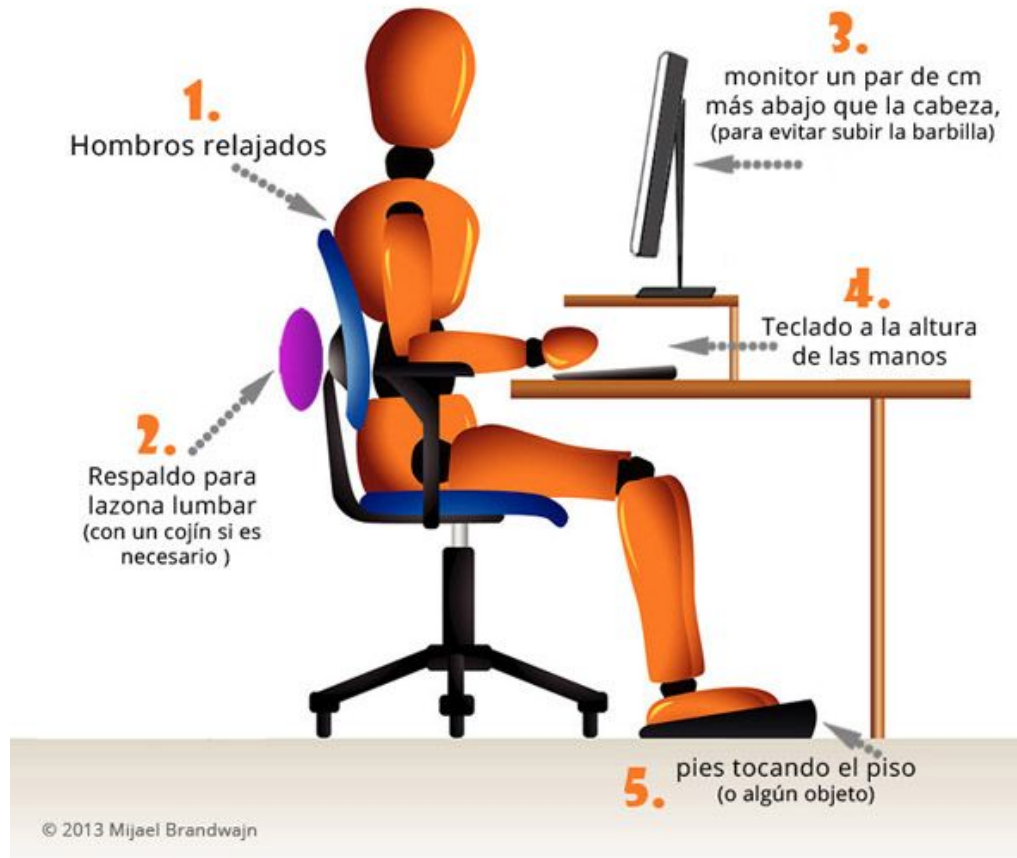
EN ÁNGULO RECTO DE 90°



¿COMO SENTARNOS FRENTE AL ORDENADOR?

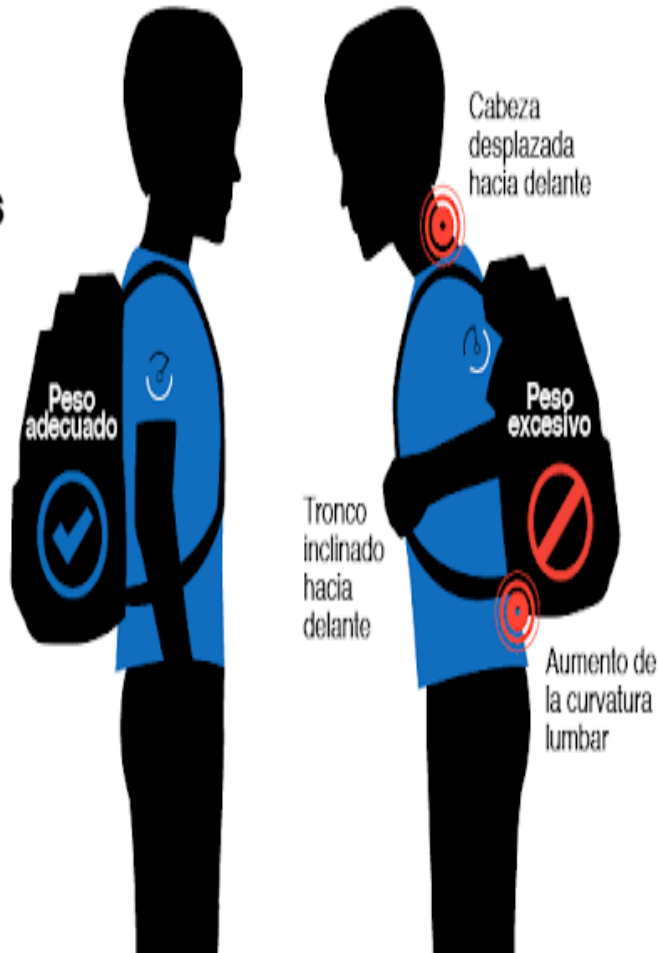


¿COMO SENTARNOS FRENTE AL ORDENADOR?



¿Cómo debemos cargar la mochila o carrito?

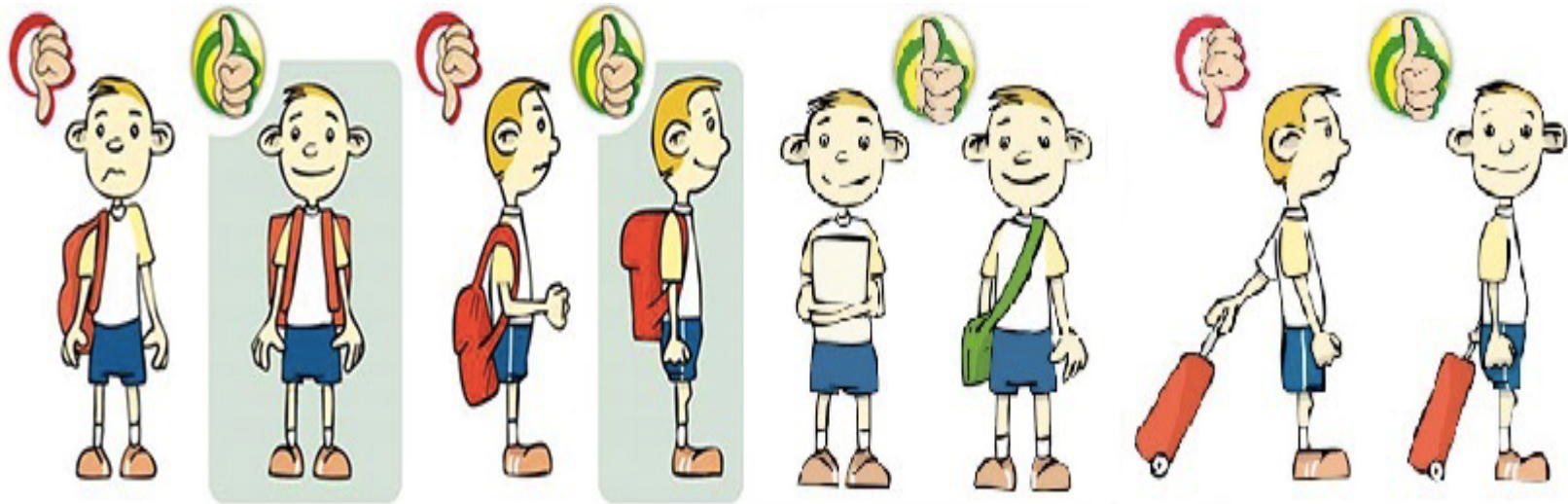
Postura durante el transporte de mochilas de peso excesivo



- ❖ Mochilas con cintas anchas.
- ❖ Mochila dos hombros.
- ❖ Objetos pesados primero
- ❖ Agacharse para cargar Mochila.



❖ No cargar más de un 10% de nuestro peso.



¿Cómo levantar peso correctamente?



- ❖ Separar las piernas
- ❖ Doblar las rodillas, no la cintura o la espalda
- ❖ Apretar los músculos del estómago.
- ❖ El objeto lo más cerca del cuerpo.
- ❖ Levantar los objetos lentamente.



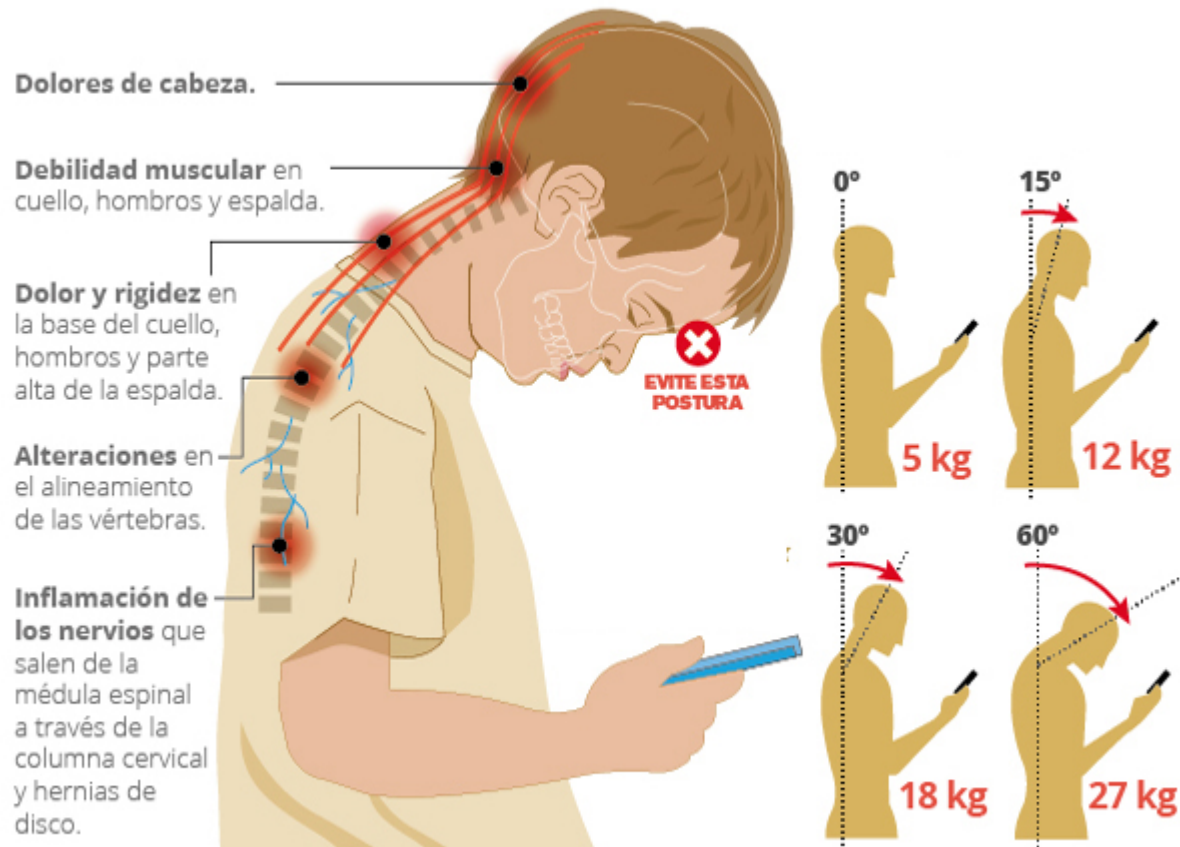
¿Cómo alcanzar objeto elevado?



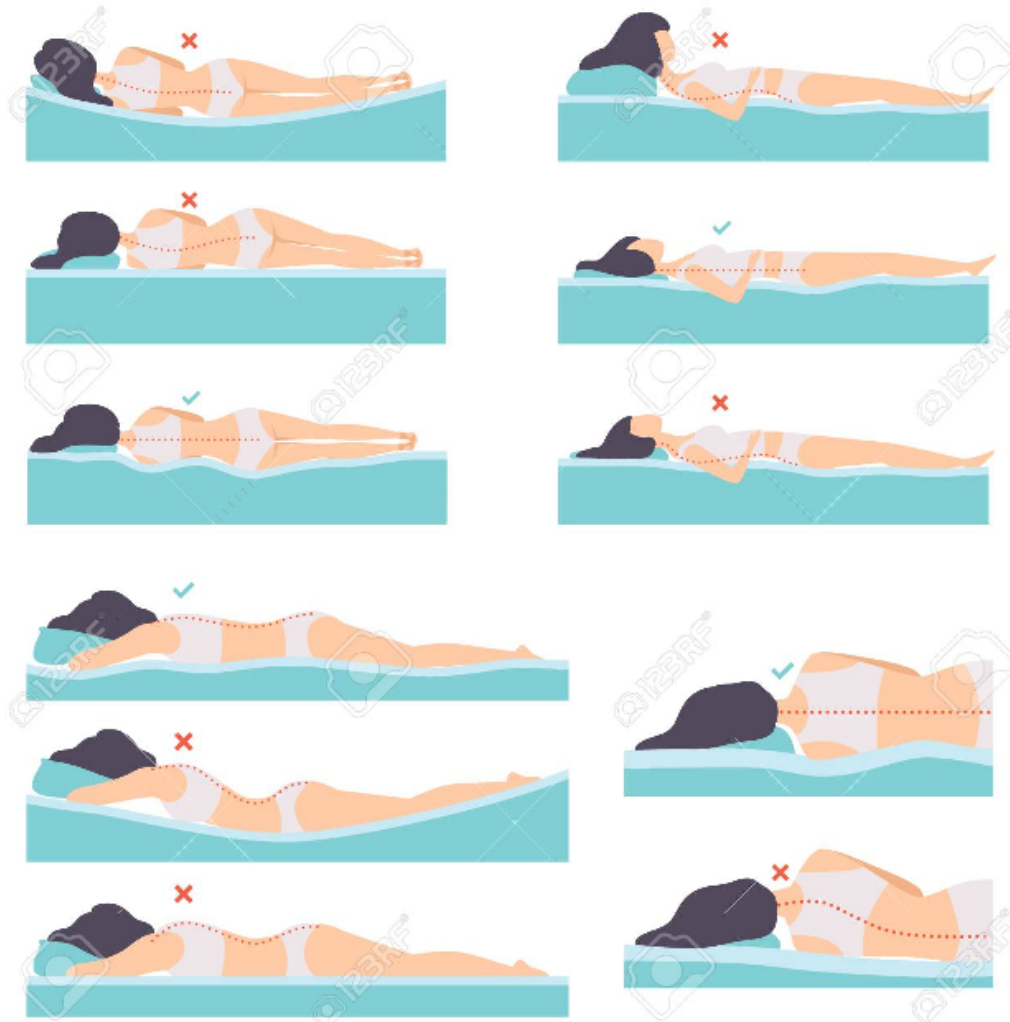
USAR TABURETE
O ESCALERILLA
PARA SITUARNOS
A LA MISMA
ALTURA QUE EL
OBJETO.



Uso del teléfono móvil y tabletas



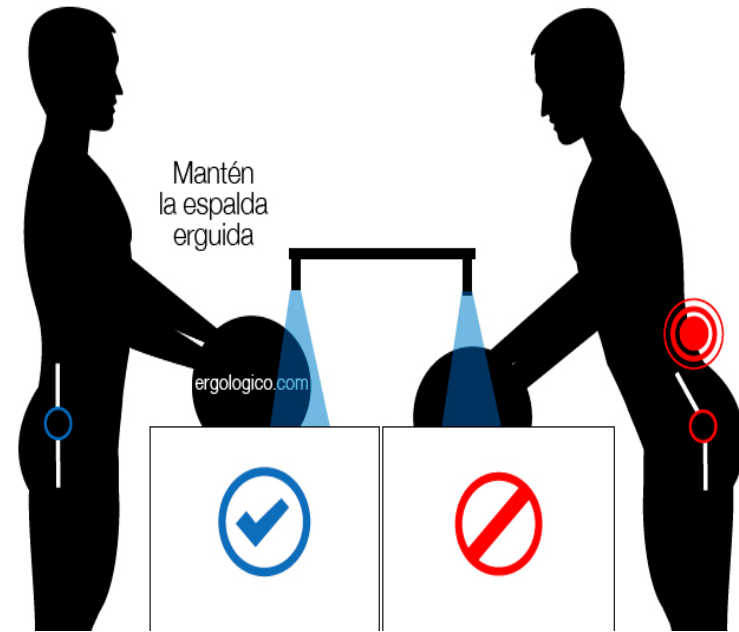
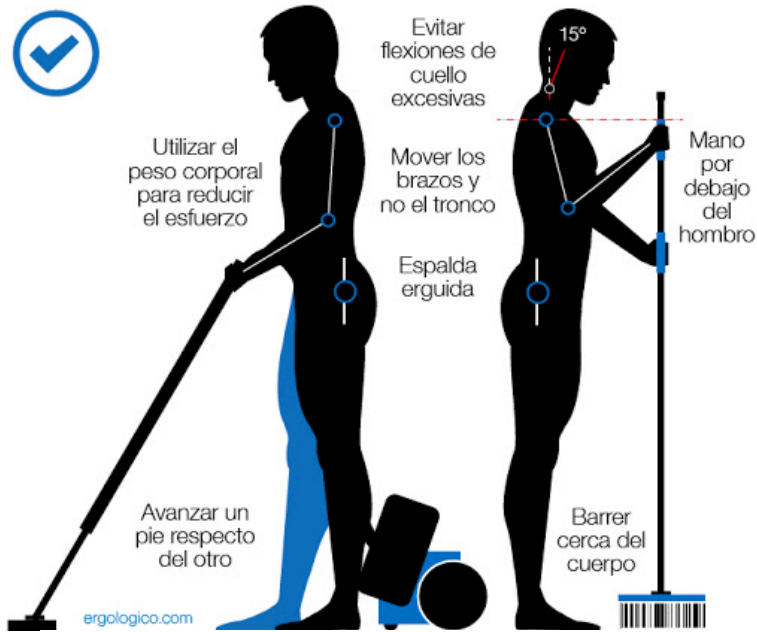
¿Cómo dormir correctamente?



MANTENER
COLUMNA
VERTEBRAL
ALINEADA



¿COMO REALIZAR LAS ABVD?



Planchar

Recomendaciones ergonómicas



Rompe con el estallido postural



¡Laz pausas!
Muévete, anda, baila!

Avanza un pie respecto del otro y ves alternando el pie de apoyo



RECOMENDACIONES

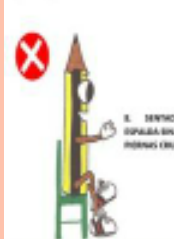
- Incorporar **actividad física**.
- Transportar solo **necesario**.
- Mochilas con asas anchas y sobre los **2 hombros**.
- Educar en el uso del **móvil y las tablets**.
- Evitar los mobiliarios escolares **estándares**.
- **Educar** en el levantamiento de objetos.
- **Educar** la posición sentada.



HIGIENE POSTURAL DEL ESCOLAR



SENTADO EN CLASE



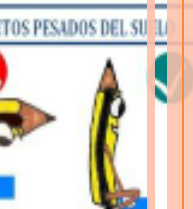
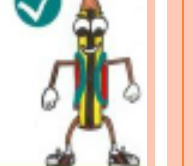
ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA



ACOSTADO



TRANSPORTE DE MATERIAL ESCOLAR



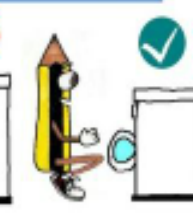
COGER OBJETOS PESADOS DEL SUELO



ORDENADOR



ALCANZAR UN OBJETO ELEVADO



¡CONSIGUE AYUDA!



USO DEL MÓVIL:

<https://youtu.be/lGnW1jvdAv4>

JUEGO:

<https://www.cerebriti.com/juegos-de-tecnologia/ergonomia>





Higiene postural y ergonomía

Sara Romera Agüero. Ana Gallego Riaño
Enfermeras escolares. CPEE BIOS