

# Forma correcta para alcanzar o guardar objetos en altura

Procura no realizar estiramientos del cuerpo innecesarios para tratar de alcanzar o colocar un objeto, este tipo de estiramiento puede traer una contractura muscular y problemas en la zona lumbar. Para esto, se deberá colocar siempre un banco o en su defecto una escalera. Para el caso de estas últimas, se recomienda que la escalera sea del tamaño adecuado para que se evite justamente el estiramiento del cuerpo sobre la escalera, y un accidente por el movimiento.



## Recomendaciones adicionales para evitar dolores a mediano y largo plazo

- Evita trabajar, escribir o utilizar la computadora sobre la cama, esto desarrollará a mediano plazo dolores en la zona lumbar, torácica y del coxis a mediano y largo plazo.
- Si utilizas tacones, elige un tacón no mayor a 5 cm o bien utiliza tacón tipo puente, ya que al usar tacones de más de 5 cm, todo el peso de la persona se concentra en los talones y punta de los pies, propiciando a mediano plazo una desviación de la columna vertebral, problemas circulatorios, varices y dolor crónico en los huesos de los pies.
- Procura utilizar plantillas de gel o espuma suave una vez que lo afelpado de tu calzado comience a desgastarse.
- Evita cruzar las piernas por tiempos prolongados, ya que éstas malas posturas pueden generar problemas de circulación, varices y desviación de la columna.
- Usa calzado que tenga un tacón de 2 cm, evitando en la medida de lo posible el calzado de suela recta.
- Procura caminar siempre de forma erguida, evitando mantener una postura encorvada.
- Si el objeto lo permite, arrástralo y no lo cargues.

UNIDAD MÉDICA "100 METROS"  
AV. DE LOS CIEN METROS # 96, COL. NUEVA VALLEJO,  
ALC. GUSTAVO A. MADERO, C.P. 07750, CDMX.  
TEL. 55 8984-5239, 55 8984-5240

UNIDAD MÉDICA "ESPECIALIDADES"  
CALLE NORTE 13-A # 5221, COL. NUEVA VALLEJO,  
ALC. GUSTAVO A. MADERO,  
C.P. 07750, CDMX.  
TEL. 55 5719-2662

UNIDAD MÉDICA "MARRUECOS"  
CALLE MARRUECOS # 51, COL. ROMERO RUBIO,  
ALC. VENUSTIANO CARRANZA,  
C.P. 15400, CDMX.  
TEL. 55 2616-1654



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



SSC



PBI



**DIRECCIÓN GENERAL  
DE LA POLICÍA BANCARIA E INDUSTRIAL**  
SUBDIRECCIÓN DE SERVICIOS MÉDICOS INTEGRALES



**Postural**



**Higiene**

## Higiene postural o higiene de la columna

Son un conjunto de reglas que tienen por objetivo mantener la correcta postura del cuerpo y de la columna vertebral, en las actividades más básicas que se realizan de forma cotidiana, para poder prevenir lesiones a corto, mediano y largo plazo, derivados de las malas posturas, lesiones y esfuerzos al realizar nuestras actividades.

## Entendiendo un poco a la columna vertebral

El ser humano posee 33 vértebras a lo largo de la columna vertebral y se dividen de la siguiente forma:

- 7 vértebras cervicales
- 12 vértebras torácicas
- 5 vértebras lumbares
- 5 vértebras sacras fusionadas
- 3 o 4 del coxis fusionadas



## Enfermedades más comunes relacionadas a una mala postura

Dorsalgia: Dolor intenso de las vértebras dorsales o torácicas (T-1 a T12).

Cervicalgia: Dolor intenso en las vértebras cervicales (C-1 a C-7).

Tortícolis adquirida: Es una torsión en el cuello la cual propicia que la cabeza gire y se incline hacia un lado en específico.

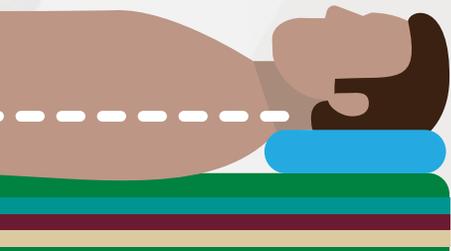
Ciática: Compresión del nervio ciático por algún disco intervertebral de la zona lumbar o del coxis, causada por enfermedades congénitas, lesiones por caídas o deportivas y/o esfuerzo excesivo de la columna vertebral sin el mínimo cuidado.

## Formas correctas para dormir

La posición más recomendada al momento de dormir, es con la boca hacia arriba, ya que posiciones como con la boca abajo, la curvatura natural de las vértebras torácicas y lumbares generan presión sobre el corazón y pulmones.

Si es recomendable dormir de lado o de costado, pero con el uso de una almohada suave o cojín entre las piernas.

BIOMECÁNICA DE LA COLUMNA VERTEBRAL, CANARIAS MÉDICA Y QUIRÚRGICA, 2007.  
CENTRO ESTATAL DE REHABILITACIÓN INTEGRAL, 2020.  
REVISTA MEXICANA DE ANESTESIOLOGÍA, VOL. 39, 2016.



## Forma correcta para sentarse

Es necesario asegurarse de reposar bien los pies en el suelo, sin quedar colgando, manteniendo las rodillas en nivel a la cadera (90°). El respaldo debe tener las curvaturas lumbares, preferente con un material suave.

Se recomienda levantarse del lugar cada 40 a 50 minutos para estirar la columna, en los casos cuando se pasa mucho delante de la computadora, además se recomienda que el monitor esté frente a sus ojos, evitando encorvarse para ver y tratando de estar lo más recto posible en todo momento.



## Forma correcta de cargar objetos pesados

Nunca se deben de arrastrar objetos con las piernas, ya que son un riesgo latente de desvío de columna gradual y aparición de hernias inguinales más comúnmente. La forma más recomendable de cargar objetos pesados, siempre será con el uso de una faja y levantando el peso con las piernas en su totalidad, con la espalda lo más recta posible.

De no haber una faja, se recomienda ajustarse el cinturón a la cintura y no intentar levantar pesos mayores a la mitad del peso de la persona. Al igual, para mantener una buena postura al momento de levantar bolsas de mandado, es necesario que si se tienen más de dos bolsas, se iguale el peso en cada lado, y si solo se tiene una bolsa, deberá ser necesario rotar la bolsa en ambos brazos, esto evitará que la columna se incline más hacia un lado, y que se acostumbre a esa postura.



## Forma correcta para el lavado de platos

Lo más recomendable es que el fregadero debe de estar a la altura de tu ombligo, y trata de mantener una postura erguida, de esta forma no tendrás que estar encorvado por tiempos prolongados. De ser posible utiliza un descansa-pies, o en su defecto un banco pequeño, y alterne cada pie por lapsos de tiempo no muy largos. Mismo caso para planchar, y posterior a ésta actividad, evita corrientes de aire o salir a la intemperie.

