



Higiene Postural

Febrero 2026

OBJETIVO

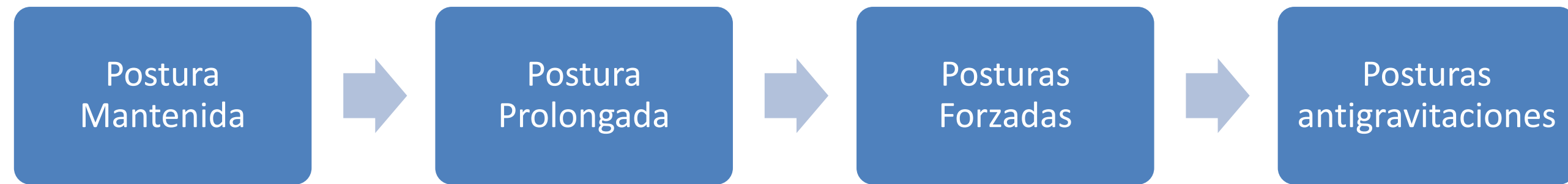
Reducir el riesgo de dolores de espalda , cuellos, hombros y extremidades inferiores y superiores, promoviendo la salud y bienestar físico de los colaboradores



Higiene Postural

Es el conjunto de hábitos, normas y técnicas que enseñan a colocar y mover el cuerpo de forma correcta en las actividades de la vida diaria (sentarse, estar de pie, caminar, levantar objetos, dormir, entre otras) con el fin de mantener una buena alineación corporal y proteger la columna vertebral y el sistema musculoesquelético.

¿Qué Incluye?



Mantener una misma postura sentado o de pie, durante 2 o mas horas.

Mantener una misma postura principal durante 6 horas, aunque se realicen cambios de posición.

Una o varias partes de cuerpo dejan de estar en una posición natural de confort para pasar a una forzada generando una sobrecarga musculo – esquelética

Posición del tronco o de las extremidades en contra de la gravedad causando fatiga.



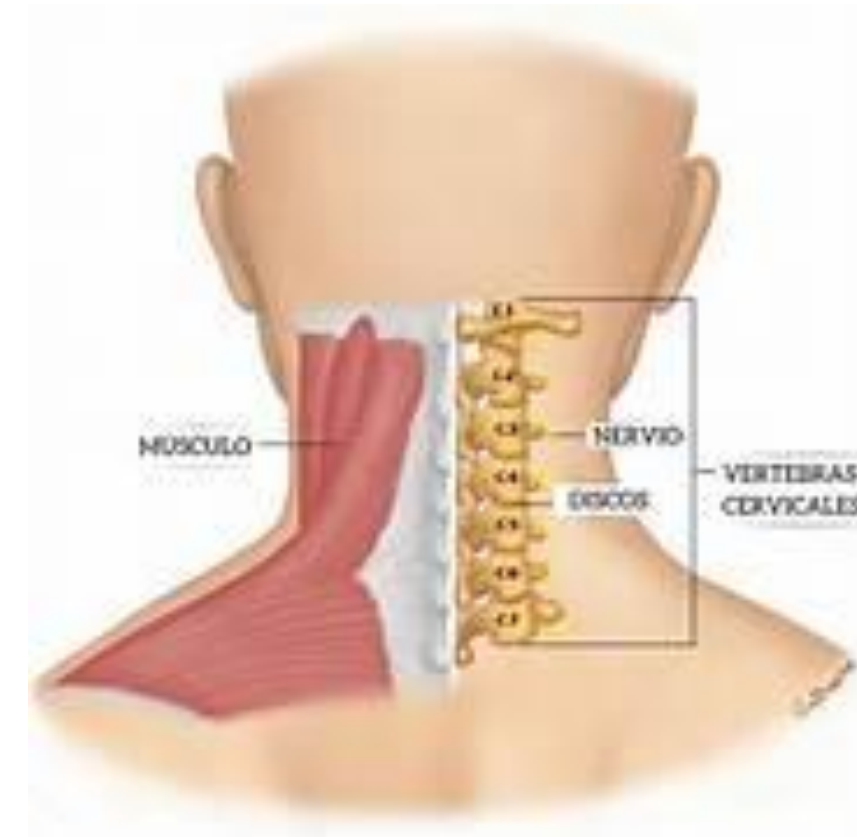
Lesiones y Problemas por Mala Higiene Postural

Tener una **postura incorrecta** o **hábitos posturales inadecuados durante mucho tiempo** no solo causa dolor momentáneo, sino que puede **provocar lesiones, desgaste en la columna y alteraciones musculoesqueléticas** que afectan tu salud a corto y largo plazo



Dolores y Condiciones Comunes

- ◆ Cervicalgia Es el dolor o molestia en la zona del cuello causado por tensión continua de los músculos cervicales. Con el tiempo puede generar hormigueo, mareos e incluso limitación de movimiento.
- ◆ Dorsalgia Dolor en la parte central de la espalda (dorsal), común en personas que mantienen malas posturas sentadas por largo tiempo
- ◆ Lumbalgia Dolor en la parte baja de la espalda, precisamente en la zona lumbar, que suele aparecer por estar encorvado, sentado muchas horas o al levantar objetos de manera incorrecta.
- ◆ Tortícolis Contractura dolorosa de los músculos del cuello, que puede causar una limitación marcada al mover la cabeza.



Lesiones por Uso Repetitivo y Mala Postura

Mantener malas posturas por periodos largos —por ejemplo, frente a un computador o teléfono— puede producir:

- ◆ Tendinitis

Inflamación de los tendones, especialmente en muñecas, codos o hombros, por movimientos repetitivos o posiciones incorrectas.

- ◆ Síndrome del Túnel Carpiano

Compresión del nervio mediano en la muñeca, que produce hormigueo, entumecimiento o dolor en manos y dedos.

- ◆ Hombro doloroso

Dolor y limitación funcional del hombro, que puede incluir lesiones del manguito rotador.



Alteraciones Estructurales de la Columna

Una mala higiene postural mantenida en el tiempo puede cambiar la forma natural de la columna, lo que lleva a:

- ◆ Cifosis

Curvatura excesiva hacia adelante de la parte superior de la espalda, resultando en una postura encorvada.

Además, la tensión y la sobrecarga repetitiva pueden facilitar el desgaste de discos intervertebrales y otras estructuras de la columna vertebral.



Otros Efectos Asociados

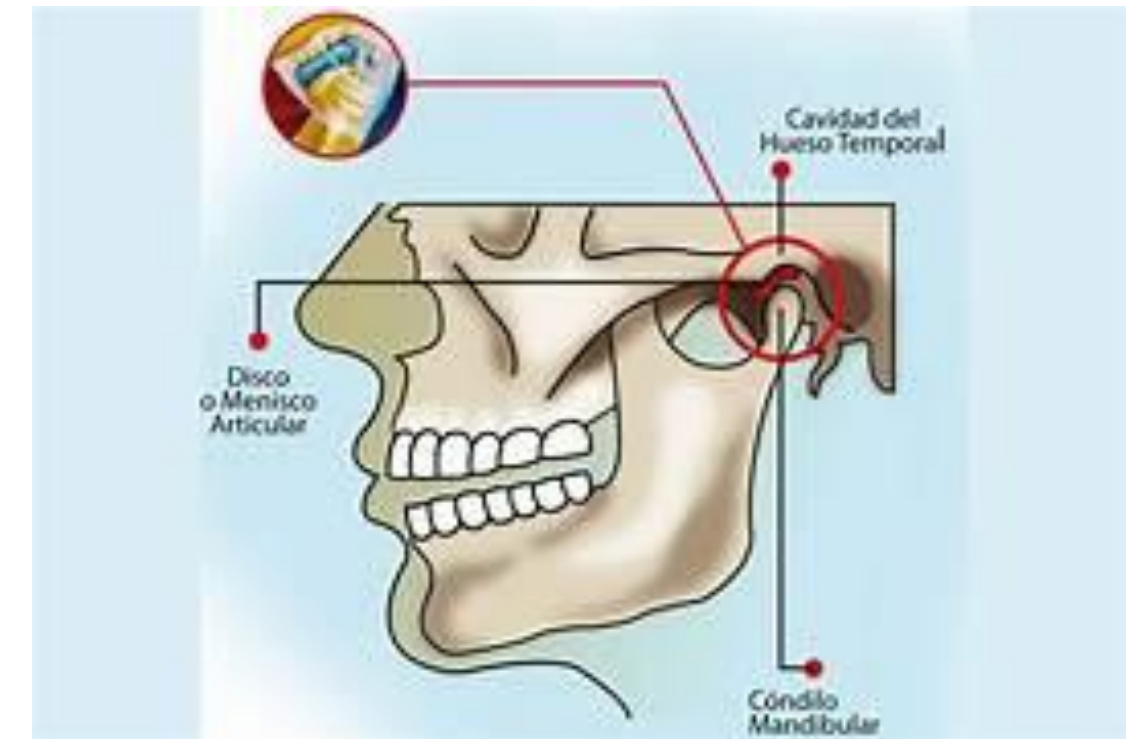
La mala higiene postural no solo causa lesiones musculares o articulares, sino que también puede producir efectos menos evidentes:

Dolores de cabeza tensionales por tensión en cuello y hombros.

Fatiga muscular y desequilibrio corporal, porque el cuerpo trabaja más para mantenerse erguido.

Problemas respiratorios o digestivos leves, si la postura encorvada reduce la capacidad torácica o comprime el abdomen.

Tensión en mandíbula y dolor mandibular en casos de posición incorrecta de la cabeza.



Trabajo en Oficina



Para trabajar sentado 8 horas en el escritorio de forma adecuada, ajusta tu espacio y postura así: siéntate con la espalda recta y apoyada en la silla, con soporte lumbar, pies planos en el suelo o en un reposapiés, rodillas y caderas a unos 90°, codos cerca del cuerpo formando un ángulo de 90 ° mientras usas teclado y ratón, hombros relajados, y coloca el monitor a la altura de tus ojos o ligeramente por debajo y a la distancia de un brazo, manteniendo los objetos de uso frecuente cerca para evitar estirarte; además, levántate y muévete brevemente cada cierto tiempo para reducir tensión y fatiga corporal.

Posición en la Conducción

Para conducir de forma **ergonómica** y **evitar dolor de espalda, cuello o fatiga**, debes ajustar tu posición así: siéntate de modo que **tu espalda y hombros estén bien apoyados en el respaldo**, con el **respaldo inclinado ligeramente entre unos 100–110°** para distribuir mejor el peso y mantener la curva natural de la columna; ajusta la **altura del asiento y la distancia a los pedales** de forma que puedas alcanzar los pedales con las **rodillas ligeramente dobladas sin estirar completamente las piernas** y tus **caderas niveladas o ligeramente más altas que las rodillas**; coloca el **reposacabezas de modo que el tope esté alineado con la parte superior de tu cabeza** y toque suavemente la parte de atrás de tu cabeza para reducir tensión en el cuello; ajusta el **volante y los espejos** para que no tengas que estirar demasiado los brazos ni girar el cuello; y mantén las manos en una posición cómoda en el volante (por ejemplo 9 y 3 en punto) con los **hombros relajados** para minimizar tensión en la parte superior del cuerpo.





LESIONES DEL DISCO INTERVERTEBRAL



Pausa activa

Ejercicios

1



10 segundos
3 repeticiones

2



10 segundos
2 repeticiones

3



15 segundos
3 repeticiones

4



20 segundos
3 repeticiones

5



10 segundos

6



15 segundos
3 repeticiones

7



15 segundos
3 repeticiones

8



10 segundos
3 repeticiones

9



10 segundos
3 repeticiones

10



15 segundos
2 repeticiones

11



10 segundos
5 repeticiones

12



20 segundos
3 repeticiones

13



10 segundos
3 repeticiones

GRACIAS