

**Universidad del Sureste**  
**Licenciatura en Medicina**  
**Veterinaria y Zootecnia**

**UDS**

**Postura y  
proyección**

**DOCENTE** : Jessica Alejandra Cortez

**ASIGNATURA** : Proyección profesional

**ALUMNO** : Mónica Nicole Renaud Ley

**CUATRIMESTRE** : Octavo cuatrimestre

**15 de enero del 2022**

## → Postura y proyección

15/01/22

La postura corporal se refiere a cómo mantienes tu cuerpo al realizar tus actividades diarias, lo cual es importante para recuperar la adecuada salud de tu organismo en general.

- Una mala postura puede generar trastornos físicos y funcionales que poco a poco van afectando tu calidad de vida, produciendo serios efectos nocivos sobre tu condición física.

- Una postura ergonómica correcta es la que se logra cuando sostienes el cuerpo para que la columna vertebral quede totalmente alineada.

- Esta posición no tiene por qué ser incómoda o antinatural.

- Debes respetar las curvaturas naturales que tiene tu columna y que le dan forma a la espalda, sin aumentarlas o deformarlas mediante movimientos inadecuados.

- La clave es que tu cabeza se pueda mantener erguida sobre los hombros y estos estén en línea recta con las caderas.

X Efectos de una postura ergonómica incorrecta:

- Trastornos del sistema músculo esquelético y circulatorio.

- Contracturas: dolores de espalda, cuello, migrañas, dolores articulares.



→ Recomendaciones para asegurar una postura ergonómica correcta:

- 1.- Mantener la espalda recta y ayudarse con el respaldo de la silla.
- 2.- Colocar el nivel de la mesa a una altura que te funcione.
- 3.- Altura de la silla, equilibrio entre la altura del escritorio y tu cuerpo.
- 4.- Cambiar de posición de vez en cuando y estirar músculos y aliviar tensiones.
- 5.- Monitor al mismo nivel de los ojos.
- 6.- Teclado al nivel de los codos.

