



Universidad Del Sureste

Licenciatura en Medicina Veterinaria y  
Zootecnia

8<sup>vo</sup> Cuatrimestre

L.N.: Jessica Alejandra Velázquez Cortez

Proyección profesional

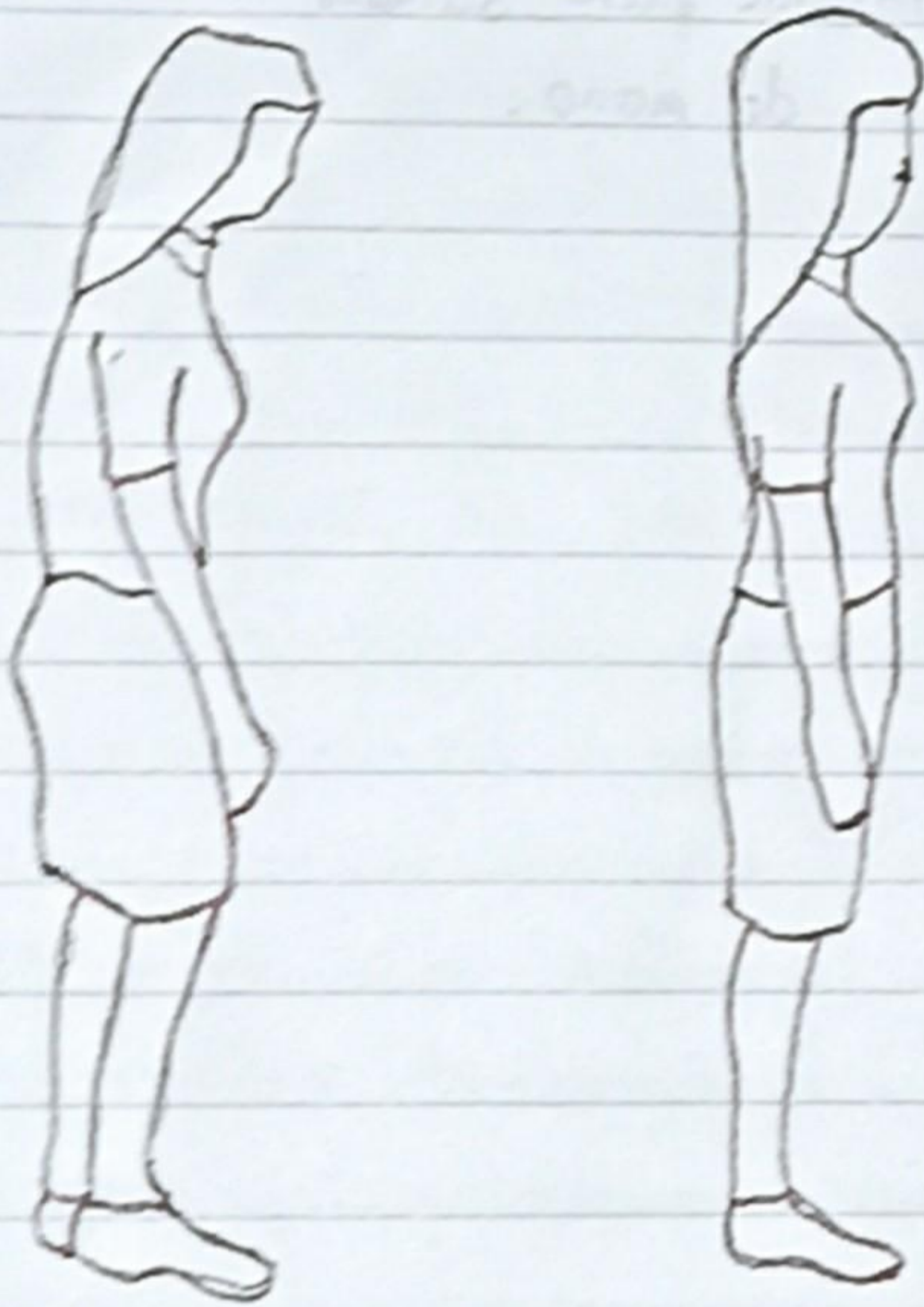
Carlos Ernesto Beltrán López

M.V.Z.

11/01/22

La postura corporal se refiere a como se mantiene el cuerpo al realizar tus actividades diarias, lo cual es importante para mejorar la adecuada salud de tu organismo en general.

Una mala postura puede generar trastornos físicos y lesiones que poco a poco van afectando tu calidad de vida produciendo estos efectos nocivos sobre tu condición física, por lo cual debes ~~prestar~~ procurar posturas ergonómicas correctas para evitar consecuencias negativas y mejorar la salud.



La postura corporal es como se mantiene tu cuerpo al usarlo (al caminar, inclinarse, y levantar peso) y típicamente se refiere a la postura que tiene tu cuerpo al estar sentado o de pie.

11/01/22

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

La clave es que tu cabeza se pueda mantener erguida sobre los hombros y esta estar en línea recta con los caderas. Esta es la postura ideal para mantener mientras se realizan las actividades de rutina.

¿Por qué es importante mantener una postura adecuada en el trabajo?

La mayor parte de los daños a la salud en el trabajo es por mantener una postura inadecuada durante muchas horas todos los días.

El área de trabajo debe ser cómoda y eficaz, lo cual contribuye a minimizar los accidentes y las enfermedades de los trabajadores.

¿Cuáles son las posturas ergonómicas más seguras?

Si por labores requiere pasar mucho tiempo de pie debes alternar el peso, cambiando la posición de pies para repartir de manera equitativa.