



NOMBRE DE LA ALUMNA: **Yomara Maived Borrallas Mendez**

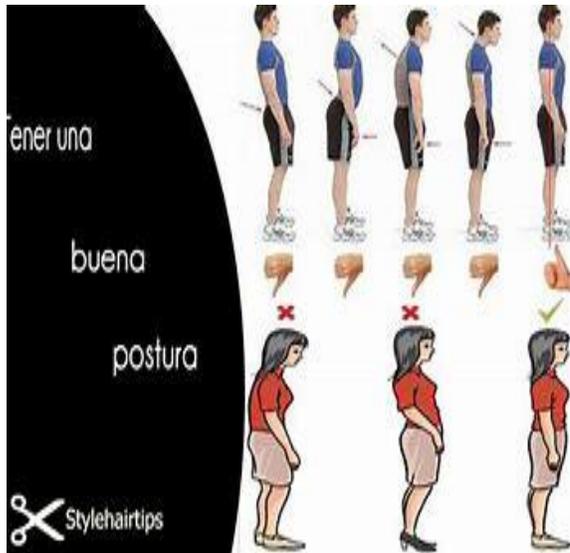
NOMBRE DE LA MATERIA: **Proyección profesional**

NOMBRE DEL TEMA: **Buena postura**

GRADO Y GRUPO: **8 "A"**

# BUENA POSTURA

Una buena postura es más que **pararse derecho para verse mejor**. Es una parte importante de su salud a largo plazo. El mantener su cuerpo en la posición correcta, ya sea que esté en movimiento o quieto, puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.



# TIPOS DE POSTURAS

- **La postura dinámica:** Se refiere a como se sostiene al moverse, como cuando esta caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.
- **La postura estática:** Se refiere a como se mantiene cuando no esta en movimiento, como cuando esta sentado, de pie o durmiendo.

# ¿COMO PUEDE LA POSTURA AFECTAR MI SALUD?

Una mala postura puede ser perjudicial para la salud.  
Andar agachado puede:

- Desalinear su sistema musculo esquelético.
- Desgastar su columna vertebral, haciéndola mas frágil y con tendencia a lesiones.
- Causar dolor en el cuello, hombros y espalda.
- Disminuir su flexibilidad.
- Afectar la forma correcta de como se mueven sus articulaciones.
- Afectar su equilibrio y aumentar su riesgo de caerse.
- Dificultar la respiración.

# ¿COMO PUEDO MEJORAR MI POSTURA EN GENERAL?

- Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias, como mirar television, lavar los platos o caminar.
- Manténgase activo, cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar su postura. Por ejemplo: yoga y otros tipos que se encuentran en la conciencia del cuerpo.
- Mantenga un peso saludable, el peso extra puede debilitar los músculos abdominales, causar problemas de la pelvis y la columna vertebral.
- Use zapatos cómodos de tacón bajo, los tacones altos pueden aumentar la presión y obligarlo a caminar de manera diferente.
- Asegurarse de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda para usted, ya sea al estar sentado frente a una computadora.

# ¿COMO PUEDO MEJORAR MI POSTURA CUANDO ESTOY SENTADO?

Muchas personas pasan demasiado tiempo sentadas, ya sea en el trabajo, la escuela o en casa. Es importante sentarse correctamente y tomar descansos frecuentes:

- Cambie frecuentemente su posición al estar sentado
- Haga caminatas breves alrededor de su oficina o casa.
- Estirar músculos suavemente de vez en cuando para ayudar a aliviar la tensión muscular.
- No cruzar las piernas, mantenga los pies en el piso con los tobillos un poco mas delante de sus rodillas.
- Asegurarse de que sus pies toquen el piso, si eso no es posible, use un reposapiés,
- Relaje sus hombros, no deben estar tirados hacia atrás.
- Mantenga los codos cerca de su cuerpo, deben doblarse entre 90 y 120 grados.
- Asegurarse de que su espalda tenga un buen apoyo, use una almohada u otro soporte si su silla no tiene respaldo.

# ¿COMO PUEDO MEJORAR MI POSTURA CUANDO ESTOY PARADO?

- Póngase de pie en forma derecha
- Mantenga sus hombros atrás.
- Evite que su estomago sobresalga.
- Coloque su peso principalmente en las puntas de los pies.
- Mantenga su cabeza erguida.
- Deje que sus brazos cuelguen naturalmente a los lados.
- Mantenga los pies separados a la altura de los hombros.