

NOMBRE DE LA ALUMNA: Yomara Maived Borrallas Mendez

NOMBRE DE LA MATERIA: Proyección profesional

NOMBRE DEL TEMA: Buena postura

GRADO Y GRUPO: 8 “



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

* Desalinear su sistema musculo esquelético.
* Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones.
* Causar dolor en el cuello, hombres 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.



* 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.



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 más 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.



* Póngase de pie en forma derecha
* Mantenga sus hombros atrás.
* Evite que su estómago 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.