La higiene postural en el entorno laboral

Tiempo estimado de lectura: 6 min 15 seg

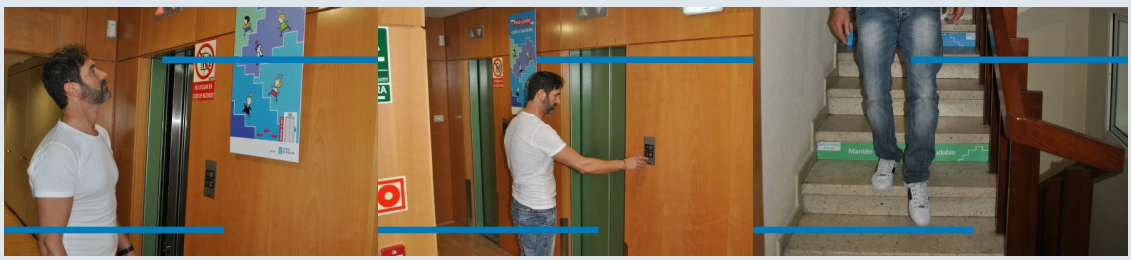
Autor: **Xanela Aberta á Familia**



La cantidad de horas que pasamos trabajando a lo largo de los años y los malos hábitos posturales adquiridos terminan por influir no sólo en el rendimiento sino también en la salud.

Muchas personas están obligadas a permanecer toda la jornada laboral sentadas delante de un ordenador, algunas deben soportar cargas continuas en movimientos repetitivos, muchos conducen durante horas, mientras que otras tienen que estar de pie sin apenas realizar desplazamientos...

Las posturas incorrectas y prolongadas en cualquier puesto de trabajo hacen que el cuerpo se acabe adaptando a lo que hacemos a diario, provocando desequilibrios musculares, limitaciones de movilidad, dolor, malestar...



Realizar sencillos ejercicios intercalados entre los quehaceres laborales, no resta productividad y ganancias en salud.

Puedes optar por realizar aquellos ejercicios que mejor se adapten a tu situación personal y diaria.

Tiene en cuenta que los ejercicios de estiramientos, del mismo modo que los entrenamientos de resistencia y de fuerza, deben ajustarse al nivel, al objetivo y a la situación de cada persona. Con todo, recomendamos mantener cada ejercicio entre 15 - 20 segundos sin llegar nunca a sentir dolor, pero sí, cierta resistencia.

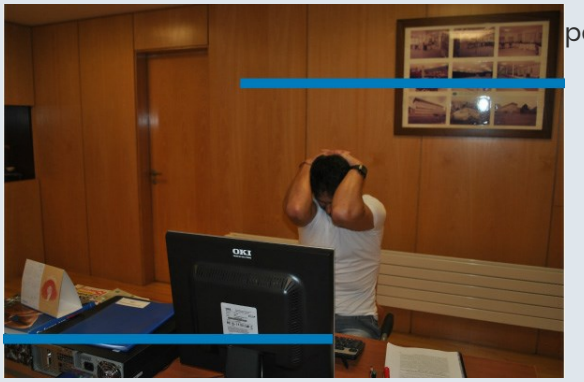
Con la espalda recta, inclina lateralmente la cabeza con ayuda de la mano, intentando acercar la oreja al hombro.

Mantén la posición y cambia de lado.





Empuja la cabeza hacia abajo con las dos manos al tiempo que bajas el mentón al pecho y juntas los codos al frente.



Con las manos entrelazadas y las palmas dirigidas hacia arriba, eleva y estira los brazos como si intentaras tocar el techo.

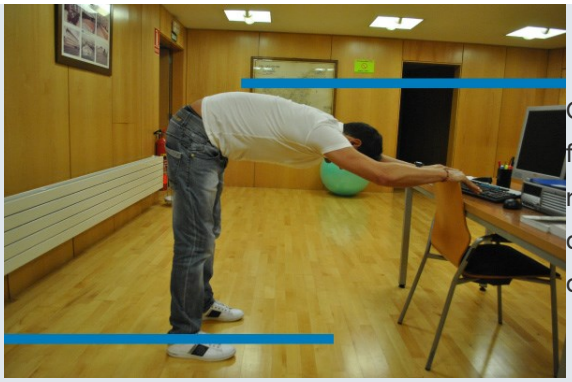




Coloca los brazos por detrás del respaldo de la silla y elévalos suave y controladamente intentando juntar los omoplatos.

Flexiona el cuerpo hacia adelante agarrando los tobillos o la pierna y manteniendo la postura sin forzar la posición.

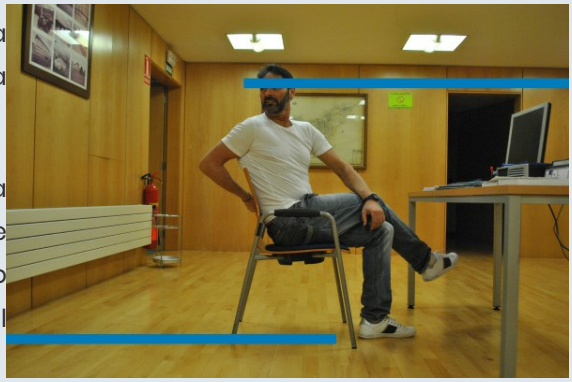


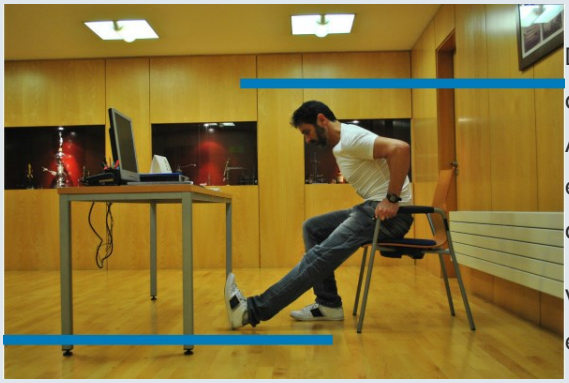


Con las piernas y los brazos ligeramente flexionados, agárrate a la parte alta del respaldo de la silla y con la espalda recta, deja caer el peso del cuerpo lentamente en dirección al suelo.

Cruza una pierna sobre la otra y sitúa la mano en la parte exterior del muslo de la pierna flexionada para mantenerla inmóvil.

En esta posición y con la mano libre apoyada en el respaldo de la silla, gira la parte superior del cuerpo hacia ese mismo lado cuidadosamente para mirar por encima del hombro.





Dobla una pierna y extiende la otra dirigiendo la punta del pie hacia arriba. Agárrate al reposabrazos de la silla y con la espalda recta, inclínate suavemente hacia adelante.

Variante: Coloca las manos detrás de la espalda, a la altura de la zona lumbar.

Extiende el brazo delante del cuerpo, coloca la palma de la mano hacia adelante y dobla la muñeca. Tira de los dedos hacia atrás suavemente.

Mantén la posición y realiza el ejercicio con el otro brazo.





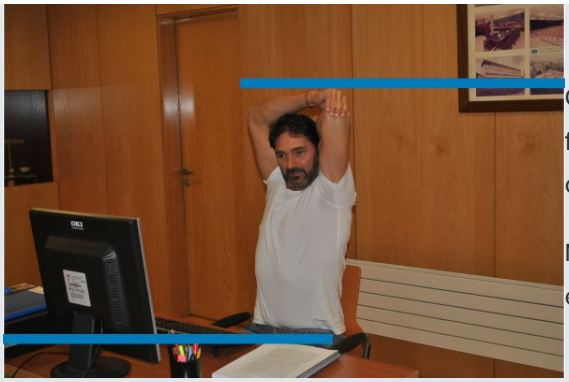
Extiende el brazo delante del cuerpo, coloca la palma de la mano dirigida hacia el cuerpo y dobla la muñeca. Tira de la mano hacia atrás suavemente.

Mantén la posición unos segundos y realiza el ejercicio con el otro brazo.

Con la espalda recta, lleva un codo al pecho con el brazo flexionado. Coge el brazo con la otra mano y empuja hacia el cuerpo lenta y controladamente.

Mantén la posición y realiza el ejercicio con el otro de brazo.





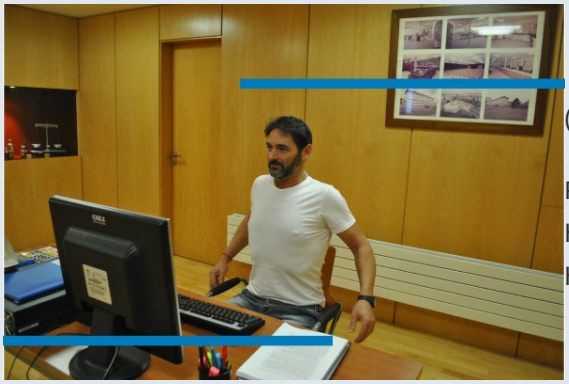
Con la espalda recta, levanta un brazo, flexiona el antebrazo hacia la espalda y coge el codo con la mano del otro brazo.

Mantén la posición y realiza el ejercicio con el otro de brazo.

Con la espalda recta, flexiona el antebrazo hacia la espalda y coge el codo con la mano del otro brazo. Inclina el cuerpo lenta y cuidadosamente hacia el lado del brazo que está por encima de la cabeza.

Mantén la posición y realiza el ejercicio con el otro de brazo.





(Movilidad articular)

Realiza círculos amplios y lentos con los hombros, primero hacia adelante y después hacia atrás.

