



Boletín No. 07



Foto: Tomada de Shutterstock

¡No descuide la postura! Claves para cuidar el cuerpo de regreso a clases y al trabajo

- *Docentes de la Facultad de Fisioterapia de la Universidad CES explican cómo cuidar las posturas corporales para asistir a los salones de clases o a la oficina, los beneficios de la actividad física y algunas claves al momento de cargar bolsos o maletas.*
- *Los fisioterapeutas aseguran que se debe cambiar de posición cada 20 o 30 minutos al día, llevar 5 centímetros arriba de la cintura la maleta y no sobrecargarla, entre otros consejos.*

Medellín, febrero 5 de 2022. El retorno a clases o la oficina de forma presencial exige una actividad física que, por la pandemia muchas personas habían dejado de lado. Aunque no lo crea, un buen estado físico y la postura adecuada le evitará dolores de cabeza por alguna lesión o postura inadecuada en sus días de estudio o trabajo.

Para llegar preparados al colegio, la universidad o la oficina, el docente Santiago Montoya González de la Facultad de Fisioterapia de la Universidad CES, recomienda activar el cuerpo a través de la práctica de un deporte como ir a piscina, al gimnasio, a montar bicicleta, entre otras actividades que favorecen a la salud.

Hacer ejercicio fortalece los huesos y los músculos, que son los encargados de soportar y proteger al cuerpo al ejecutar las actividades diarias. Si una persona adulta realiza por lo menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana



(20 minutos diarios), finalizará una jornada larga de estudio o trabajo sin tanto dolor muscular por fatiga, aseguró el docente.

“La actividad física beneficia a los huesos y a la musculatura, a las articulaciones que están en movimiento y generan una buena lubricación, mejora la atención, la concentración, la calidad de sueño. Evita las enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, el sobrepeso, el exceso de grasa, el síndrome metabólico. Se describen más de 26 enfermedades crónicas que se pueden evitar con el movimiento físico”, manifestó el docente Montoya González.

Las exigencias de la presencialidad hacen que el cuerpo adopte posturas cómodas al sentarse en una silla a recibir clase o trabajar. Según Montoya, *“no hay posturas ideales, sino que el cuerpo se adapta a portes que generen menor gasto energético en cuanto a la tarea a realizar por actividades prolongadas”*.

Se recomienda que las personas se sientan bien con sus posturas y eventualmente cambien de posición cada 20 o 30 minutos, para no generar dolor por quietud, ya que la restricción de flujo sanguíneo produce sensación de cansancio. Además, la posición de la cabeza siempre debe estar alineada con la columna vertebral, pues a medida que se va inclinando hacia adelante, tiende a ser más pesada y producirá cansancio.

Escoger la mochila

Para Juliana Nathalie Arias Echavarría, también docente de la Facultad de Fisioterapia de la Universidad CES, el tipo de maletas y las posturas que realizamos al momento de cargarlas, son factores importantes que se deben hacer conscientes al llevar una.

Se sugiere que las mochilas sean anchas y con doble correa para que el peso amortigüe bien en los hombros y no haya un desgaste físico, tenerla lo más cercana al cuerpo, llevarla 5 centímetros (cm) más arriba de la cintura y que sean firmes en la parte posterior para así controlar el movimiento de los objetos.

Los expertos recomiendan que las personas no carguen en sus mochilas o bolsos más del 15% del peso corporal. También, se aconseja no ejecutar desplazamientos prolongados con esta carga, llevar a cabo pausas entre cada hora de al menos 8 minutos, y cambiar de postura cada 20 o 30 minutos para que el cuerpo descanse.

Desde organizar y repartir bien el peso (poner los objetos más pesados en la parte de abajo), la posición de la maleta (lo más cerca al cuerpo para que haya menos afectaciones), ser cuidadoso con las posturas (mantener la cabeza al frente y la espalda recta, brazos sueltos, piernas separadas para el balance) y evitar movimientos bruscos (no hacer giros), son algunos factores a tener en cuenta para el porte de una maleta o morral.