



HIGIENE POSTURAL

Es un conjunto de hábitos y normas para conseguir una correcta posición del cuerpo.

La higiene postural consiste en colocar el cuerpo de la manera adecuada para proteger la columna y evitar sobrecargar la columna y sus posibles lesiones.



Para mantener una correcta higiene corporal debemos tener en cuenta:

- Sentarse correctamente. Mantener la espalda recta apoyada en la silla con ambos pies sobre el suelo.
- Evitar estar demasiado tiempo en la misma postura
- Mantener la espalda recta
- Doblar las rodillas al agacharse
- Llevar la maleta de manera correcta. sin sobrecarga
- Elegir la mejor posición para dormir



VIVIANA NOVOA
Enfermería Colegio de la CGR

