Universidad Nacional de Quilmes

1989-2019

Cuidados posturales

en la cuarentena social y obligatoria

Cuidados posturales en la cuarentena social y obligatoria

En este tiempo de cuarentena por el Covid-19, donde quedarnos en casa es la mejor forma de evitar la propagación del virus, hemos realizado cambios en nuestra rutina diaria, en nuestros horarios y en el cronograma de actividades que teníamos antes del aislamiento.

Tal vez no nos pase a todos por igual, pero seguro que algun día estuvimos con el pijama puesto más de 24 horas y con él cocinamos, trabajamos en la computadora, comimos y hasta miramos una serie.
Frente a esta nueva situación, proponemos:

- Generar rutinas, aunque no salgamos de casa.
- Alternar las tareas de sentado a parado y caminar frecuentemente.

Si debemos pasar mucho tiempo delante de la computadora, lo principal es organizar el lugar de trabajo para que sea confortable. Para eso, aquí compartimos algunos tips que pueden ayudar a trabajar de una manera mas saludable:

Silla

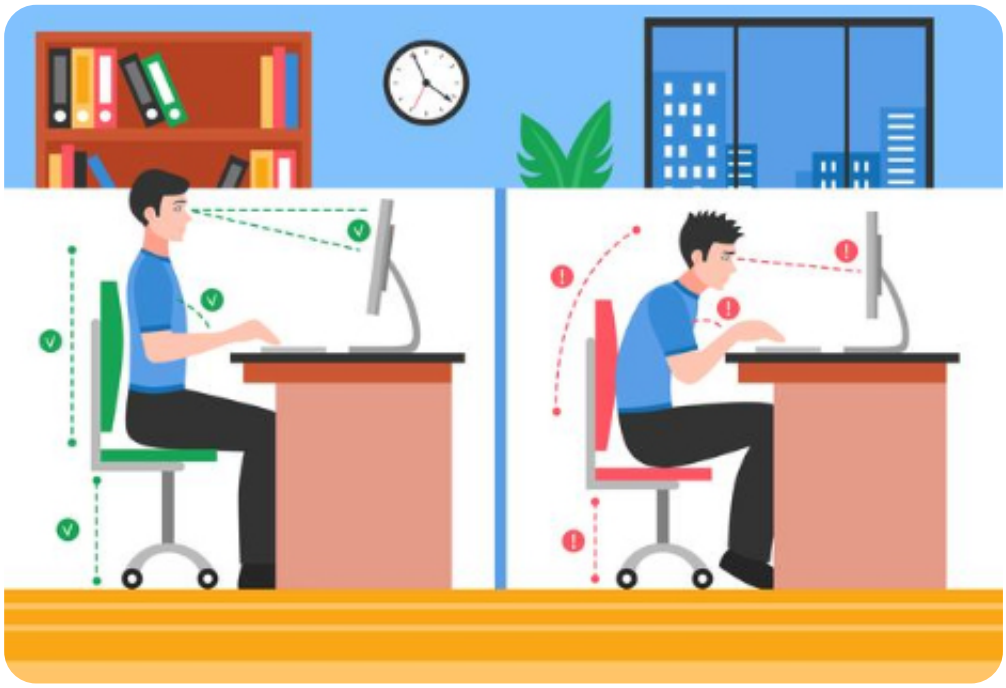
Garantizar el apoyo estable de los pies y el libre movimiento de las piernas por debajo de la mesa.
Debemos tener un espacio libre entre el borde del asiento y la parte posterior de la rodilla (sin presión se favorece a la circulación sanguínea, especialmente el retorno venoso).
El respaldo tiene que permitir mantener la columna vertebral alineada y la zona lumbar protegida. Debe también disponer de una prominencia lumbar (almohada) que permita un apoyo estable y mantenga la espalda en posición natural.

Pantalla

Preparar el lugar de modo que la pantalla quede a la altura de nuestra vista.

Iluminación

Ubicar el monitor de forma que no presente reflejos de fuentes luminosas: ventanas, luz artificial, objetos que se reflejen u otros.



Cuando trabajo con la computadora: ¿cómo debo sentarme? ¿cómo debo ubicar los elementos de trabajo?

Teclado

El teclado debe estar colocado frente al cuerpo y de tal forma que permita a nuestros codos estar en aproximadamente 90° de flexión. No debe quedar al borde de la mesa sino a unos 15 centímetros.
La silla que utilicemos debe permitirnos tener los pies bien apoyados en el suelo, con las rodillas y caderas en una flexión de 90°.

Mouse

El mouse debe estar al mismo nivel que el teclado. Los codos deben estar cerca de los costados, los hombros deben estar relajados y las muñecas, alineadas con los antebrazos.
Toda la palma de la mano debe estar sobre el mouse. No hay que apoyar la muñeca.
Alternar de lado el mouse (derecha - izquierda).
Alternar el uso del mouse con teclas.

La posición natural de la mano favorece al fluido sanguineo

La tensión y los movimientos repetitivos provocan dolor

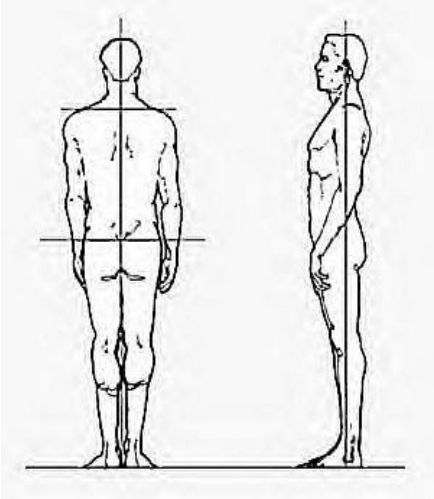
¿Qué más podemos hacer?

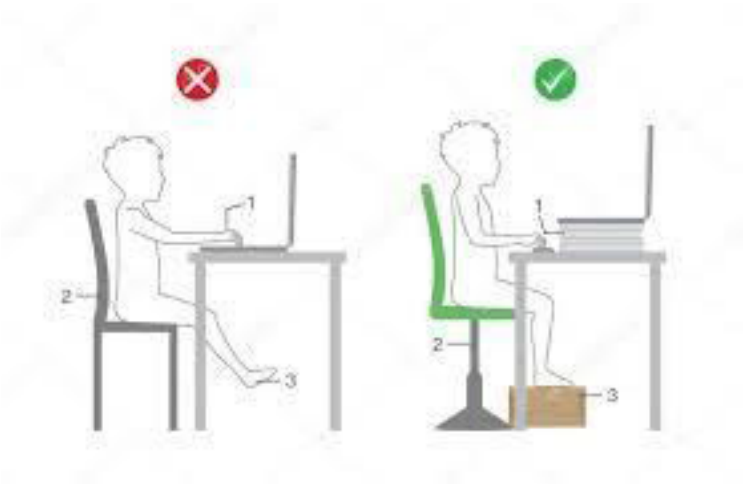
Evitar posturas estáticas y movimientos pequeños repetitivos. De este modo evitamos las malas alineaciones corporales que originarán stress y tensión innecesaria sobre nuestra estructra músculo esquelética. Esto puede generar dolor o fatiga muscular, como también hormigueo, parestesia o adormecimiento de algún sector o segmento de nuestro cuerpo.

Es recomendable también hacer pausas regularmente. Esto nos mantiene en forma, reduce las tensiones y aumenta la capacidad de rendimiento y concentración. La mente se siente más renovada y se reducen los síntomas de agotamiento.

Una buena práctica a implementar es hacer ejercicios de movilidad y elongación cada 30 minutos, durante el periodo que estamos sentados. Al realizar una serie de ejercicios simples podemos evitar las molestias músculo esqueléticas.

Uno de los parámetros a considerar para que nuestra postura sea equilibrada es imaginar una linea vertical que pase por nuestra oreja, parte media de nuestro hombro, cadera y caiga delante de nuestro tobillo. Si sentimos esa alineación en nuestro cuerpo, nuestro peso corporal estará correctamente distribuido.





En el caso de los niños, lo ideal también es adaptar su espacio de trabajo.

Algunos ejercicios que podemos realizar cada 30 minutos durante el tiempo que estamos trabajando:

Con el objetivo de activar nuestro sistema músculo esquelético, el aparto circulatorio y el aparato respiratorio, sería ideal realizar 5 repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios:

8 ACOSTARSE BOCA ARRIBA SOBRE UNA SUPERFICIE PLANA Y FIRME CON RODILLAS FLEXIONADAS Y PIES APOYADOS. ARQUEAR LEVEMENTE LA ESPALDA, MEJORANDO EL APOYO DE CINTURA DURANTE 5 SEGUNDOS Y RELAJAR.

9 ACERCAR UNA RODILLA AL PECHO Y LUEGO LA OTRA EN FORMA ALTERNADA.

10 ACERCAR LAS DOS RODILLAS HACIA EL PECHO Y REALIZAR UN SUAVE MOVIMIENTO DE "HAMACA".

11 FLEXIONAR LA RODILLA DERECHA Y CRUZARLA SOBRE LA PIERNA IZQUIERDA. ACERCAR LA RODILLA IZQUIERDA HACIA EL PECHO Y SOSTENERLA CON AMBAS MANOS.

12 ACOSTARSE BOCA ABAJO CON LOS CODOS FLEXIONADOS AL COSTADO DEL TÓRAX. LEVANTAR LENTAMENTE LA CABEZA, LUEGO EL CUELLO Y EL PECHO. MANTENER LA ZONA DEL ABDOMEN Y PELVIS APOYADOS.

13 ROTAR LAS RODILLAS HACIA UN LADO Y SIMULTÁNEAMENTE, LA CABEZA HACIA EL OTRO.

14 FLEXIONAR UNA RODILLA HACIA EL PECHO Y SUJETARLA CON AMBAS MANOS. DEJAR CAER LENTAMENTE LA PIERNA OPUESTA HACIA EL LATERAL.

15 SENTARSE SOBRE LOS TALONES BAJANDO LA CABEZA MANTENIENDO LOS HOMBROS ESTIRADOS.

16 ENCORVAR LA COLUMNA HUNDIENDO LA ZONA DEL ABDOMEN Y DIRIGIENDO LA FRENTE HACIA ABAJO. LUEGO ARQUEAR LA COLUMNA HUNDIENDO LA ZONA DE LA CINTURA DIRIGIENDO EL MENTÓN HACIA ARRIBA.