

# Higiene postural en actividades de la vida diaria

**Angie Lorena Narváez Rodríguez**  
**Dary Camila Cusis Cusis**  
**Diana Verónica Piaun Guerrero**  
Estudiantes de Terapia Ocupacional  
Universidad Mariana

**Ana Cristina Tumul Enríquez**  
Profesora de Terapia Ocupacional  
Universidad Mariana

En la práctica formativa en el sector trabajo del Hospital Departamental de Nariño se desarrolla el proyecto ‘Conéctate con tu espalda’, que tiene el propósito de prevenir lesiones musculoesqueléticas en los trabajadores. Por este motivo, se hace una revisión temática relacionada con la higiene postural en las actividades de la vida diaria (AVD), las cuales, según la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA, por sus siglas en inglés, 2020) son entendidas como “aquellas actividades orientadas al cuidado del propio cuerpo y completadas de forma rutinaria” (p. 29). Por ende, se hace indispensable orientar respecto a la forma correcta de posicionar nuestro cuerpo al realizar actividades cotidianas, ya que esto impacta directamente en la salud osteomuscular. De este modo, las malas posturas son consideradas un factor de riesgo que puede conllevar alteraciones anatómicas y funcionales. La higiene postural se define como un conjunto de normas, teniendo como objetivo principal, mantener una posición correcta del cuerpo, en quietud o en movimiento, evitando posibles lesiones al realizar las actividades diarias (Murga-Fajardo, 2018).

Uno de los factores más relevantes para un buen descanso y sueño es, tener una postura correcta al dormir; para ello se debe tener en cuenta que, el colchón sea recto y firme; de igual manera, apoyar completamente la columna (Corral, s.f.). Por otra parte, la almohada debe tener una altura de unos 10-15 centímetros; su función es mantener la cabeza en una posición neutral, logrando un descanso sobre los hombros, para que no quede demasiado atrás ni muy hacia adelante (Chavarrías, 2021).

En decúbito supino (boca arriba) se sugiere tener una pequeña almohada debajo de las rodillas, para lograr la relajación de la musculatura vertebral. En la posición decúbito prono, colocar una pequeña almohada a la altura de las caderas, para evitar el aumento de la curvatura lumbar (Menéndez, 2020).

Al momento de levantarse de la cama, es mejor ubicarse lo más cerca del borde lateral, sacar las piernas de la cama y, con ayuda del codo más cercano al borde, apoyarse para ayudar a incorporar el tronco; así mismo, con apoyo del otro brazo, terminar de incorporar el tronco hasta quedar sentado.

En el aseo y arreglo personal, también se debe priorizar la higiene postural; en la actividad del baño, se ha de mantener la espalda recta, sin inclinación hacia adelante,

flexionando ligeramente las rodillas. Si se lava el cabello mientras se ducha, puede estar forzando su columna; lo correcto sería hacerlo fuera de la bañera, de rodillas e introduciendo la cabeza en ella. Si lo realiza dentro de la bañera, posicione una pierna por delante de la otra, manteniendo siempre la espalda lo más recta posible, sin sobrecargarla (Asociación de Enfermería Comunitaria, 2016).

Para cepillarse los dientes, lavarse la cara y las manos, se adoptará la misma postura; al inclinarse hacia adelante, mantenga siempre las rodillas algo flexionadas, como también, una de las piernas por delante de la otra. “Si el tiempo del aseo se alarga, puede ir alternando las dos piernas” (Ripol, s.f., p. 20).

En cuanto a la actividad de vestirse, debe ser realizada en posición sedente “y luego, levantarse para acabar de colocar la prenda; [si está] de pie busque un apoyo fijo para su espalda, como la pared. Esto evitará que incline la espalda hacia delante sobrecargándola” (Ripol, s.f., p. 23). Respecto al uso de zapatos, evite los de tacón alto; un zapato completamente plano, sin ningún tacón, tampoco es lo ideal, lo correcto es usar un tacón de 1.5 a 3 cm.

Como las tareas domésticas requieren un gran esfuerzo, es importante conocer la manera correcta de realizarlas.

Al momento de cocinar, en tareas como pelar, picar y lavar, procure hacerlo en posición sedente, sin ejecutar giros bruscos con la espalda al momento de transportar una olla o elementos propios de la cocina (Ripol, s.f.).

A la hora de la comida, de acuerdo con las sugerencias de El Mueble (2018), la espalda debe tener una postura alineada. “Evita los hombros muy alzados y los brazos demasiado pegados al cuerpo” (párr. 4). Otro aspecto a tener en cuenta es la posición de los pies; estos deben estar apoyados en el suelo, asegurando que las rodillas estén alineadas con la cadera. Las rodillas deben formar ángulo recto de 90°.

De otra parte, Ergológico (2018) sugiere que:

- En las actividades de barrer y fregar, se debe considerar la longitud del palo y su peso; este debe sobrepasar la altura de los hombros y ser liviano; los palos de altura reducida contribuyen a encorvar la espalda. Por otro lado, el palo del recogedor debería llegar como mínimo, a la altura del codo; además, el grosor del palo debe facilitar un agarre cómodo; se recomienda un diámetro de 3 a 4,5 cm.
- Para limpiar cristales, espejos y armarios es recomendable que, cuando la zona a limpiar esté por debajo del nivel del codo, se doble las piernas para evitar flexiones de espalda; cuando la zona a limpiar se encuentre por encima de la cabeza, se debe utilizar escaleras o un elemento estable; hay que evitar que la mano y el brazo estén sobre el nivel de la cabeza, ya que esto genera tensión muscular sobre la zona cervical y espalda. Cabe agregar que, en la espada se debe optar una “posición natural, erguida sin flexiones ni inclinaciones” (párr. 15).
- La posición de la mano también es muy importante; no hay que desviarla, dado que las desviaciones generan tensión.
- Para la actividad de aspirar, “la zona de agarre debe ser regulable en altura para ajustarse a personas de diferente estatura” (párr. 16). Además de deslizarse con suavidad para reducir el esfuerzo, se recomienda usar una aspiradora ligera y de fácil manipulación.
- Para planchar se recomienda mantener la espalda erguida y evitar flexiones de cuello excesivas (más de 15°). Los hombros deben estar bajos y sin tensión muscular; además, avanzar un pie respecto del otro, para reducir tensión sobre la zona baja de la espalda y favorecer el dinamismo postural; procurar alternar el pie de apoyo. No olvidar hacer pausas. Cuando la actividad dure

más de 15 minutos, la persona debe cambiar de actividad y moverse. Las tareas con posturas estáticas generan tensión muscular y afectan a la circulación sanguínea.

- Cuando se realiza el lavado de platos, hay que intentar hacerlo de forma muy cercana al cuerpo; esto contribuye a mantener la espalda recta; el antebrazo, la muñeca y la mano deben estar muy bien alineados.

En las actividades diarias es común que se manipule peso y se haga inclinaciones; la manera correcta de levantar un objeto es mantener la espalda recta; el peso debe mantenerse próximo al cuerpo y los pies, próximos al peso (Corral, s.f.).

Menéndez (2020), por su parte, recomienda que,

- Al manipular peso, cuando se hace compras, se debe procurar llevar el peso lo más cerca posible de la columna, distribuyendo uniformemente la carga. Se puede repartir las bolsas de forma similar entre los dos brazos y llevarlas con los codos cerca del cuerpo y los brazos estirados.
- Al momento de colocar la ropa en la lavadora, como se hace inclinaciones o flexiones de tronco, hay que mantener siempre la espalda recta.
- Es recomendable no manejar cargas encima de los hombros; hay que adecuar el punto de recogida de la carga, para evitar elevar los brazos.
- Otro aspecto importante en las actividades diarias es la forma correcta de la posición sedente; para ello, la silla debe permitir apoyar ambos pies en el suelo, procurando acercar la zona lumbar al respaldo, flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta.
- Al ingresar y/o manejar un carro, el primer paso es sentarse y luego introducir las piernas. Regular el respaldo formando un ángulo de 90° a 100°. Evitar conducir con el asiento demasiado alejado del volante y sin apoyo lumbar; mantener siempre una posición alineada o recta de la espalda; agarrar el volante con ambas manos, con los codos ligeramente flexionados y los hombros apoyados. Un aspecto significativo es que se debe descansar cada dos horas, con el fin de relajar la musculatura. Para descender, primero gire su cuerpo, luego saque las piernas y, por último, el resto del cuerpo.

Una de las actividades de la vida diaria de la que poco se habla pero que hace parte fundamental de nuestra vida cotidiana, es la higiene del baño y del aseo; hay que crear

un hábito diario relevante para mantener una posición correcta en el baño; para ello es necesario que exista una flexión de caderas menor a 90 °; las rodillas deben estar más elevadas que las caderas (Leirós, 2021).

Es de vital importancia adoptar posturas seguras y saludables, como un hábito diario, poniéndolo en práctica en todos los entornos donde interactuamos; es decir, tanto en el hogar como en el trabajo. Las personas deben tratar de ser conscientes de la postura que adoptan y corregirla, si es necesario; de esta manera se previene alteraciones musculares y esqueléticas que, a la vez, impactan negativamente en la salud mental y emocional. Para cada movimiento que se realice o la postura que se adopte, existe la manera correcta de ejecutarla. Para concluir, la higiene postural es la base fundamental para mantener el bienestar físico, social, emocional y social de los colaboradores.

### Referencias

American Occupational Therapy Association (AOTA). (2020). Marco de Trabajo para la práctica de Terapia Ocupacional: Dominio y proceso (4.ª ed.). <https://es.scribd.com/document/490045838/AOTA-2020-Espan-ol-Revisada-y-Corregida#>

Asociación de Enfermería Comunitaria. (2016). La tarea de cuidar: higiene postural movilización y transferencias. <https://www.enfermeriacomunitaria.org/web/index.php/menu-principal-item-la-comunidad/menu-principal-item-cuidadores-no-profesionales/223-la-tarea-de-cuidar-higiene-postural-movilizacion-y-transferencias>

Chavarrías, M. (2021). Dormir con o sin almohada, ¿cuáles es la mejor opción? [https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/dormir-almohada-mejor-opcion\\_1\\_8536877.html](https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/dormir-almohada-mejor-opcion_1_8536877.html)

Corral, T. (s.f.). Higiene Postural. <https://docplayer.es/115251949-Higiene-postural-tamara-corrall-martinez-diplomada-en-fisioterapia.html>

El Mueble. (2018). Mejora tu postura en la mesa y mejorarás tu salud. [https://www.elmueble.com/ideas/decooterapia/mejora-tu-postura-en-la-mesa-y-mejoraras-tu-salud\\_17547](https://www.elmueble.com/ideas/decooterapia/mejora-tu-postura-en-la-mesa-y-mejoraras-tu-salud_17547)

Ergológico. (2018). Ergonomía en las tareas domésticas. <http://www.ergologico.com/ergonomia-en-las-tareas-domesticas/>

Leirós, R. (2021). La postura correcta para ir al baño y otros consejos para cuidar el suelo pélvico. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-57579530#:~:text=La%20postura%20correcta%20de%20defecaci%C3%B3n&text=O%20lo%20que%20es%20lo,hacer%20tanta%20fuerza%20para%20defecar>

Menéndez, I. (Coord.). (2020). Guía para el cuidado de la espalda. FREMAP, Mutua Colaboradora con la Seguridad Social, (61).

Murga-Fajardo, L. F. (2018). Diseñar un programa de higiene postural para trabajadores recepcionistas del Centro Médico Condado Concepción entre las edades de 22 a 32 años (Tesis de Pregrado, Universidad Galileo). <http://biblioteca.galileo.edu/tesario/handle/123456789/1040>

Ripol, M. E. (s.f.). Buenas prácticas. La tarea de cuidar: higiene postural movilización y transferencias. Manual para el cuidador. Gobierno de Aragón.

