

# 6 malas posturas que adoptamos sin darnos cuenta (y cómo mejorarlas)

---

Publicado el: 24-09-2022

A medida que envejecemos, empezamos a notar que no recordamos los nombres de la gente, lo que hicimos ayer o a qué fuimos a la cocina... y nos preocupamos.

Pero mucho antes de que esto suceda muchos de nosotros ya hemos perdido algo más, casi sin darnos cuenta: la memoria física.

Fíjate en los niños pequeños y notarás que sus espaldas tienen una elegante curva en 'S' y sus movimientos son fluidos.

Las complicaciones de una mala postura son varias y pueden ser dolorosas, pero todo se puede mejorar haciendo algunos ajustes en su estilo de vida.

Lo más aconsejable es consultar a tu médico, fisioterapeuta, quiropráctico u otro profesional calificado para que te asesore, pero entretanto quizás te ayude tener en cuenta algunos de los errores de postura más comunes que describe el fisioterapeuta Nick Sinfield en el sitio web del Servicio Nacional de Salud británico (NHS).

## 1. No encorvados

Sentarse encorvado a menudo se siente cómodo.

Pero con el tiempo esta posición puede ejercer presión en los músculos y causar dolor.

Adquiere el hábito de sentarte correctamente.

Al principio, quizás no te sientas cómodo, porque tus músculos ya no están acondicionados para sostenerte en la posición correcta, pero te acostumbrarás.

## 2. No arquees los hombros

Al trabajar con tu computadora en el escritorio, tu cabeza puede tender a inclinarse hacia adelante, puede contribuir a que desarrolles una parte superior de la espalda redondeada, y consecuentemente rigidez en los hombros.

Algo similar ocurre cuando usas tu teléfono, lo que puede causar problemas como el síndrome de cuello de texto, que puede causar dolor y rigidez cervical, espaldas doloridas y cefaleas.

Además de prestar atención para corregir tu postura, Sinfield recomienda ejercicios de fortalecimiento de la parte superior de la espalda, el cuello y la parte trasera de los hombros, estiramientos del pecho y ejercicios de postura del cuello.

### 3. No saques la barbilla

Así como tu cabeza puede tender a inclinarse hacia adelante cuando estás sentado trabajando, tu cuello se puede arquear en la dirección opuesta.

Para evitarlo...

- alarga suavemente el cuello hacia arriba al tiempo que metes la barbilla
- lleva los omóplatos hacia abajo y hacia la columna
- contrae los músculos de la parte inferior del abdomen para mantener una curva natural en la parte inferior de la espalda
- ajusta tu silla para que no esté demasiado baja
- y tu pantalla, para que no esté demasiado alta

**Ahora, pongámonos de pie, pero antes unos sencillos. Ejercicios para la rigidez y el dolor de nuca**

**Estiramientos del cuello:** baja suavemente la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo; mantenla así durante 10 a 15 respiraciones profundas, luego repite en el lado opuesto

**Rotaciones del cuello:** gira lentamente la barbilla hacia 1 hombro; mantenla así durante 10 a 15 respiraciones profundas, repite en el lado opuesto

**Ahora sí, de pie, pero...**

### 4. No te apoyes en una sola pierna

Es algo que hacemos para descansar un poco cuando tenemos que estar parados por mucho tiempo.

Pero en lugar de usar los glúteos y los músculos centrales para mantenerte erguido, ejerces una presión excesiva en un lado de la parte inferior de la espalda y la cadera.

Con el tiempo, puedes desarrollar desequilibrios musculares alrededor del área de la pelvis.

Habítate a pararte siempre con tu peso distribuido uniformemente en ambas piernas.

Y al hacerlo, asegúrate de...

### 5. No sacar el trasero

El uso de tacones y el exceso de peso alrededor del estómago pueden resultar en una postura conocida como "pato Donald".

Para corregirla, imagínate que tienes una cuerda atada a tu cabeza tirando hacia arriba.

La idea es mantener tu cuerpo en perfecta alineación, con la curvatura natural de la columna, el cuello recto y los hombros paralelos a las caderas.

## 6. Ni meter La Pelvis

Cuando tu pelvis está metida hacia adelante y tu espalda queda plana -sin la curva natural en la parte inferior-, tu cuerpo se inclina hacia adelante.

Esta postura a menudo es causada por desequilibrios musculares, pero pasar largos períodos sentado también puede contribuir a una espalda plana.

Para mejorarla, Sinfield recomienda ejercicios para fortalecer los músculos del torso, los glúteos, el cuello y la parte trasera de los hombros, y las extensiones de espalda.

### Entonces...

#### Para pararte bien

- mantén los hombros hacia atrás y relajados
- mete el abdomen
- mantén los pies separados a la distancia de la cadera
- equilibra tu peso uniformemente en ambos pies
- trata de no inclinar la cabeza hacia adelante, hacia atrás o hacia los lados
- mantén las piernas rectas, pero las rodillas relajadas

**Fuente:** <https://netsaluti.com>