POSTURA CORPORAL

La importancia de cuidar mi columna vertebral



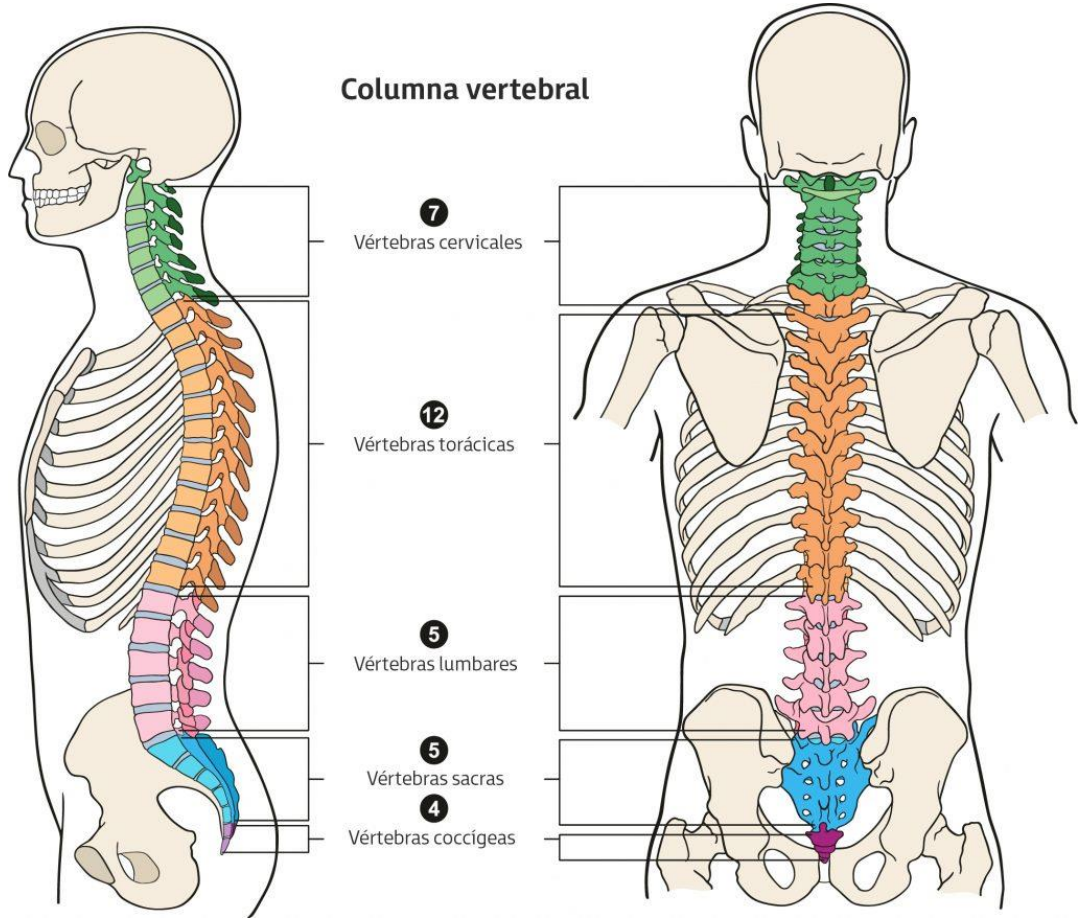
Instituto Claret

Profesores:
- Catalina Paredes catalinaparedes@institutoclaret.cl
- Agustín Badilla agustinbadilla@institutoclaret.cl

Generalidades
Columna Vertebral

La columna vertebral es una **estructura ósea** que se extiende desde la cabeza hasta la pelvis. Consta de cinco regiones que, a su vez, están formadas por huesos, entendidos como elementos que funcionan como engranajes que se conectan entre sí.

Las funciones principales de la columna vertebral son mantener el **tronco erguido**, articular los movimientos del tronco y **proteger la médula espinal**.



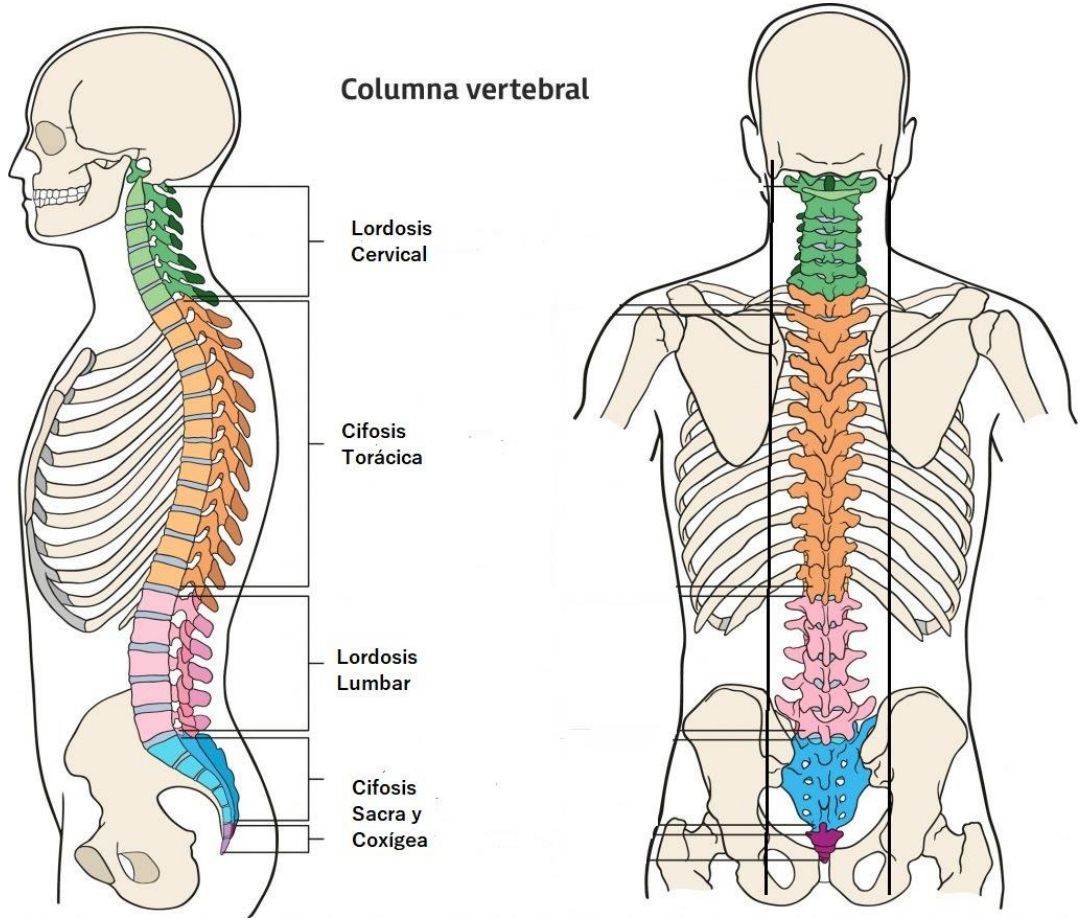
Generalidades
Columna Vertebral

Presenta curvaturas naturales:

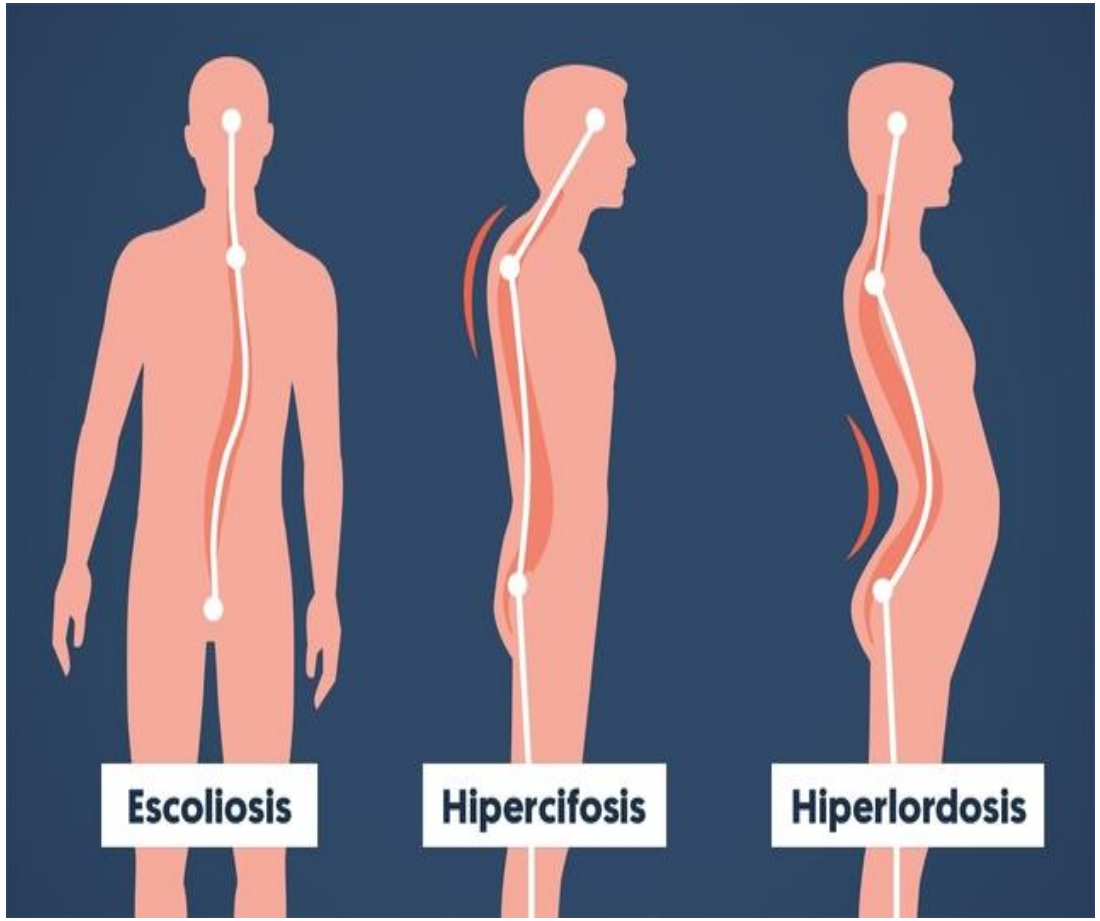
- Si miramos la columna de perfil, notaremos que ésta tiene curvaturas:

- **Cifosis:** curvatura hacia posterior
- **Lordosis:** curvatura hacia anterior

- Si miramos la columna de frente, debiese verse una línea recta.



Mal formaciones posturales



- Cuando las cifosis y lordosis (curvaturas naturales de la columna) son muy acentuadas se denominan: **hipercifosis** e **hiperlordosis**, respectivamente, siendo la hiperlordosis común en mujeres embarazadas y personas con sobrepeso.

- Cuando la columna presenta desviaciones laterales mirándola de frente, hablamos de una **escoliosis**.

- Aproximadamente un **3% de la población** mundial sufre **escoliosis.** Es una de las patologías más frecuentes de la columna vertebral y consiste en **desviaciones laterales** En los casos que sea necesario tratarla, las personas que la sufren pueden llevar corsés o someterse a una cirugía para corregirlo.

Influencia de la vida moderna sobre la columna vertebral

Instituto Claret

En los tiempos actuales, en donde la influencia de la vida moderna juegan un rol fundamental, hemos adoptado algunos malos hábitos posturales que generan gran impacto sobre nuestra columna, sobre todo en la adolescencia. A esto sumado los tiempos de pandemia que atravesamos, los cuales, en algunos casos, han acentuado los malos hábitos mencionados a continuación:



Sedentarismo y falta de ejercicio.



Tiempo considerable frente a celular, tablet, computador, televisión.

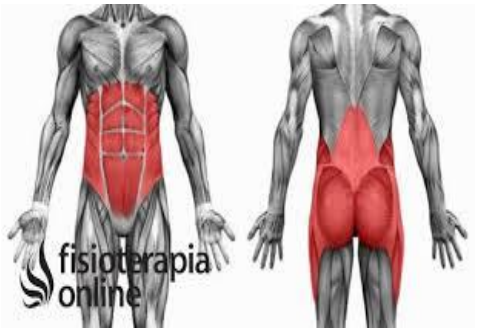
Horas sentados en posiciones incorrectas



Factores emocionales: falta de autoestima, tristeza, desánimo, etc.

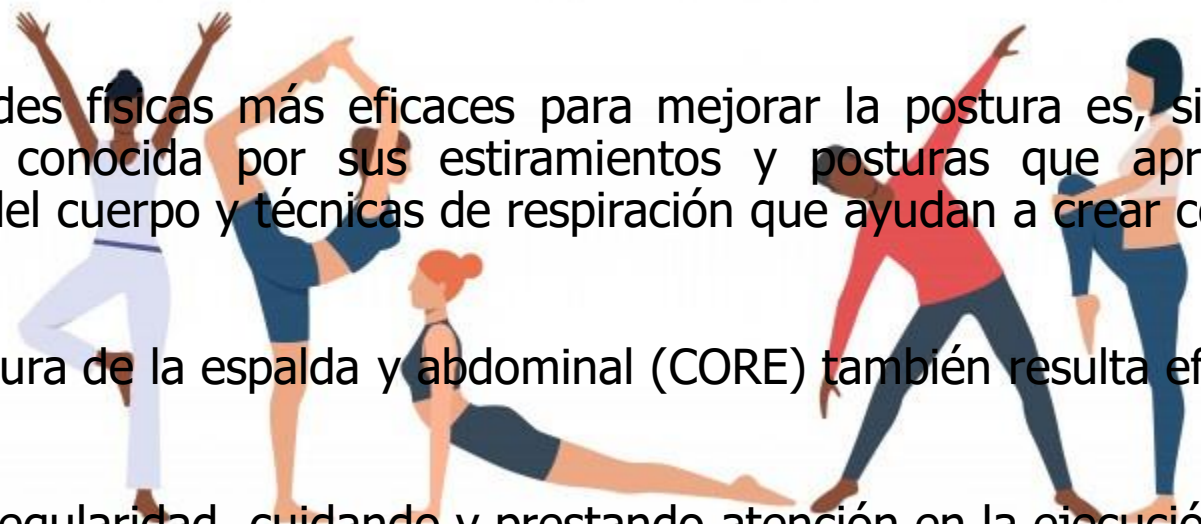
Exceso de estrés y por ende tensión muscular

Nulo o deficiente trabajo del CORE (músculos de nuestro centro: abdominales, lumbares, pélvicos, glúteos y profundos de columna.)



Recomendaciones para corregir y mejorar malas posturas corporales

- Resulta imprescindible ir educando al cuerpo a adoptar una postura correcta de manera habitual durante la rutina diaria. Además de actividad física y buena alimentación, una adecuada postura resulta esencial para tener una buena salud y evitar problemas de columna desde temprana edad.



- Una de las actividades físicas más eficaces para mejorar la postura es, sin duda, el yoga. Esta modalidad es muy conocida por sus estiramientos y posturas que aprecian el equilibrio, la alineación perfecta del cuerpo y técnicas de respiración que ayudan a crear conciencia corporal

- Tonificar la musculatura de la espalda y abdominal (CORE) también resulta eficaz.

- Hacer ejercicio con regularidad, cuidando y prestando atención en la ejecución correcta de éstos.

Ejercicios y consideraciones para evitar malas posturas corporales

Instituto Claret

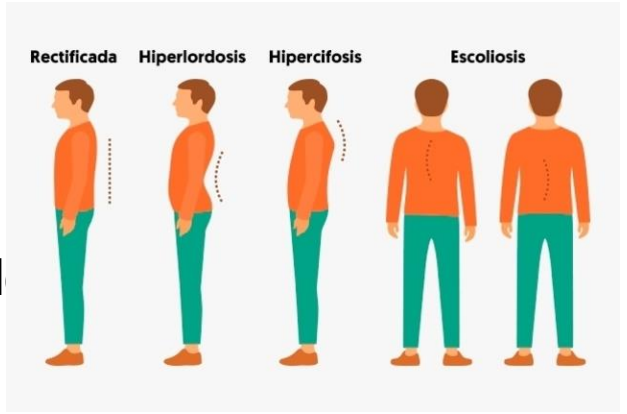






¿Cómo identificar algún problema en mi columna?

Existe una forma sencilla de poder identificar a primera instancia y a grandes rasgos si tienes alguna desviación en tu columna. Te invitamos a observarte: Estando en ropa interior, busca un espejo de cuerpo entero y mira si tienes alguno de estos signos:



MIRÁNDOTE DE FRENTE

- Si tienes un hombro más alto que otro
- O si la curva de tu cintura es asimétrica (tiene forma distinta en cada lad

MIRÁNDOTE DE LADO

- Si tienes joroba a la altura de tus escápulas
- O si la parte más baja de tu espalda está muy hacia adentro respecto a tus glúteos



El día viernes 16 de octubre en nuestra clase virtual estaremos asesorando a distancia la detección de posibles problemas o deformaciones posturales, para lo cual se solicita participar junto a sus padres en la realización de algunos ejercicios tipo test. No será necesario tener la cámara encendida, sino estar atentos y seguir las indicaciones que los profesores les irán entregando. LOS ESPERAMOS!!

Tarea:

“Ejercicios para realizar en casa para trabajar la postura corporal”

“Profundizando más en el tema”

Instituto Claret

1. Busca ejercicios de yoga o pilates para realizar en casa, a continuación te dejamos como sugerencias dos clases de ambas disciplinas para que las puedas ejecutar al menos 2 veces durante estas dos siguientes semanas, las cuales te ayudarán a trabajar la postura corporal.

- Yoga: https://www.youtube.com/watch?v=3e7l_ol-VgE
- Pilates: https://www.youtube.com/watch?v=9PpZdCcBk6I

2. Dirígete al siguiente link y responde las preguntas relacionadas a la presentación que acabas de leer: https://forms.gle/H6Pw9J7LCabWALmA9

3. Si quieres profundizar un poco más en el tema, te invitamos a observar los siguientes videos (opcional).

- Escoliosis en niños y adolescentes. Detección temprana y tratamientos: https://www.youtube.com/watch?v=MLRkG7gvNTg
- Escoleosis y test de Adams: https://www.youtube.com/watch?v=2F3eEOtcf14
- Cifosis juvenil: https://www.youtube.com/watch?v=sURLR3p9bZU
- Lordosis o hiperlordosis: https://www.youtube.com/watch?v=wUYmLAIXKGI


Instituto
Claret
Artesanos de la vida,
al servicio de la Educación