

## Ejercicios para la Columna

Evite hacer estos ejercicios si tiene algún tipo de restricción médica, relacionada con su espalda.

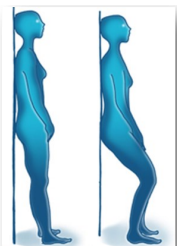
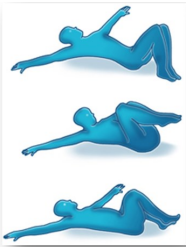


1. Ubíquese boca arriba, con las rodillas flexionadas, los pies ligeramente separados entre sí y los brazos paralelos al cuerpo.

Contraiga los músculos de los glúteos y levante las caderas hacia arriba, evitando hacer el esfuerzo con la cintura. Mantener la postura unos segundos y volver a la posición inicial

2. Ubíquese boca arriba, con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos a la altura de los hombros.

Llevar las piernas hacia el pecho y de un lado hacia el otro, pasando por el pecho cada vez



3.- Corregir Postura:  
Apoye la espalda en una pared, con las piernas ligeramente flexionadas y los pies separados entre sí y de la pared unos 20 cm.

Estirar las piernas lentamente, apoyando la columna y manteniendo contraídos los músculos abdominales.

# NO LE DE LA ESPALDA A SU ESPALDA

Para mayor información comuníquese con las Áreas de Seguridad y Salud en el Trabajo en cada una de las Sedes, así:

Nivel Nacional: 3165000 ext. 18443; o al correo electrónico [divsat\\_nal@unal.edu.co](mailto:divsat_nal@unal.edu.co)

Sede Bogotá: 3165000 ext. 18186; o al correo electrónico [socupacional\\_bog@unal.edu.co](mailto:socupacional_bog@unal.edu.co)

Sede Medellín: 4309000 ext. 49655; o al correo electrónico [sstrabajo\\_med@unal.edu.co](mailto:sstrabajo_med@unal.edu.co)

Sede Manizales: 8879300 ext. 50237; o al correo electrónico [saludocup\\_man@unal.edu.co](mailto:saludocup_man@unal.edu.co).

Sede Palmira: 2868888 ext. 35112; o al correo electrónico [segysalud\\_pal@unal.edu.co](mailto:segysalud_pal@unal.edu.co).

Sede La Paz: correo electrónico [divpersonal\\_paz@unal.edu.co](mailto:divpersonal_paz@unal.edu.co)

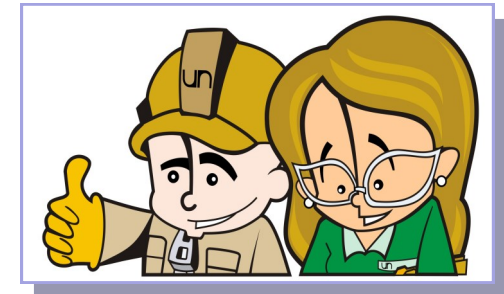
Sede Amazonía: 5927996 ext. 29883; o al correo electrónico [saludocup\\_ama@unal.edu.co](mailto:saludocup_ama@unal.edu.co).

Sede Caribe: 5133310 ext. 29619; o al correo electrónico [ocupacional\\_san@unal.edu.co](mailto:ocupacional_san@unal.edu.co).

## SEGURIDAD Y

### TRABAJO SANO

## CON – SIENTA SU ESPALDA



UNIVERSIDAD  
**NACIONAL**  
DE COLOMBIA

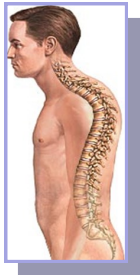
S  
A  
L  
U  
D  
  
E  
N  
  
E  
L  
  
T  
R  
A  
B  
A  
J  
O

# HIGIENE POSTURAL

La higiene postural es un conjunto de normas cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo durante las actividades de la vida diaria, evitando posibles lesiones principalmente en la columna vertebral.

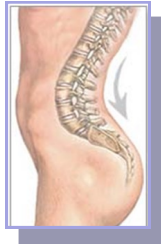


## Alteraciones de la Columna



← Hipercifosis

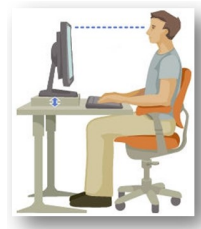
Hiperlordosis →



← Escoliosis

## Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones: Al sentarse:

La silla y la mesa deben tener una altura que permita mantener la columna relajada y recta. La espalda debe apoyarse en el respaldo de la silla y los brazos y piernas deben formar ángulos de 90°



## Al estar de pie:



Ubicar un pie adelante del otro, si es posible apoyado sobre una superficie, se debe intercalar los pies, además la espalda debe mantenerse erguida.

## Para levantamiento de cargas:

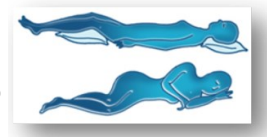
Doble las caderas y rodillas para coger la carga, mantenga la espalda recta, ejecute la fuerza con los miembros superiores e inferiores y mantenga la carga cerca al cuerpo.



**Para alcanzar un objeto:**  
Es preferible colocarse a nivel, para evitar posturas forzadas de columna.

## Al dormir:

La postura adecuada es de lado, con el costado apoyado, las rodillas flexionadas y cuello y cabeza alineados a la columna, o bien boca arriba, con las rodillas flexionadas y una almohada debajo de ellas. Duerma sobre un colchón firme; la almohada, es preferible que sea baja o hundida en su parte central.



## Al levantarse de la cama:

Ubíquese de lado, ponga las manos sobre la cama en frente suyo, levante la parte superior del cuerpo, mientras desliza las piernas al suelo, ubique los pies en el piso y levántese.

