



Vivir con dolor puede afectar todas las áreas de tu vida. Nadie puede hacerlo solo.

Opciones de movimiento para todos los cuerpos. Todas las formas, tamaños y capacidades.

Estos son recursos generales; hable con su médico antes de incorporar nuevos tipos de movimiento. Comience con suavidad y no se esfuerce demasiado; puede llevar un tiempo encontrar el movimiento adecuado para usted. Consulte con su proveedor de atención médica sobre la seguridad y la idoneidad antes de incorporar cualquier nueva forma de ejercicio.

Audios/Videos reproducidos en clase:

Postura y Mecánica Corporal:

https://www.youtube.com/watch?v=hTwblIrsfWs&ab_channel=BoomerangHealthcare

Referenciado en clase:

Desafío del semáforo:

Utilice un semáforo, un anuncio de televisión o incluso el teléfono como señal para comprobar cómo está su cuerpo.

Pregúntese lo siguiente:

- ¿En qué posición estoy ahora? Por ejemplo, si está conduciendo, observe a qué distancia está su cabeza del respaldo del asiento.
- ¿Puedo hacer un pequeño ajuste para sentarme o pararme más erguido? Utilice este momento para realinearme suavemente y pasar más tiempo en una posición erguida y equilibrada.

Esta práctica diaria ayuda a desarrollar la conciencia postural, un pequeño momento a la vez.

Recursos para la clase de bienestar: Postura y mecánica corporal 2025

También te podría gustar:

- *Instagram*
 - <https://www.instagram.com/educacionpostural.evs/>
 - https://www.instagram.com/serenaia_tuespaciodeatencion/
 - https://www.instagram.com/fisio_medic_ate/
 - <https://www.instagram.com/estiramientospositivos/>
- Relajación Muscular Progresiva (PMR en inglés):
https://www.youtube.com/watch?v=NB58FLM_Eqc&list=PLBK0HTftVEfkDsOTBCQE_GWLgxVh9CML&index=2&ab_channel=BoomerangHealthcare
- Zumba® 30-Minute Beginners Latin Dance Mini-Workout:
<https://www.youtube.com/watch?v=mZeFvX3ALKY> *Disponible con subtítulos en español

Recursos de salud mental:

Si está atravesando una crisis suicida o una situación de angustia relacionada con la salud mental, comuníquese con el 988 por teléfono o mensaje de texto. Es gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas del día. También puede encontrar información en su sitio web: [988lifeline.org/es](https://www.988lifeline.org/es).

Si sufre inseguridad alimentaria o de vivienda y necesita acceso a servicios de salud mental y otros servicios sociales, llame al 211. Este servicio gratuito lo conectará con organizaciones locales que ofrecen servicios. También puede encontrar información en su sitio web: [es.211.org/](https://www.es.211.org/)

Pautas de mecánica corporal

Levantar/cargar

Lo ideal es colocar los objetos pesados en una posición más cómoda para levantarlos. Si tiene la opción, trate de no levantar un objeto pesado del piso. Si no tiene otra opción que levantarlo desde el piso, siga estas pautas:

1. Asegúrese de estar de frente al objeto que está a punto de levantar.
2. Párese cerca del objeto. Quiere que sus caderas estén alineadas directamente sobre él, puede escalonar su postura para lograr esto.
3. Doble las rodillas para acercarse al objeto si el objeto está en el piso.
4. Mantenga un ligero arco en la espalda baja e incline el tronco ligeramente: columna neutra.
5. Asegúrese de sostener el objeto de manera estable y acérquelo a su cuerpo.
6. Levante usando los brazos, el centro del cuerpo y las piernas. ¡¡¡NO con la espalda!!!
7. Evite torcer el cuerpo mientras levanta. Ponte de pie y usa los pies para girar todo el cuerpo si necesitas hacerlo mientras sostienes el peso.

Estirarse

Lo ideal es no estirarse y pasar tiempo en esta posición. Si tienes la opción de acercar el objeto o la actividad en la que estás trabajando, hazlo. Si no, sigue estas pautas.

1. Ponte de frente a tu trabajo y acércate lo más que puedas.
2. Evita pararte sobre ambos pies y de puntillas. En cambio, puedes dar un paso adelante con un pie y usar la pierna de atrás para desplazar el peso hacia ti y llegar un poco más alto.
3. Guarda los objetos que usas con frecuencia a un alcance fácil para que ni siquiera tengas que estirarte.
4. Usa un taburete o una escalera para acercarte al objeto o la actividad.
5. Toma descansos frecuentes si trabajas por encima de la cabeza.

Recursos para la clase de bienestar: Postura y mecánica corporal 2025

Empujar/tirar

Si tiene la opción de empujar o tirar, elija empujar porque empujar es más eficiente mecánicamente:

1. Mantenga los codos ligeramente doblados
2. Mantenga la espalda neutra, doble las rodillas para empujar
3. Empuje primero con el pie trasero, seguido del pie delantero
4. Vuelva a colocar el cuerpo mientras empuja, no deje que la carga se aleje demasiado de usted
5. Planifique su curso de acción
6. Si no tiene otra opción que tirar, use las piernas y tenga cuidado de no tirar desde la espalda o los brazos

Variación de movimiento

Agregue variación a sus movimientos siempre que sea posible. Esta variedad ayudará a que su sistema nervioso sea más adaptable, puede reducir el dolor y ayudar a que sus movimientos sean más fluidos. Comuníquese con su equipo de atención para obtener apoyo con su situación específica.

Variaciones que considerar

1. Experimente con diferentes formas de sentarse o use varias sillas a lo largo del día. Puede sentarse derecho por un rato y luego pasar a una pelota de estabilidad. Un poco más tarde, use una silla diferente. Sigue rotando posiciones a lo largo del día.
2. Prueba a hacer actividades sentado y de pie. Si pasas mucho tiempo frente a la computadora, eleva el monitor para cambiar a estar de pie por un rato. Puedes cambiar tus pies a una posición amplia y luego volver a la normalidad para variar. Haz todas tus clases de Wellness Zoom de pie. Incluso tenemos algunos pacientes que vemos en cintas de correr o bicicletas estáticas durante la clase.
3. Haz mini ejercicios en los cortes comerciales mientras miras televisión. También puedes usar señales como una alarma o un Fitbit para recordarte que debes ponerte de pie y moverte.

Recursos para la clase de bienestar: Postura y mecánica corporal 2025

4. Pon música alegre y organiza tu propia fiesta de baile privada. Esto es bueno para tu cuerpo, mente y estado de ánimo.
5. Haz equipo con tu compañero de habitación/pareja/compañero de trabajo y recuérdense mutuamente de manera amistosa y solidaria que deben seguir moviéndose.
6. Usa notas adhesivas y dite a ti mismo que debes tomar descansos.
7. Cuando hagas una llamada telefónica, hazla afuera y camina.
8. Mantén tu teléfono celular al otro lado de la habitación para que las notificaciones te ayuden a moverte más.
9. Da un paseo durante la pausa del almuerzo para recibir luz natural y aire fresco.
10. Aprovecha cualquier oportunidad para moverte y hacer cosas por ti mismo.
11. Siéntate en una silla un poco incómoda y sin acolchado para estar motivado a levantarte más a menudo.

Elige una o dos de estas y comprométete a hacerlo todos los días. Pasos simples y constantes darán sus frutos.