

## LA HIGIENE POSTURAL EN EL EMBARAZO

### Sugerencias para una buena postura

Adoptar una buena postura significa colocarse de forma tal que la columna vertebral esté en línea recta y que los músculos puedan funcionar sin tensión alguna. Para adoptar una buena postura:

- Levante el pecho y la cabeza. Trate de mantener las orejas alineadas con los hombros.
- Utilice los músculos abdominales para contraer el abdomen, ya que esto reduce el peso que debe soportar su espalda.
- Mantenga la pelvis nivelada en todo momento. Piense en la pelvis como si se tratara de un recipiente lleno de agua que se derramará si se inclina demasiado hacia adelante o hacia atrás.

### Al estar de pie

Si debe permanecer parada durante períodos prolongados, trate de cambiar de posición cada quince minutos para permitir que sus músculos descansen. Además, al estar de pie:

- Mantenga las piernas ligeramente separadas a fin de equilibrar su peso.
- Coloque un pie sobre un libro, un borde o un taburete bajo y cambie de pie cada varios minutos.
- Póngase zapatos cómodos, con suelas acolchadas y soporte de arco como, por ejemplo, los zapatos de tenis.



### Al sentarse

Al sentarse en una silla o en un carro, asegúrese de que la curva lumbar de su columna vertebral quede debidamente apoyada. Utilice una silla que tenga apoyo lumbar o

colóquese una almohada firme en la parte baja de la espalda. Además, trate de hacer lo siguiente:

- Siéntese con las rodillas un tanto más bajas que las caderas. No cruce las piernas.
- Tome respiraciones profundas con frecuencia; esto le ayudará a mantener la columna vertebral y el abdomen en la mejor posición.
- Cambie de actividad cada hora. Por ejemplo, levántese de su escritorio y dé un paseo de cinco minutos alrededor de la oficina.

### **Al acostarse**

Para acostarse de manera segura y cómoda:

- Acuéstese de lado con las rodillas ligeramente flexionadas. Esto aliviará la tensión del útero y mejorará el flujo de sangre a su bebé.
- Póngase almohadas debajo del abdomen y entre las rodillas.
- Para salirse de la cama, gire su cuerpo hacia un lado, utilizando los brazos para sentarse. Arrímese hacia el borde de la cama y ponga los pies en el piso. Inclínese hacia adelante y utilice los músculos de las piernas para ponerse de pie.

### **Dolor de espalda durante el embarazo: Hacer movimientos seguros**

Aprender la forma adecuada de inclinarse, levantar y cargar objetos puede ayudarle a aliviar la tensión de la espalda, así como también a proteger su espalda después del nacimiento de su bebé. Recuerde que si le cuesta proteger su espalda, puede siempre buscar apoyo en las personas que la rodean.

### **Al inclinarse**

Para proteger su espalda al doblarse hacia adelante:

- Ponga un pie ligeramente delante del otro. Dóblese a nivel de las rodillas y caderas, a la vez que mueve las caderas hacia atrás.



Mantenga la parte superior de su cuerpo lo más derecha posible.

- Mire hacia adelante, intentando mantener sus orejas, hombros y caderas alineados.
- No aguante la respiración.

### **Al levantar peso**

Para levantar un objeto grande o un niño:

- Acérquese lo más que pueda al objeto o niño que desee levantar. Mire hacia adelante para ayudar a mantener sus orejas y hombros alineados.
- Utilice los músculos de los muslos y nalgas para levantarse. A medida que levanta el objeto o niño, contraiga los músculos del abdomen.
- No aguante la respiración. Evite girar el cuerpo.



### **Al llevar cargas**

Para llevar una carga de manera segura:

- Lleve el objeto o al niño delante de usted, no sobre su cadera.
- De ser posible, reparta la carga en dos bolsas más pequeñas y lleve una bolsa en cada mano para mantener el equilibrio; o divida la carga en secciones más pequeñas y dé más viajes.
- Intente contraer los músculos del abdomen a medida que camina, ya que esto le ayudará a aliviar el peso de su espalda.

