



**CONSULTORIO DE FISIOTERAPIA  
INÉS CHALELA SERRANO S.A.S**

**RECOMENDACIONES  
PARA EL  
AUTOCUIDADO DE LA  
ESPALDA**

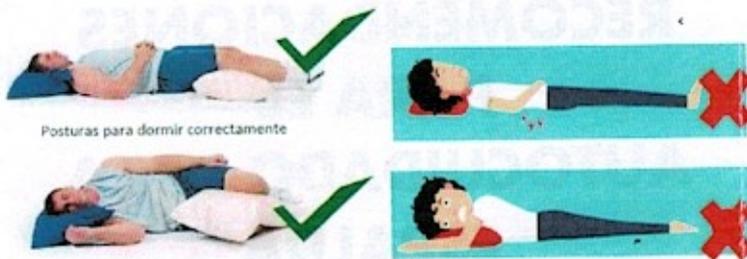
# AUTOCUIDADO DE LA ESPALDA



## LEVANTANDO OBJETOS, POSICION SENTADA, POSICION DE PIE

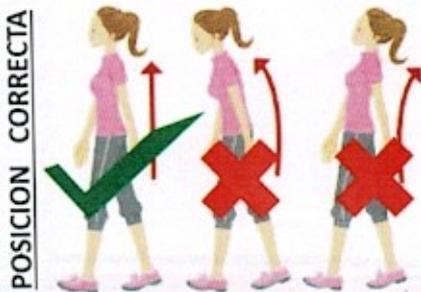


## PARA DORMIR



Posturas para dormir correctamente

## POSICION DE PIE



## PARA LEVANTARSE DE LA CAMA



INES CHALELA SERRANO S.A.S-CONSU

**POSICION INCORRECTA**

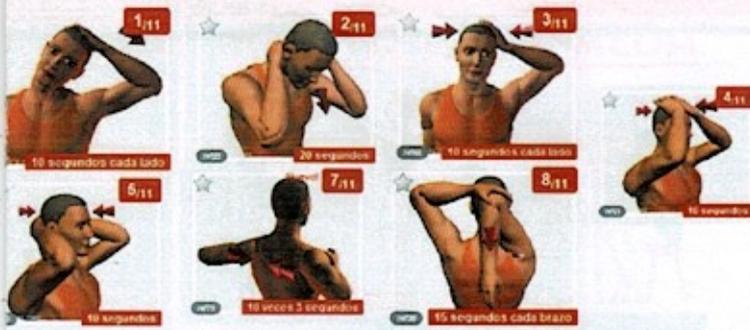


**EN EL COMPUTADOR**

Borde superior del monitor a nivel de los ojos o algo por debajo

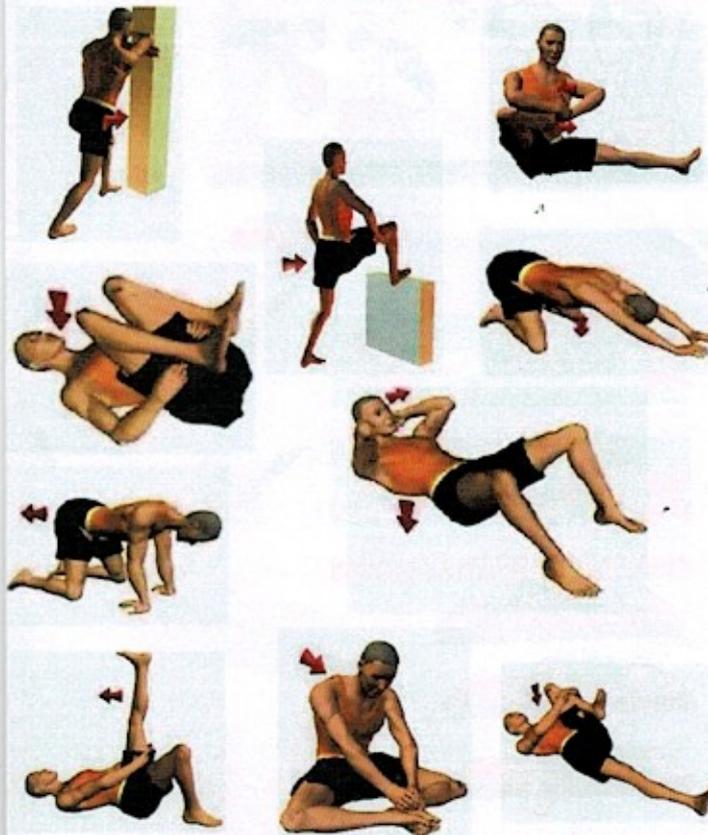
**POSICION CORRECTA**





Ejercicios para relajar los músculos de su cuello cuando deba permanecer en la misma posición por tiempo prolongado.

## EJERCICIOS PARA EL CUELLO Y LA ESPALDA



Ejercicios de estiramiento de los músculos de las piernas que mejoraran la posición de su columna frente a la actividad cotidiana

**No 36-17-TELEFONO 6432065-6572101**



**CONSULTORIO DE FISIOTERAPIA  
INÉS CHALELA SERRANO S.A.S**



**PREVENCION DE CAIDAS**

---

---



### QUE ES UNA CAIDA

Un acontecimiento involuntario que hace perder el equilibrio y llevar el cuerpo contra el suelo u otra superficie firme que lo detenga.

Las caídas son una causa importante de discapacidad y son un factor de riesgo para sufrir nuevas caídas. El miedo a que se produzcan, reducen notablemente la calidad de vida. Tener huesos sanos no evita las caídas, pero sí puede evitar una fractura si se cae.

Debe trabajar la resistencia, la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza muscular con el fin de revertir una posible situación de fragilidad y prevenir el deterioro funcional.

### CAUSAS DE LAS CAIDAS



**RESBALONES**



**TROPIEZOS**



**SOBREMEDICACION**

### **FALLAS EN LA VISION**



**MAREOS Y/O VERTIGO**



**FALLA AUDITIVA**

### COMO PREVENIR LAS CAIDAS



Informe cuando haya áreas con riesgo de caídas..



Siempre mantenga las áreas de circulación bien iluminadas.



Nunca camine mientras utiliza el celular  
Use zapatos cómodos, evite los tacones.

No camine con las manos en los bolsillos.  
Pierde estabilidad.



Al subir o bajar del transporte utilice puntos de  
apoyo y evite cargar objetos en las manos.

Siempre tenga conciencia de su entorno.  
Evite las alfombras. Ponga barras de sujeción  
en las bañeras.



Mantenga las áreas de desplazamiento limpias,  
secas y libres de obstáculos.

No camine corriendo en zonas de tránsito peatonal.  
Movimientos rápidos, giros pueden hacerle  
perder el equilibrio.



Siempre utilice el pasamanos cuando suba y baje  
escaleras.

Evite las superficies húmedas y resbalosas..





**CONSULTORIO DE FISIOTERAPIA  
INÉS CHALELA SERRANO S.A.S**



**LAVADO DE MANOS**

---

---



## Cinco pasos para que laves bien tus manos

1. **Usar** suficiente jabón.
2. **Frotar las manos entre sí**, los dorsos y entre los dedos.
3. **Frotar el pulgar de una mano** con la palma de la otra varias veces.
4. **Frotar la punta de los dedos de una mano** contra la palma de la otra.
5. **Enjuagar** bien.

Lavarse las manos es una de las mejores formas de protegerse y proteger a su familia para no enfermarse. Sepa cuándo y cómo se debe lavar las manos para mantenerse sano

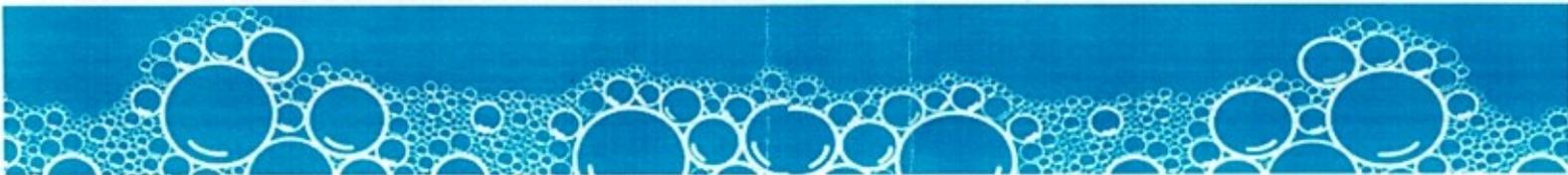
Lavarse las manos puede mantenerlo sano y prevenir la propagación de infecciones respiratorias y diarreicas de una persona a otra. Los microbios se pueden propagar de una persona a otra persona o de las superficies cuando usted:

- Se toca los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Prepara o consume alimentos o bebidas con las manos sin lavar.
- Toca una superficie o un objeto contaminado.
- Se suena la nariz o se cubre la nariz y la boca con las manos cuando tose o estornuda y luego le toca las manos a otra persona o toca objetos de uso común.

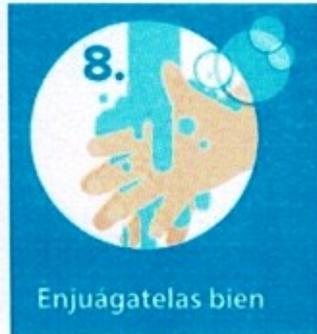
### MOMENTOS CLAVE PARA LAVARSE LAS MANOS

Usted puede ayudar a que tanto usted como sus seres queridos se mantengan sanos al lavarse las manos a menudo, especialmente durante los siguientes momentos claves en que tiene más probabilidades de contraer y propagar microbios:

- Antes, durante y después** de preparar alimentos
- Antes y después** de comer algo
- Antes y después** de cuidar a alguien en su casa que tenga vómitos o diarrea
- Antes y después** de tratar una cortadura o una herida
- Después** de ir al baño
- Después** de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño
- Después** de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después** de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales
- Después** de manipular alimentos o golosinas para mascotas
- Después** de tocar la basura

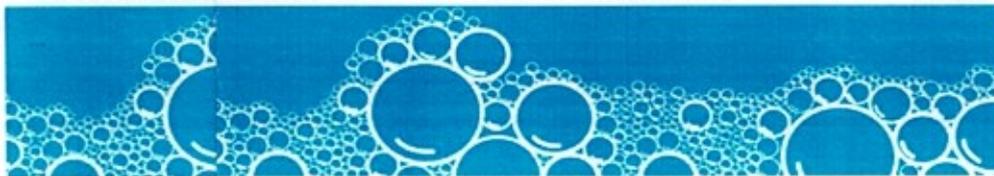


## PASO A PASO



Pr  
C  
#E

Cin  
bie  
1. U  
2. F  
lo  
3. F  
p  
4. F  
n  
5. E





**CONSULTORIO DE FISIOTERAPIA  
INÉS CHALELA SERRANO S.A.S**



**HIGIENE POSTURAL**

Al agacharte debes flexionar las rodillas,

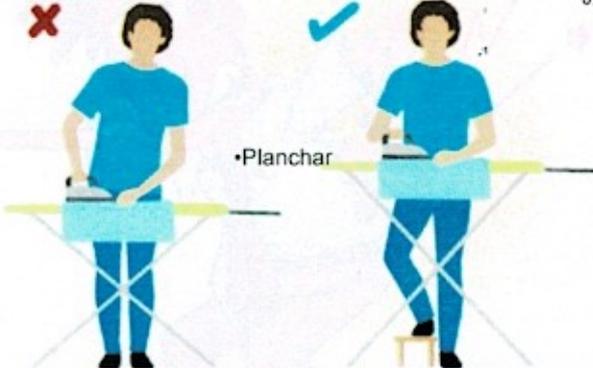


Si llevas un bolso, siempre debes utilizarlo cruzado

Nunca levantes un objeto que se encuentre por encima de la altura de tu pecho



Si transportas paquetes, debes distribuir el peso de estos en los dos brazos. Procura que cada bolsa no supere los 2 kg.



•Planchar

Lo debes realizar sentado o de pie, colocando un pie sobre una superficie plana de la altura de un escalón. Cambia de brazo de vez en cuando. La tabla de planchar debe estar a la altura de la cadera (independientemente si planchas de pie o sentado).

Coloca un pie encima de una superficie que tenga una altura aproximada de un escalón. Alterna de pie cada cierto tiempo



•Lavar

•Cepillarse los dientes



Flexiona ligeramente una rodilla y apóyala en el lavabo.

•Hacer la cama



Flexiona las piernas manteniendo la espalda recta. Si la cama se encuentra pegada a la pared es mejor separarla antes de que te estires para tenderla



•Barrer

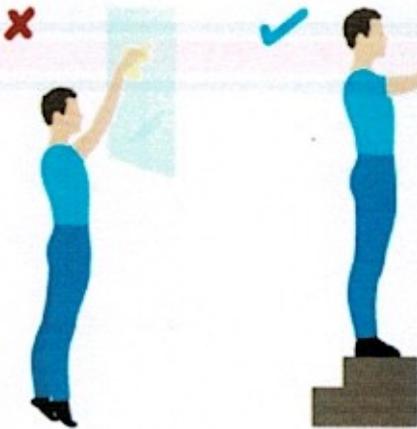
Mantén la espalda lo más recta posible. El palo de la escoba deberá tener la altura suficiente para ello

•Estar de pie

Si tienes que estar de pie inclinado hacia adelante, flexiona tus rodillas y apóyalas sobre tus muslos.



A



•Limpiar cristales

No intentes estirarte forzosamente ni pongas los pies en punta. Utiliza una escalera para alcanzar zonas altas.

FRENTE A LA COMPUTADORA:



•Debes estar sentado frente al monitor con tus ojos al nivel borde superior de la pantalla o debajo de la misma.

•El mouse y los dispositivos de entrada como el teclado, así como tus piernas y muslos, deben estar alineados perpendicularmente a 90° aproximadamente.

•Coloca los pies pegados al suelo o sobre un reposapiés

•Coloca tu cabeza y cuello en posición recta.

•Mantén los hombros relajados.

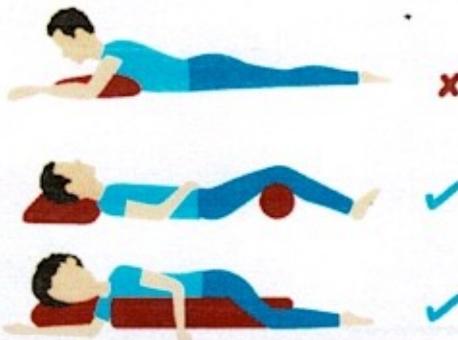
•Mantén los antebrazos, muñecas y manos en línea recta.

•Reposa los codos pegados al cuerpo.

•Entre tus muslos y tu espalda debe haber un ángulo de 90°. De igual forma deben estar alineados tus brazos y antebrazos, con un ángulo de 90°.

Si duermes boca arriba, tu almohada debe tener la altura necesaria para rellenar el espacio cervical manteniendo la alineación de la cabeza con el tronco. Una almohada debajo de las rodillas te ayudarán a mantener cómodamente esta posición.

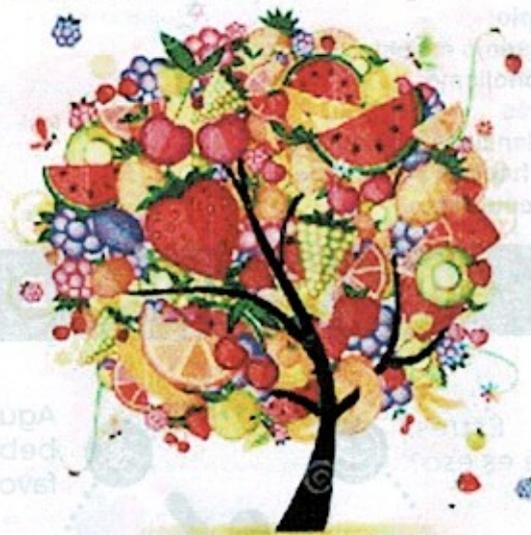
Si duermes de costado la almohada debe rellenar el espacio del hombro para que tu cabeza repose alineada con tu columna vertebral.



Coloca un pie encima de una



**CONSULTORIO DE FISIOTERAPIA  
INÉS CHALELA SERRANO S.A.S**



**VIDA SALUDABLE**

## Hábitos de vida saludable



### ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Son hábitos y costumbres que cada persona realiza para lograr un desarrollo y un bienestar sin atender con su propio equilibrio biológico y su relación con su ambiente natural, social y laboral.

Evite todas aquellas acciones que van en contra de nuestra salud, por ejemplo:

- El consumo excesivo de cigarrillo
- El alcoholismo
- El estrés
- La violencia intrafamiliar
- Malos hábitos alimenticios
- El sedentarismo.

## VIDA SALUDABLE



## ¿QUE ES UN ESTILO DE VIDA?

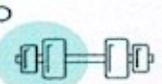
es un conjunto de acciones y conductas que se realizan como hábitos dentro de la sociedad y que permiten llevar una forma de vida determinada que sea beneficiosa o dañina para la SALUD



### ESTILO DE VIDA SALUDABLE



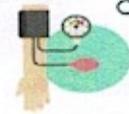
REALIZAR EJERCICIO



DISMINUIR EL CONSUMO DE GRASAS Y SALSAS



VIGILAR EL PESO



LIMITARTE EL CONSUMO DE SAL



LACTANCIA MATERNA



EVITAR EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS



ALIMENTACIÓN BALANCEADA

# Conoce los hábitos diarios que te mantienen saludable

1 hora de ejercicio

2 litros de agua o más

3 abrazos

4 frutas diarias

5 comidas al día, entre ellas el pescado

6 canciones que te inspiren

7 minutos de risa

8 horas de sueño

9 páginas de un libro

10 minutos de reflexión

Son h  
lograr  
equilib  
natura

Evite t  
por eje

- El c
- El a
- El e
- La v
- Mal
- El s

## CONSECUENCIAS DE UN ESTILO DE VIDA MUY POCO SALUDABLE?

### SALUD FÍSICA

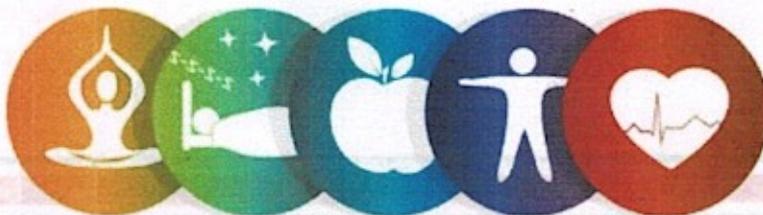
Generar mayor probabilidad de desarrollar enfermedades negativas como: cardiovasculares, hipertensión, diabetes mellitus.

### ESTADO FÍSICO

Disminuye la capacidad física, como flexibilidad, fuerza, resistencias, capacidad pulmonar, aumenta el riesgo de aumentar sobrepeso y obesidad.

### ESTADO MENTAL

Genera baja autoestima, dificultad de afrontamiento de situaciones de estrés.





**CONSULTORIO DE FISIOTERAPIA  
INÉS CHALELA SERRANO S.A.S**



**AUTOCUIDADO**

# ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?



Es una práctica que la persona realiza por voluntad propia y consigo misma, orientada para prolongar el sano desarrollo personal, conservar un equilibrio en la salud y el bienestar en general.

## EL CUIDADO DE MIS RELACIONES SOCIALES

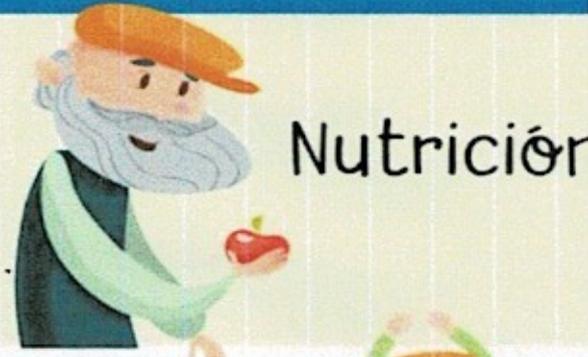


Actividades recreativas (relaciones sociales)



## EL CUIDADO EN MI PERSONA

### Procesos intelectuales







**CONSULTORIO DE FISIOTERAPIA  
INÉS CHALELA SERRANO S.A.S**



**HIGIENE POSTURAL**

Al agacharte debes flexionar las rodillas,

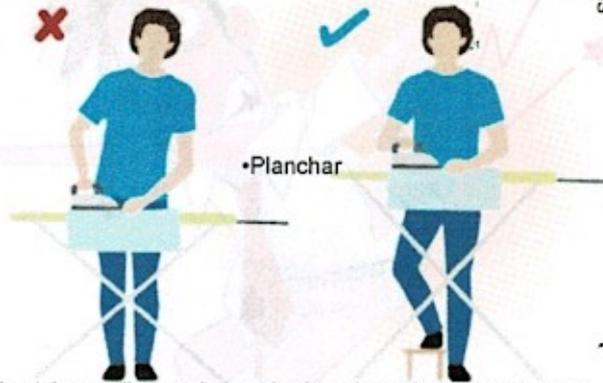


Si llevas un bolso, siempre debes utilizarlo cruzado

Nunca levantes un objeto que se encuentre por encima de la altura de tu pecho



Si transportas paquetes, debes distribuir el peso de estos en los dos brazos. Procura que cada bolsa no supere los 2 kg.



•Planchar

Lo debes realizar sentado o de pie, colocando un pie sobre una superficie plana de la altura de un escalón. Cambia de brazo de vez en cuando. La tabla de planchar debe estar a la altura de la cadera (independientemente si planchas de pie o sentado).

Coloca un pie encima de una superficie que tenga una altura aproximada de un escalón. Alterna de pie cada cierto tiempo



•Lavar

• Estar de pie

Si tienes que estar de pie inclinado hacia adelante, flexiona tus rodillas y apóyalas sobre tus muslos.



•Cepillarse los dientes



Flexiona ligeramente una rodilla y apóyala en el lavabo.

•Hacer la cama



Flexiona las piernas manteniendo la espalda recta. Si la cama se encuentra pegada a la pared es mejor separarla antes de que te estires para tenderla

•Barrer



Mantén la espalda lo más recta posible. El palo de la escoba deberá tener la altura suficiente para ello

Al



•Limpiar cristales

No intentes estirarte forzosamente ni pongas los pies en punta. Utiliza una escalera para alcanzar zonas altas.

Nunca levantes un objeto que

**FRENTE A LA COMPUTADORA:**

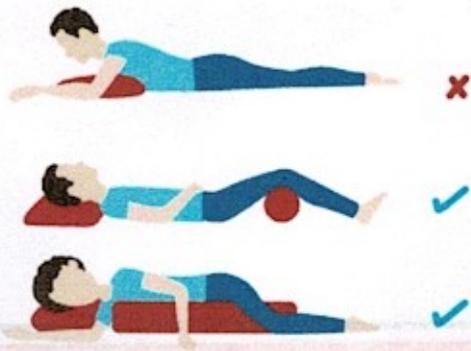


- Debes estar sentado frente al monitor con tus ojos al nivel del borde superior de la pantalla o debajo de la misma.
- El mouse y los dispositivos de entrada como el teclado, así como tus piernas y muslos, deben estar alineados perpendicularmente a 90° aproximadamente.
- Coloca los pies pegados al suelo o sobre un reposapiés
- Coloca tu cabeza y cuello en posición recta.
- Mantén los hombros relajados.
- Mantén los antebrazos, muñecas y manos en línea recta.
- Reposa los codos pegados al cuerpo.
- Entre tus muslos y tu espalda debe haber un ángulo de 90°. De igual forma deben estar alineados tus brazos y antebrazos, con un ángulo de 90°.

Coloca un pie encima de una superficie que tenga una altura

Si duermes boca arriba, tu almohada debe tener la altura necesaria para rellenar el espacio cervical manteniendo la alineación de la cabeza con el tronco. Una almohada debajo de las rodillas te ayudarán a mantener cómodamente esta posición.

Si duermes de costado la almohada debe rellenar el espacio del hombro para que tu cabeza repose alineada con tu columna vertebral.





**CONSULTORIO DE FISIOTERAPIA  
INÉS CHALELA SERRANO S.A.S**



**RIESGO DE CAIDAS**



### **QUE ES UNA CAIDA**

Un acontecimiento involuntario que hace perder el equilibrio y llevar el cuerpo contra el suelo u otra superficie firme que lo detenga.

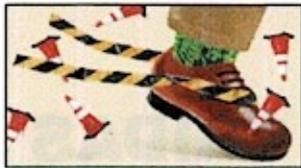
Las caídas son una causa importante de discapacidad y son un factor de riesgo para sufrir nuevas caídas. El miedo a que se produzcan, reducen notablemente la calidad de vida. Tener huesos sanos no evita las caídas, pero si puede evitar una fractura si se cae.

Debe trabajar la resistencia, la flexibilidad, el equilibrios y la fuerza muscular con el fin de revertir una posible situación de fragilidad y prevenir el deterioro funcional.

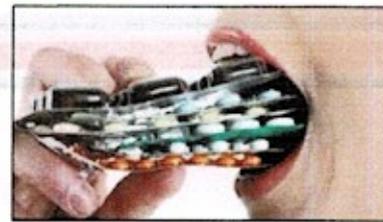
### **CAUSAS DE LAS CAIDAS**



**RESBALONES**



**TROPIEZOS**

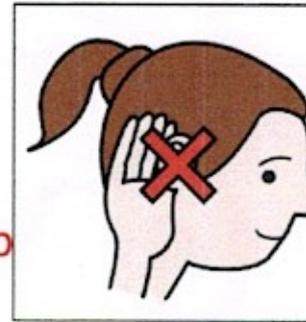


**SOBREMEDICACION**

### **FALLAS EN LA VISION**



**MAREOS Y/O VERTIGO**



**FALLA AUDITIVA**

### **COMO PREVENIR LAS CAIDAS**



Informe cuando haya áreas con riesgo de caídas..



Siempre mantenga las áreas de circulación bien iluminadas.

N



Nunca camine mientras utiliza el celular  
Use zapatos cómodos, evite los tacones.

No camine con las manos en los bolsillos.  
Pierde estabilidad.



Al subir o bajar del transporte utilice puntos de apoyo y evite cargar objetos en las manos.

Un cue

Las ries  
noti  
per

Deb  
mus  
prev

Siempre tenga conciencia de su entorno.  
Evite las alfombras. Ponga barras de sujeción en las bañeras.



Mantenga las áreas de desplazamiento limpias, secas y libres de obstáculos.

Evite correr en zonas de tránsito peatonal.  
Movimientos rápidos, giros pueden hacerle perder el equilibrio.



Siempre utilice el pasamanos cuando suba y baje escaleras.

Evite las superficies húmedas y resbalosas..



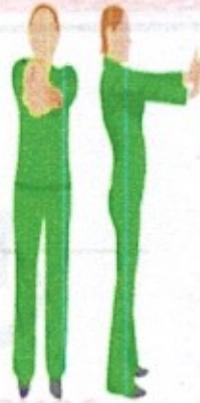


**CONSULTORIO DE FISIOTERAPIA  
INÉS CHALELA SERRANO S.A.S**

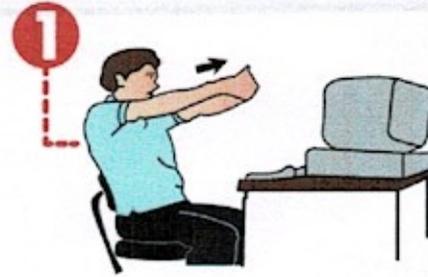


**PAUSAS ACTIVAS**

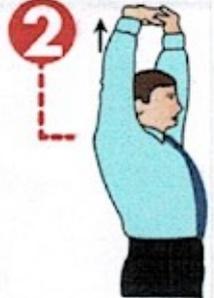
# Pausas ACTIVAS



Rompe la rutina y dedica **10** minutos a tu Bienestar



10 a 20 segundos  
2 veces



10 a 15 segundos

## OBJETIVO DE LAS PAUSAS ACTIVAS

Desarrollar hábitos saludables para prevenir trastornos musculoesqueléticos causados por posturas prolongadas y movimientos repetitivos, rompiendo la monotonía laboral y tomando conciencia que la salud es una responsabilidad de cada individuo.

## ¿QUE SON LAS PAUSAS ACTIVAS?

Son breves descansos durante la jornada diaria que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en la actividad, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga, disminuir trastornos musculoesqueléticos y prevenir el estrés.

## ¿POR QUE DEBEN REALIZARSE?

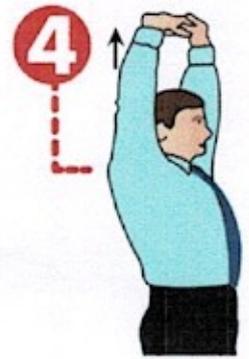
- Rompen la rutina de trabajo
- Reactivan la energía mejorando el estado de alerta.
- Relajan los grupos musculoesqueléticos más exigidos en el trabajo y reactivan los menos utilizados.
- Generan conciencia de la salud física y mental.
- Estimulan y favorecen la circulación.
- Mejoran la postura.
- Favorecen la capacidad de concentración.
- Motivan mejores relaciones interpersonales.
- Promueven el surgimiento de nuevos líderes.
- Mejoran el desempeño laboral.

## ¡ VIVAMOS MEJOR !

Realicemos actividades que nos liberen de la rutina y nos ayuden a prevenir lesiones musculoesqueléticas



10 segundos  
cada lado



10 a 20 segundos



3 a 5 segundos  
3 veces



10 a 12 segundos  
cada brazo

7



10 segundos

8



10 segundos

9



8 a 10 segundos  
cada lado

10



8 a 10 segundos  
cada lado

11



10 a 15 segundos  
2 veces

12



Sacude las manos  
8 a 10 segundos