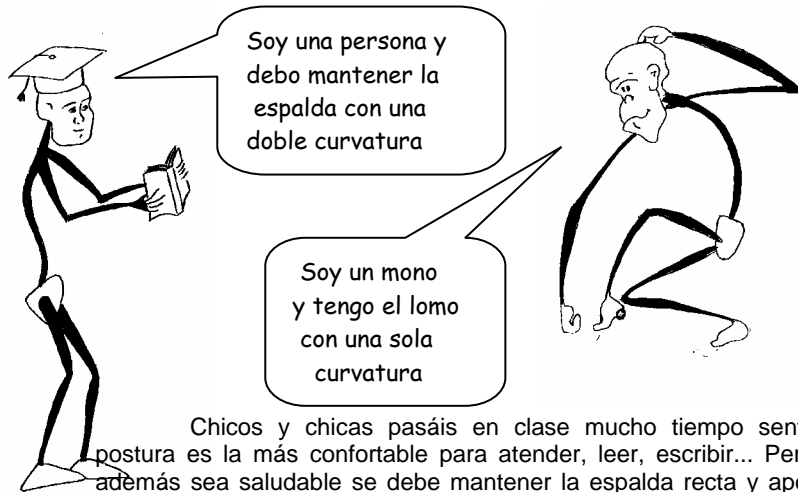


# DIME CÓMO TE SIENTAS Y QUÉ MOCHILA LLEVAS

## FICHA PARA EL ALUMNADO

DIBUJOS: ARITZ VIDADOR



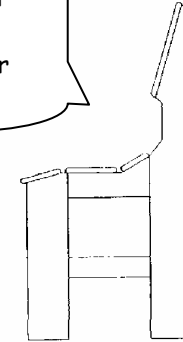
Chicos y chicas pasáis en clase mucho tiempo sentados. Esta postura es la más confortable para atender, leer, escribir... Pero para que además sea saludable se debe mantener la espalda recta y apoyada en el respaldo y apoyar los pies en el suelo y los antebrazos en la mesa. Los codos tendrán un ángulo igual o mayor que  $90^\circ$ , lo mismo que los muslos con la columna. Mantener largo tiempo la espalda curvada no nos hará volver al estado evolutivo del mono, pero sí empezar con esa cadena de problemas que tanto afecta a las personas adultas.



Si además en tu tiempo libre pasas mucho rato al ordenador intenta conseguir una silla con respaldo que te permita una postura parecida a la del astronauta. Es la postura que toma de forma natural un cuerpo cuando flota en un espacio sin gravedad.

El ángulo entre mi respaldo y mi asiento debe ser algo mayor de  $90^\circ$ . El borde de mi asiento debe estar inclinado hacia abajo. Los apoyos deben ser algo mullidos para no dificultar la circulación.

Cargar peso, dejarlo en el suelo, transportarlo o acercarlo, cuando se hace mal, también provoca problemas de espalda. Siempre hay que hacerlo con la espalda recta y las rodillas flexionadas. Así que atención al mover colchonetas, mesas, y sobre todo con la mochila.



La mochila debe tener tirantes anchos y acolchados, cargados sobre los dos hombros de forma simétrica, con los objetos más pesados colocados lo más cerca de tu columna.

Y nunca debes llevar más carga que el 15% de tu propio peso. Además de las buenas posturas y los movimientos de carga adecuados, es muy conveniente hacer semanalmente ejercicios sencillos para fortalecer los músculos de la espalda.

## CÓMO SE LEVANTA UNA CARGA

