

15. UNA BUENA POSTURA

Un cuerpo más fuerte

Mantener una buena postura cuida tu espalda y hace que tus **huesos se conserven mejor**. Estás creciendo, así que practica ejercicio regularmente, vigila las posturas de tu cuerpo y los pesos que cargas.

MOCHILA

- Si revisas a diario tu calendario de clases evitarás llevar todo el **peso** de la semana: libros, cuadernos, material escolar y la ropa de deporte.
- Si **no tienes que subir escaleras**, puedes elegir una mochila con ruedas y de altura regulable, lo ideal sería que la empujases con las dos manos.
- Si **tienes que subir escaleras** utiliza una mochila cómoda, de tirantes anchos y acolchados, pegada al cuerpo y relativamente baja.
- No utilices la mochila como **cartera de mano o bandolera**, cargarás uno de los lados de tu cuerpo y torcerás lateralmente la columna.



PESOS

- Para levantar pesos **dobla las rodillas** y los codos y haz fuerza con las piernas.
- **No te inclines** nunca con las piernas estiradas ni te gires. Estar inclinado es una de las peores posturas para la columna, no lo hagas. Si no te queda más remedio, mantén las rodillas flexionadas y apóyate en los brazos.

SILLA

Siéntate cómodamente, pero sin desplomarte, apoya tu columna en el respaldo y los pies en el suelo. Cambia de postura con frecuencia y levántate cada 40 ó 50 minutos. Si estiras tus músculos, verás como tu cuerpo te lo agradece.



ORDENADOR

Si tienes la **pantalla** del ordenador muy pegada a tu cabeza tus ojos se cansarán antes, colócate un poco alejado y te irá mejor. Cambia la mano con la que manejas el **ratón** cada cierto tiempo y apoya y descansa los entebrazos en la mesa. Procura estar en una habitación donde la **luz sea natural**.

Y pasados 30 ó 45 minutos... ¡levántate y estira las piernas un rato!

DORMIR

Mejor, **boca arriba**. Si duermes boca abajo, giras el cuello durante varias horas y modificas la curva de tu columna.

Si duermes boca arriba hazlo con una almohada fina, y si duermes apoyándote sobre un hombro la almohada gruesa o enrollada, mantén el cuello alineado con la columna.

