

Días saludables en casa: Únete al reto



Equipo fisioterapeutas

Interesante propuesta pero... ¿por qué?



Down Madrid

Queridos compañeros y familias:

Al equipo de fisioterapeutas que formamos parte de esta gran familia que es Down Madrid nos gustaría **aportar nuestro granito de arena en esta difícil situación.**

Para ello hemos elaborado unas **recomendaciones** que seguro nos ayudarán a pasar mejor estos días de encierro domiciliario, en el que además de ocuparnos de la casa y la familia, **teletrabajamos muchas horas delante del ordenador** en unas condiciones, que seguro que en muchas ocasiones, no son las mejores a nivel postural; y muchos no estamos acostumbrados a dedicar tanto tiempo.

Esperamos que estas recomendaciones y ejercicios eviten que aparezcan dolores y molestias haciendo vuestro día a día más llevadero.

Mucho ánimo y un fuerte abrazo,

Equipo de fisioterapeutas Down Madrid

Recomendaciones posturales



El **uso prolongado de dispositivos tecnológicos**, así como el **sedentarismo**, pueden provocar que aparezcan lesiones en tu sistema músculo-esquelético.

Para prevenir, es muy importante:

- ✓ **Mantén una adecuada higiene postural**

POSTURA CORRECTA SENTADO FRENTE A ORDENADOR

MONITOR

Ajusta distancia y altura. Parte alta del monitor a la altura de la vista y ligeramente inclinado.

45-60 cm

BRAZO

Relaja los hombros, antebrazos paralelos al suelo. Flexión mínima en la muñeca.

SILLA

Debe tener un soporte de respaldo, ajustar la altura.

PIERNAS

Muslos paralelos al suelo.

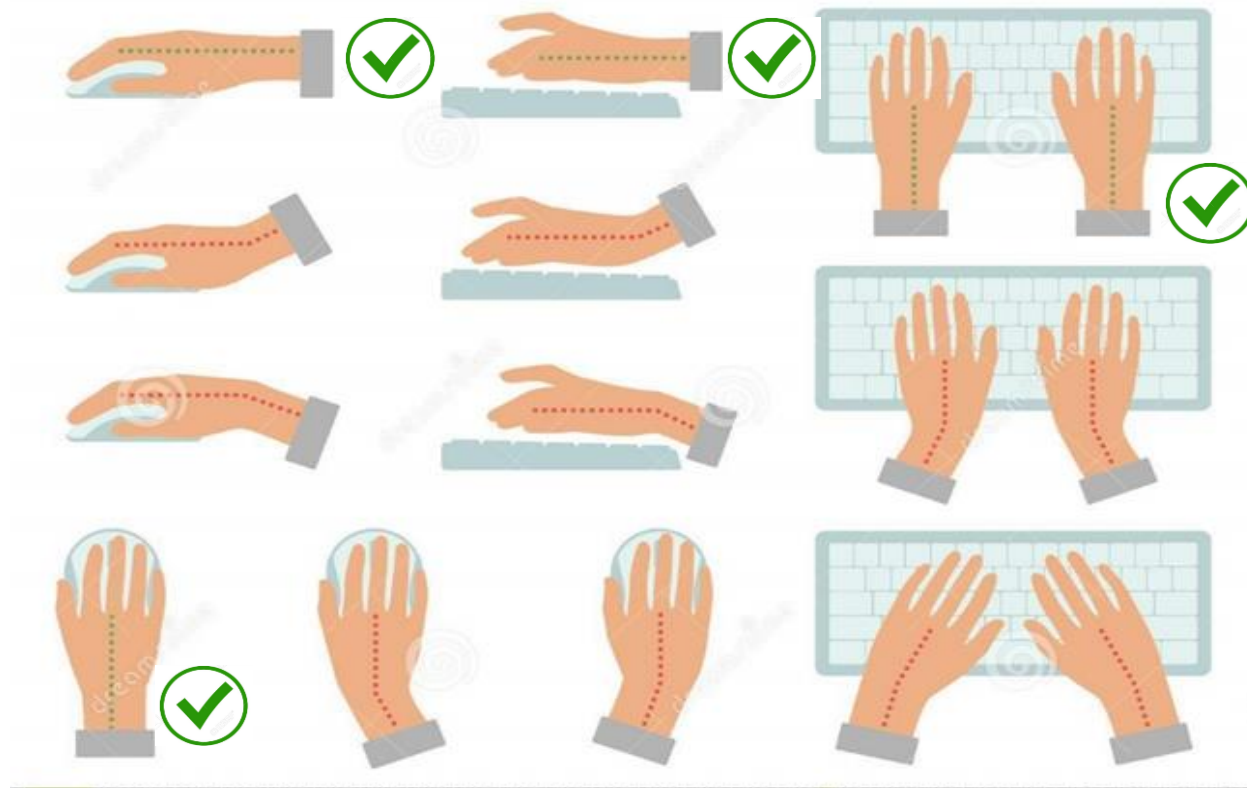
PIES

Paralelos al suelo, use un reposapiés si es necesario.




¡Recuerda hacer descansos y moverte cada hora!

Recomendaciones posturales



Recomendaciones posturales

 **DISPOSITIVOS MÓVILES. CLAVES SOBRE EL TEXT-NECK**

1. Dolores de cabeza.

2. Debilidad muscular en cuello, hombros y espalda.

3. Dolor y rigidez en la base del cuello, hombros y parte alta de la espalda.

4. Alteraciones en el alineamiento de las vértebras.

5. Inflamación de los nervios que salen de la médula espinal a través de la columna cervical y hernias de disco.

Sus efectos son comparables a los que provoca el uso de almohadas muy altas

DAÑO MULTIPLICADO
La cabeza de un adulto pesa aproximadamente 5 kilogramos. Al inclinar el cuello en un ángulo de hasta 60°, la columna vertebral estaría siendo sometida a cargas que pueden alcanzar los 27 kilogramos, es decir, casi el peso de un niño de siete u ocho años.

0° 15° 30° 60°
5kg 12kg 18kg 27kg

¡Una carga de hasta 27 kilogramos!

La inadecuada postura que se adopta al utilizar móviles y tabletas puede generar problemas a nivel de la columna cervical (cuello), columna torácica (espalda) e incluso, columna lumbar (espalda baja).

SECUELAS
Los músculos del cuello tratan de compensar la curvatura cervical y de mantener la cabeza en una posición normal, creando una fuerte tensión.

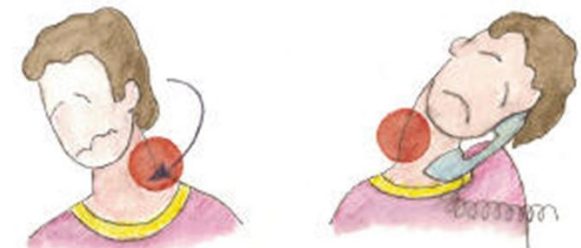


Evita **hablar por teléfono** con el cuello inclinado, ya que es poco ergonómico y favorece la aparición de molestias musculares.

- ✓ **Sujeta el teléfono con la mano**
- ✓ **Usa manos libres**
- ✓ **Usa auriculares con micrófono**

Mantener una inadecuada postura al manejar el **teléfono móvil**, flexionando la cabeza hacia abajo, supone una fuente de lesiones musculoesqueléticas.

- ✓ **Mantén una correcta alineación**



Estiramientos



Down Madrid

- ✓ Haz pequeñas **pausas** para evitar pasar mucho tiempo sentado en la misma postura
- ✓ Durante estas pausas, aprovecha para adoptar pequeñas rutinas de **ejercicios y estiramientos**



¡Tus músculos y articulaciones te lo agradecerán y evitarás molestias!

Manténte activo



Trucos sencillos para mantener la actividad:

- ✓ Planifica tu horario con un espacio para hacer **ejercicio** 1 ó 2 veces al día
- ✓ Da un **mini paseo** por casa cada hora, tratando de aumentar los pasos a lo largo de los días
- ✓ Si tienes **escaleras** dentro de casa, aprovecha para subirlas y bajarlas varias veces al día
- ✓ Dedicar un rato al día al **ocio sin pantallas** y diferencia los períodos de trabajo y descanso para ayudar a tu cuerpo a mantener los ritmos de vigilia-sueño.



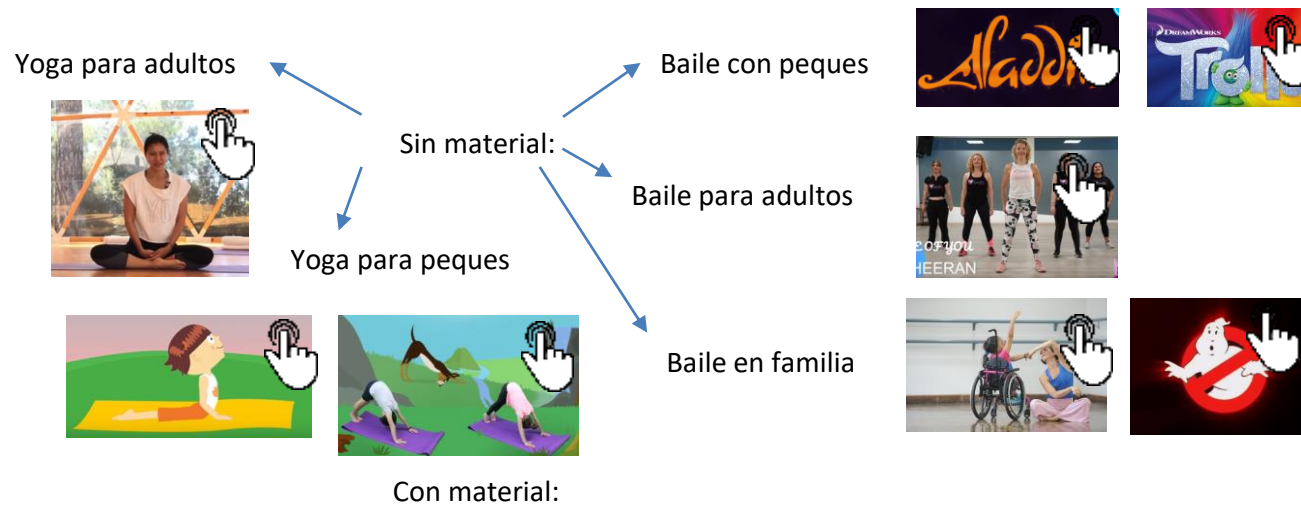
¡Tus músculos y articulaciones te lo agradecerán y evitarás molestias!

Mantén activo



Entrenamientos video-dirigidos

Puedes acceder a multitud de recursos desde casa para poder entrenar desde casa, ya sea sin material o con material.



Podemos hacer ejercicio, si no tenemos pesas, con botellas de agua, paquetes de arroz puestos en una mochila... Una silla también puede ser un gran aliado



Alimentación saludable



- ✓ Cocina en familia recetas saludables y explica a los niños los beneficios de una correcta alimentación
- ✓ Mantén una rutina de comidas y no piques entre horas
- ✓ Elabora un menú en familia rico y saciante
- ✓ Bebe muchos líquidos evitando bebidas azucaradas y zumos

Snacks sanos:

Tomates cherry
Hummus casero
Garbanzos tostados
Guacamole
Yogur natural
Agua con fruta
Palomitas caseras
Frutos secos
Gazpacho
Queso fresco
Pan integral
Fruta
Chocolate negro de 85% o más
Aceitunas/pepinillos/cebollitas



Equipo de fisioterapeutas:

**Diana Lorente Antoñanzas
María Gutiérrez Martínez
Isabel Haya Carballo
Kenia Sánchez Padrón
Roberto J. Ramírez Romero
Beatriz Romero Carnerero
Sandra del Rosal Martínez
Verónica Ruiz Simón**



¡Todo va a ir bien, tu salud también!