Higiene postural y visual

Conoce las reglas de oro para tener una higiene postural y visual

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué debes hacer cada 20 minutos para evitar la fatiga visual?

RESPUESTA

Cerrar los ojos o parpadear varias veces, y mirar a 6 metros de distancia enfocando un punto lejano.

PREGUNTA

¿Cómo debe colocarse la mochila para evitar problemas posturales?

RESPUESTA

La mochila debe estar pegada al cuerpo, llegar por arriba de la cintura y los útiles más pesados deben ir pegados a la espalda.

PREGUNTA

¿Cuál es el peso máximo recomendado para una mochila en relación al peso corporal?

RESPUESTA

El peso de la mochila debe ser entre el 10-15% del peso corporal.

PREGUNTA

¿Qué postura debes mantener al sentarte frente a un escritorio?

RESPUESTA

Apoyar la espalda, mantener los pies en el suelo, usar un escritorio de altura baja y evitar tensar los hombros.

PREGUNTA

¿Cuánto tiempo de movimiento necesitas por cada hora sentado?

RESPUESTA

Se recomienda realizar 5 minutos de movimiento por cada hora sentado.

PREGUNTA

¿Qué puedes hacer para reducir el cansancio ocular mientras estudias o trabajas?

RESPUESTA

Cierra los ojos, parpadea varias veces y enfoca la mirada en un punto lejano cada 20 minutos.

PREGUNTA

¿Por qué es importante que la mochila esté pegada al cuerpo?

RESPUESTA

Para distribuir el peso de manera adecuada y evitar problemas posturales.

PREGUNTA

¿Qué altura debe tener el escritorio para una postura adecuada?

RESPUESTA

El escritorio debe tener una altura baja para evitar tensar los hombros.

PREGUNTA

¿Qué parte del cuerpo debe estar recargada mientras estás sentado?

RESPUESTA

La espalda debe estar recargada para mantener una postura adecuada.

PREGUNTA

¿Qué regla de oro combina movimiento y tiempo sentado?

RESPUESTA

Por cada hora sentado, realiza 5 minutos de movimiento.

Resumen: Reglas de oro para una buena higiene postural y visual

Nivel: primaria

- Evita la fatiga visual descansando la vista cada 20 minutos y mirando a un punto lejano a 6 metros.
- Lleva la mochila correctamente: debe estar pegada al cuerpo, no superar el 10-15% de tu peso corporal y los objetos más pesados deben ir cerca de la espalda.
- Adopta una postura adecuada al sentarte: apoya la espalda, mantén los pies en el suelo y utiliza un escritorio bajo.
- Incorpora movimiento en tu rutina: por cada hora sentado, realiza al menos 5 minutos de actividad.

Mapa Conceptual

Higiene postural y visual

Fatiga visual

- Cerrar los ojos o parpadear cada 20 minutos
- Mirar a 6 metros de distancia enfocando un punto lejano

Mochilas y útiles

- Mochila pegada al cuerpo
- Que llegue por arriba de la cintura
- Útiles más grandes y pesados pegados a la espalda
- Peso de la mochila: 10-15% del peso corporal

Postura al sentarse

- Espalda recargada
- Pies en el suelo
- Escritorio de altura baja
- Evitar tensar los hombros

Movimiento

- Realizar 5 minutos de movimiento por cada hora sentado