

"Es un hecho que la mala postura provoca deficiencia respiratoria y pulmonar": AAPM&R

Debido a la pandemia de Covid-19 mantener las vías respiratorias sanas es vital. Una mala postura afecta la respiración y la capacidad pulmonar

Luego de que el Covid-19 comenzara a esparcirse por todo el mundo, la importancia de mantener las vías respiratorias sanas es vital. De acuerdo con la OMS, uno de los grupos de alto riesgo son aquellas personas con enfermedades pulmonares crónicas o asma de moderada a severa.

En 2006 se realizó un estudio con varias personas discapacitadas que usaban silla de ruedas. El informe de este estudio de la Academia Estadounidense de Medicina Física y Rehabilitación encontró que una mala postura sí afecta la respiración y la capacidad de los pulmones.

Una postura inadecuada genera tensión en los músculos de la zona pectoral, en la zona dorsal y en el diafragma. Esta situación afecta la capacidad respiratoria de los pulmones. Para cuidar los pulmones y ayudarles a respirar mejor se debe mantener una buena postura.

Si al sentarse no se es capaz de mantener una buena postura, de acuerdo con las diferentes opiniones de los especialistas, el diafragma no puede moverse libremente en la caja torácica. Para respirar correctamente, no se necesita un milagro, se deben seguir estos sencillos consejos para cuidar y mantener una buena postura:

- Al sentarse, la columna debe estar bien apoyada sobre el respaldo.
- Cuando se permanezca de pie, el apoyo debe recaer sobre las dos piernas por igual.
- Al acostarse, hay que evitar doblarse sobre uno mismo.

También se debe procurar realizar actividad física: caminar, ejercicios sencillos como yoga o pilates. Además se puede hacer uso de productos especializados como los correctores posturales y complementar con sencillos instrumentos ortopédicos tipo Cordus-Sacrus para ayudar a mantener una postura correcta. De la misma manera, se debe llevar una dieta balanceada y evitar malos hábitos.

Es importante saber que existen otro tipo de alteraciones ocasionadas por la mala postura. Entre las principales se encuentra el dolor de cabeza, dolor de espalda, migrañas y tensión en los hombros. Para aliviar estos problemas se suele recetar analgésicos, aunque el padecimiento no se soluciona de raíz.

Datos de contacto:

Melek C
5547922974

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Madrid Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>