GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

La importancia de una buena postura para estudiar

Comunicados | 12/05/2022 | 00:00

Se acerca el final de curso para muchos estudiantes universitarios. En esta época del año pasan muchas horas ante los libros y las pantallas preparándose para superar los exámenes semestrales. "Una postura incorrecta puede provocar molestias de espalda e incluso lesiones, lo cual afecta negativamente a la productividad", explica el fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna

/COMUNICAE/

Se acerca el final de curso para muchos estudiantes universitarios. En esta época del año pasan muchas horas ante los libros y las pantallas preparándose para superar los exámenes semestrales. "Una postura incorrecta puede provocar molestias de espalda e incluso lesiones, lo cual afecta negativamente a la productividad", explica el fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna

Llega el final de curso para los estudiantes universitarios y, con él, los exámenes. Muchas horas de estudio que deben ser maximizadas. Para ello, es importante que los alumnos conozcan cómo lograr un mayor rendimiento para obtener el mejor resultado posible. Y también tener en cuenta que las posturas incorrectas al estudiar pueden incrementar el agotamiento físico y mental.

Son múltiples los condicionantes que pueden afectar al proceso de estudio. Desde factores externos o ambientales como el ruido, la organización del espacio físico, la comodidad de la vestimenta, la luz natural o artificial, la alimentación o el estado de ánimo; hasta la forma de posicionar el cuerpo. Todo ello puede afectar enormemente al aprendizaje.

“Y lo más importante”, afirma Pablo de la Serna, “es que la postura elegida para estudiar puede impactar directamente en la salud del alumno”. “Debe adoptarse, pues, una postura que no provoque un esfuerzo de los músculos, vértebras o extremidades”, alerta.

La mejor postura para estudiar

Según de la Serna, “la mejor postura para estudiar es aquella en que se favorece la circulación sanguínea a todo el cuerpo”. Por tanto, “no deben existir obstáculos que causen cansancio en extremidades, adormecimiento de una de ellas o incomodidades que desconcentren de manera constante al alumno”.

“Lo recomendable es estudiar sentado, con la espalda totalmente apoyada en un respaldo vertical y firme, con el cuerpo erguido pero sin músculos tensionados”, explica el fisioterapeuta. “Es importante proteger las lumbares y las cervicales; ayuda a ello disponer de una buena silla ergonómica, así como tener una mesa de estudio a la altura correcta para apoyar los brazos en un ángulo de unos 90 grados y las pantallas en línea con la vista para no inclinar demasiado la cabeza ni causar tensión en el cuello”.

En lo que se refiere a las extremidades inferiores, “las piernas y los pies deben estar apoyados en el suelo o en un reposapiés –nunca suspendidos o cruzados- y de forma perpendicular a los hombros”, aconseja Pablo de la Serna.

Posturas incorrectas que afectan al rendimiento

Un claro ejemplo de postura incorrecta es estudiar acostado, ya que “si esta actividad se realiza apoyando los codos o antebrazos, en pocos minutos el estudiante comenzará a sentirse cansado y no podrá concentrarse de forma completa en lo que estudia”; si se realiza con los brazos alzados para sostener el material de estudio por encima de la cabeza, “el adormecimiento de dichas extremidades llevará a renunciar al estudio más pronto que tarde”, avisa de la Serna.

Pese a todo, es complejo mantenerse en una posición 100% correcta durante muchas horas, por lo que el fisioterapeuta aconseja “descansar cada hora y media o dos horas, moverse, hacer estiramientos y realizar alguna actividad que permita relajar el cuerpo y la mente”.

Y si aparecen molestias de espalda que puedan afectar al estudio, aplicar calor es una buena terapia, “ya que acelera la reparación fisiológica de los tejidos dañados porque aumenta la elasticidad del colágeno, presente por ejemplo en los tejidos vasculares y en los músculos”, según el experto.

“El dolor afecta negativamente a la productividad y al rendimiento; agota física y mentalmente”, explica de la Serna. “Podemos combatirlo usando parches térmicos terapéuticos, que aumentan el flujo sanguíneo, ayudan a la relajación de los músculos y alivian el dolor[1]”. Además, “son fáciles de colocar, muy efectivos y la mejoría se nota en poco tiempo, lo cual permite seguir con el ritmo de estudio”.

Angelini Pharma

Angelini Pharma se compromete en dar esperanza a los pacientes de una manera constante y con un enfoque hacia la salud mental, incluido el dolor, las enfermedades raras y la salud del consumidor. Angelini Pharma es una "empresa integrada" con amplios y reconocidos programas de I + D, plantas de producción "World Class" y actividades de comercialización internacional de ingredientes activos y medicamentos líderes en el mercado. Para más información, visitar www.angelinipharma.com.

Angelini Pharma España es una compañía farmacéutica centenaria con más de 40 años de implantación en España y una mentalidad joven y dinámica. Les mueve la pasión por su paciente, y por ello tienen el compromiso de evolucionar e innovar constantemente para mejorar su calidad de vida. Crecen conjuntamente con sus partners, basando su colaboración en lo que les define: integridad, coraje y pasión.

Se puede encontrar más información sobre Angelini Pharma España en www.angelinipharma.es.

[1] Nadler SF, Weingand K, Kruse RJ. The physiological basis and clinical applications of cryotherapy and thermotherapy for the pain practitioner. Pain Physician: 2004:7:395-399.

Fuente Comunicae

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/174123-la-importancia-de-una-buena-postura-para-estudiar.htm