

CARTILLA PARA DETECTAR ALTERACIONES POSTURALES A NIÑOS Y ADOLESCENTES EN CASA O COLEGIO



Es importante detectar a tiempo un trastorno o alteración postural para evitar complicaciones o dolor.

Por eso, siempre debemos observar si la mala postura está afectando nuestro cuerpo, con las pautas que aquí te explicamos.

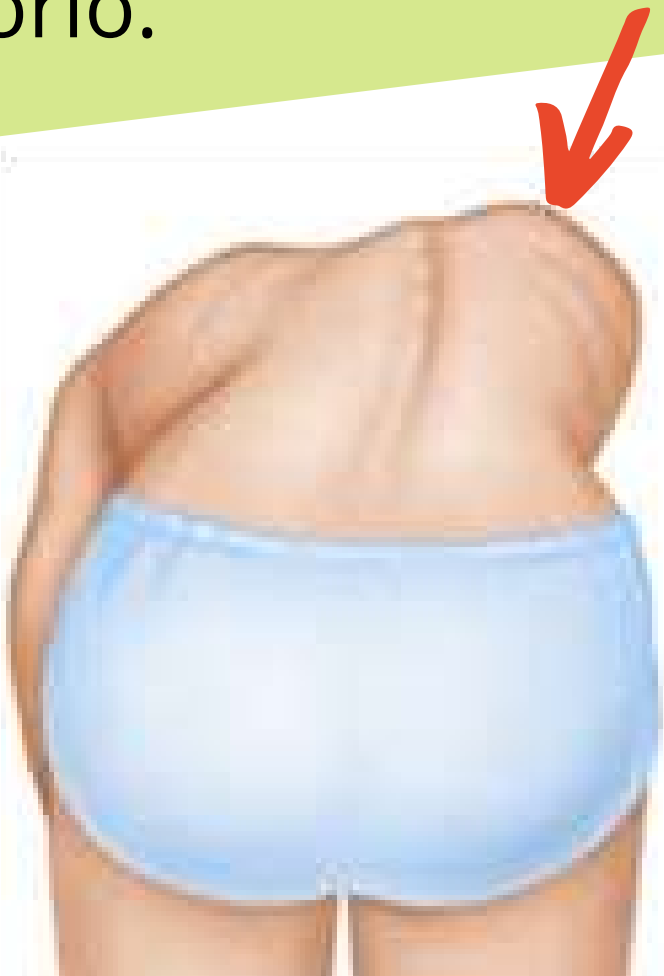


A NIVEL DE TRONCO



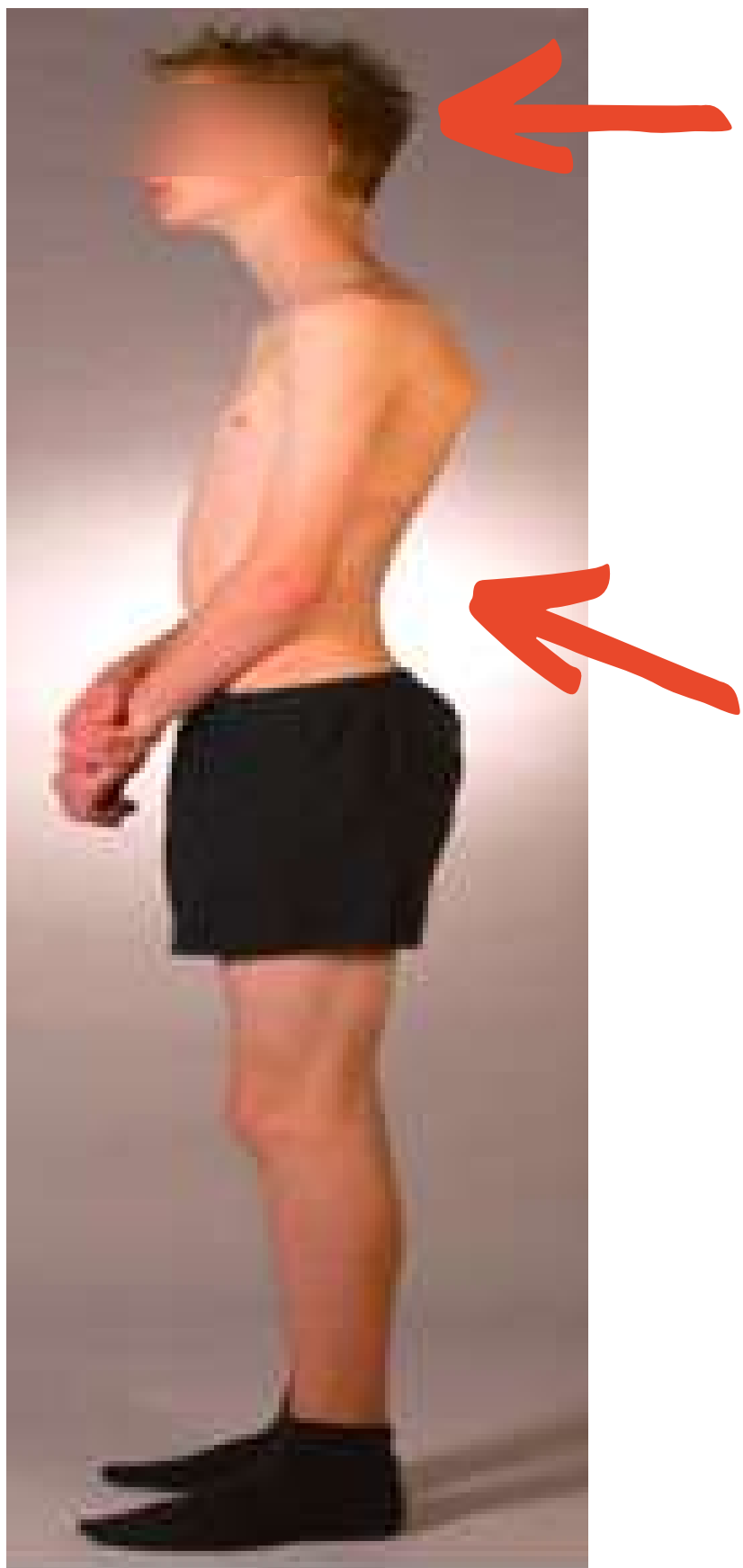
La altura de los hombros o las caderas no están al mismo nivel.

Mala postura de la espalda que al inclinarse o agacharse hacia adelante es más notorio.



Si presenta alguno de estos problemas, acuda a su establecimiento de salud más cercano.

A NIVEL DE TRONCO



La cabeza se encuentra adelantada con relación al tronco.

Incremento de la curva en la espalda o presenta una joroba que no corrige.

Dolor de espalda o cintura que no calma.



Si presenta alguno de estos problemas, acuda a su establecimiento de salud más cercano.

A NIVEL DE PIERNAS Y PIES



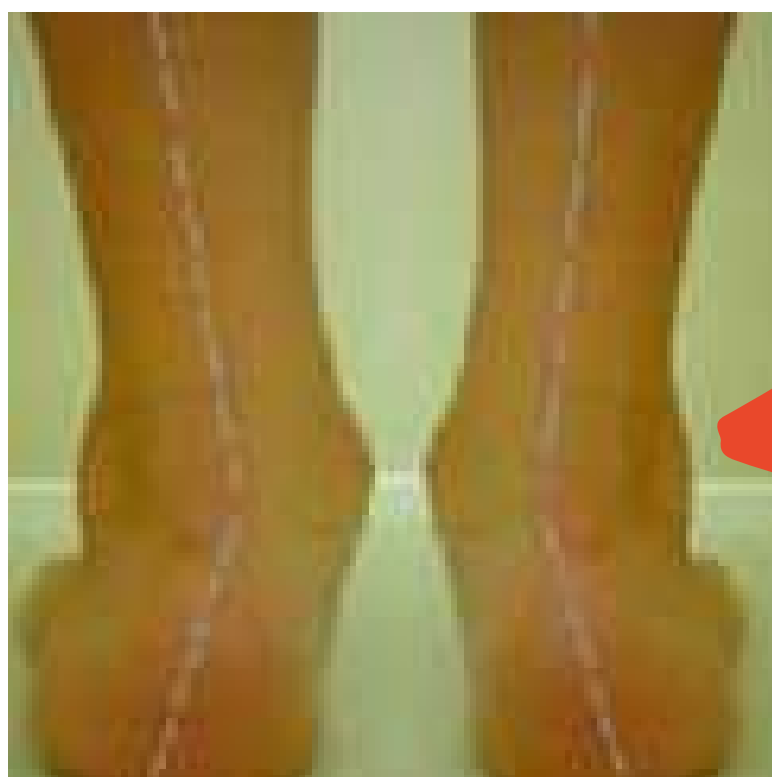
Piernas arqueadas
o en forma de "X".

Mete los pies al
caminar.



Si presenta alguno de estos problemas,
acuda a su establecimiento de salud
más cercano.

A NIVEL DE PIERNAS Y PIES




Tobillo arqueado
hacia adentro o
hacia afuera.



Dolor en las
piernas o los pies
que no calma.

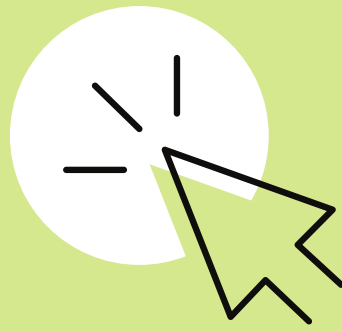


 Si presenta alguno de estos problemas,
acuda a su establecimiento de salud
más cercano.

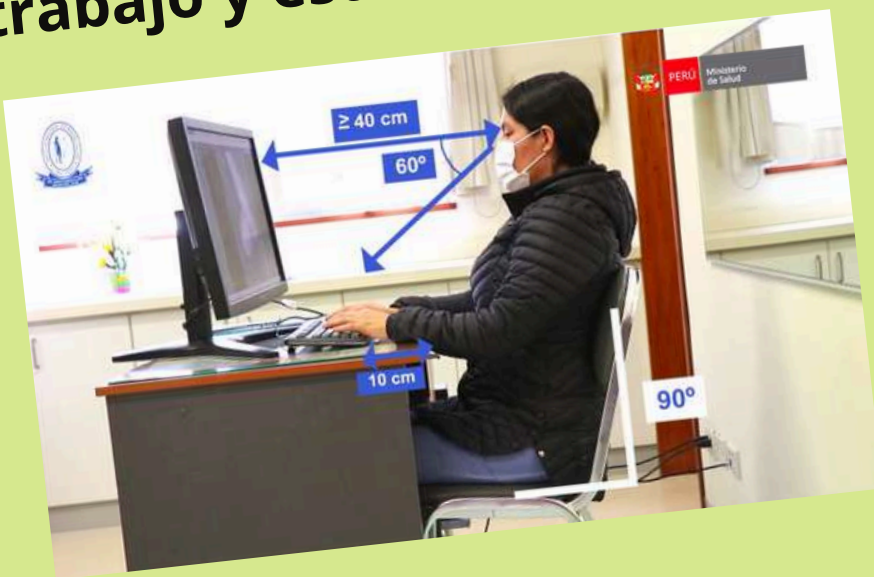
OTRAS NOVEDADES

Visita la Caja de Herramientas del Instituto Nacional de Rehabilitación y conoce los videos que tenemos para tí:

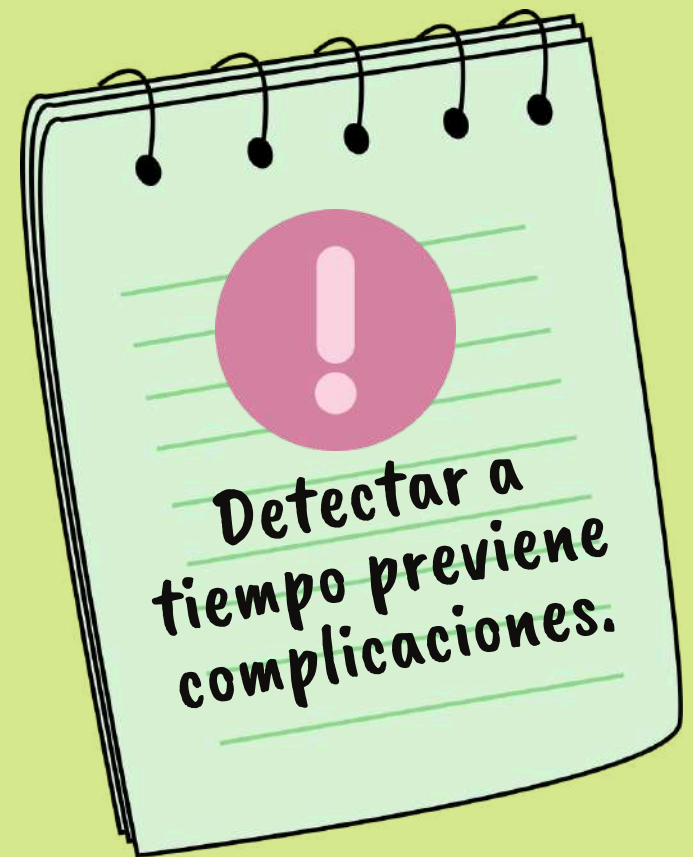
<https://app.inr.gob.pe/cajaherramientas/>



→ Pautas posturales sobre el trabajo y estudio en casa



→ Pausas activas para el trabajo remoto



INSTITUTO NACIONAL DE REHABILITACIÓN



Av. Prolongación Defensores del Morro
Cdra. 2, Chorrillos, Lima, Perú



(01) 717-3200



<https://www.inr.gob.pe/>



[@InstitutoNacionalRehabilitacion](https://www.facebook.com/InstitutoNacionalRehabilitacion)