

## 347/3064 - NORMAS HIGIÉNICO-POSTURALES: ¿DESCONOCIMIENTO O PEREZA?

G. Fernández Cañavate<sup>a</sup>, L. Miñarro Millán<sup>a</sup>, C. Pérez Llanes<sup>b</sup>, A. Sánchez de Toro Gironés<sup>b</sup>, Ó. Ramírez Prado<sup>c</sup>, A. Menéndez López<sup>d</sup> y S. Rivera Peñaranda<sup>d</sup>

<sup>a</sup>Médico Residente de 1<sup>er</sup> año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud San Javier. Murcia. <sup>b</sup>Médico Residente de 4<sup>º</sup> año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud San Javier. Murcia. <sup>c</sup>Médico Residente de 2<sup>º</sup> año de Medicina de Familia. Centro de Salud San Javier. Murcia. <sup>d</sup>Médico de Familia. Centro de Salud San Javier. Murcia.

### Resumen

**Objetivos:** Principal: cuantificar los conocimientos que tiene el paciente sobre normas de higiene postural (NHP): al estar sentados, al levantarse, al movilizar un peso, o en actividades cotidianas como barrer o planchar. Secundario: ponderar si el paciente cumple las normas posturales en los mismos aspectos anteriores.

**Metodología:** Estudio descriptivo transversal. Cuestionario 20 ítems, previamente validado. Cumplimentado voluntariamente por 100 pacientes de nuestro Centro de Salud. Análisis estadístico G-STAT 2.0.

**Resultados:** 100 encuestados, edad media 45,54 años, 65% mujeres, 35% hombres. El 77% sabe que la posición correcta sentado es con pies apoyados y rodillas a nivel de la cadera, realizado por el 47%. El 57% sabe que sentados debemos movilizar todo el cuerpo y no sólo la parte que queremos desplazar, realizándolo únicamente el 38%. El 95% conoce la posición correcta para levantar peso, aunque lo hace bien sólo el 51%. El 70% sabe que debe evitar la bipedestación estática, realizándolo el 43%. El 82% sabe que para levantarse de la cama/sofá debe hacerlo de lado apoyándose en los brazos para incorporarse, levantándose así el 46%. El 84% sabe que para introducirse en un coche lo correcto es sentarse con los pies fuera y luego girarse, haciéndolo el 47%. El 92% sabe que la longitud de la escoba/fregona debe ser la suficiente para evitar inclinarse y es realizado así por un 75%. El 81% sabe que la altura de la tabla de planchado debe ser hasta el ombligo y que debe alternar el apoyo de los pies sobre un objeto con un 39% que lo cumple. El 50% ha consultado alguna vez a su médico por dolores de espalda.

**Conclusiones:** Aunque un porcentaje alto de la población conoce muchas de las NHP pocos las cumplen, por lo que es importante que desde Atención Primaria insistamos en dichas normas, incluso haciendo grupos de trabajo, para que el paciente comprenda y se conciencie de la importancia de éstas ya que muchas patologías no precisan medicación sino mayor educación sanitaria. También debemos conseguir que comprendan que es el paciente el dueño de su salud y que sin su colaboración no conseguiremos nada.

**Palabras clave:** Higiene. Postura. Dolor.