

de: <https://sensiseeds.com/es/blog/feuilles-de-betel-noix-darec-utilisation-histoire-etbienfaits-vs-risques/>

- Sharan RN, Mehrotra R, Choudhury Y, Asotra K (2012). Association of betel nut with carcinogenesis: revisit with a clinical perspective. *PLOS One*. 7(8):e42759. doi:10.1371/journal.pone.0042759
- Sona H, Wan Y, Xu YY (2015). Betel quid chewing without Tobacco a meta-analysis of carcinogenic and precarcinogenic effects. *Asia-Pac J Public Health*. 27(2):NP47–NP57. doi:10.1177/1010539513486921.
- Sung H, Ferlay J, Siegel RL, Laversanne M, Soerjomataram I, Jemal A, et al (2021). Global cancer Statistics 2020: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA A Cancer J Clin*; 71(3):209–249. doi:10.3322/caac.21660
- The International Agency for Research of Cancer (IARC). Global Cancer Observatory. Lip, oral cavity Cancer (2020). Recuperado de: <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/cancers/1-Lip-oral-cavity-fact-sheet.pdf>
- The International Agency for Research on Cancer (IARC). Global Cancer Observatory. All Cancers (2020) Recuperado de: <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/cancers/39-All-cancers-fact-sheet.pdf>
- The International Agency for Research of Cancer (IARC). Global Cancer Observatory. Pakistan. (2020) Recuperado en: <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/cancers/586-pakistan-fact-sheet.pdf>
- Wikipedia. (2022) Recuperado de: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Pakistan>
- World Life Expectancy (2022) Recuperado de: <https://www.worldlifeexpectancy.com/es/pakistan-oral-cancer>
- World Health Organization. IARC (2014). Betel-quid and Areca-nut Chewing and Some Areca-Nut Derived Nitrosamines. *Monogr Eval Carcinog Risks Hum*. 85:1-334 ISBN 978-92-832-1285-0. Recuperado en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15635762/>

EJERCICIOS CORRECTORES DE POSTURA PARA ALIVIAR DOLENCIA OSEAS DE LA COLUMNA VERTEBRAL

CORRECTING EXERCISES OF BODY POSTURE TO RELIEVE BONE-ACHES OF THE SPINAL COLUMN

Autores:

1. Riselvys Caballero Arrebato. riselvys@infomed.sld.cu, móvil +53 58941922 Facultad de Ciencias Médicas de Artemisa, provincia Artemisa Cuba. <https://orcid.org/0000-0002-2746-8936>
2. Yidka Amaro Quintana. yidka@infomed.sld.cu, móvil +53 53221407 Facultad de Ciencias Médicas de Artemisa, provincia Artemisa Cuba. <https://orcid.org/0000-0002-9027-6945>

3. Miguel Máximo Guerra Zurbano. ppdart@infomed.sld.cu, móvil +53 58854922 Facultad de Ciencias Médicas de Artemisa, provincia Artemisa Cuba. <https://orcid.org/0000-0002-7022-3459>
4. María Cristina Prieto Fernández. ppdart@infomed.sld.cu, móvil +53 54840570, Facultad de Ciencias Médicas de Artemisa, provincia Artemisa Cuba. <https://orcid.org/0000-0002-7022-3459>
5. Ramón Puentes Suarez. fhstart@infomed.sld.cu, móvil +53 59305158, Facultad de Ciencias Médicas de Artemisa, provincia Artemisa Cuba. <https://orcid.org/0000-0002-1430-1643>

RESUMEN

Se hace indispensable desarrollar una labor educativa, consiente, diaria y correctiva de la postura recordando en todo momento que el cuerpo humano funciona como un todo.

Para poder lograr que nuestros jóvenes o adolescentes tengan una figura esbelta constituyendo está a una expresión de calidad de vida. Para eso se hace necesaria desarrollar una labor conjunta profesor – alumno desde edades tempranas a las posturas que adoptan a diario, ya que los mismos muchas veces por comodidad afectan su estética y en ocasiones comprometen la salud de su columna vertebral. Esta investigación enfrenta como problemática que en observaciones diarias que se realiza del comportamiento de nuestros alumnos de primero y segundo año de la carrera de medicina vemos como ellos buscan posiciones y posturas cómodas en todo momento sea para conversar o para realizar guías de estudios afectando la misma en muchos casos la higiene corporal de la columna vertebral; los profesores de Educación Física debemos como estrategia, con un enfoque pedagógico y sin dejar de darle cumplimiento a los objetivos del programa de la asignatura. Por todo lo antes planteado es que nos trazamos el siguiente Objetivo: Enseñar ejercicios correctores de postura desde la asignatura de Educación Física a los estudiantes de primero y segundo año de la carrera de medicina para aliviar dolencias óseas de columna vertebral.

Palabras Claves:

Calidad de vida, higiene postural, postura, labor educativa, jóvenes

Abstract

It is indispensable to develop an educational labor, conscious, daily and corrective of posture remembering in all moments that the human body functions as a whole, for this reason we can develop in our young people and adolescents to have a fit body to set up an expression of quality of life. For this is necessary a joint labor professor student to teach the posture that they have adopted daily sometimes by comfort affected their aesthetics in some occasions also compromise the health of their spinal cord. This investigation faces a problematic situation that in daily observations of students of a first and second year of medicine career we see that they find positions and comfort posture in other times when they have conversation or study and this affected in most of the cases their corporal hygiene of the spinal cord; the physical education professions must have as a strategy with a pedagogic view and with autoaccomplish the objectives of the subject program. For all there as on before we consider as an objective: To teach corrective exercises of the postures in physical education subject to the students of first and second year of medicine career for relief bone pains in the spinal cord

Key words: Life quality, corporal hygiene, posture, educative labor, Young people

INTRODUCCIÓN

Trabajar en aras del mejoramiento de la salud del ser humano es una labor responsable y halagadora a la vez, nuestro pueblo viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la eliminación y corrección de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente, a este trabajo responsable nos sumamos todos los profesores Educación Física.

La Educación Física desde un enfoque pedagógico y sin dejar de darle cumplimiento a los objetivos del programa de la asignatura pretende ante todo mantener el aspecto corporal del ser humano, así como el desarrollo y perfeccionamiento de sus cualidades naturales, influyendo con ello de forma activa el medio ambiente, la higiene del hogar, teniendo como resultado el desarrollo integral, así como la formación general del individuo, permitiéndole la adquisición de habilidades, actitudes y hábitos posturales correctos para coadyuvar a su desarrollo armónico en las diferentes etapas de la vida.

Es importante tener presente el cuidado y conservación de la salud de los jóvenes o adolescentes fundamentalmente en la adopción de la postura correcta, en todo momento esto es un aspecto al cual debe prestársele especial atención, por la incidencia que esto tiene en la columna vertebral y en el proceso de crecimiento, desarrollo y del aprendizaje de los alumnos.

Por las características que posee las clases de Educación Física y por la forma en que se imparten desde las primeras clases hasta la universidad, le permite conocer a los profesores algunas deformidades desde el punto de vista física o los hábitos adquiridos que tienden o adoptan algunos de nuestros alumnos presentando un alto por ciento de incidencia en la población escolar en Cuba debido a la postura incorrecta y cómoda que han venido adoptando ya sea por el deporte, por la estatura, por timidez, por el sobrepeso...etc.

En nuestras facultades y universidades de las Ciencias Médicas en estos momento tenemos una problemática prácticamente a nivel nacional que son en las clases de Educación Física los Certificados Médicos por problemas óseos, los mismos se vienen arrastrando de una enseñanza a otra y se observan de forma más marcadas en el nivel superior .

En observaciones diarias realizadas de nuestros alumnos ya sea en la calle, parques, paradas como en los centros educacionales sobre: como se sientan, como caminan, cuanto peso cargan a diario sobre sus espalda, como se ve en ellos a simple vista su columna vertebral, cuanto ha aumentado con el tiempo las clases de Educación Física los Certificados Médicos temporales o permanentes por problemas óseos o de como en ocasiones se quejan de dolores lumbares por las largas horas de guardia alumnos de otros años; además vemos como nuestros alumnos buscan posiciones cómodas en todo momento sin tener presente la higiene postural aunque muchos de ellos en ocasiones han sufrido de dolores de espalda de cualquier región de la columna vertebral ejemplo de eso tenemos cuando al estudiar ya sea en grupo como individual o al sentarse frente al computador en sus largas horas de estudios buscan siempre estar cómodos, atentando las mismas contra la higiene de su cuerpo y en algunos de los casos de su organismo. Desde el punto de vista ortopédico es un poco alarmante ver como ya los problemas de dolores de espalda provocados por la columna vertebral se han generalizado a esta parte más joven de la población

Además se hace común escuchar exclamaciones de adultos o profesores muy allegados a los jóvenes diciéndoles ¡camina derecho! ¡Enderézate!, ¡siéntate bien!,

¡eso es mucho peso para la espalda!, ¡Usa las dos asas de la mochila!. Plantea Monroy A.J (2017) que la falta de Actividad Física –en definitiva el sedentarismo también es uno de los motivos importantes por los que aumentan la probabilidad de sufrir dolor lumbar. De la Torre menciona que las cifras de adolescentes con dificultades de columna vertebral están incrementando anualmente en España, como producto del aumento de la obesidad y del reposo Rojas, A.K (2021)

Conociendo las consecuencias que una postura incorrecta adoptada por tiempo indefinido ocasiona al organismo nos trazamos el siguiente Objetivo: Enseñar ejercicios correctores de postura desde la asignatura de Educación Física a los estudiantes de primero y segundo año de la carrera de medicina para aliviar dolencias óseas de columna vertebral.

DESARROLLO

La Cultura Física contribuye a la formación y desarrollo de hábitos motores y habilidades deportivas en los estudiantes, así como a la formación de rasgos de su personalidad, es por ello que forma parte del plan de Estudio de todas las carreras de la Educación Superior.

La Cultura Física en la Educación Médica Superior no solo debe procurar el desarrollo de las capacidades vitales de los estudiantes y contribuir a su formación integral, sino también debe ser una asignatura que lo prepara y le permita aplicar sus contenidos en su vida profesional, a la luz de las nuevas concepciones del (Médico General Integral), lo cual coadyuvará a armonizar y mejorar el trabajo que se desarrolle en el área de atención. MINSAP, (2019)

Como profesores de Educación Física al hablar de posturas incorrectas que adoptan hoy algunos en nuestros alumnos y en aras de buscar la forma de contribuir a la corrección de esta deformidad en nuestros estudiantes debemos tener muy presente:

¿Qué se entiende por postura?

Según la Real Academia de la Lengua Española El termino postura proviene etimológicamente de la palabra latina positura, que significa "planta, acción, figura, situación o moda en que está colocada una persona, animal o cosa". Amado, A (2020)

Se define como Postura a la relación existente entre los diferentes segmentos del cuerpo en una posición dada, adoptada libremente y sin ninguna tensión muscular adicional donde pueden incluir múltiples factores, provocando que sean correcta o incorrecta.

El Dr. Roberto Hernández Corvo. La postura es la relación de las diferentes partes del cuerpo en una posición dada. Hernández, R. (1991)

La postura es un aspecto importante de la higiene personal del individuo y el cuidado y conservación de la salud de los escolares, es un aspecto al cual debe prestársele especial atención, por la incidencia que esto tiene en el proceso de crecimiento y desarrollo y del aprendizaje de los alumnos.

Las alteraciones en la postura, además de ser un considerable defecto estético, frecuentemente ocasionan desarreglos de la actividad de los órganos internos y provocan e irradiación hacia otros miembros, es decir las deformidades anatómicas repercuten en el funcionamiento normal del individuo. La postura correcta en bipedestación se caracteriza por la distribución simétrica de las partes del cuerpo en relación con la columna vertebral y la estudiamos en los planos frontal (vista anterior, posterior y sagital). Casanova, O y García, L.E (2006)

En la vista Frontal Anterior: La línea de gravedad debe pasar por el centro de la nariz, apófisis xifoides, ombligo y pubis, cayendo simétricamente entre ambos

miembros inferiores. La cabeza se encuentra en posición vertical, cuando la barbilla está ligeramente levantada y la línea que une el borde inferior de la orbita y el trago de la oreja es paralela al piso, los hombros se encuentran a un mismo nivel y los ángulos que forman con la superficie lateral del cuello son simétrico.

En la vista sagital: La línea de gravedad pasa por el conducto auditivo externo, centro del hombro, trocánter mayor, ligeramente por delante de las articulaciones de la rodilla y cae frente al maléolo externo en forma ligera. Observamos la región torácica algo elevada, el abdomen ligeramente aplanado y las curvaturas de la columna vertebral moderadamente marcadas, siendo el ángulo de inclinación de la pelvis de 35 a 55°, tendiendo a ser menor en los niños y hombres que en las niñas y mujeres

Y en la vista frontal posterior: La línea pasa por el centro del occipital, apófisis espinosa de columna vertebral, cóccix, pliegue ínter glúteo y termina simétricamente entre ambos miembros inferiores. Los omóplatos se encuentran apretados contra el tronco, a una distancia uniforme de la columna vertebral y en una línea horizontal. Casanova, O y García, L.E, (2006)

Para evaluar la postura se debe tener en cuenta: La posición de la cabeza, la de la cintura escapular, de las extremidades superiores e inferiores, la configuración de la columna vertebral, el ángulo de inclinación de la cabeza y la forma del tórax y el abdomen y depende en gran medida del aparato neuromuscular, del grado de desarrollo de los músculos del cuello de la espalda, del Pecho, del abdomen y de las extremidades inferiores., así como de las posibilidades funcionales de la musculatura y de su capacidad para soportar una tensión estática prolongada

El termino postura consiste en la relación o distribución con éxito entre los diferentes segmentos o partes del cuerpo en una posición dada. Esta se forma en el transcurso de la vida bajo la influencia de muchos factores: Condiciones de vida, particularidades de la actividad laboral, educación física, entre otras.

La ortopedista García señala... «Cuando las personas están paradas, es incorrecto dejar el peso sobre una pierna, deben buscar el equilibrio entre las dos.»

En tanto que, al sentarse, no se deben cruzar las piernas, pues todo el peso recae en uno de los glúteos. Tampoco es aconsejable sentarse sin ningún respaldo en la zona lumbar y muy adelante, hacia atrás o encorvado. Vitela, N. (2019)

También es conocido que una mala postura con el cuerpo inclinado hacia delante o exageradamente derecho, dificulta la respiración y puede redundar en problemas como lumbago, escoliosis y lordosis; además de comprimir los órganos de la digestión y provocar molestias digestivas.

Reguera, R *et. al*(2018) Plantea que se hace necesario señalar que en edad escolar es donde se hay posibilidad de educar los niños en la adquisición de hábitos que en un futuro garanticen una buena higiene postural, como por ejemplo, la forma de sentarse en un pupitre, como evitar las cargas innecesarias de libros que hagan aumentar el peso de sus mochilas, además de enseñar otras posturas correctas a través de sus maestros y fundamentalmente en la asignatura de Educación física y que ellos a su vez sean facilitadores en su hogar y comunidad.

Amado. A (2020) define la higiene postural como un conjunto de consejos, normas y actitudes posturales, tanto dinámica como estáticas, que tienen su fin en mantener la alineación de todo el cuerpo, para evitar las posibles lesiones. Su principal objetivo es aprender una serie de reglas y de hábitos que ayudarán a proteger la espalda en la actividad de nuestro día a día

La postura depende, ante todo, del estado de las curvaturas de la columna vertebral que es el principal sostén del cuerpo humano. A su vez, estas dependen del grado

o ángulo de inclinación de la cadera, por cuanto el extremo inferior de la columna está fijado fuertemente al hueso sacro que se encuentra afianzado e inmóvil entre los huesos de la cadera.

La columna vertebral en una vista frontal no es totalmente rectilínea, si no presenta curvaturas en el plano frontal nombradas escoliosis, sin embargo cuando se observa en una vista lateral que se ve que representa una serie de curvaturas marcadas, denominadas lordosis cuando la curvatura es convexa hacia delante y cifosis cuando es convexa hacia detrás. Loynaz, C.S et al., (2015)

A nivel cervical la columna vertebral presenta una lordosis cervical, esta es una curvatura convexa hacia delante. A nivel torácico se encuentra una cifosis torácica que es convexa hacia atrás o también cóncava hacia delante. A nivel lumbar hay una lordosis lumbar, o sea, es una curvatura convexa hacia delante y a nivel sacrococcigeo, una cifosis o sea una curvatura cóncava hacia delante o convexa hacia atrás que es lo mismo.

Estas curvaturas se intensifican a medida que el niño va adoptando distintas posiciones mediante su desarrollo. El niño recién nacido presenta en la columna vertebral una cifosis discreta y total, pero cuando sostiene la cabeza se forma la lordosis cervical (a los 3 meses), cuando se sienta se acentúa la cifosis torácica (a los 6 meses), y cuando camina surge la lordosis lumbar y se intensifica la cifosis sacra.

Los movimientos de la columna como un todo son de flexión (160°) y extensión de (145°) (flexión ventral y flexión dorsal), que son movimientos amplios que se realizan a nivel del eje frontal. Otro movimiento es el de flexión lateral derecho y flexión lateral izquierda (165°) alrededor del eje sagital; con la combinación de estos 2 ejes, el eje frontal y el sagital se realizan movimientos de circunducción que es la sumatoria de los movimientos angulares. Y en el eje vertical se realizan movimientos de rotación hacia la derecha y hacia la izquierda (120°)... Loynaz, C.S et al., (2015)

La Educación Física correcta, fisiológicamente fundamentada y organizada conduce al desarrollo uniforme de la musculatura del tronco.

La educación física para los adolescentes con defectos de la postura, debe dar solución a las siguientes tareas generales y especiales:

- contribuir a la mejoría del estado general, su tono emocional, a la normalización de los principales procesos nerviosos, a la intensificación de la actividad de todos los órganos y sistemas de organismo, al fortalecimiento de la musculatura respiratoria y a la formación de una respiración integral
- Mejorar el desarrollo físico
- Activar los procesos metabólicos generales y locales (en los músculos del tronco)
- Crear las premisas fisiológicas para una postura correcta
- Elaborar la suficiente resistencia general y la fuerza de los músculos, particularmente de la espalda y el abdomen.

Dentro de los objetivos generales de la asignatura tenemos:

Consolidar en los estudiantes los hábitos higiénicos, la práctica sistemática de ejercicios físicos mediante el trabajo individual y su auto preparación sistemática y consciente en beneficio de la salud y la calidad de vida.

Adquirir, a través de las actividades físicas programadas conocimientos y habilidades que contribuyan a mejorar la condición física y la solución de problemas de salud vinculados a la profesión y la optimización del tiempo laboral útil. MINSAP, (2019)

Se ha de dedicar un cuidado sistemático a la postura de los escolares y debemos educarlos desde edades tempranas a partir del nacimiento; una correcta posición del cuerpo es expresión de salud.

Las deformaciones esqueléticas en el hombre tienen efectos negativos, por cuanto estas violan la situación y actividad de los órganos internos y alteran la función de apoyo motriz.

Está comprobado que muchas de las molestias y enfermedades que padecen los niños y adultos, son resultado y defectos de la postura de su cuerpo, adquiridos durante los primeros años de su niñez, bien haya sido por ignorancia o negligencia, tanto de sus padres y maestros, como de quienes les rodearon en su crecimiento y desarrollo.

Debemos tener en cuenta las posiciones que adopta los jóvenes cuando están sentado, en los momentos de estudio, en el tiempo de alimentación, cuando juega y hasta cuando camina, el andar correctamente contribuye a una ventilación pulmonar amplia y a una mejor circulación sanguínea, condiciona el crecimiento y desarrollo de los músculos, ayuda a la movilidad de la columna vertebral y facilita una alta capacidad para todas las actividades.

El mobiliario escolar inadecuado, la iluminación deficiente en el aula durante la actividad docente educativa, puede provocar en el estudiante gran inclinación del tronco, lo que lleva consigo cambios desfavorables en la circulación sanguínea, la respiración y la visión y por tanto, rápidamente se fatigan, lo que repercute en el aprovechamiento docente.

En los adolescentes que alcanzan una estatura mayor que la habitual se observa, casi siempre, una postura incorrecta que se adoptó consciente o inconscientemente para parecer menos alto. En cambio cuando tiene una estatura menor que la corriente, con el deseo, consciente o no de ser más alto, suele adoptar una posición correcta.

El maestro o profesor debe hacer entender a sus alumnos cuál es la postura correcta que conviene adoptar al estar de pie. Una posición correcta para una persona de pie es la siguiente: cabeza alta y recta, pecho más saliente que el resto del cuerpo, abdomen recto, y con la parte baja de sus músculos levemente contraídos, pies paralelos. Cuando se camina el peso del cuerpo debe tender a apoyarse sobre el borde externo del pie y no sobre su borde interno, defecto este último que puede causar pie plano.

Para mantener una buena postura se necesita:

- Adaptar los ambientes de trabajo y estudio: Se recomienda una silla de entre 65 y 75 centímetros de alto; con espacio interior suficiente para que se puedan estirar un poco las piernas y éstas se apoyen en el suelo. En caso de usar computador, situar la pantalla a una distancia entre 50 y 60 centímetros y a una altura similar a la de los ojos.
- Evitar una vida sedentaria: Para mantener una postura correcta es necesario desarrollar la musculatura y favorecer la actividad física caminando, andando en bicicleta.
- Fortalecer la musculatura: Abdominales, glúteos y hombros son las áreas del cuerpo que menos se suelen ejercitar en nuestra actividad cotidiana, y los ejercicios localizados que se pueden realizar en el suelo cada mañana.
- Cuidar el peso: La Obesidad el sobrepeso se convierten fácilmente en un problema de postura

Es importante mantener una postura correcta porque trae beneficios tanto desde el punto de vista de la salud como del estético. Si las personas logran mantenerse

erguidos y con la espalda recta se evitan problemas musculares y de columna, una buena oxigenación y una apariencia esbelta. De la postura corporal dependen factores tan importantes como la salud y calidad de vida del individuo. Pero esta depende de diversos factores como los rasgos individuales de la personalidad, aspectos fisiológicos, biomecánicos y de educación.

En la prevención de los defectos y la formación del hábito de una postura correcta, desempeña un importante papel el medio higiénico racional. Las condiciones higiénicas (los muebles, las ropas, la iluminación, etc.). De ahí que se debe tener presente una serie de factores que influyen en una mala postura ellos son:

- Enfermedades. Fundamentalmente en la infancia como la poliomielitis, infecciones raquitismo, que provocan deformidades. Ojos u oídos defectuosos que obliguen al sujeto a adoptar posiciones inadecuadas.
- Dieta incorrecta que, en ocasiones, conlleva al sobrepeso u obesidad, lo que puede traer consigo deformidades de los pies, rodillas y columna vertebral.
- Sueños y descansos insuficientes causan fatigas
- Vestuario y calzados inadecuados obligan a adoptar posiciones forzadas, impidiendo el libre movimiento.
- Cama muy blanda y almohada grande no permiten una correcta colocación de la cabeza y la columna vertebral.
- Mesa y silla escolar que no posibilitan el descanso de los miembros superiores e inferiores en la forma correcta e impiden los adecuados movimientos al escribir.
- Cargar pesos de forma unilateral, como es el llevar los libros de un solo lado, y no con mochilas, correctamente, colocados en la espalda.
- Iluminación insuficiente que provoca movimientos involuntarios e inadecuados deficiente que provoca movimientos involuntarios e inadecuados de la cabeza para observar mejor
- Parar el niño antes de tiempo promueve deformidades de pie y rodillas, que repercuten en la columna vertebral.
- Posiciones viciosas de los niños que se sientan sobre una pierna flexionada o una postura frecuente en las primeras edades es sentarse en el piso con las rodillas flexionadas y piernas abiertas hacia ambos lados. Al caminar el peso del cuerpo debe trasladarse en línea recta, sin balanceos laterales.

11. Falta de ejercicios físicos al aire libre o de variedad, lo que impide un desarrollo general del organismo. Casanova, O y García L.E (2006)

También existen otros factores que a nuestro entender pueden influir en la adopción de una mala postura como son:

- En algunas personas al llegar a la edad avanzada.
- Los niños que desde edades pequeñas se han sentido discriminados por su tamaño.
- Las jóvenes con demasiado aumento en las mamas, que le ha provocado problemas estéticos o de burlas de sus compañeros
- Personas con gran sentido de culpabilidad que afecte su autoestima (Problemas psicológicos)
- Personas con problemas de enfermedad (asma crónicos, problemas en la columna vertebral)
- Cuando una persona se mantiene durante años en un peso determinado y de repente empieza a engordar (ese sobrepeso tiende a afectarle la columna vertebral y los tobillos)

- Problemas psicológicos que pueden deparar en trastornos de la personalidad o de tipo emocional como por ejemplo: las niñas con timidez, los sujetos con baja estima y otros

Con la intención de lograr una preparación integral de nuestros estudiantes ingresados en las Ciencias Médicas y darle respuesta a la problemática antes planteado usaremos 12 ejercicios correctores de postura que aparecen en el libro de La Cultura Física Terapéutica. Los mismos se insertaran en las clases de Educación Física sin dejar de cumplir con los objetivos del programa de la asignatura y lograr finalmente en ellos la adquisición de hábitos posturales higiénicos correctos.

En la Cultura Física existen ejercicios que ayudan para la formación y fijación del hábito de una postura correcta, a continuación mencionaremos algunos ejercicios en los que serán educados desde las clases de Educación Física nuestros estudiante, para lograr finalmente en ellos la adquisición de hábitos posturales higiénicos correctos.

1. Adoptar una postura correcta parada de espalda junto a la pared o las espalderas, la nuca, los omoplatos, los glúteos, los talones y los músculos gemelos debe pegarse a la pared.
2. Adoptar la postura correcta (como en el ejercicio 1), pero separándose de la pared uno o dos pasos.
3. Adoptar la postura correcta junto a la pared. Dar dos pasos al frente y realizar una cuclilla, levantarse; posición inicial.
4. Adoptar la postura correcta junto a la pared. Dar 1-2 pasos al frente, relajar consecutivamente los músculos del cuello, la cintura escapular, los brazos y el tronco; posición inicial
5. Adoptar la postura correcta junto a la pared. Elevarse sobre la punta de los pies y mantenerse en esta posición 3-4 seg. ; regresar a la posición inicial
6. Decúbito supino. La cabeza el tronco y las piernas deben formar una línea recta; brazos a los lados del cuerpo; levantar la cabeza y los hombros, comprobar la posición recta del cuerpo, regresar a la posición inicial
7. Parado adoptar la postura correcta con un pequeño saco lleno de arena sobre la cabeza. Hace una cuclilla y regresar a la posición inicial
8. Marchar con los pequeños sacos de arena sobre la cabeza, conservando la postura correcta.
9. Marchar con el saco sobre la cabeza, ejecutando a la vez diferentes movimientos: en semicucillillas, elevando las rodillas, etcétera. Popov.S.N (1988)

Algunos consejos de Vitela, N. (2019) Si pasa mucho tiempo sentado:

- Mantenga los pies en el piso con los tobillos un poco más delante de sus rodillas.
- Asegúrese de que los pies toquen el piso. Si eso no es posible use un banco.
- Relaje los hombros. No deben encorvarse o estar tirados hacia atrás.
- Mantenga los codos cerca del cuerpo. Deben doblarse entre 90 y 120 grados.
- Asegúrese de que sus muslos y caderas estén bien apoyados en el asiento.

Para estar bien parados aconseja:

- Ponerse de pie en forma derecha
- Mantener los hombros atrás
- Evitar que el estómago sobresalga
- Colocar el peso principalmente en la punta de los pies

- Mantener la cabeza erguida
- Dejar que los brazos cuelguen naturalmente a los lados
- Mantener los pies separados a la altura de los hombros

También se deben educar a nuestros estudiantes en la importancia que tienen los ejercicios de estiramiento para corregir los problemas posturales. Explicarles que Los estiramientos son una forma poderosa de aliviar directamente el dolor de los músculos de la espalda, desarrollan la flexibilidad de la columna vertebral y crean el estado que requiere la espalda para curarse.

Cuando nos estiramos, se liberan tensiones almacenada en los músculos, liberando los nudos, el agarrotamiento, las contracciones espasmódicas y el dolor.

Los estiramientos son altamente eficaces para trastornos degenerativos crónicos

Cuando tiene algún problema en la columna vertebral, los sensibles músculos de la espalda tienden a contraerse de forma bastante dolorosa. Se trata de un mecanismo protector del cuerpo que hace que no movamos la espalda.

Los estiramientos alargan y abren los tejidos musculares. Esto ayuda a descongestionar los tejidos musculares que están asfixiados, tirantes y doloridos.

El suministro de sangre y oxígeno mejora cuando los tejidos musculares están estirados y se eliminan las toxinas.

Los Métodos y procedimientos a utilizar durante la investigación son:

- Métodos Teóricos: Análisis y síntesis, Análisis Histórico – Lógico y el Inducción-Deducción
- Métodos Empíricos: Observación, Análisis Documental, Método Estadístico – Matemático
- Análisis porcentual.

PREPARACIÓN PARA REALIZAR LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS.

- Encuentre un sitio tranquilo donde pueda estar solo y sin que nadie le moleste entre 30 y 60 minutos.
- Utilice soportes como almohadillas, almohadas, mantas, toallas enrolladas, para ayudar a aguantar la espalda o los brazos y piernas mientras realiza los estiramientos. Póngase cómodo.
- Asegúrese de que la superficie en la que se encuentra sea cómoda. Si es demasiado dura, use una esterilla o almohadilla para amortiguar la espalda.
- No realice los estiramientos con el estómago lleno. Por esta razón, la primera hora de la mañana antes del desayuno es un buen momento.
- Quítese joyas, relojes, gafas y zapatos. Utilice ropa amplia, cómoda y sin restricciones.

ANTES DE QUE COMIENCE LOS SIGUIENTES EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS SE DEBE RECORDAR LOS SIGUIENTES PUNTOS:

- Realice los estiramientos hasta el punto en el que sienta dolor
- No haga más estiramientos de la cuenta.
- Proteja la espalda con los estiramientos apoyándola en todo momento.
- Si está incapacitado por el dolor y no puede caminar, empiece con los estiramientos que se realizan tumbados.
- Intente respirar despacio y pausadamente para que el oxígeno pueda entrar en el cuerpo y nutrir las células musculares que está estirando
- Cuando sea posible, haga los estiramientos por la mañana.

CONCLUSIÓN

1. Aprovechar todos los escenarios docentes para educar en los estudiantes la importancia de adoptar posturas correctas e higiénicas que ayuden a evitar problemas ortopédicos futuros.

2. Desde nuestra asignatura realizaremos ejercicios correctores de posturas que ellos puedan utilizar en su etapa de estudiante al finalizar sus horas de guardias o después de graduados con la finalidad de aliviar las dolencias de la columna vertebral
3. La utilización a diario de los ejercicios de formación y fijación del hábito de una postura correcta enseñada por el profesor aliviarán las dolencias de la columna vertebral en los alumnos de Ciencias Médicas después de largas jornadas de guardias

REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍA

1. Amado. A (2020) HIGIENE POSTURAL Y PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA. Revistas/ N Punto Volumen III. Número27.Junio
2. Hernández, R. (1991) Función de apoyo. Ciudad de La Habana. Cuba
3. Casanova, O y García, LE (2006) Ejercicios Físicos y Rehabilitación. Tomo I, Capitulo 2 Consideraciones generales sobre el manejo de la postura Editorial Deportes
4. Programa de la Disciplina de Educación Física (2020). Carrera de Medicina. Plan de Estudio E
5. Monroy, A.J et al., (2017) EL DOLOR LUMBAR EN JÓVENES. Revista Cubana de Investigación Biomédica vol.36 no. 2 abr-jun. Ciudad de la Habana
6. Popov S.N La Cultura Física Terapéutica. Editorial Ráduga. 1988.
7. Reguera.Ret al.,(2018) DOLORES DE ESPALDA Y MALAS POSTURAS ¿UN PROBLEMA PARA LA SALUD? Revista médica electrónica volumen 40 no.3 Matanzas may-jun
8. Rojas, A.K.(2021) Patologías vertebrales e higiene postural de los pacientes en el centro L&C Fisioterapia de Chiclayo.
9. <https://repositorio.ucv.edu.pe> Tesis

PROPUESTA DE JUEGOS EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA CORRECCIÓN DE LOS PIES PLANO EN SEXTO AÑO DE VIDA

PROPOSAL OF GAMES IN PHYSICAL EDUCATION FOR CORRECTING THE FLAT FEET IN SIX-YEAR OLD CHILDREN

Autores:

1. Lic. Riselvys Caballero Arrebato, Facultad de Ciencias Médicas de Artemisa, ORCID: 0000-0002-2746-8936, riselvys@infomed.sld.cu, Cuba,
2. Lic. Yuneisy González Barreras, Facultad de Ciencias Médicas de Artemisa, ORCID: 0000-0002-3821-9863 cbart@infomed.sld.cu, Cuba,
3. Lic. Teresa Martínez Rivera, Facultad de Ciencias Médicas de Artemisa, ORCID: 0000-0001-8950-9660, teresamtnez@infomed.sld.cu, Cuba
4. Lic. Yidka Amaro Quintana, Facultad de Ciencias Médicas de Artemisa, ORCID: 0000-0002-9027-6945, yidka@infomed.sld.cu, Cuba
5. Lic. María Cristina Prieto Fernández, Facultad de Ciencias Médicas de Artemisa, [https://orcid/ 0000-0002-9300-6967](https://orcid/0000-0002-9300-6967), cristinapf@infomed.sld.cu, Cuba