

# CURSO SALUD Y POSTURA EN EL HIGIENISTA DENTAL. PREVENCIÓN DE LESIONES Y PROMOCIÓN DE LA SALUD.

PRESENCIAL



## OBJETIVOS

### Generales:

- Explicar en qué consisten las lesiones típicas en la profesión del higienista, y por qué es importante su prevención.
- Práctica de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento, enfocados a la prevención de lesiones y a la promoción de la salud de los asistentes.

### Específicos:

- Hábitos saludables: descanso, ejercicio y nutrición. Cómo crear adherencia a ellos.
- Cómo mantener buenos hábitos en Navidad y otras festividades.
- Control del estrés: técnicas de respiración.

## EQUIPO DOCENTE

### D<sup>a</sup> Cristina Vera Hervás



- Grado en Fisioterapia por la U. Católica San Antonio de Murcia (UCAM).
- Máster en fisioterapia deportiva por la U. Cardenal Herrera de Valencia.
- Osteópata por la Escuela de Osteopatía de Madrid
- Experta en Inducción Miofascial por la Escuela de Terapias Miofasciales (*Tupimek*).



## PRECIOS

**COLEGIADOS\* y PRECOLEGIADOS:** 10.-€

**NO COLEGIADOS:** 45.-€

\*Colegiados de Colegios de HD de Madrid, Extremadura, Castilla la Mancha, Galicia, Valencia, Aragón y Cataluña.



### Dirigido a:

Técnicos superiores en higiene bucodental o habilitados, y estudiantes de TSHBD.



### Fecha/s:

20 de diciembre de 2025

### Horario:

De 10:00h a 13:30h

12:00h a 12:30h: Descanso. Incluido desayuno.



### Plazas:

35



### Lugar de celebración:

**Aula del Colegio Profesional de Higienistas Dentales de la Comunidad de Madrid.**

Paseo de la Castellana, 143-1<sup>o</sup> C. Edificio Cuzco I. Metro Cuzco- BUS 5-11-27-40-147 (Zona de aparcamiento regulado máx. 4 h. Se recomienda transporte público, parking de pago junto al metro Cuzco).



### Forma de pago:

Mediante tarjeta de crédito en la [web del Colegio](#)

### + INFORMACIÓN:

COLEGIO PROFESIONAL DE HIGIENISTAS DENTALES DE MADRID  
Paseo de la Castellana 143, 1<sup>o</sup> C. Edificio Cuzco I  
28046 Madrid

TELÉFONO: 91 350 08 35

WEB: [www.colegiohigienistasmadrid.org](http://www.colegiohigienistasmadrid.org)

E-MAIL: [formacion@colegiohigienistasmadrid.org](mailto:formacion@colegiohigienistasmadrid.org)

# CURSO SALUD Y POSTURA EN EL HIGIENISTA DENTAL. PREVENCIÓN DE LESIONES Y PROMOCIÓN DE LA SALUD.

**PRESENCIAL**

## PROGRAMA

### Bloque 1: Introducción y concienciación

Explicar en qué consisten las lesiones típicas en la profesión del higienista, y por qué es importante su prevención.

- Bienvenida y presentación del curso.
- Breve encuesta o dinámica inicial: ¿Qué molestias físicas experimentas con más frecuencia en tu trabajo?
- Lesiones más comunes en higienistas dentales:
  - Trastornos musculoesqueléticos (cuello, hombros, espalda, muñecas).
  - Fatiga visual y mental.
- Consecuencias a corto y largo plazo.
- Importancia de la prevención y del autocuidado

### Bloque 2: Hábitos saludables para la prevención

Hábitos saludables y cómo mantenerlos incluso en festividades.

- Descanso:
  - La importancia del sueño reparador.
  - Buenos hábitos de sueño..
- Ejercicio:
  - Actividad física regular vs. el sedentarismo laboral.
  - Rutinas breves recomendadas para el día a día.
- Nutrición:
  - Alimentación consciente, real y rica en nutrientes.
  - Por qué es importante comer bien y no obsesionarnos con el peso perfecto.
- Festividades:
  - Estrategias para mantener hábitos durante la Navidad y otras celebraciones (planificación, equilibrio, autocuidado).

### Descanso

### Bloque 3: Práctica de ejercicios y técnicas

Práctica de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento.

Control del estrés y técnicas de respiración.

- Ejercicios prácticos guiados:
  - Estiramientos para cuello, espalda, hombros y muñecas.
  - Fortalecimiento básico con el propio peso o materiales simples.
- Técnicas de respiración y relajación:
  - Respiración diafragmática.
  - Coherencia cardíaca.
  - Mini-meditaciones para el estrés diario.

### Cierre y reflexión

- Revisión de aprendizajes clave.
- Espacio para dudas y preguntas.
- Compartir estrategias personales entre asistentes.
- Sugerencias para implementar estos cambios en el entorno laboral.

#### + INFORMACIÓN:

COLEGIO PROFESIONAL DE HIGIENISTAS DENTALES DE MADRID  
Paseo de la Castellana 143, 1º C. Edificio Cuzco I  
28046 Madrid

TELÉFONO: 91 350 08 35

WEB: [www.colegiohigienistasmadrid.org](http://www.colegiohigienistasmadrid.org)

E-MAIL: [formacion@colegiohigienistasmasdrid.org](mailto:formacion@colegiohigienistasmasdrid.org)