



SENTADO

- Usar silla que permita formar un ángulo de 90° con rodillas y codos.
- En sillón utilizar rollos lumbares en la parte baja de la espalda.
- Con el ordenador, el teclado a una distancia adecuada y la pantalla a unos 45 cm que permita no inclinar la cabeza más de 10 grados.
- En teletrabajo levantarse cada 50 min y estirar.



DE PIE

- Usar zapatos cómodos que den estabilidad. Evitar zapatos de tacón alto.
- Si utilizas los brazos procura apoyarlos en algo.
- No inclinar demasiado el cuello cuando mires el móvil.
- Caminar con la espalda recta y con la coronilla hacia arriba como si un hilo tirara de ella.
- No doblar la columna con el fin de alcanzar objetos. Doblar las rodillas o utilizar un utensilio para ayudarse.



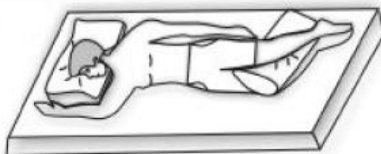
TUMBADO

- Evitar dormir boca abajo.
- Dormir boca arriba o de costado utilizando un cojín entre las piernas.
- Utilizar colchón y almohada que hagan tener la columna lo más alineada posible.
- No leer ni ver la televisión tumbado en la cama.
- Realizar de manera suave tanto los giros como levantarse de la cama.



CON PESO

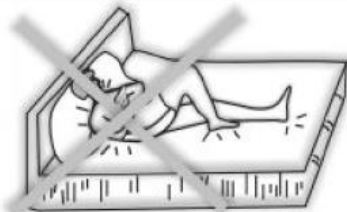
- Agacharse flexionando las rodillas con los pies ligeramente separados y la espalda recta.
- Acercar el peso lo máximo posible al cuerpo.
- Elevar el peso estirando las piernas y manteniendo los codos flexionados.
- No levantar demasiado peso solo.
- Equilibrar el peso de forma simétrica y equitativa.
- No levantar peso con dolor.



Duerma en cama dura, de lado con las rodillas y la cadera semiflexionadas y con una almohada entre las piernas que abarque de las rodillas a los tobillos. Otra almohada baja para la cabeza



En dolor intenso, dormir boca arriba, con las rodillas dobladas y separadas sobre dos almohadas, durante media hora o toda la noche



No lea ni vea televisión en la cama



Al dormir boca arriba, no utilice almohada



**Mantenga la espalda derecha, apretando el abdomen.
Apoye los pies. Mantenga la cadera al nivel de las rodillas**



Evite posturas incorrectas



En caso de dolor intenso, acostarse boca abajo con una almohada en el abdomen y ponerse una bolsa con agua caliente en la región lumbar, durante por lo menos 20 minutos



Al manejar, mantenga las rodillas flexionadas y póngase el cinturón de seguridad



Cargar peso en forma equilibrada



Para levantar objetos pesados o agacharse, hágalo en cuclillas abrazando el objeto

Cómo levantar objetos y proteger la espalda:



Empuja en lugar de tirar siempre que sea posible.



Colócate con los pies separados y acércate al objeto.



Arrodíllate para recoger el objeto del suelo.



Repartan la carga para objetos pesados.



Mueve los pies al mover el objeto.



Para cargas más ligeras, extiende una pierna hacia atrás para mantener la espalda recta.



Incline la carga para distribuir el peso al levantarla del suelo.



Para levantar peso, mantén la espalda recta y exhala al levantar.