

# HIGIENE POSTURAL

## LEVANTAR COSAS PESADAS

Columna recta  
abdominales contraindos  
piernas flexionadas  
levantarse utilizando piernas y caderas  
objeto cerca del cuerpo



## FORMA DE DORMIR



No dormir boca abajo  
Dormir de lado  
Al dormir boca arriba colocar una almohada bajo las rodillas  
Dormir en posición fetal

## TRABAJAR SENTADO

Usar una silla ergonómica  
Antebrazos y brazos a 90° o un poco más  
Codos pegados al cuerpo  
Pies pegados al suelo o sobre un reposapiés



## POSTURA EN BIPEDESTACIÓN



No permanecer en la misma postura durante periodos prolongados  
Debe mantenerse los hombros a la misma altura y los pies ligeramente separados

## TAREAS DOMESTICAS

Mantener la espalda erguida  
Evitar flexiones de cuello excesivas  
Mover los brazos y no el tronco  
Utilizar el peso corporal para reducir el esfuerzo

