

8 Consejos

Para el autocuidado de la espalda



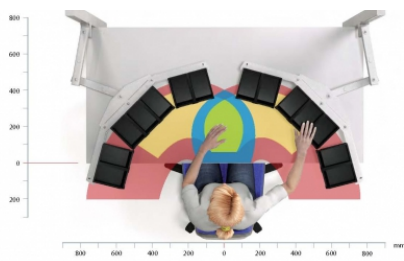
1

Coloque la silla a una altura que le permita apoyar ambos pies en el suelo. Si la silla no le permite regular la altura, ubique sus pies sobre una butaca pequeña, una caja o un cajón.



2

Apoye toda la espalda en el respaldo de la silla incluyendo la zona de cintura, flexione las rodillas y mantenga la espalda recta.



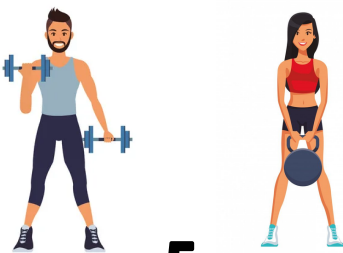
3

Evite girar el tronco mientras está sentado y forzar el tronco para alcanzar objetos distantes. En lugar de esto, levántese para tomarlos.



4

Cada 2 horas aproximadamente, procure levantarse y caminar unos metros para relajar la espalda y estimular la circulación en las piernas.



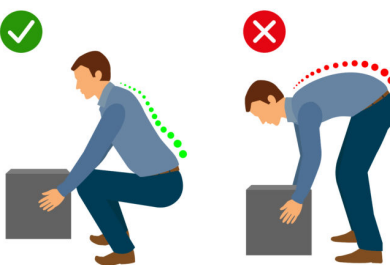
5

Realice actividad física mínimo 3 días de la semana durante 30 minutos como mínimo. Fortalezca los músculos de la espalda para prevenir lesiones.



6

En caso de tener las manos ocupadas, nunca sujete el celular entre la oreja y el hombro. Utilice para ello el altavoz, los auriculares o sosténgalo con una de sus manos.



7

Cuando deba agacharse, flexione las rodillas y cadera manteniendo la espalda recta.



8

Al manipular peso, procure llevar lo más cerca al cuerpo posible el objeto. Evite siempre los movimientos bruscos de la espalda, en especial los giros. Gire en bloque al tiempo con los pies y el tronco.