

OTROS FACTORES A TENER EN CUENTA

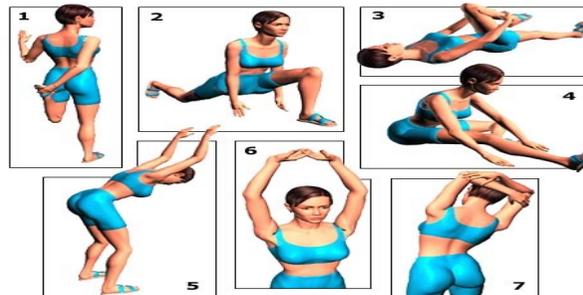
Además de tener buenos hábitos posturales usted debe:

- ⇒ Controlar su peso para no sobrecargar su espalda.
- ⇒ Evite usar zapatos de tacón alto.
- ⇒ En todas las posiciones mantenga el estómago sumido.



NOS PREOCUPA LA SALUD DE NUESTROS USUARIOS PERMITANOS CONTRIBUIR CON SU BIENESTAR GENERAL.

- Practique ejercicios con regularidad (3 veces por semana)
- Prevenga el dolor de espalda
- Relájese y mantenga buenas posturas
- Evite forzar y tensionar su espalda.



SECRETARIA DE SALUD DEPARTAMENTAL.

E.S.E HOSPITAL DEPARTAMENTAL
SAN ANTONIO DE PITALITO.

FACILITADORA: Mariángélica salas
Castro.

3102105047

HIGIENE POSTURAL



**SABE USTED
POR QUE
DUELE LA
ESPALDA?**

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

TENGA EN CUENTA LA SIGUIENTE POSTURAS:

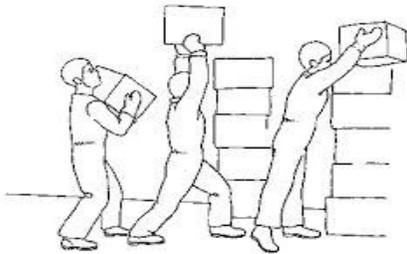


Al agacharse, doble las rodillas y mantenga el tronco recto.

No se agache con las piernas rectas

Evite levantar objetos sobre los hombros .

Si debe hacerlo utilice un banco.



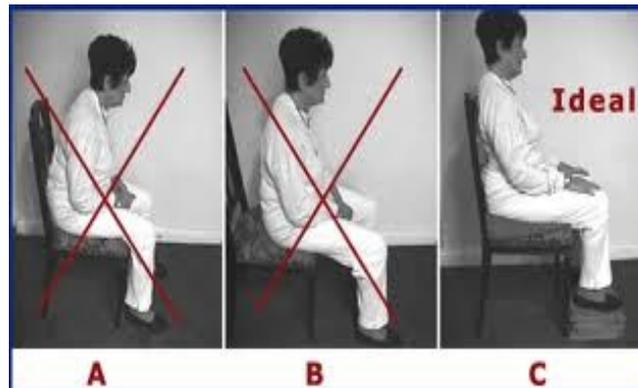
Cuando este de pie mantenga un pie más alto que el otro.

No se pare en una misma posición demasiado tiempo.



Al estar sentado apoye los pies, mantenga rodillas al mismo nivel o un poco más altas que la cadera.

No se escurra en el asiento.



Duerma en colchón firme y duro preferiblemente de medio lado con rodillas dobladas...



...O de espaldas con almohada bajo las rodillas.



Evite dormir boca abajo, o en colchón blando.

