

Prevención de dolores de columna al estar sentado

Frente a la computadora:

- Debes estar sentado frente al monitor con tus ojos al nivel del borde superior de la pantalla o por debajo de la misma.
 - El mouse y los dispositivos de entrada como el teclado, así como tus piernas y muslos; deben estar alineados perpendicularmente a 90° aproximadamente.
 - Coloca los pies pegados al suelo o en reposapiés.
 - Coloca tu cabeza y cuello en posición recta.
 - Mantén los hombros relajados.
 - Mantén los antebrazos, muñecas y manos en línea recta.
- Entre tus muslos y espalda debe haber un ángulo de 90°. De igual forma deben estar alineados tus brazos y antebrazos, con un ángulo de 90°.



Evita posturas prolongadas moviendo cuello y hombros de vez en cuando, incluso levántate a caminar un minuto cada hora.

Prevención de dolores de columna al estar de pie:

Si tienes que estar de pie inclinado hacia adelante, flexiona tus rodillas y apóyalas sobre tus muslos.



Prevención de dolores de columna al estar acostado:

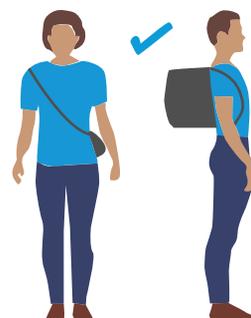
Si duermes boca arriba, tu almohada debe tener la altura necesaria para rellenar el espacio cervical manteniendo la alineación de la cabeza con el tronco. Una almohada debajo de las rodillas te ayudará a mantener cómodamente la posición.

Si duermes de costado la almohada debe rellenar el espacio del hombro para que tu cabeza repose alineada con tu columna vertebral.



Prevención de dolores de columna al cargar peso

1. Al agacharse debes flexionar las rodillas, mantener la espalda recta, los pies ligeramente separados y lo más cerca al objeto que vas a cargar. Cógelo y levanta el peso estirando las piernas manteniendo la espalda recta.
2. Si llevas un bolso, siempre debes utilizarlo cruzado. Si usas una mochila, debe estar centrada con ambas asas y pegada a tu espalda.



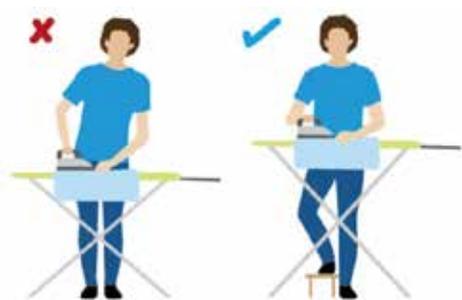
3. Nunca levantes un objeto que se encuentre por encima de la altura de tu pecho, si tienes que colocarlo más alto, utiliza una escalera.
4. Si transportas paquetes, debes distribuir el peso de estos en los dos brazos. Procura que cada bolsa no supere los 2 kg.



Prevención de dolores de columna al realizar tus actividades diarias

1. Planchar

Lo debes realizar sentado o de pie, colocando un pie sobre una superficie plana de la altura de un escalón. Cambia de vez en cuando de brazo. La tabla de planchar debe estar a la altura de la cadera (independientemente planes de pie o sentado). Recuerda no acumular grandes cantidades de ropa para planchar en una sola ocasión.



2. Lavar

Coloca un pie encima de una altura aproximada de un escalón. Cambia de pie alternadamente.



3. Transporte de objetos

Es mejor que transportes cosas en un carro de ruedas y lo arrastres con ambas manos.



4. Cepillarse los dientes

Flexiona ligeramente una rodilla y apóyate en el lavatorio.



5. Hacer la cama

Flexiona las piernas manteniendo la espalda recta. Si la cama se encuentra pegada a la pared es mejor separarla antes de que te estires para tenderla.



6. Barrer

Mantén la espalda lo más recta posible, el palo de la escoba deberá tener la altura suficiente para ello.



8. Limpiar cristales

No intentes estirarte forzosamente ni pongas tus pies en punta. Utiliza una escalera para alcanzar zonas altas.



Conoce más **aquí**

