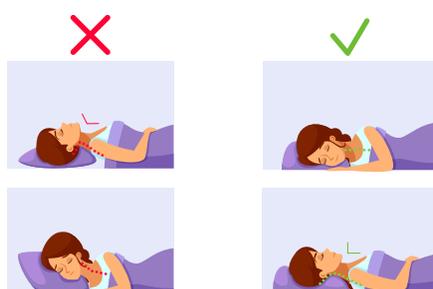


Higiene postural y biomecánica laboral



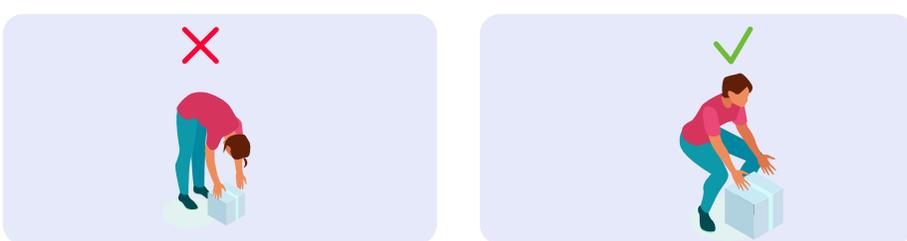
1. Postura adecuada al dormir



2. Levantarse de la cama



3. Recoger objetos



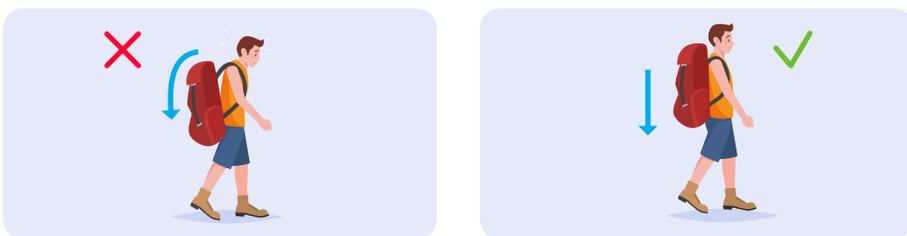
4. Postura adecuada para la postura sedente y uso del computador



5. Alcanzar objetos elevados



6. Llevar la mochila de manera adecuada



Recomendaciones:

- No mantener posturas prolongadas por más de 2 horas.
- Cada 2 horas realizar una pausa o cambiar de posición.
- Los cambios de posición se realizan de forma lenta no brusca y rápida.
- Es importante mejorar sus hábitos de higiene postural y mecánica laboral para colaborar con el tratamiento y mejorar sus estilos de vida.