

Consejos generales

- Evite posiciones mantenidas durante tiempo prolongado (como estar de pie, tener la cabeza girada, etc.).
- Evite las corrientes de aire frío.
- Si permanece sentado, la espalda ha de reposar en el respaldo de la silla por completo.
- Evite sentarse, siempre que se pueda, en sofás y asientos bajos.
- Es muy aconsejable caminar diariamente alrededor de una hora, a ritmo tranquilo y sin cargas, descansando cuando sea necesario.



Tareas cotidianas...

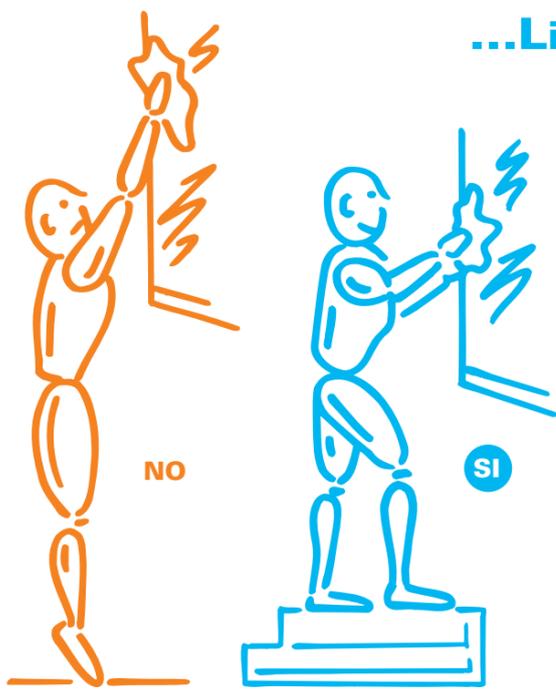
...**Barrer:** mantenga la espalda lo más recta posible. Para ello es importante que el palo de la escoba tenga altura suficiente.



...Pasar la aspiradora:

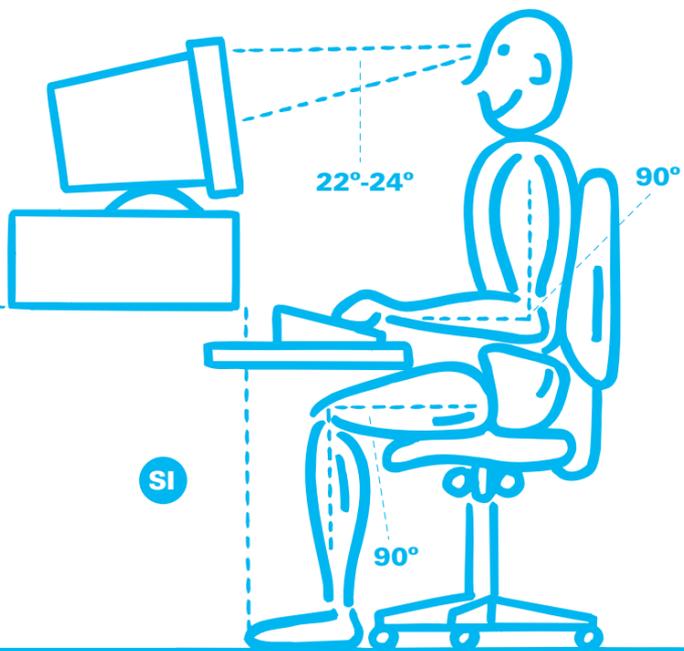
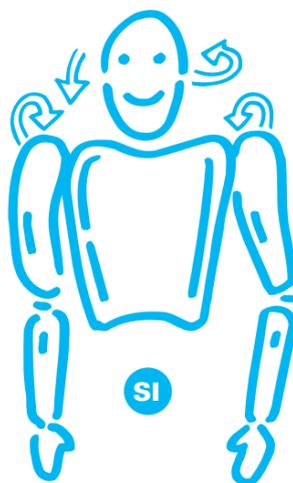
doble y apoye en el suelo una o las dos rodillas para acceder a zonas difíciles.

...**Limpiar cristales:** no se estire en posición forzada o de puntillas. Para alcanzar zonas altas, es mejor hacerlo subido a una escalera.



Prevenir dolores vertebrales estando sentado...

...**Frente al ordenador:** el borde superior del monitor al nivel de los ojos o algo por debajo; el ratón/dispositivos de entrada próximos al teclado; piernas y muslos a 90 grados aproximadamente; pies pegados al suelo o sobre un reposapiés; cabeza/cuello en posición recta, hombros relajados; antebrazos, muñecas y manos en línea recta; codos pegados al cuerpo; muslos, espalda, antebrazo y brazo a 90 grados o algo más.



...**Evite las posturas prolongadas,** moviendo el cuello y hombros de vez en cuando, e incluso levántese y camine un minuto cada hora.

Prevenir dolores vertebrales estando de pie...

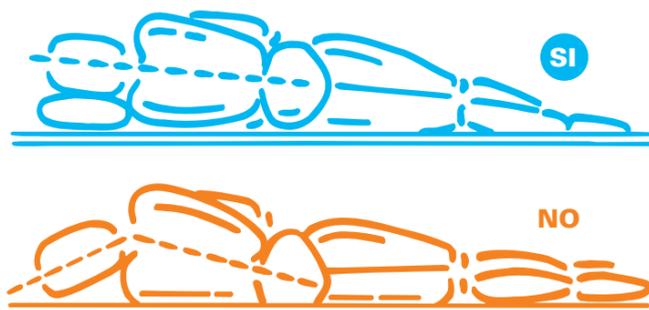
...**Si** tuviera que estar de pie descargue el peso sobre una y otra pierna alternativamente. En todo caso, es preferible caminar a estar quieto.



...**Si** tiene que estar de pie e inclinado hacia delante, mantenga sus rodillas flexionadas y apóyese sobre sus muslos.

Prevenir dolores vertebrales estando tumbados...

...**Si** duerme boca arriba la almohada debe tener la altura suficiente para rellenar el hueco cervical, manteniendo la alineación de la cabeza con el tronco. Una almohada bajo las rodillas le ayudará a mantener cómodamente la posición



...**D**urmiendo de costado, la altura de la almohada debe rellenar el espacio del hombro, para que su cabeza repose alineada con su columna vertebral