



HIGIENE POSTURAL

No rebases los límites



TE RECOMENDAMOS...

- ▶ Intenta **SENTARTE BIEN**, con la espalda erguida y apoyada contra el respaldo de la silla.
- ▶ Al conducir, **AJUSTA EL ASIENTO DE TU VEHÍCULO** hasta alcanzar los pedales y mantén la espalda bien pegada al respaldo.
- ▶ Es mejor empujar que **ARRASTRAR**; es mejor **CAMINAR** que estar de pie.
- ▶ **DUERME DE LADO O BOCA ARRIBA**, evita dormir boca abajo y utiliza un colchón firme, ni duro ni blando.

- ▶ Una postura correcta al estar de pie, al sentarte, al acostarte, cargar peso o agacharte previene trastornos, ya que reduce la carga que soporta nuestro organismo durante las actividades diarias.

