

HIGIENE DE COLUMNA

Realice estos movimientos durante 15 segundos para mejorar la circulación y liberar la tensión muscular después de permanecer tiempo prolongado sentado o en el trabajo.



Con cada brazo



Con cada pierna



De cada lado



De cada lado

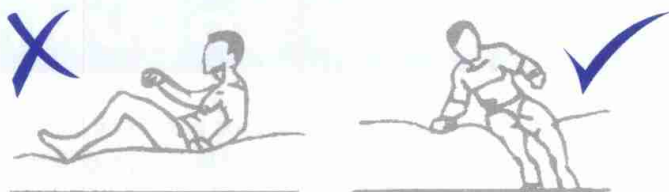


De cada lado

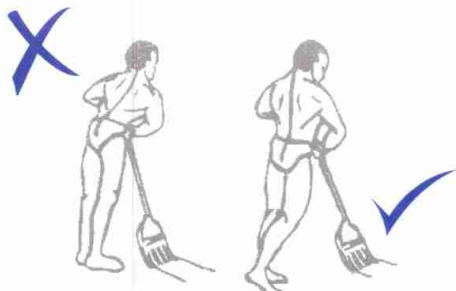
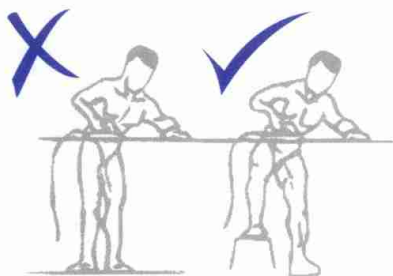
☐ Utilice una almohada que mantenga su cuello en posición neutra.



☐ Al levantarse colóquese de lado y con el brazo de la parte inferior, empuje su tronco hacia arriba, empujando sus piernas al frente para facilitar el movimiento. Evite levantarse bruscamente.

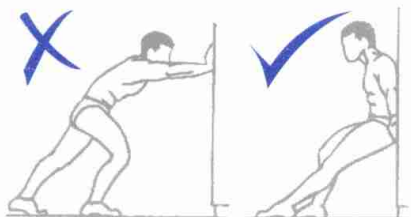


☐ Algunas actividades requieren la misma postura durante tiempos prolongados, ocasionando fatiga y dolor en la espalda; para evitarlo, coloque un banco pequeño en el suelo y suba un pie sobre este, alternando ocasionalmente con el otro pie.



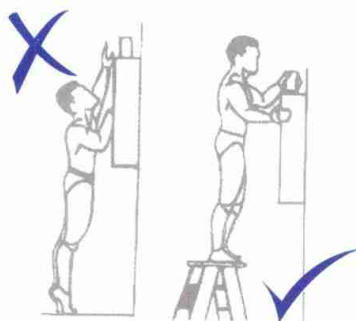
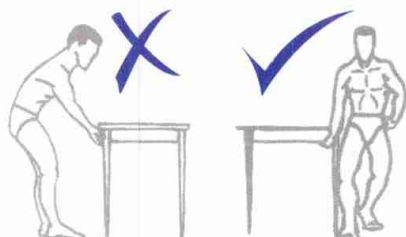
☐ Para barrer y trapear desplace el peso de su cuerpo de una pierna a otra mientras mueve la escoba. Evite permanecer rígido y mover únicamente los brazos.

☐ Para levantar un objeto del piso o amarrarse los zapatos, flexione ambas rodillas y mantenga su espalda recta, evitando flexionar su columna.



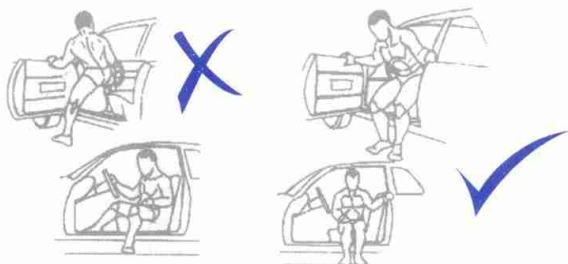
☐ Para empujar objetos pesados, colóquese de espaldas al objeto, apóyese por completo en él y empujelo con la fuerza de sus piernas y espalda.

☐ Para jalar o empujar un objeto, colóquese de lado al objeto pegándolo a una pierna, al mismo tiempo jale o empuje con la espalda recta y ayudándose con las piernas, manteniéndose cerca del objeto.

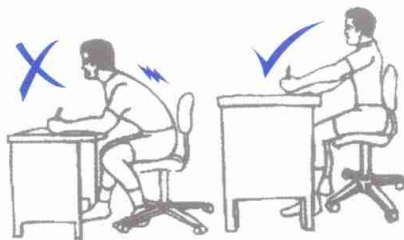


☐ Para alcanzar objetos por encima de su cabeza, utilice una escalera o banquillo.

☐ Para subir y bajar de un auto, primero siéntese con las piernas afuera y ya sentado, meta una pierna y en seguida la otra.



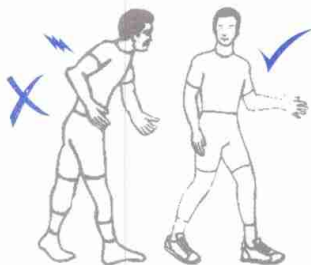
☐ Para sentarse procure una silla de altura adecuada para sus pies, y si está trabajando sentado evite doblar el cuerpo.



☐ Duerma de lado. Evite dormir boca abajo.



☐ Si trabaja sentado evite torcer el cuerpo. Utilice una mesa con la altura adecuada y no realice trabajos sobre ella estando de pie.



☐ Evite caminar encorvado. Utilice zapatos bajos.



MEDICAVIAL, S.A. de C.V.

Av. Álvaro Obregón 121, Piso 10, Col. Roma,
Del. Cuahutémoc, México, Distrito Federal, 06700.

info@medicavial.com.mx

Tel.: +52 (55) 5514 4700

www.medicavial.com.mx

Quejas o sugerencias: 01-800-3medica(01-800-3633422)