

# LAS MALAS POSTURAS MÁS COMUNES TE PROVOCAN

## MIRAR CONTINUAMENTE TU MÓVIL

### TE PROVOCA

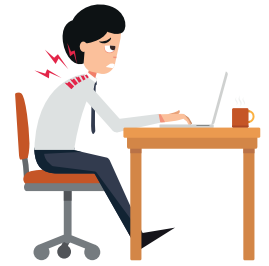
Dolor y alteraciones en la zona cervical que se pueden extender hacia toda la espalda, brazos y cabeza. Mareos.



## SENTARTE MAL EN TU SILLA (NO TENERLA AJUSTADA)

### TE PROVOCA

Dolores de espalda, especialmente en la zona lumbar y cervical, además de dolores de brazos.



## TENER LA PANTALLA DEL ORDENADOR MAL SITUADA (LATERAL, MAL REGULADA...)

### TE PROVOCA

Dolor cervical. Flexión excesiva del tronco. Forzar la vista por una mala visión de los datos.



## SENTARTE EN EL BORDE DE LA SILLA

### TE PROVOCA

Dolor lumbar al no apoyar la espalda y dolor de piernas. Posibles caídas por no tener un buen apoyo.



## SENTARTE CON LAS PIERNAS CRUZADAS

### TE PROVOCA

Dolores musculares en piernas y mala circulación por mantener una presión constante de una pierna sobre la otra. Dolores de espalda al no encontrarse bien alineada.



## CONDUCIR CON UN BRAZO SOBRE LA VENTANA

### TE PROVOCA

Dolor en hombros y cuello por mantener el brazo a mayor altura que los hombros. Problemas de circulación y hormigueo en la mano o brazo. Accidentes de tráfico por conducir de manera incorrecta.



## NO LEVANTAR CARGAS ADECUADAMENTE (FLEXIONANDO EL TRONCO)

### TE PROVOCA

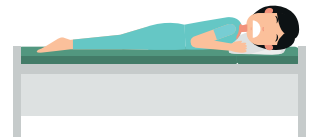
Dolor de espalda y de brazos. Quedarte enganchado y no poder incorporarte. Desequilibrio.



## DORMIR BOCA ABAJO CON LA CABEZA LADEADA

### TE PROVOCA

Dolor en el cuello por la torsión del mismo. Problemas respiratorios por la presión del tórax y los pulmones.



## LLEVAR LOS BOLSOS EN BANDOLERA

### TE PROVOCA

Desequilibrio y dolor de espalda, hombros y piernas al alterar tu posición para compensar el peso del bolso.



## LLEVAR OBJETOS ABULTADOS EN LOS BOLSILLOS TRASEROS (BILLETERAS, MÓVILES...)

### TE PROVOCA

Dolor lumbar por adoptar una mala posición al estar sentado teniendo la espalda no alineada.

