# HIGIENE POSTURAL

## No rebases los límites

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.

## _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.

CA-185-ES/2018-01

UNIÓN DE MUTUAS
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

nuestra red asistencial en
www.uniondemutuas.es

24h
900 100 692