Primera en Salud
promoción y prevención

Higiene postural



La **higiene postural** es el conjunto de normas que tienen el objetivo principal de **mantener la correcta posición del cuerpo y así evitar posibles lesiones**, evitando que se presenten dolores.

Lo importante es que aprendas a protegerte y adoptes posturas adecuadas, para que tus actividades cotidianas sean llevadas a cabo de la mejor manera posible.

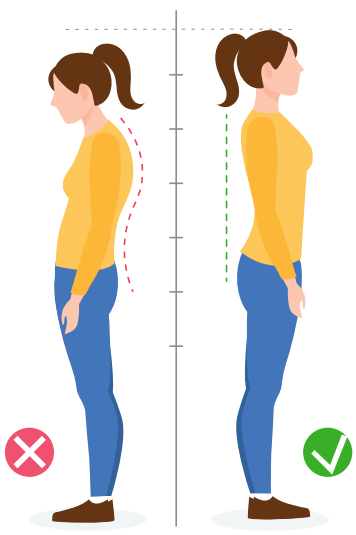
Posturas recomendadas dependiendo tu tipo de trabajo:

Postura al alcanzar objetos

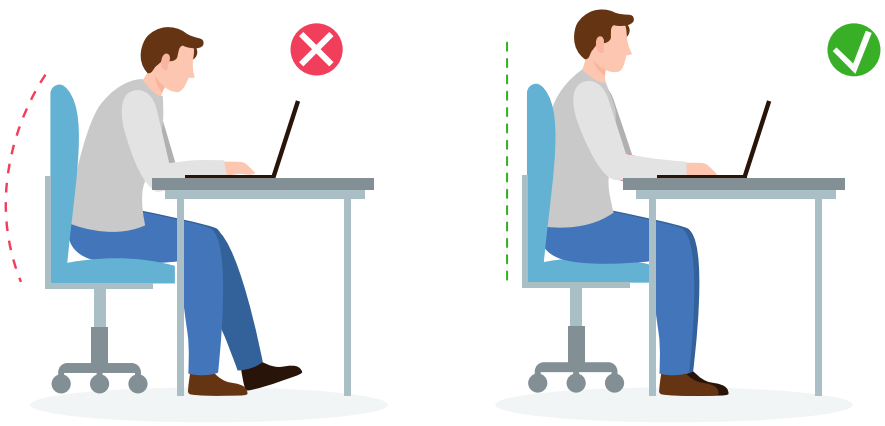


Cuando se trata de alcanzar objetos que se encuentran a nivel mayor que nosotros, se debe utilizar una grada o escalera para poder llegar hasta el objeto, lo que se debe evitar es hacer un estiramiento exagerado de la columna.

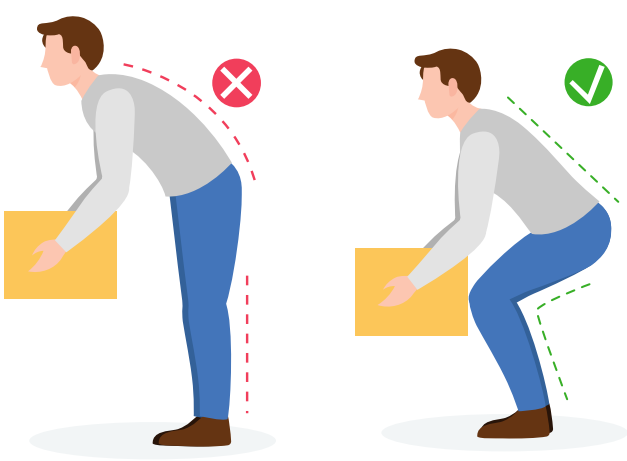
Postura de pie



Postura en escritorio



Postura al levantar objetos



Postura al sentarse



El objetivo de este material es únicamente informativo y no pretende sustituir las recomendaciones médicas. Consulta a tu médico para tratamientos específicos.

Conoce más sobre **Primera en Salud** a través de:



Pili, tu asistente virtual vía **WhatsApp (809) 476-3300**

Escanea y accesa a **arsprimera.com**