

1 Si tiene que permanecer sentado por períodos de tiempo prolongados, use un apoyo lumbar y cambie de posición con frecuencia.

2 Levante objetos correctamente. Flexione las rodillas, no la cintura, cuando tenga que agacharse para recoger algo.

3 Use los músculos fuertes de las piernas como fuerza principal de sustentación para levantar objetos – no su espalda.

LOS 10 MEJORES PARA LA SALUD

Cómo cuidar su espalda

4 Evite girar y otros movimientos torpes mientras esté levantando o cargando un objeto.

5 Fortalezca su espalda y músculos abdominales por medio de ejercicio.



6 Empuje, no jale, cuando mueva objetos pesados.

7 Obtenga ayuda si la carga es demasiado pesada. Pídale ayuda a un compañero de trabajo o use una carretilla o plataforma rodante.



8 Préstele atención a su cuerpo. Si le duele la espalda, deje de hacer lo que está haciendo.

9 Bríndele ayuda al área inferior de su espalda: pierda el exceso de peso alrededor de la barriga.

10 Use calzado que le brinde apoyo para ayudar a su postura y que amortigüe sus pasos.

