

**LA POSTURA
INADECUADA DE LA
COLUMNA VERTEBRAL
PUEDE SER FUENTE DE
ACCIDENTES
Y/O ENFERMEDADES
CON CONSECUENCIAS
GRAVES O DEJAR
SECUELAS**

AL SENTARSE

Sentarse en una silla de respaldo duro, con la columna vertebral empujada hacia atrás; trate de eliminar la concavidad en la parte inferior de la espalda, si es posible tenga las rodillas más altas que la cadera.



AL LEVANTAR OBJETOS

Doble las rodillas, agáchese y no se levante usando la espalda, sino los músculos de los muslos. Nunca se incline hacia adelante con las rodilla rectas, levantando con la parte superior del torso, muévase lentamente evitando movimientos bruscos. Trate de no levantar objetos por delante más arriba de la cintura.



AL DORMIR

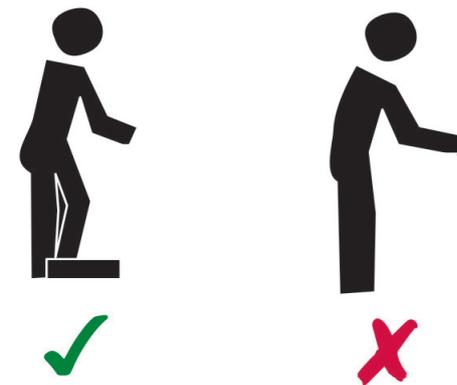
Duerma sobre un colchón duro en una plancha de un espesor de 2 centímetros del tamaño del colchón. Cuando se tenga dolor de espalda agudo, duerma con una almohada o cobija enrollada debajo de las rodillas, y con la cabeza sobre una almohada.

Mantenga las rodillas y caderas dobladas al dormir sobre un costado.



AL TRABAJAR

Trate de no estar mucho tiempo de pie, doble las caderas y las rodillas colocando de vez en cuando un pie sobre un banquillo, haga periodos de ejercicio cambiando de pie.



AL MANEJAR

Use un asiento duro, siéntese cerca del volante con las rodillas dobladas. Durante viajes largos, deténgase a intervalos de una o dos horas y dé un paseo para aliviar su tensión y descansar los músculos.



AL ESTAR DE PIE O CAMINANDO



Camine con los pies hacia adelante, ponga la mayor parte de su peso sobre los talones, mantenga el torax hacia adelante y levante la parte anterior de la pelvis como si estuviera subiendo una pendiente, evite el uso de tacones altos, párese como si estuviera tratando de tocar el techo con la parte superior de la cabeza, mirando hacia adelante.



Para mayor información acude a la:

Jefatura de Servicios de Seguridad e Higiene en el Trabajo:

Jesús García Corona Núm. 140
Piso 10, ala "B", Col. Buenavista
06350, México, D.F.

Teléfono:

51 40 96 17 Ext. 12272

Correo electrónico:

seguridadehigiene@issste.gob.mx

Liga para consultar el material:

<http://www2.issste.gob.mx:8080/index.php/prevencionriesgos-materiales>

Dirección de Prestaciones
Económicas, Sociales y Culturales

Subdirección de Pensiones

Jefatura de Servicios de
Seguridad e Higiene en el Trabajo

Departamento de Prevención de
Riesgos del Trabajo



MÉXICO
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA



ISSSTE



MÉTODOS PRÁCTICOS PARA UNA ESPALDA SANA

PREVENCIÓN
DE RIESGOS DEL TRABAJO