

Consejos para  
manejar una correcta

# Higiene Postural



El equipo de  
apoyo terapéutico te  
acompaña y guía en tus  
terapias en casa.



Recomendaciones  
para una buena

# salud Física

*Mejorando los hábitos posturales,  
podremos prevenir posibles lesiones  
y disminuir las que existan.*

## Cómo debes manejar las cargas



Al agacharte debes **doblar las rodillas,** **manteniendo la espalda derecha,** para luego tomar el objeto con las dos manos y acercarlo a tu cuerpo.



No levantes objetos **por encima de la altura tu pecho,** utiliza una escalera.



Al transportar paquetes debes **repartir la carga en los dos brazos** y procura que no sea superior los 2 kg.



Si llevas maleta **cuélgala de ambas tirantas,** y si es una mochila utilízala de manera cruzada.





Si la carga es muy pesada empujala con las dos manos **llevándola sobre un carro de ruedas.**



Si vas a planchar de pie, debes **ubicar un pie encima de un escalón.**



Para tender la cama debes **mantener la espalda derecha y realizar una semiflexión con las rodillas.**



Para cepillarte los dientes, debes **mantener la espalda derecha, y colocar un pie delante del otro.**



Para lavar los platos debes **mantener la espalda derecha y un pie sobre un escalón.**

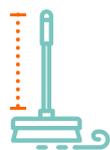




Para realizar trabajos desde tu computador debes sentarte de manera cómoda, **tu espalda debe estar contra el espaldar de la silla con los codos y rodillas a 90°** y estar de frente a tu puesto de trabajo.



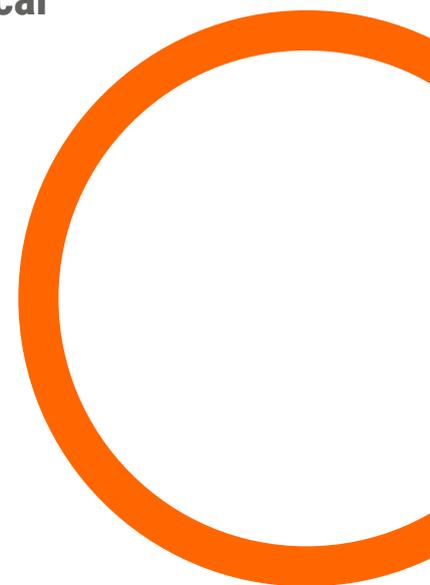
Si vas a limpiar los vidrios debes **evitar estirarte y empinarte para alcanzar las zonas altas**, debes ubicarte sobre un escalón.



Si vas a barrer o trapear debes **mantener la espalda lo más derecha posible, y cerciorarte que el palo tenga la suficiente altura**, para no ejercer esfuerzo en la espalda.



Si debes permanecer de pie por un largo periodo, **debes colocar un pie en un escalón y lo debes alternar cada 20 minutos**.



# La salud y el cuidado de tu cuerpo *dependen de ti*

## Cómo debes *acomodarte para dormir:*



Si vas a dormir boca abajo, debes colocar **una almohada debajo del estómago.**

Si duermes de medio lado, debes colocar **una almohada en medio de tus piernas.**

## Cómo debes *levantarte de tu cama:*



**Siempre debes acomodarte de medio lado al borde de la cama y apoyándote en las manos ve deslizando las piernas** hasta quedar sentado para luego levantarte.

## *Recuerda*

*Realiza pausas de relajación y la rutina de estiramiento todos los días.*

*Evita posturas prolongadas.*



Bríndale a tu vida, **salud, bienestar  
y felicidad**, así reflejarás la  
*mejor versión  
de ti*



PROGRAMA COMPENSAR EPS APROBADO RESOLUCIÓN 0186  
PLAN COMPLEMENTARIO APROBADO RESOLUCIÓN 0271



**VIGILADO Supersalud**  
Línea de Atención al Usuario 6 6508770 • Bogotá, D.C.  
Línea Gratuita Nacional 01 800091 0383

