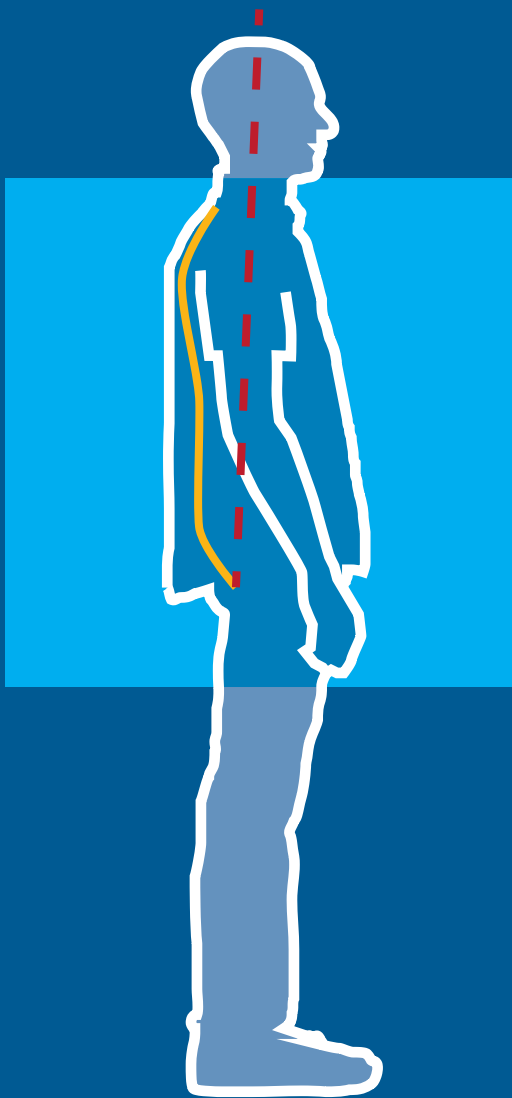


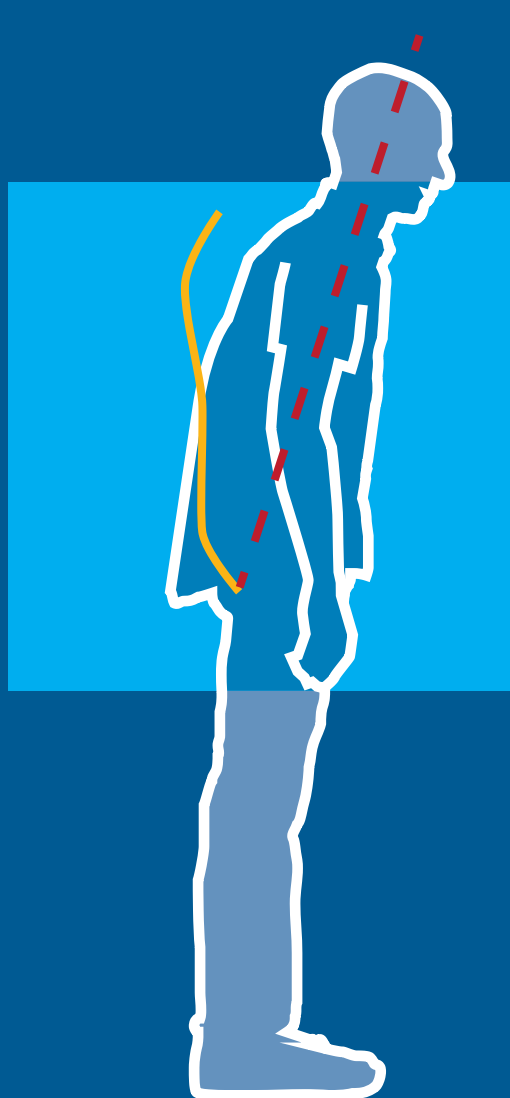
# Mantenga la columna en posición neutra

Mantenga el cuello y los hombros relajados, mueva levemente la barbilla hacia adentro y la pelvis hacia adelante para lograr que las caderas estén alineadas con los tobillos y mantenga el abdomen contraído. Evite los movimientos de torsión y flexión que puedan ejercer presión sobre los discos de la columna.

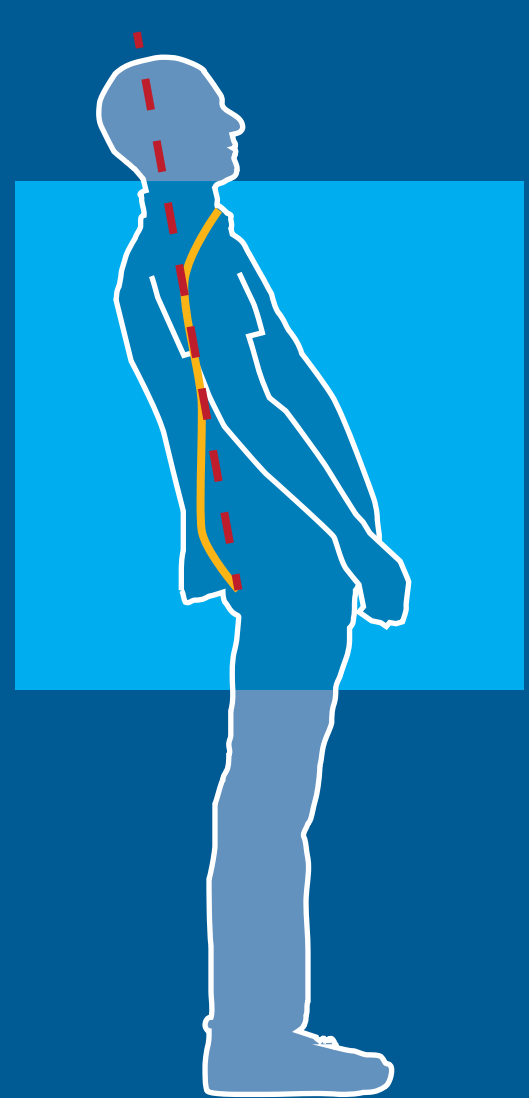
## Postura neutra



## Mala postura



Flexión de la espalda



Extensión de la espalda

Si debe permanecer de pie durante largos períodos, manténgase atento a los posibles malestares y dolores. Para reducir las molestias y la fatiga, mantenga la columna en posición neutra, cambie de posición de vez en cuando y recuerde descansar cada cierto tiempo y hacer estiramientos.

