

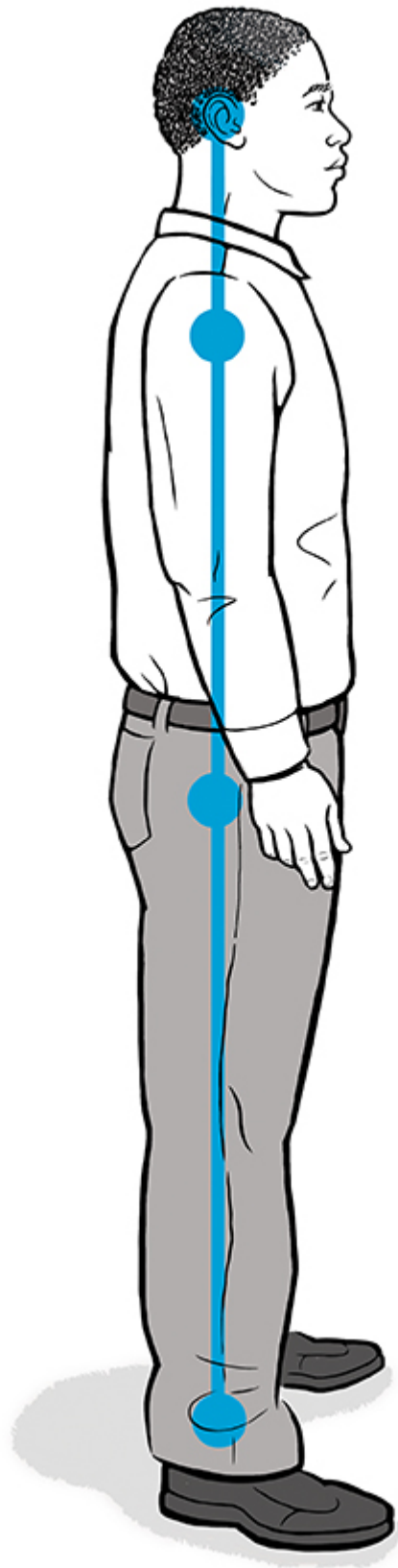
---

# Cuidado de la espalda: cómo estar de pie

La buena postura reduce la distensión de los músculos y, de ese modo, disminuye el dolor de espalda. Recuerde revisar su postura corporal siguiendo los consejos de autoayuda que están a continuación cada vez que se mueva o cambie de posición.

## Cómo estar de pie

- Para ayudar a que la columna vertebral esté derecha, alinee las orejas, los hombros y las caderas.
- Cuando esté parado, la distancia entre los pies debe estar alineada con los hombros. O coloque un pie apenas adelante del otro.
- Mantenga las rodillas relajadas y los músculos del estómago ligeramente aplanados.
- Deje que los brazos cuelguen naturalmente a los lados del cuerpo.



## Cómo inclinarse

- Inclínese con la cadera y las rodillas.
- No se incline por la cintura ni arquee la espalda.
- Si es posible, deje caer el peso sobre los brazos.

---

## Mientras trabaja

- Cuando esté de pie durante mucho tiempo, cambie el peso de los dedos de los pies a los talones, o de un pie al otro.
- Si necesita alcanzar un objeto que esté por encima de la cabeza, use una escalerilla. Si no puede, contraiga los músculos del abdomen para evitar que se le arquee la espalda.