

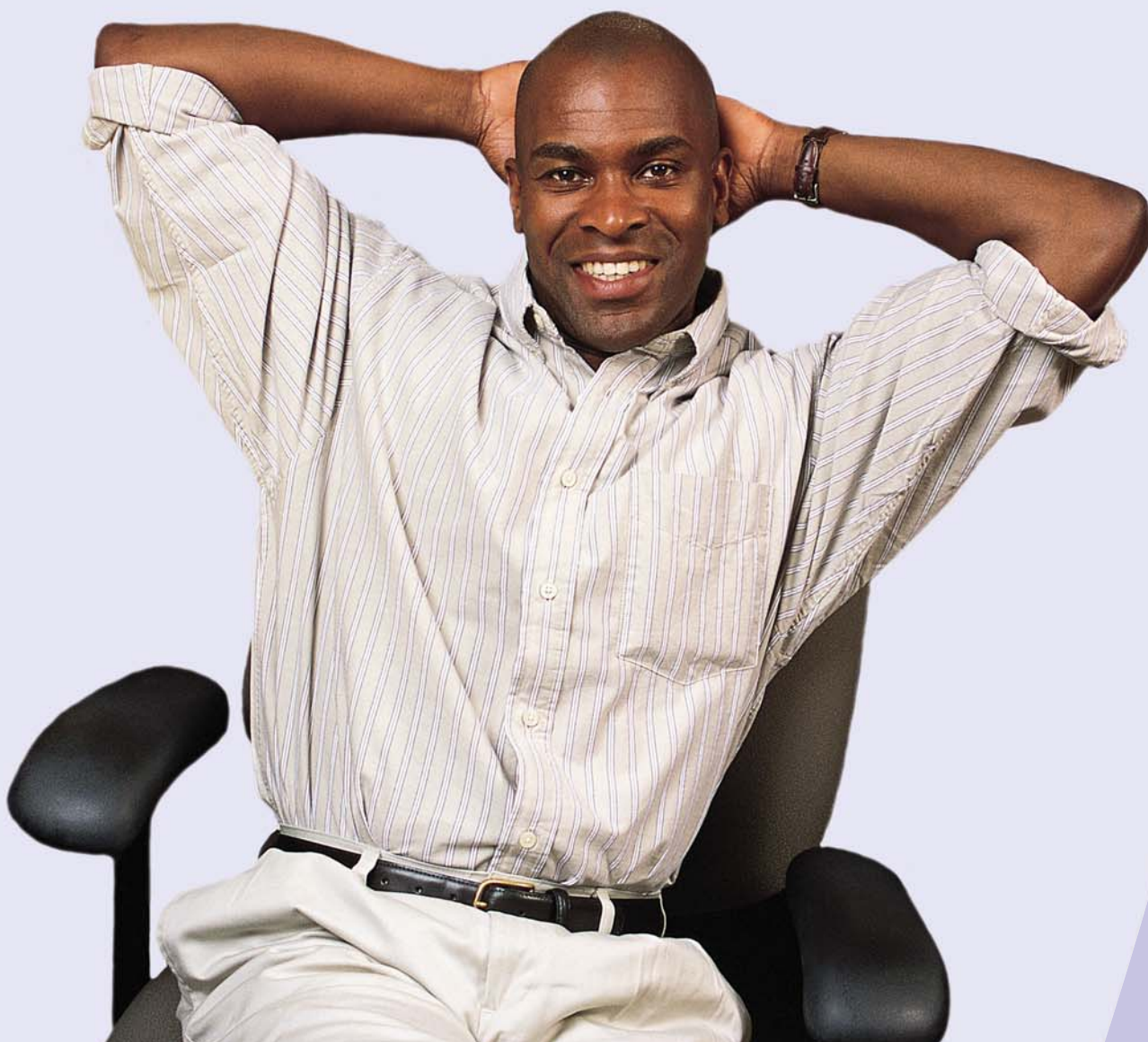
Ayude a prevenir las lesiones en la espalda.



No encorve su espalda.

Si usted está tratando de mantener una espalda saludable, tenga en cuenta los siguientes hábitos de trabajo de sentido común para prevenir lesiones.

- Al sentarse, mantenga firme y derecha contra la silla la parte superior de su espalda y el cuello de manera cómoda.
- Asegúrese de ajustar la silla a su medida, tenga en cuenta la altura, la inclinación, los apoyabrazos y el respaldo.
- Cada 15 minutos aproximadamente, tómese un intervalo de 30 segundos para estirarse, moverse o relajarse.
- Intente ponerse de pie al atender el teléfono para poder estirarse y cambiar de posición.
- Trate de pasar menos tiempo cargando maletines, portafolios, carteras o bolsos pesados.
- Tenga en cuenta aumentar la cantidad de ejercicio que realiza para ayudarlo a mejorar su condición física.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

Fuente: Mayo Foundation for
Medical Education and Research

45268.0306L