

Al ordenar y limpiar

- ▶ Mantén la espalda recta.
- ▶ Flexiona las rodillas para limpiar debajo de los muebles.



Al tender la cama

- ▶ No estires los brazos ni flexiones la espalda.
- ▶ Al doblar la sábana en el borde, acércate y flexiona las rodillas para hacer el ajuste.



Al lavar ropa

- ▶ Traslada el cesto de ropa con ambas manos y pegado al cuerpo.
- ▶ Si la puerta de la lavadora esta abajo, flexiona las rodillas para acceder.



Al realizar compras

- ▶ No manipular objetos pesados ni voluminosos, utiliza un carrito para trasladarlos.
- ▶ Pide ayuda para subir las cosas pesadas al carrito.



MEDIDAS PREVENTIVAS

Al lavar utensilios

- ▶ Mantén las muñecas y los antebrazos alineados, y la espalda recta.
- ▶ Alterna la posición de la mano que estás utilizando.



Al cocinar

- ▶ Verifica que la mesa de trabajo este a la altura del ombligo.
- ▶ Mantén la muñeca y el antebrazo alineados, así como la espalda recta.

