

**Al cocinar**

- ▶ Evita posturas prolongadas, tu espalda se puede arquear hacia atrás.
- ▶ Evita largas exposiciones al calor de la cocina.



**Al lavar platos y utensilios**

- ▶ No cargue peso excesivo, ni flexione la espalda.



**Al planchar**

- ▶ Utiliza una silla con respaldo.
- ▶ Ubica la tabla de planchar aproximadamente a la altura del ombligo cuando estés sentada.



**Al tender la cama**

- ▶ Arrodíllate y mantén la espalda recta para doblar la sábana por debajo del colchón.



**RECOMENDACIONES**

**Al barrer y trapear**

- ▶ Para coger el balde de fregar: Coloca un pie adelante y otro detrás, dobla la rodilla, agáchate y mantén la espalda recta.



**Al aspirar**

- ▶ Sujeta la parte superior del tubo rígido de la aspiradora y pon una pierna delante y otra detrás para distribuir el peso.

