

# Consejos para una buena postura

Mientras estás en reposo

## Sentados

### Suelo

Puedes escoger: de rodillas, de cuclillas o la postura del indio.



### Silla

La espalda debe tocar el respaldo, y los pies en el suelo.

Las rodillas deben estar en un ángulo de 90°.

### Ordenador

El teclado debe estar situado de forma que los hombros estén relajados. Y la pantalla, a una distancia mínima de 40 cm y a la altura de los ojos.

**En otras superficies,** utiliza algún soporte que permita tener la pantalla y el teclado bien situados.



## En la cama

Se aconseja dormir de lado o boca arriba. Elige una almohada que te mantengan las cervicales rectas.

Boca arriba, coloca un cojín debajo de las rodillas.



Recuerda que también se debe mantener el peso corporal adecuado y practicar actividad física de forma regular, calentando la musculatura.

