

ACTITUDES POSTURALES en el puesto de trabajo



Ayuntamiento de Madrid
Área de Salud y Servicios Sociales

FM-2898

F.M./2898

ACTITUDES POSTURALES

en el
puesto de trabajo

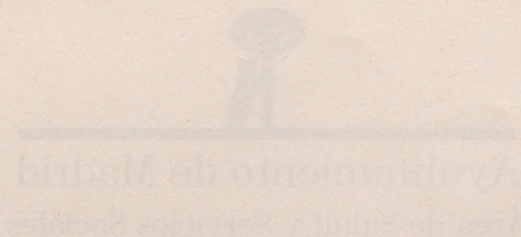
63/3612

12/88.295



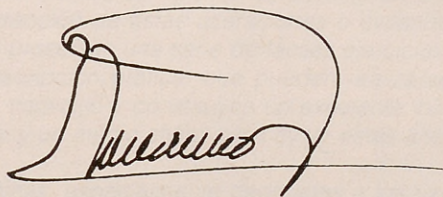
Ayuntamiento de Madrid
Área de Salud y Servicios Sociales
Ayuntamiento de Madrid

ACTITUDES
POSTURALES
en el
puesto de trabajo



Ayuntamiento de Madrid

La promoción de la salud es preocupación constante del Ayuntamiento de Madrid, tanto en lo que se refiere a la prevención de todo tipo de afecciones como a la potenciación de la higiene sanitaria, instrumento adecuado para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Juan A. Barranco Gallardo', written over a horizontal line.

Juan A. Barranco Gallardo

ALCALDE DE MADRID

Ayuntamiento de Madrid



Alineamiento de la columna vertebral

Cada trabajo comporta un tipo concreto de esfuerzo físico, y las tareas administrativas no son ninguna excepción. Las actitudes posturales incorrectas, unidas a la posición estática largamente mantenida en el puesto de trabajo, pueden ser origen de diversas alteraciones de la columna vertebral o incidir negativamente en las ya existentes, con la consecuencia habitual de dolores o molestias en la espalda o en las cervicales.

En este manual, de una manera sencilla e ilustrativa, se pretenden dar unas normas orientativas que ayuden a mantener actitudes posturales adecuadas, tanto en el trabajo como en otras situaciones cotidianas, permitiendo la corrección de estas alteraciones o evitando su aparición. Igualmente se presentan una serie de fáciles ejercicios, con su correspondiente descripción gráfica, que pueden realizarse cómodamente en el propio domicilio y constituyen un excelente instrumento de higiene postural y un medio eficaz para evitar estas alteraciones de la columna.

El objetivo de estas páginas, especialmente dedicadas a los trabajadores del Ayuntamiento así como a los de otros organismos y entidades públicas o privadas, es cubrir la laguna informativa que existe sobre este importante aspecto de la salud, y contribuir a mejorar las condiciones laborales y de calidad de vida de los trabajadores.

Ayuntamiento de Madrid

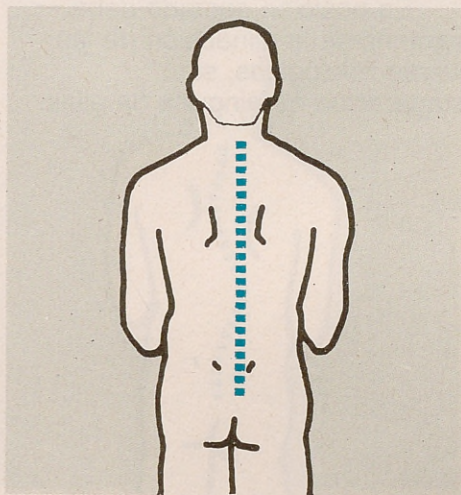


colu
per
rec
las
esta

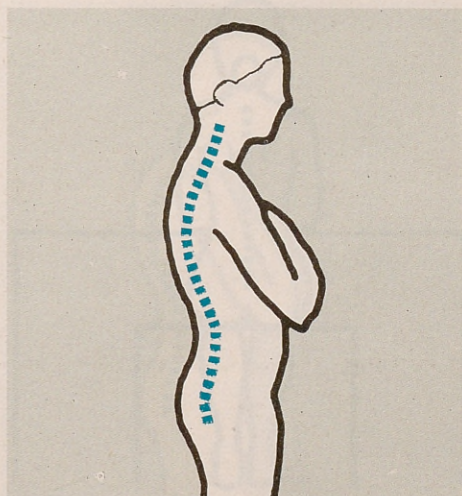
cer
lor
con
otra
ant

1 Alineamiento de la columna vertebral

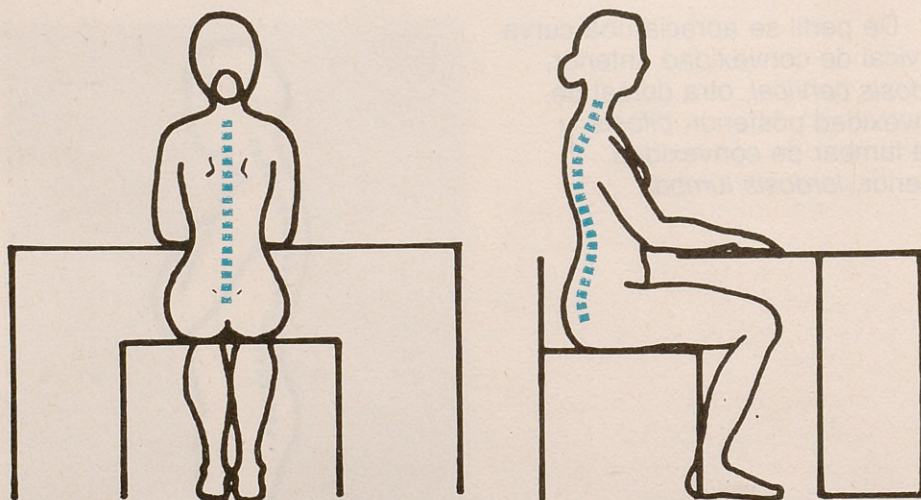
Mirándola de espalda, la columna vertebral en cualquier persona debe ser rigurosamente rectilínea. Los hombros, el tórax, las escápulas, la pelvis, deben estar perfectamente simétricos.



De perfil se aprecia una curva cervical de convexidad anterior, *lordosis cervical*, otra dorsal de convexidad posterior, *cifosis*, y otra lumbar de convexidad anterior, *lordosis lumbar*.



En posición sentado debe mantenerse la alineación de las curvas fisiológicas, sin exageración de ninguna de ellas.



2
mira
verte
recti
habl

cuel
las e
talle
son

nivel
de p

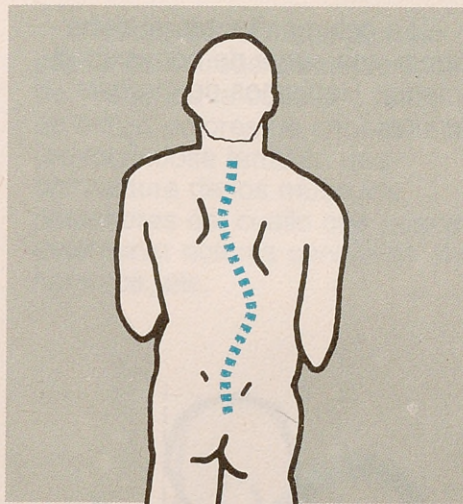
lleva
para
colum
de p
pato
curva
colum
la hip

no c
de lo

2 Deformidades de la columna vertebral

Cuando a una persona se la mira de espalda, la columna vertebral debe ser rigurosamente rectilínea, en caso contrario hablamos de *escoliosis*.

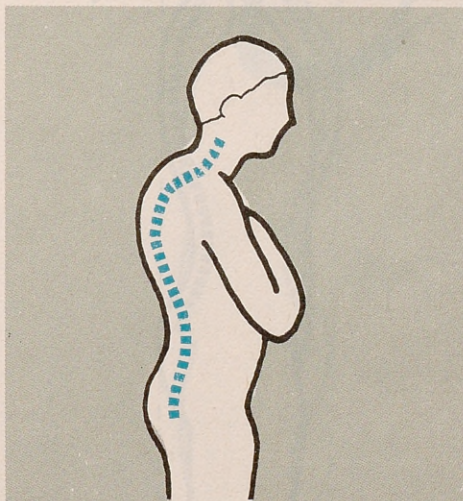
En este caso la línea del cuello, los hombros, las puntas de las escápulas, los triángulos del talle, la altura de las hemipelvis, son asimétricos.



La curva de la columna a nivel dorsal mirando a la persona de perfil es la cifosis.

La acentuación de la cifosis lleva el aumento de la lordosis para mantener el equilibrio de la columna vertebral cuando se está de pie. Hablamos de *cifosis patológica*, *hipercifosis* o *dorso curvo*. El hundimiento de la columna lumbar hacia delante es la *hiperlordosis*.

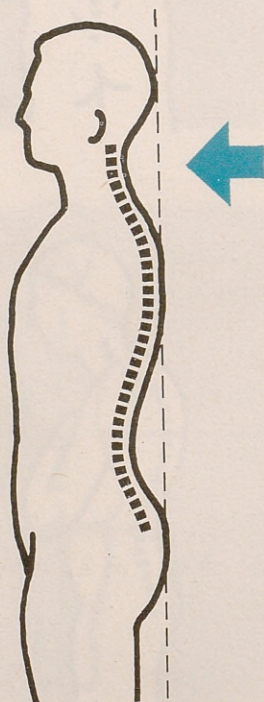
En el adulto las deformidades no corregidas en la infancia, antes de los 16-17 años, no se corrigen.



3 Alteraciones posturales de la columna

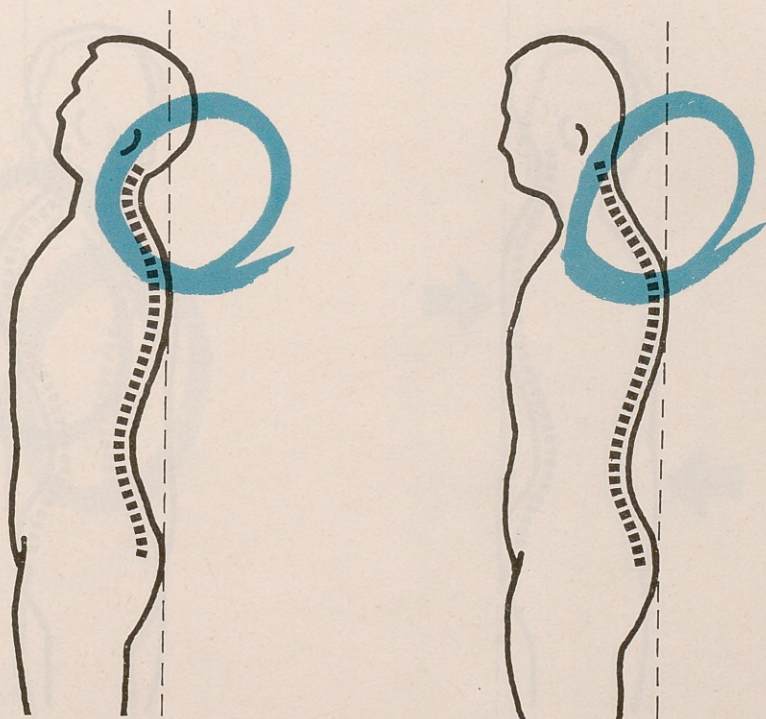
Columna cervical

La columna vertebral debe formar una curva de convexidad anterior. Hablamos de *lordosis cervical*.



La *rectificación o inversión* de la lordosis fisiológica están determinadas por una posición forzada y mantenida de la flexión de la cabeza, que en muchas ocasiones es debida a una mala actitud postural durante la actividad laboral.

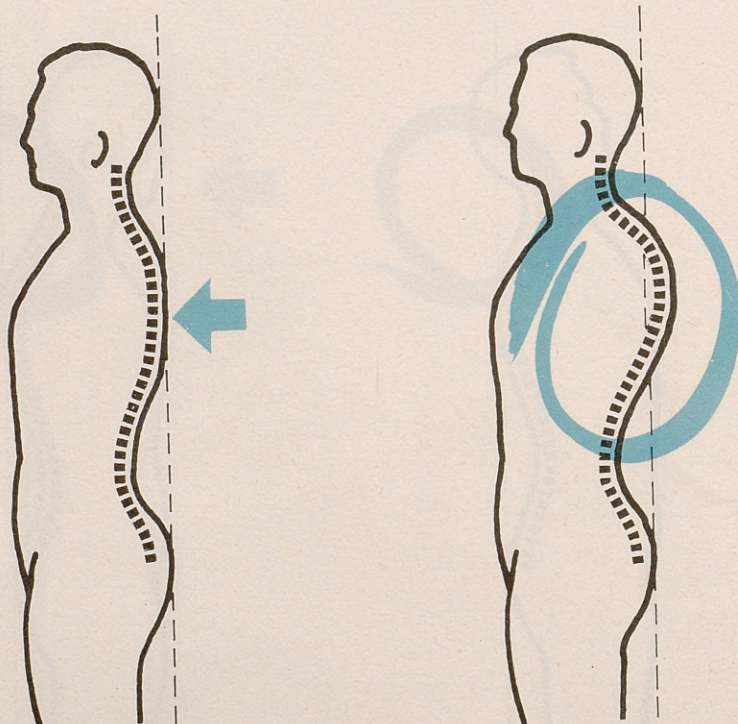
Estas alteraciones pueden ser causa de mareos o sensaciones de «vacío de la cabeza», ruidos de oídos, dolores de cabeza, etc., provocándose también una contractura de los músculos posteriores del cuello que puede determinar dolores cervicales, de hombros, etc.



Columna dorsal

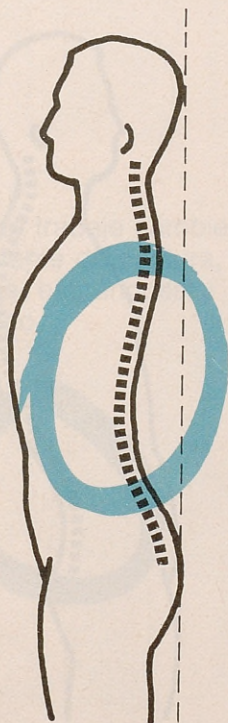
El valor normal de la cifosis dorsal fisiológica es de 35-40 °.

La actitud postural del trabajador sedentario que obligue a una flexión de tronco exagerada es causa de la aparición o exageración de una *hipercifosis* o *dorso curvo* que acarrea dolores de espalda.



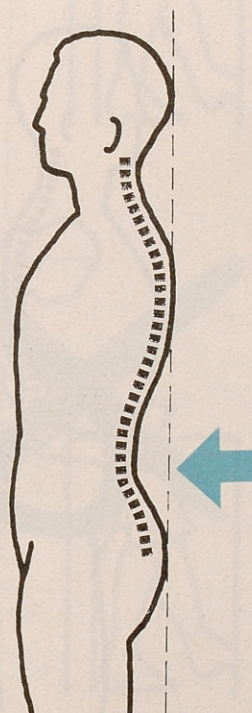
Columna cervical

A veces el dolor de espalda aparece por un excesivo aplanamiento de la columna en la región dorsal. Hablamos de *dorso plano*.



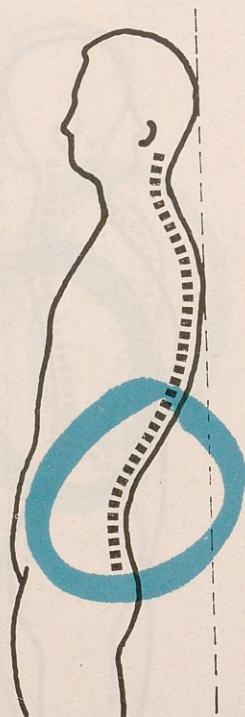
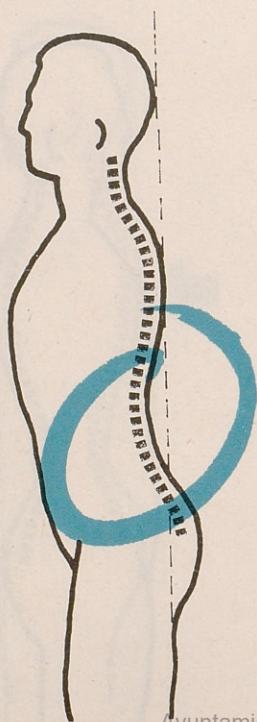
Columna lumbar

La columna lumbar presenta una lordosis o curva de convexidad anterior.



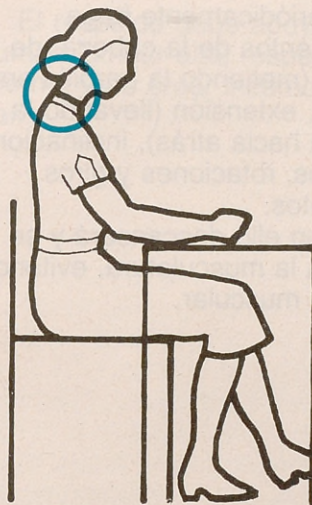
La exageración de la lordosis fisiológica o *hiperlordosis*, acentuada por posiciones incorrectas durante el trabajo, tanto sentado como de pie, es causa de dolores lumbares o *lumbalgias*.

Pueden aparecer también lumbalgias cuando la lordosis fisiológica ha desaparecido.



Columna cervical

Si su trabajo es de tipo administrativo procure no trabajar con la cabeza doblada o girada mucho tiempo, modifique la altura de la mesa y de la silla para que se adapte a usted.



Cuando trabaje cambie frecuentemente de postura, moviéndose, estirándose y descansando.



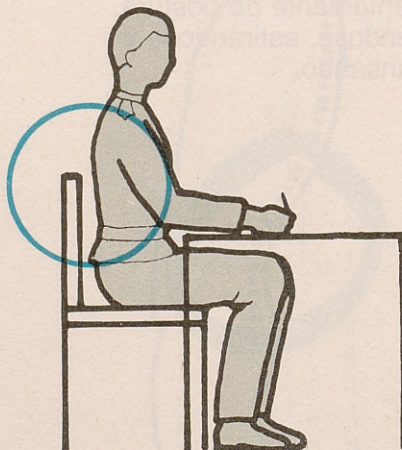
Periódicamente haga movimientos de la cabeza, de flexión (metiendo la barbilla en el pecho), extensión (llevando la cabeza hacia atrás), inclinaciones laterales, rotaciones y giros completos.

Con ello descansará y se relajará la musculatura, evitando la tensión muscular.



Columna dorso-lumbar

El asiento, aunque almohadillado, debe ser firme, horizontal y tener la altura adecuada para que los pies queden planos en el suelo. Su profundidad debe permitir buen apoyo en el respaldo, quedando unos 5 cm. entre el borde anterior de la silla y la cara posterior de las rodillas, y éstas ligeramente más altas que las caderas.





El respaldo debe apoyar la columna lumbar alta, respetando su forma y no crear incomodidad local.



La altura de la mesa debe quedar aproximadamente a la altura de los codos, con los brazos junto al cuerpo, permitiendo el apoyo de antebrazos y la manipulación o escritura sin tener que inclinar demasiado el cuerpo hacia delante.

La mesa de la máquina de escribir debe ser más baja que la mesa de trabajo normal para que los antebrazos queden horizontales o ligeramente hacia abajo.

Los soportes de las mesas deben permitir el avance de las rodillas e incluso su lateralización en las rotaciones.

Una barra o soporte para los pies, o simplemente un suplemento de madera, permitirá mantener las rodillas en semiextensión y hará más cómoda la sedestación (posición sentada).



Nunca se debe trabajar en postura oblicua, sino con la pelvis paralela al borde de la mesa.

La colocación de un cojín en la región lumbar o una almohadilla suplementaria en el asiento pueden evitar lumbalgias.



Trabajo en bipedestación (de pie)



La postura ideal es con los pies separados y uno avanzado; la pelvis paralela al borde de la mesa. Si hay que realizar giros o torsiones, llevarlas a cabo con movimientos de caderas y rodillas en vez de la columna lumbar. El cuerpo debe quedar erguido, ligeramente flexionado hacia delante, pero sin llegar a rectificar la *lordosis lumbar fisiológica*.

Si aparece ligera sensación de tensión o molestia, se debe interrumpir la inmovilidad, dando unos pasos o haciendo gestos de desentumecimiento.



La mesa de trabajo debe tener una altura suficiente para mantener la postura correcta, evitando la *hiperlordosis* en las demasiado altas o la *hipercifosis* en las demasiado bajas (altura ideal 80-100 cm.).

La colocación de un reposapié de 15 a 20 cm. de altura que permita apoyar alternativamente una de las piernas, da una mayor estabilidad y relajación, evitando la *hiperlordosis*.

Bipedestación estática y prolongada

En algunos trabajos (policía de circulación, p. ej.) o en otras situaciones (espera en la parada del autobús, la cola ante una taquilla o la reunión social, tipo recepción) se exige estar en pie (bipedestación) de forma estática y prolongada.

Es aconsejable separar los pies, aumentando la base de sustentación, e incluso adelantar alternativamente una de las extremidades, cambiando

periódicamente el peso del cuerpo de una a otra extremidad. Las manos se mantendrán lo más cerca posible del cuerpo. Interrumpir esta postura estática con algunos pasos.

En actitudes prolongadas realizar contracciones isométricas de abdominales, gluteos, cuádriceps y tríceps del miembro inferior. Si lleva algún objeto, cartera o paquete, depositarlo en el suelo.



5 Higiene postural

Coger un objeto del suelo

Al levantar un objeto del suelo se ocasiona una sobrecarga brusca y, a veces, brutal en la columna.

Proteja su columna.

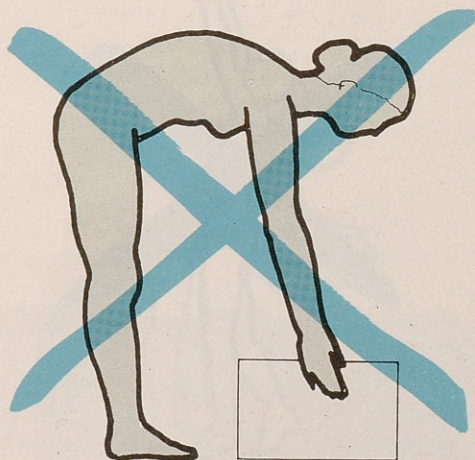
Durante la maniobra, la columna debe estar lo más protegida posible: en posición erguida, vertical, sin rotaciones, con lordosis fisiológica y con la musculatura abdominal contraída.

El objeto debe cogerse situándolo lo más cerca posible del cuerpo.

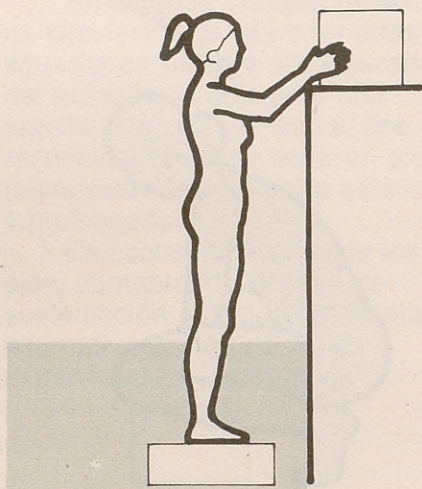


Para elevarlo se utilizarán preferentemente movimientos en rodillas y caderas, o de extremidades superiores, con la menor participación posible de la columna.

Un gran peso, que no pueda ser levantado suavemente, jamás se intentará izarlo con un gesto brusco para aprovechar la inercia de un movimiento corporal.



Alcanzar un objeto elevado

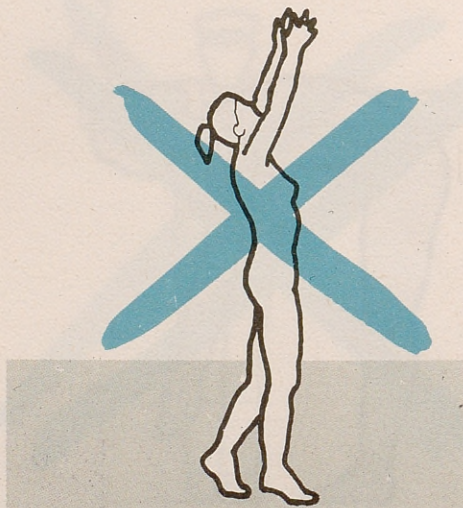


El esfuerzo que supone coger un objeto situado a una altura superior a la de la cabeza del sujeto, puede provocar una sobrecarga en la columna, con un aumento de la lordosis lumbar y una inestabilidad que pueden ser perjudiciales.

La forma correcta es colocarse sobre una escalerilla o un taburete, a la altura aproximada del objeto, con lo que puede cogerse sin necesidad de complicadas maniobras; el descenso se hace por esfuerzo de rodillas, con el objeto mantenido en buena postura.

En la forma incorrecta la ensilladura lumbar es excesiva, el objeto queda muy alejado de la columna lumbar y cualquier desviación multiplica la sobrecarga.

Es difícil mantener el equilibrio corporal.



Manipulaciones frecuentes

En las manipulaciones de objetos, tanto en el trabajo como en la vida diaria y doméstica, se deben evitar las posiciones forzadas y mantenidas de la columna vertebral.

PROCURE que los objetos de frecuente utilización o necesidad de traslado estén a una altura media.

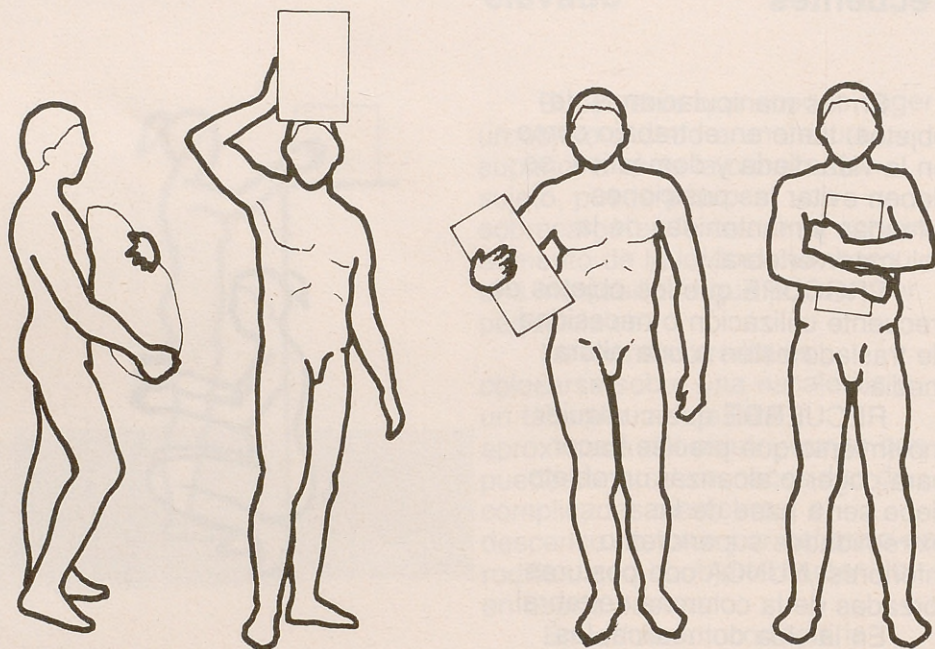
RECUERDE que cualquier movimiento que precise hacer para coger o alcanzar un objeto debe ser a base de las extremidades superiores o inferiores. NUNCA con posturas forzadas de la columna vertebral.

En la vida doméstica, los utensilios de cocina más pesados y de más uso deben estar colocados en armarios a la altura del pecho o, a lo sumo, de la cabeza.

Las camas altas se hacen con más facilidad que las muy bajas. Las camas infantiles ideales para conservar la columna lumbar de las madres deben ser altas y con barandilla abatible.

Al niño lo debe lavar y vestir sobre una mesa, nunca en posiciones bajas que requieren posturas forzadas de la columna.

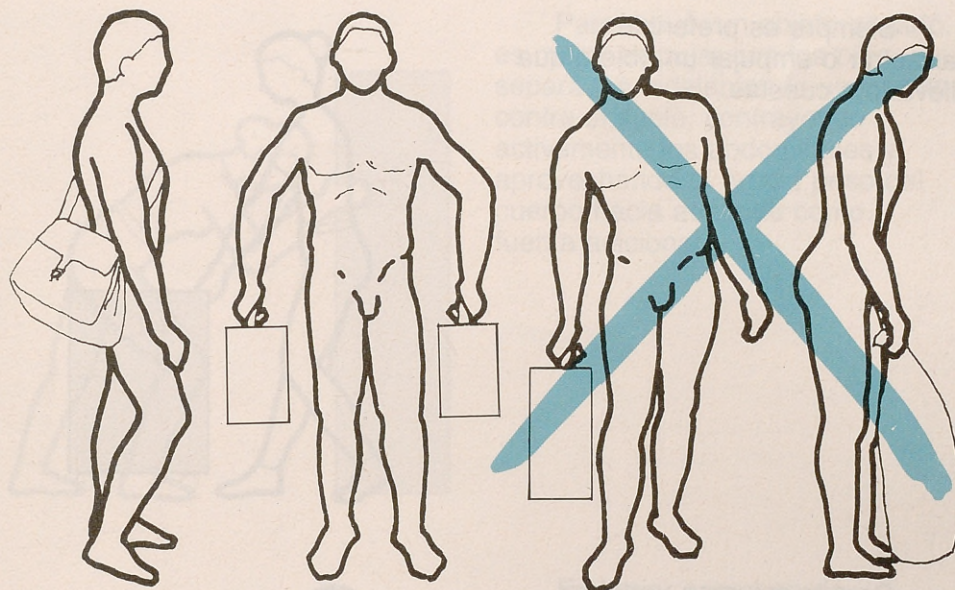




Traslado de objetos

Deben colocarse lo más cerca posible de la cara anterior o posterior del tronco y, a ser posible, sujetos con tirante entre los hombros y la pelvis.

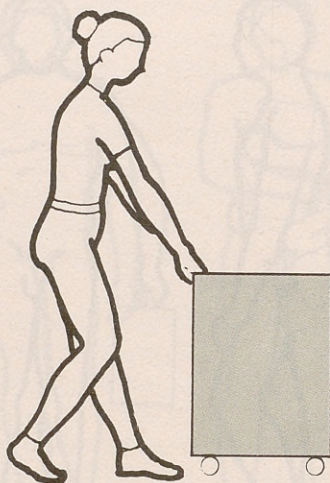
La carga es mejor llevarla en la cabeza con presión longitudinal sobre la columna, con apoyo



sobre la cresta ilíaca o sujeta con los brazos en la línea media.

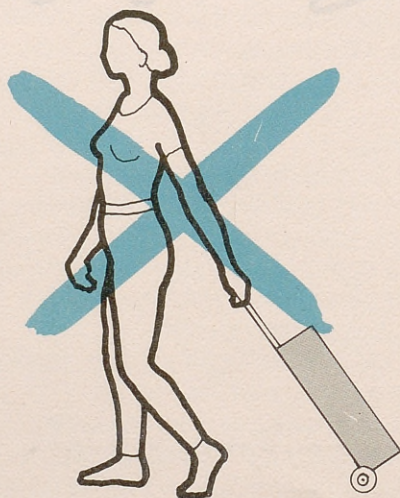
Una pesada maleta o cartera es nociva para la columna, se debe llevar colgada en bandolera (nunca sobre un solo hombro), sobre la espalda o repartido el peso entre las dos manos.

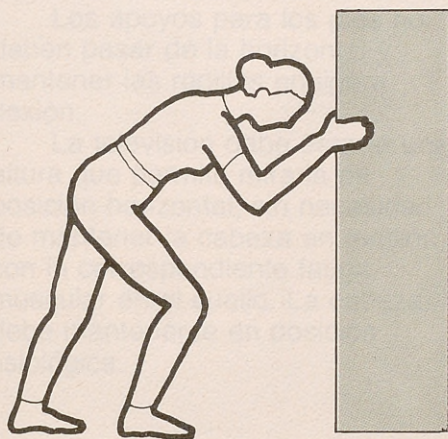
Siempre es preferible arrastrar o empujar un objeto que llevarlo a cuestas.



Para la columna vertebral resulta menos sobrecarga empujar que arrastrar.

El arrastre suele realizarse de forma asimétrica y en rotación, lo que resulta peligroso.





Para mover un objeto pesado, es mejor empujar con los pies separados, adelantando uno, firme contra el suelo, contrayendo activamente los abdominales y aprovechando el propio peso del cuerpo hacia adelante como fuerza adicional.



Es mejor apoyarse de espalda y empujar con las piernas, con lo que la columna apenas interviene.

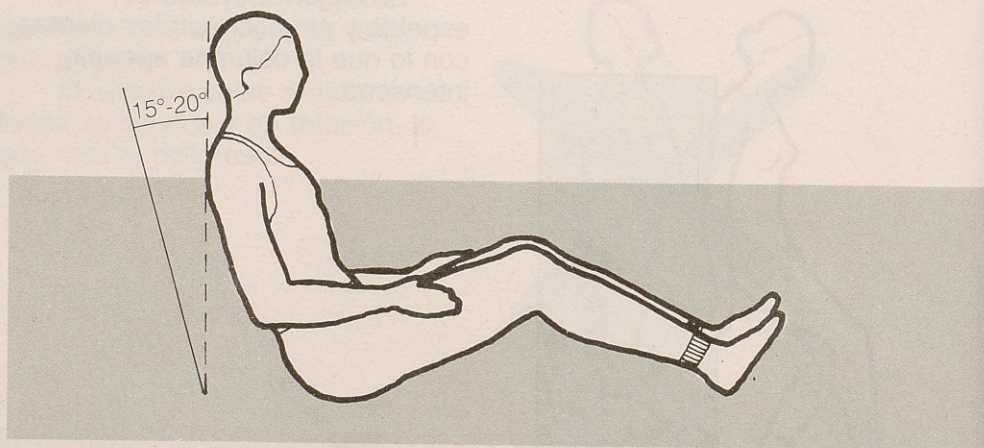
El descanso en posición de sentado

La silla o sillón ha de resultar cómodo y permitir buena relajación, con rectificación de la lordosis lumbar y apoyo total de la espalda.

El asiento ideal para el descanso debe ser almohadillado y estar inclinado unos 25° .

El respaldo debe estar inclinado hacia detrás unos 10° a 15° para la lectura y 15° a 20° para el reposo.

Debe incluir apoyo para la cabeza. Los apoyabrazos no deben ser excesivamente altos ni



separados, permitiendo que los hombros no estén en tensión.

Los apoyos para los pies no deben pasar de la horizontal y mantener las rodillas en ligera flexión.

La televisión debe estar a una altura que permita mirarla en posición horizontal, sin necesidad de mantener la cabeza en tensión, con la correspondiente fatiga muscular en el cuello. La cabeza debe mantenerse en posición fisiológica.



Sentarse en el automóvil

Es de gran importancia una postura correcta, ya que durante el viaje existe una sobrecarga adicional por la vibración y la manipulación de volante y pedales. La columna lumbar tiene que quedar en lordosis fisiológica y aplicada contra un respaldo que tenga forma anatómica. En caso contrario debe corregirse con un suplemento especial o una almohadilla.

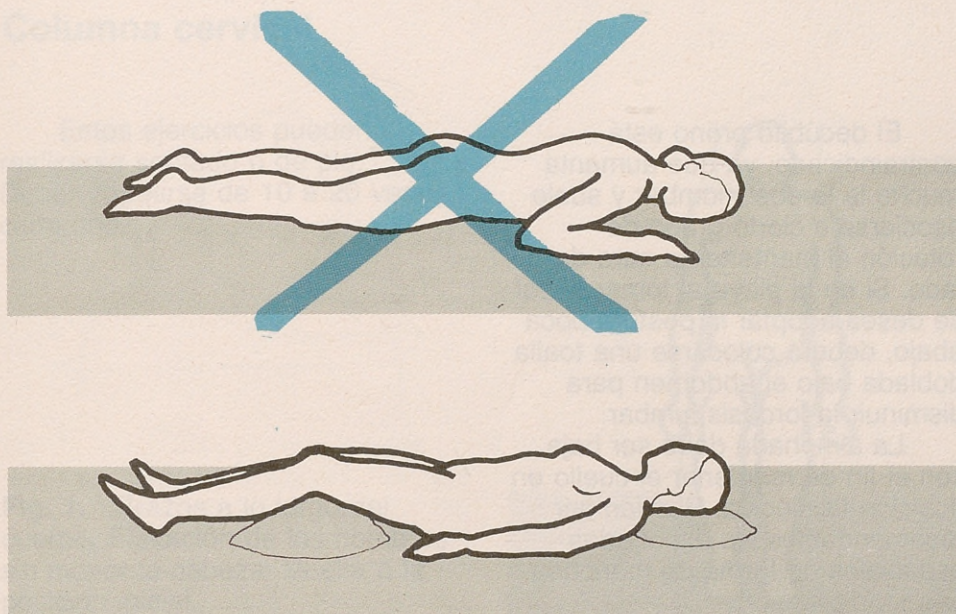
Las rodillas tienen que quedar más elevadas que las caderas y los pedales a la distancia adecuada para poderlos manejar

con simples movimientos de tobillo y talón. El manejo de pedales con flexión y extensión de caderas, elevando toda la extremidad, sobrecarga la columna lumbar.

El volante debe mantenerse con los codos ligeramente flexionados.

El reposacabezas tiene una finalidad protectora en caso de colisión posterior, pero no de descanso, ya que limitaría la necesaria movilidad de la cabeza durante la conducción. Por ello queda situado algo posterior con respecto al respaldo.





Postura en la cama

El aspecto más importante es que el somier y el colchón no sean demasiado blandos, y al ceder curven nocivamente la espalda, especialmente en decúbitos laterales.

Con los somieres y colchones que actualmente existen en el mercado, no es necesario la colocación de una tabla debajo del

colchón. Salvo en el caso de existir lumbalgias agudas, que pueden hacerlo aconsejable.

Las posturas más recomendables son el decubito supino y los laterales con las rodillas flexionadas. A veces, es recomendable la colocación de una almohada bajo las rodillas para corregir la lordosis.

El decúbito prono está contraindicado, ya que aumenta mucho la lordosis lumbar y suele asociarse a cierto grado de rotación al mantener la cara de lado. Si en la playa al tomar el sol se desea adoptar la postura boca abajo, deberá colocarse una toalla doblada bajo el abdomen para disminuir la lordosis lumbar.

La almohada debe ser baja con el fin de mantener el cuello en posición fisiológica. Pueden ser recomendables las almohadas especiales en forma de mariposa.



6 Ejercicios preventivos

Columna cervical

Estos ejercicios pueden realizarse sentado o de pie. Deben repetirse de 10 a 20 veces cada uno.

Fig. 1. Brazos a lo largo del cuerpo. Elevación de los hombros sin mover la cabeza. Vuelta a la posición inicial.

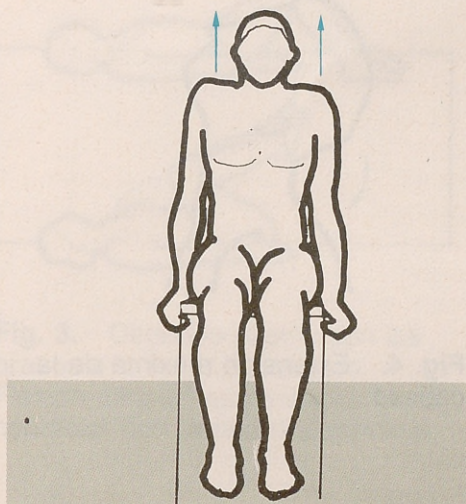


Fig. 2. Flexión lateral de la cabeza hacia ambos lados, intentando tocar el hombro con la oreja correspondiente.



Fig. 3. Flexionar la cabeza hasta que el mentón contacte con el pecho.



Fig. 4. Extensión máxima de la cabeza.

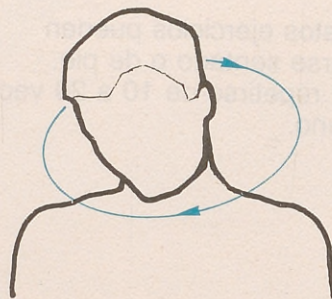


Fig. 6. Giros de la cabeza en el sentido de las agujas del reloj. Repetir el ejercicio en sentido contrario. Los movimientos se harán con lentitud.

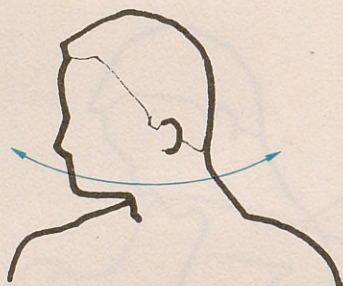


Fig. 5. Giro de la cabeza hacia ambos lados, procurando que la barbilla llegue a tomar contacto con el hombro correspondiente.

Columna dorsal

Los ejercicios se realizarán tumbados en decúbito supino (boca arriba) o prono (boca abajo) sobre un plano duro (cama dura, alfombra, colchoneta o moqueta). Deberán repetirse de 10 a 15 veces cada uno. Acompasar la respiración al ejercicio. En general, inspirar en la extensión y expirar en la flexión.

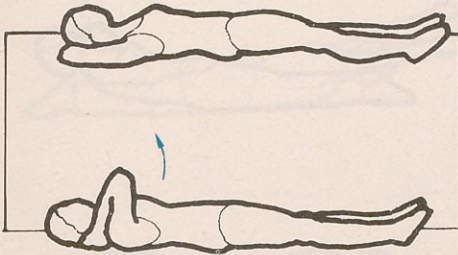


Fig. 1. Decúbito supino con las manos en la nuca y los dedos entrelazados. Los codos contactando con el suelo. Elevar los codos hasta aproximarlos lo más posible.

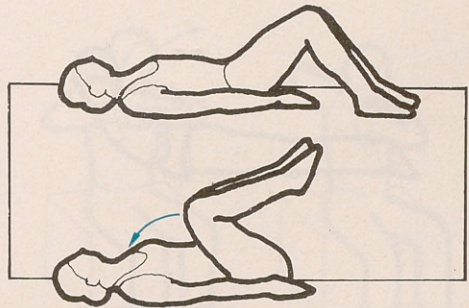


Fig. 3. Decúbito supino con los brazos a lo largo del cuerpo. Flexión de piernas y muslos hasta contactar con la pared abdominal.

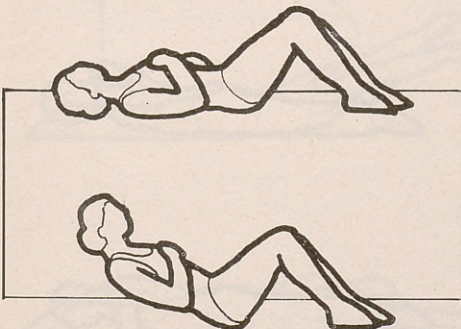


Fig. 2. En decúbito supino, con las piernas flexionadas, plano del pie sobre el suelo y brazos sobre el pecho. Elevar la cabeza y el tronco todo lo que pueda.

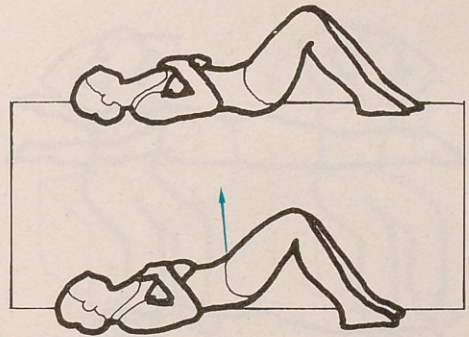


Fig. 4. Decúbito supino con las piernas flexionadas, elevación máxima de las nalgas.

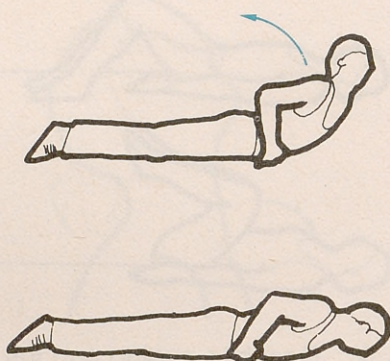


Fig. 5. Decúbito prono con las manos en la cintura. Levantar el tronco y la cabeza lo más alto posible.

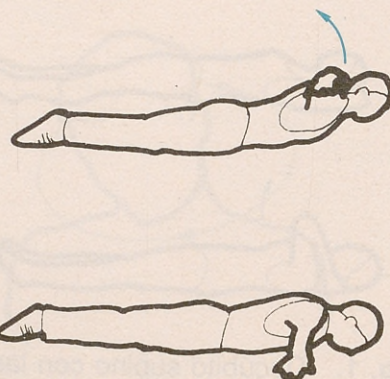


Fig. 7. Decúbito prono con los brazos extendidos a la altura de los hombros. Levantar los brazos extendidos sin levantar la cabeza.

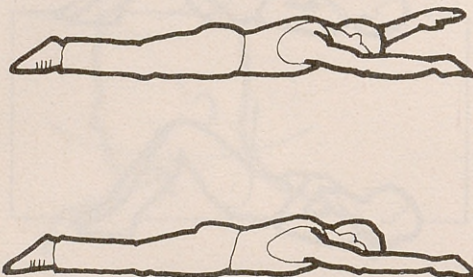


Fig. 6. Decúbito prono, los brazos extendidos hacia delante. Levantar alternativamente los brazos sin mover la cabeza.

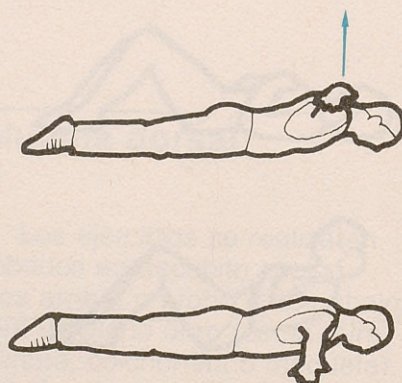


Fig. 8. Decúbito prono, los brazos extendidos a la altura de los hombros. Levantar los brazos y la parte alta del tronco.

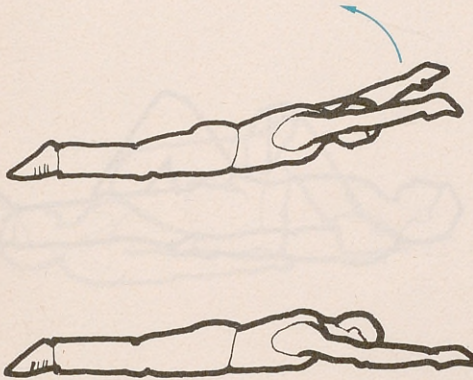


Fig. 9. Decúbito prono, con los brazos extendidos hacia delante. Levantar los dos brazos simultáneamente sin mover la cabeza.

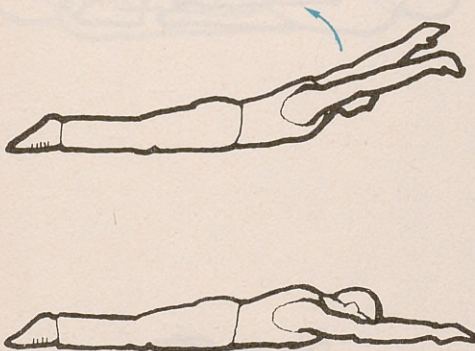


Fig. 10. Decúbito prono, con los brazos extendidos hacia adelante. Levantar los brazos, la cabeza y la parte alta del tronco.

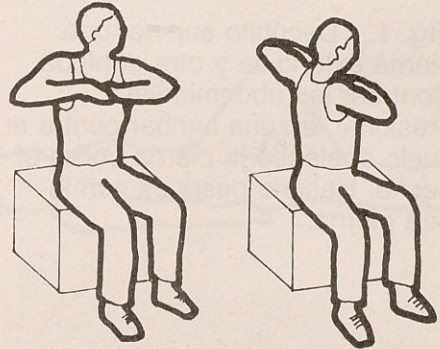


Fig. 11. Sentado con los brazos flexionados a la altura de la clavícula. Girar el tronco hacia un lado y posteriormente hacia el otro.

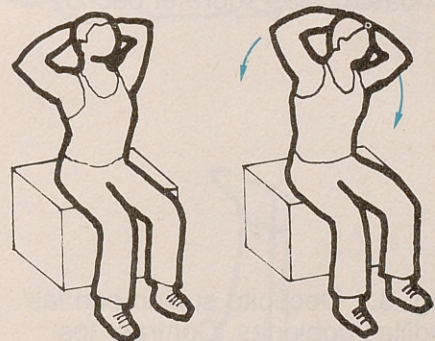


Fig. 12. Sentado con las manos en la nuca, inclinar lateralmente el tronco hacia la derecha y después a la izquierda.

Columna lumbar

Fig. 1. Decúbito supino, una pierna extendida y otra doblada. Contraer los abdominales, presionar la zona lumbar contra el suelo doblando la pierna sobre el pecho. Hacerlo después con la otra pierna.

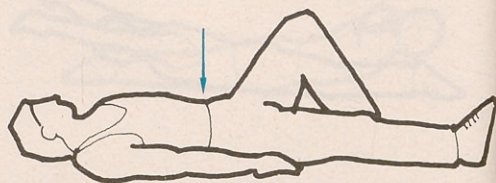


Fig. 2. Decúbito supino con las rodillas dobladas. Contraer los abdominales, presionar la zona lumbar contra el suelo. Doblar ambas rodillas sobre el pecho.

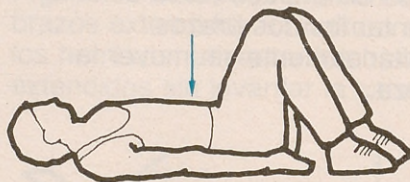
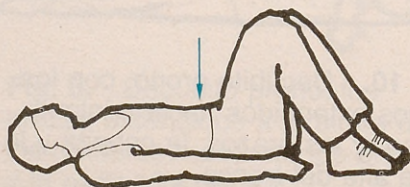
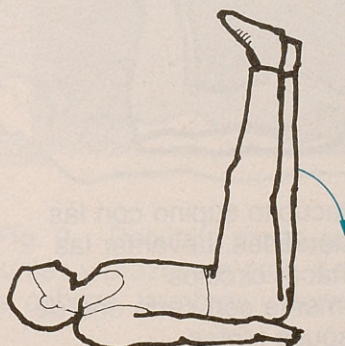
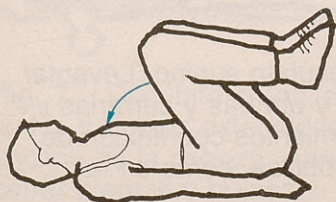
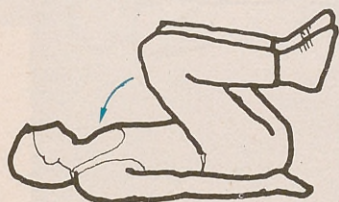


Fig. 3. Decúbito supino con las rodillas dobladas. Contraer los abdominales, presionar la zona lumbar contra el suelo. Doblar las rodillas sobre el pecho y extender las rodillas en vertical. Volver haciendo el recorrido inverso.





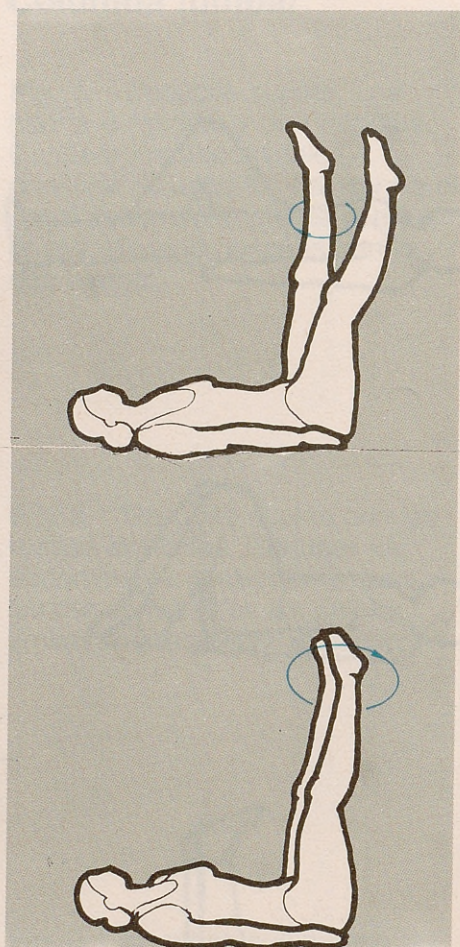


Fig. 4. Decúbito supino con las piernas extendidas. Levantar las piernas y hacer círculos alternativamente con cada una de ellas y después juntas.

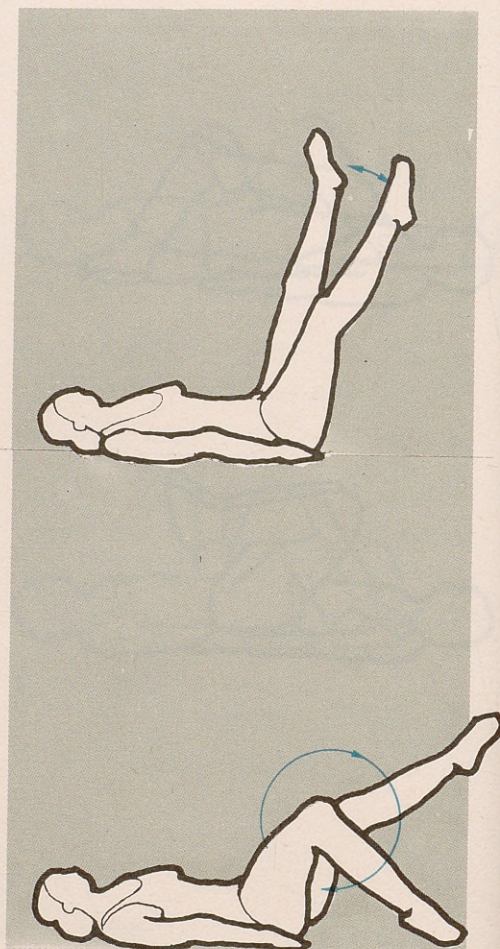


Fig. 5. Decúbito supino. Levantar las piernas y abrirlas y cerrarlas y hacer movimientos con flexión de caderas y rodillas, como en la bicicleta.

Fig. 6. Decúbito supino con las rodillas dobladas, brazos extendidos hacia atrás. Tocar las rodillas con las manos sin separar la cabeza ni la espalda del suelo.

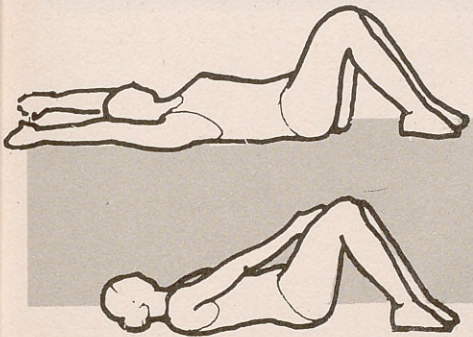


Fig. 8. Decúbito prono con las manos bajo la frente. Levantar la cabeza y el tronco con las manos en la frente.

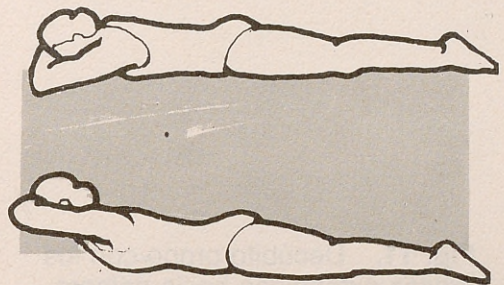


Fig. 7. Decúbito prono, piernas juntas y brazos extendidos por encima de la cabeza. Abrir y cerrar piernas y brazos.

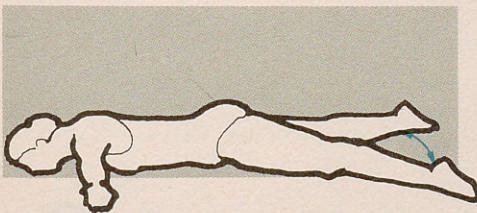


Fig. 9. Decúbito prono, piernas juntas y brazos en cruz. Levantar la cabeza, hombros y tronco.

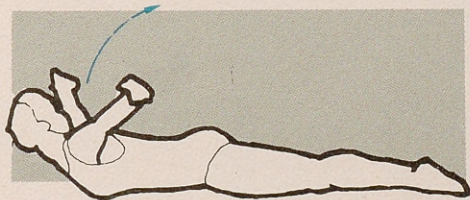


Fig. 10. Decúbito prono con las manos bajo la frente. Levantar alternativamente las piernas extendidas.

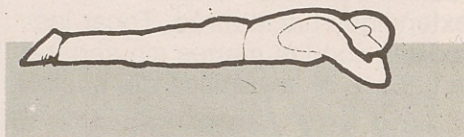


Fig. 11. Decúbito prono con los brazos extendidos hacia delante. Levantar simultáneamente un brazo extendido y la pierna opuesta.

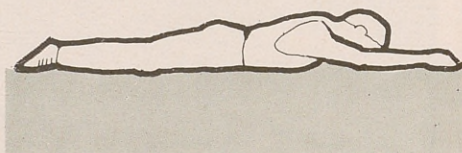
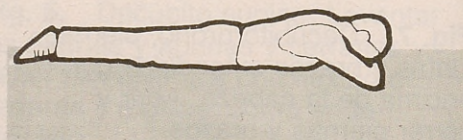
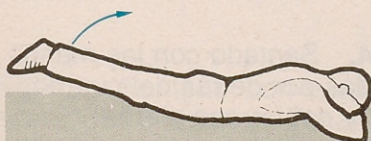
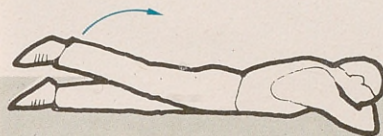
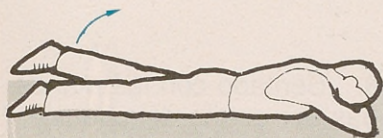


Fig. 12. Decúbito prono con las manos bajo la frente. Levantar simultáneamente ambas piernas extendidas.





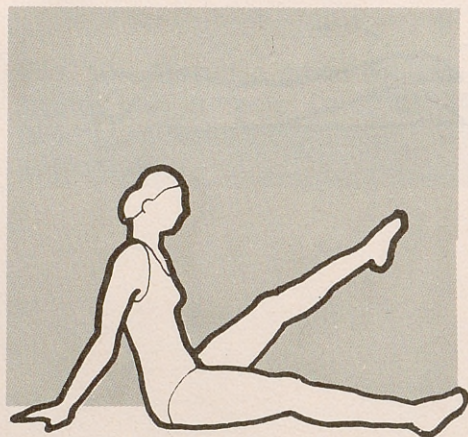


Fig. 13. Sentado con las manos apoyadas por detrás del cuerpo. Levantar las piernas extendidas alternativamente.

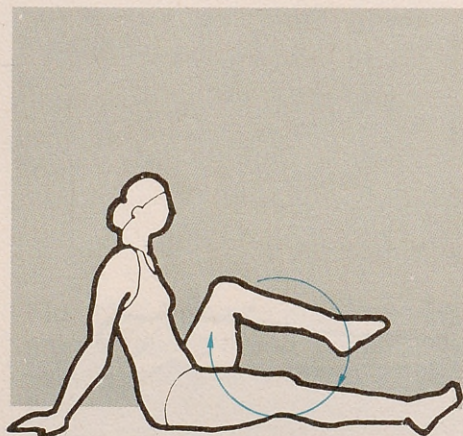


Fig. 14. Sentado con las manos apoyadas por detrás del cuerpo. Estirar y doblar una pierna alternativamente y después juntas como montando en bicicleta.

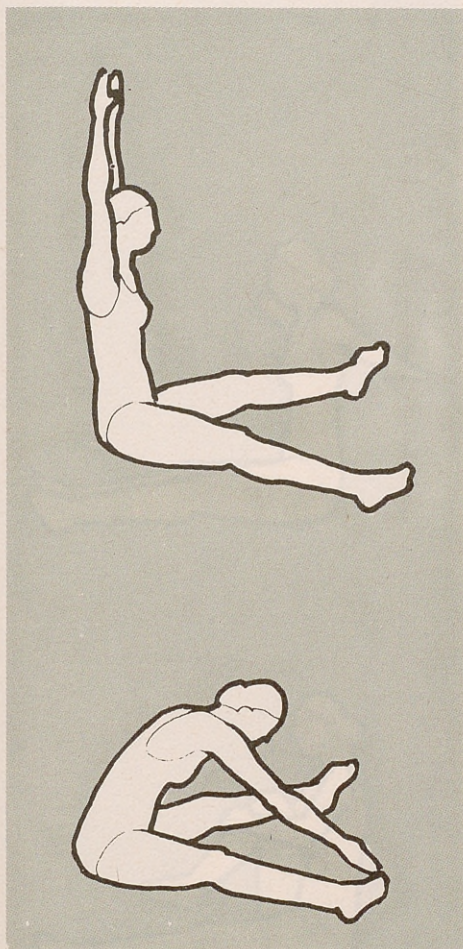


Fig. 15. Sentado, con las piernas extendidas y abiertas. Tocar con las dos manos alternativamente cada pie.

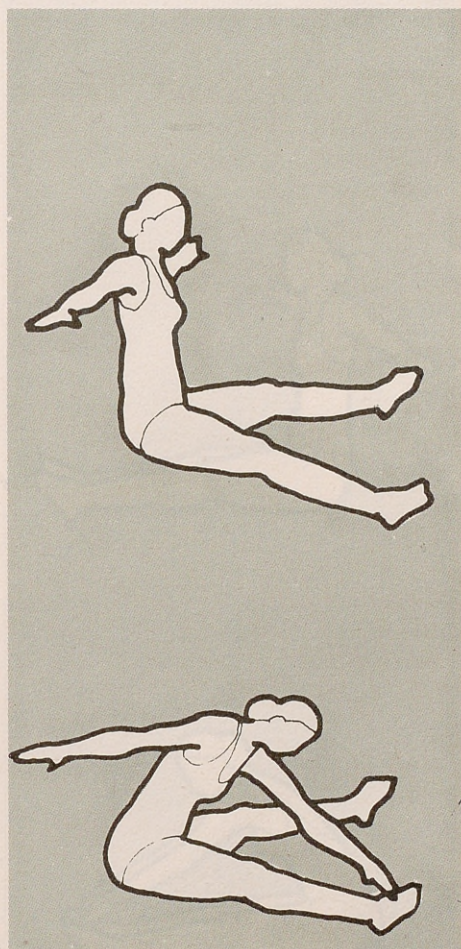


Fig. 16. Sentado, con las piernas extendidas y abiertas y brazos en cruz. Tocar alternativamente con la mano el pie contrario.

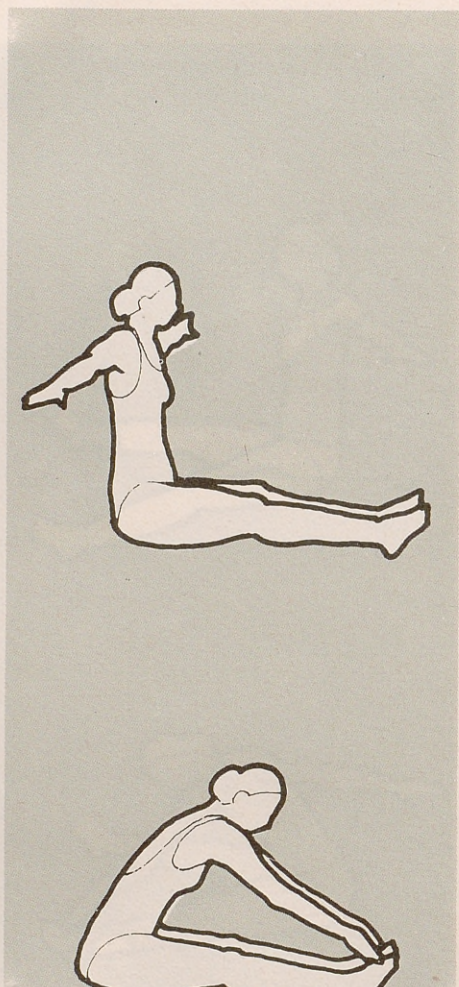


Fig. 17. Sentado, brazos en cruz y piernas juntas. Tocar los pies con las manos.

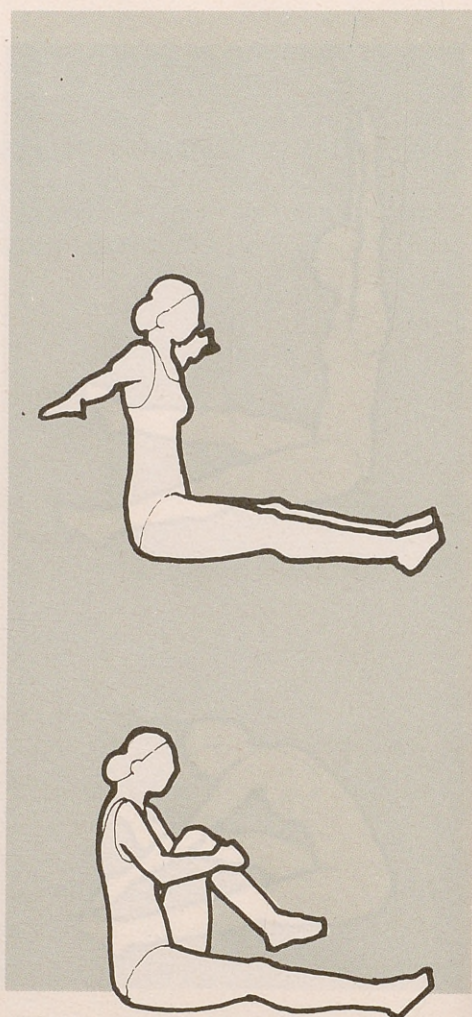
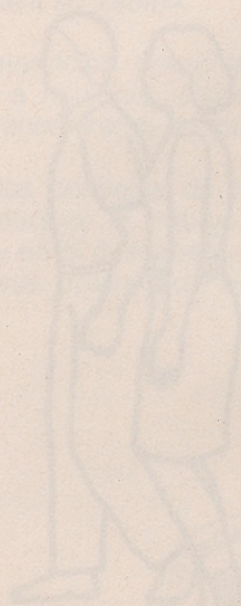


Fig. 18. Sentado, brazos en cruz y piernas extendidas. Doblar las piernas y abrazarlas alternativamente, sin tocar el suelo.

¿Qué hacer cuando
existen sospechas de
contaminación o riesgo?
Los servicios sanitarios que
prestan los servicios de
salud pública en los municipios
de la Comunidad de Madrid
tienen la obligación de
informar a la población
sobre los riesgos de
contaminación y sobre
las medidas que se
deben tomar para
evitarlos. En este
sentido, el Ayuntamiento
de Madrid ha elaborado
un manual de
información para la
población sobre los
riesgos de contaminación
y sobre las medidas
que se deben tomar
para evitarlos.

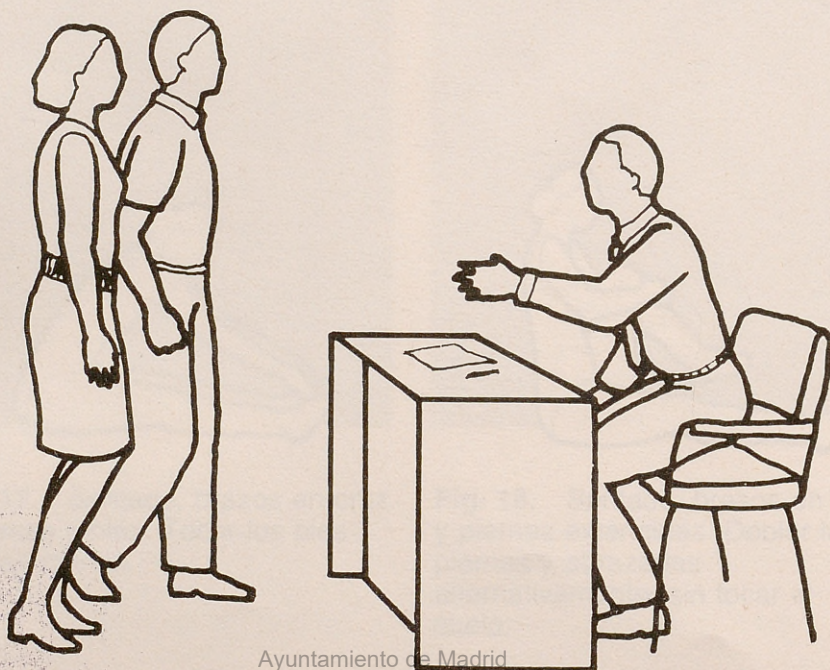
Este manual
tiene como
objetivo
informar a la
población sobre
los riesgos de
contaminación
y sobre las
medidas que
se deben tomar
para evitarlos.



¿Qué hacer cuando existe sospecha de escoliosis o cifosis?

Los ejercicios preventivos que propugnamos son complemento de las *actitudes posturales* y de las medidas de *Higiene postural* reseñadas, nunca deben ser considerados como **ejercicios terapéuticos**.

Ante un «dolor de espalda» o «problemas cervicales» mantenidos, debe acudir a su médico.



Recuerde

Una deformidad de columna no corregida en la infancia o adolescencia, no se corrige en la edad adulta.

Las deformidades de columna en el adulto pueden agravarse por actitudes posturales incorrectas.

Los dolores cervicales y de espalda son muchas veces causados por posturas incorrectas en el puesto de trabajo.

Los consejos de Higiene Postural pueden evitarle problemas y harán más fácil su trabajo.

Los ejercicios preventivos le ayudarán a relajarse, disminuir la tensión y encontrarse en forma.

Siga los consejos de Higiene Postural durante el trabajo, en el esfuerzo y en el descanso y puede prevenir sus *dolores de espalda*.



Indice

1	Alineamiento de la columna vertebral	7
2	Deformidades de la columna vertebral	9
3	Alteraciones posturales de la columna	10
	— columna cervical	
	— columna dorsal	
	— columna lumbar	
4	Actitudes posturales	15
	— columna cervical	
	— columna dorso-lumbar	
	— trabajo en bipedestación (de pie)	
	— bipedestación estática y prolongada	
5	Higiene postural	21
	— coger un objeto del suelo	
	— alcanzar un objeto elevado	
	— manipulaciones frecuentes	
	— traslado de objetos	
	— el descanso en posición de sentado	
	— sentarse en el automóvil	
	— postura en la cama	
6	Ejercicios preventivos	33
	— columna cervical	
	— columna dorsal	
	— columna lumbar	

Recuerde

7

9

10

15

21

33

Autores: *Dr. Parreño Rodríguez J.*
Dr. Robles Gómez E.
Dr. Solera Pacheco D.
 Revisión técnica: *Dr. Enriquez López*
 Diseño gráfico y maquetación: *Gabriela Luengo*
Margarita G. Blanco

Centros de Promoción de Salud

C.P.S. ARGANZUELA

P.º de la Chopera, 2
Edificio Reloj
Tel. 473 63 72
28045 Madrid

HORTALEZA

Alcorisa, 67
Tel. 200 47 80
28043 Madrid

RETIRO

Gobernador, 39
Tels. 239 46 14-230 61 36
28014 Madrid

CARABANCHEL

General Ricardos, 14
Tels. 471 48 59-472 09 07
28019 Madrid

LATINA

Paseo Extremadura, 147
Tel. 479 25 13
28011 Madrid

TETUAN

Aguileñas, 1-1.º
Tels. 279 26 79-270 75 50
28029 Madrid

CHAMBERI

Rafael Calvo, 6
Tel. 447 24 62
28010 Madrid

MEDIODIA

Plaza Sierra de Gádor, 1
Tel. 203 01 33
28031 Madrid

VALLECAS

Peña Gorbea, 22
Tels. 477 04 62-477 00 03
28018 Madrid

CENTRO

Navas de Tolosa, 10-1.º
Tels. 232 23 64-232 23 67
28013 Madrid

MORATALAZ-**VICALVARO**

Avenida Real, 2
Tels. 775 02 02-775 02 04
y 775 03 17
28032 Madrid

VILLAVERDE

Gran Avenida, 127-226
Tels. 211 66 40-211 67 40
y 211 66 42
28041 Madrid

FUENCARRAL

Monforte de Lemos, s/n
(La Vaguada)
Tel. 733 75 07
28029 Madrid

230 61 36

270 75 50

477 00 03

27-226
211 67 40

