

Es importante adoptar una buena postura cuando se aprende en casa. Esto le ayudará a librarse del dolor o a tener menos dolor.

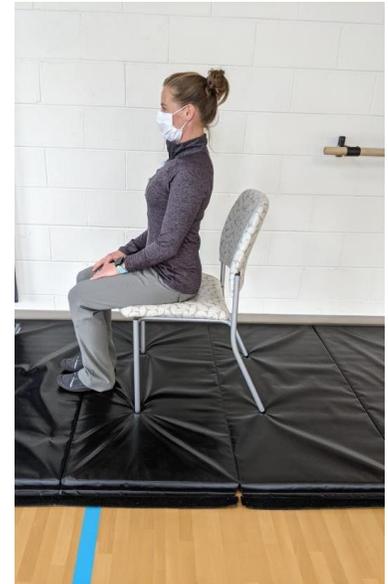
## ¿Qué es una buena postura?

Una buena postura es la mejor manera de alinear la cabeza, los hombros, la espalda y las caderas. Esto produce la menor tensión posible en sus articulaciones y músculos. Sentarse con una postura adecuada a lo largo del día puede:

- Disminuir el dolor de cuello y espalda.
- Mejorar la respiración.
- Mejorar la concentración.
- Mejorar la energía.

Para adoptar una buena postura:

- Siéntese en una silla cómoda con los pies apoyados en el suelo. Ponga una caja o un escalón bajo sus pies si no llegan al suelo.
- Mantenga el monitor a la altura de los ojos.
- Utilice un teclado y un ratón externos. Apoye los brazos y los codos.
- Para proteger su visión, utilice la regla 20-20-20: Cada 20 minutos, tómese 20 segundos para mirar a 20 pies de distancia.
- Tome descansos cada 30 o 60 minutos. Aléjese de la pantalla y mueva su cuerpo.



## Ejercicios para mejorar la postura y reducir el dolor

### Estiramiento de pectorales

- Póngase de pie de frente a una esquina.
- Coloque los antebrazos apoyados en la pared a cada lado de la esquina. Mantenga los codos por debajo de la altura de los hombros.
- Inclínese hacia delante hasta que sienta un suave estiramiento en la parte delantera de los hombros.
- Mantenga esta posición durante 60 segundos.



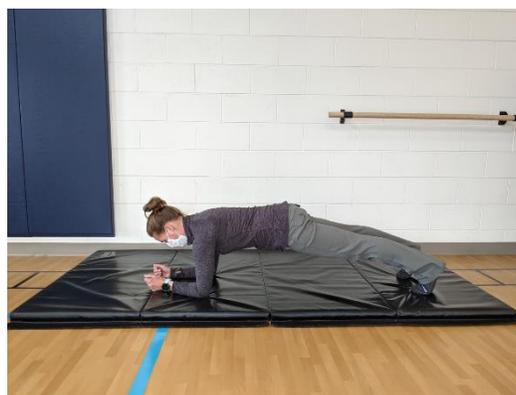
### Puente

- Acuéstese sobre su espalda. Descanse los brazos a los lados. Mantenga las piernas dobladas por las rodillas y los pies apoyados en el suelo.
- Apriete los músculos del estómago y los glúteos. Levante las caderas del suelo en posición de puente. Mantenga la posición 3 segundos.
- Repita de 10 a 20 veces.



### Plancha

- Acuéstese sobre su estómago.
- Mantenga los codos directamente debajo de los hombros.
- Apriete los músculos del estómago y levante las caderas y las piernas hasta la posición de plancha.
- Apriete los músculos las piernas y los glúteos. Mantenga esta posición hasta 60 segundos.



### Mordiscos de cocodrilo

- Siéntese con la espalda recta. Mantenga los brazos rectos frente a usted con las palmas de las manos juntas.
- Manteniendo los codos rectos, abra lentamente los brazos todo lo que pueda y júntelos (imagine que sus brazos son como la boca de un cocodrilo).
- Asegúrese de que sus hombros se mantienen abajo, lejos de sus orejas.
- Si le resulta demasiado fácil, sujete una lata de sopa en cada mano mientras abre y cierra.
- Hágalo de 10 a 20 veces.



### ¿Qué debo hacer si tengo dolor de espalda o de cuello?

Consulte a su proveedor de atención primaria. Es posible que le recomiende consultar a un fisioterapeuta.

**Esta hoja se creó para ayudarle a cuidar a su hijo(a) o familiar. No reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención médica para conocer el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**