



# **CUIDA TU ESPALDA**




**La columna vertebral puede  
deteriorarse fácilmente  
apareciendo dolor si no la cuidamos  
bien.**

**Se recomienda realizar estiramientos  
regularmente, así como cuidar las  
posturas en todas las actividades  
de la vida diaria.**



**Si el dolor ya ha aparecido hay que intentar mantenerse activo, evitando el reposo y cuidando aún más las posturas para no agudizar el dolor.**

**La aplicación de calor puede ayudar a la disminución del dolor.**



**Si transcurrido un tiempo prudencial  
el dolor continúa, se recomienda  
consultar con un especialista.**






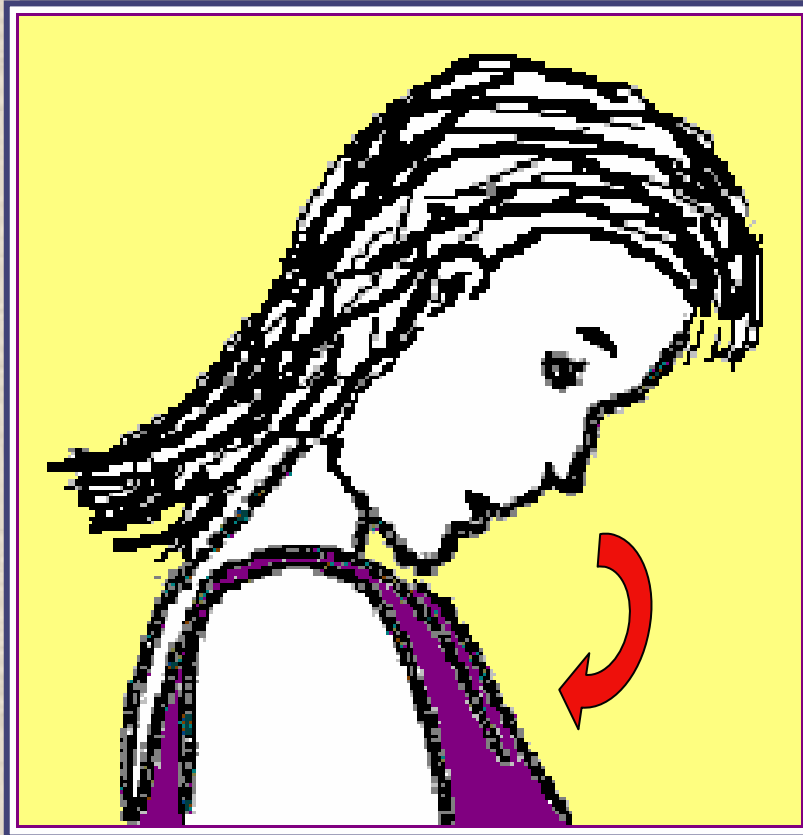
# **NORMAS A TENER EN CUENTA ANTES DE REALIZAR LOS EJERCICIOS**

- **Un ejercicio de estiramiento nunca debe provocar dolor.**
- **Llegar a la máxima amplitud de movimiento posible y mantener esta posición (no hacer rebotes), notando el estiramiento.**
- **Repetir varias veces el ejercicio hasta notar la relajación de la musculatura.**

# COLUMNA CERVICAL

- 
- **Realizar todos los ejercicios cervicales sentados, con la espalda apoyada en un respaldo, lo más enderezado posible.**
  - **Si es factible, realizarlos delante de un espejo para comprobar que las posturas sean correctas.**

# FLEXIÓN DE LA CABEZA



- Flexionar la cabeza intentando llegar con la barbilla al pecho.
- Con este ejercicio estiramos toda la parte posterior del cuello.

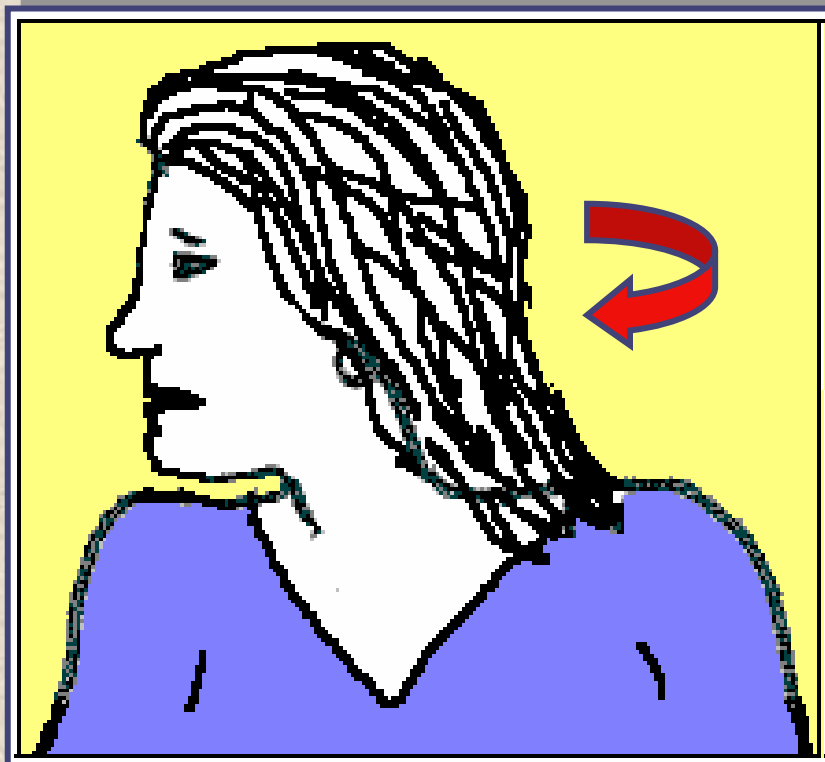


# INCLINACIÓN LATERAL DE LA CABEZA

- Inclinarse lateralmente la cabeza, llevando la oreja hacia el hombro.
- Procurar no girar nada la cabeza (estiraríamos otra musculatura).
- Realizar el ejercicio a ambos lados, para estirar la musculatura lateral del cuello.



# ROTACION DE LA CABEZA



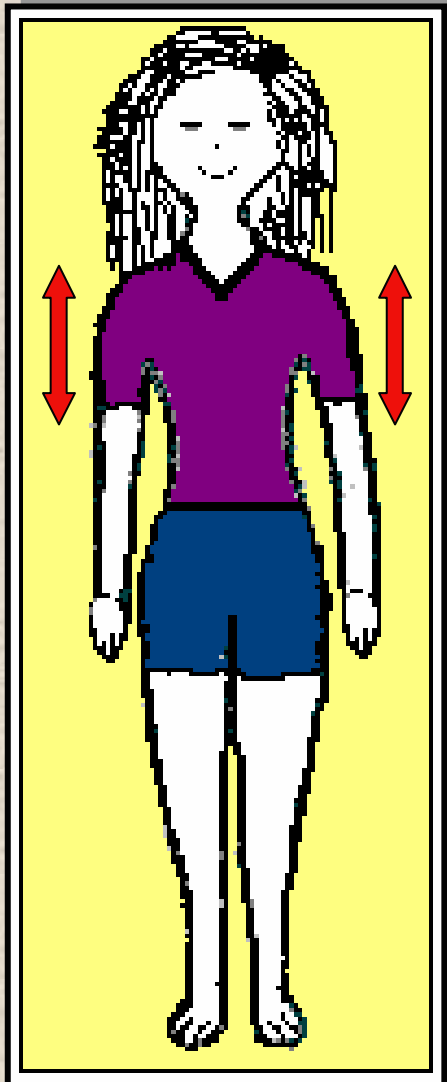
- Hacer el giro de la cabeza intentando llevar la barbilla hacia el hombro.
- Con este ejercicio estiramos los músculos rotadores del cuello.

# LLEVAR LA NARIZ HACIA UN PECHO

- Girar la cabeza 45° hasta que la nariz quede a la altura de un pecho.
- Inclinar la cabeza hacia delante queriendo tocar el pecho con la nariz.
- Estiramos la musculatura postero-lateral (trapecios).



# BRAZOS A LO LARGO DEL CUERPO

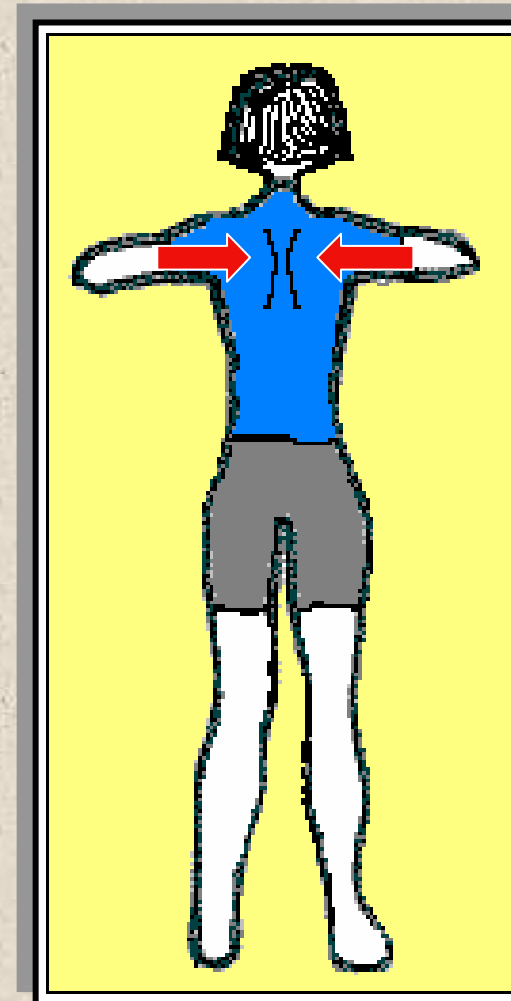


- Sin mover nada el cuerpo, intentar llevar las manos hacia el suelo a lo largo de las piernas.
- Subir los hombros llevándolos hacia las orejas.

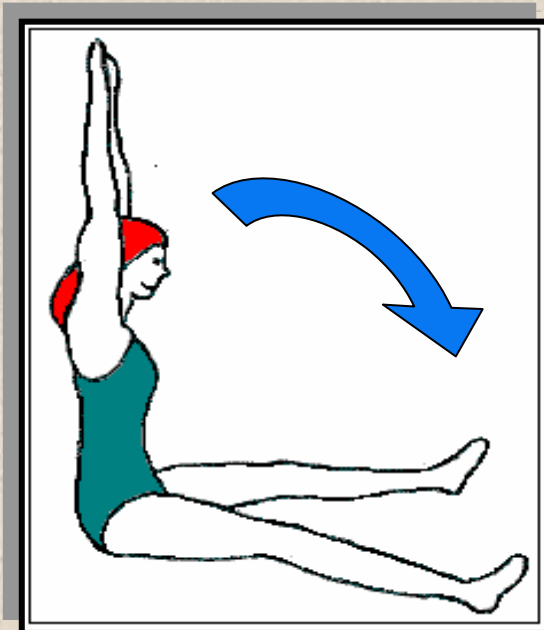


# JUNTAR LOS OMOPLATOS

- Con los codos doblados a la altura de los hombros.
- Dirigir al máximo los codos hacia atrás, intentando juntar los omoplatos.



# COLUMNA DORSAL

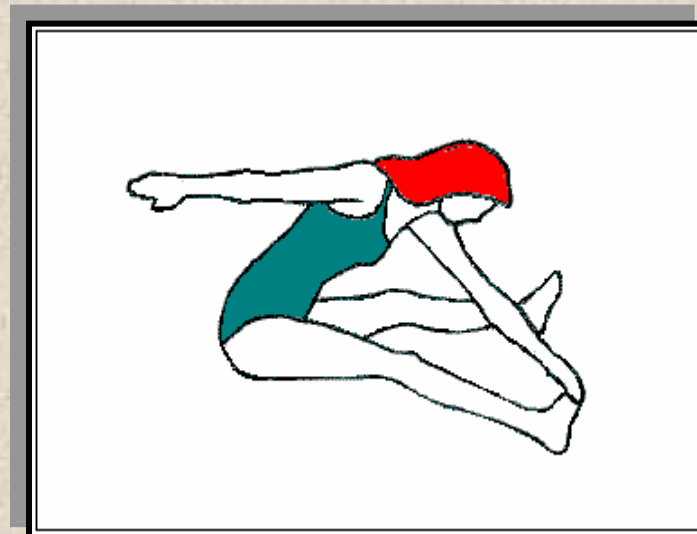
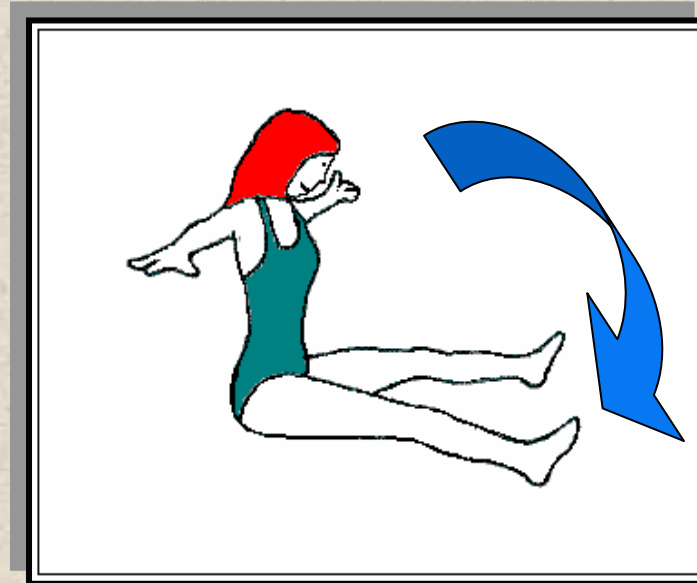


# Ejercicio 1

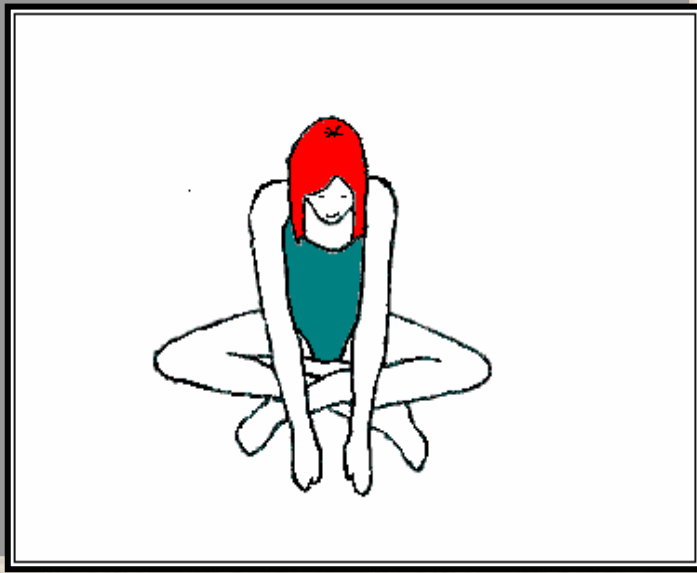
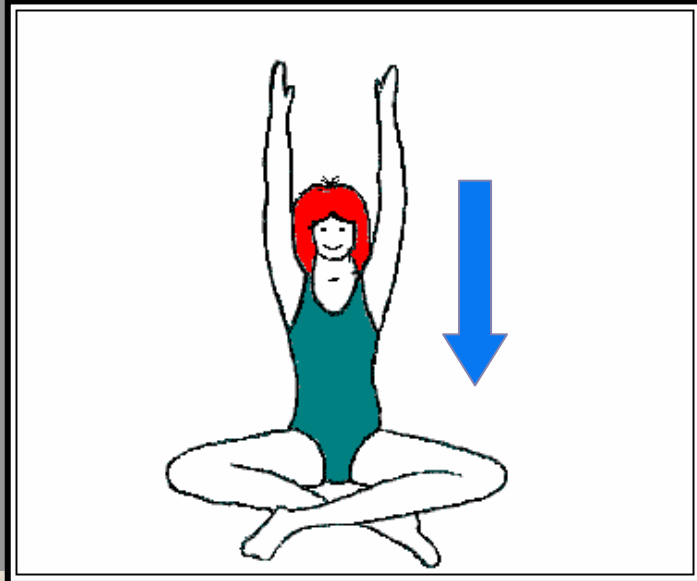
- **Sentado, con las piernas extendidas y separadas y los brazos estirados en alto.**
- **Tocar con las dos manos a la vez primero un pie y luego el otro, procurando no doblar las rodillas.**

# Ejercicio 2

- **Sentado, con las piernas extendidas y separadas y los brazos estirados en cruz.**
- **Tocar con la mano el pie de la pierna contraria, procurando no doblar la rodilla.**





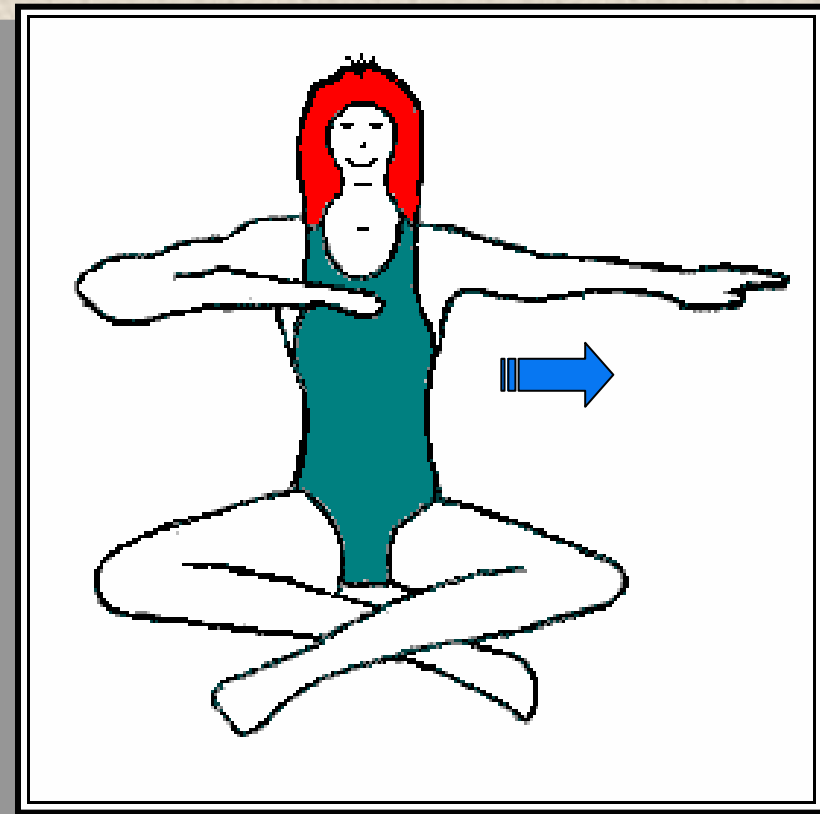


# Ejercicio 3


- **Sentado, con las piernas cruzadas y los brazos estirados y hacia arriba.**
- **Tocar con las manos el suelo, procurando no doblar los codos.**

# Ejercicio 4


- **Sentado, con las piernas cruzadas, los codos separados a la altura de los hombros y las manos situadas en el pecho.**
- **Extender y flexionar los codos, alternando ambos brazos.**



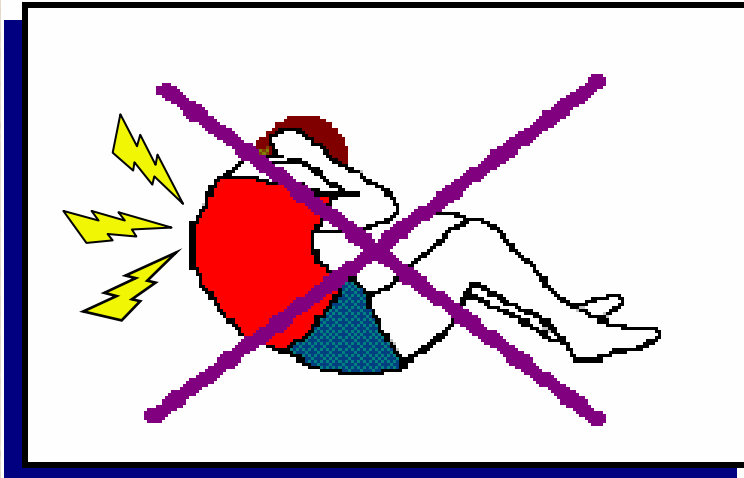
# ABDOMINALES

- 
- **Realizar todos los ejercicios sobre una superficie plana y dura.**
  - **La velocidad de movimiento debe ser constante y pausada.**
  - **La postura de la cabeza y el cuello son muy importantes para evitar daños en la columna cervical. Debe mantenerse ligeramente separada del pecho (aproximadamente una distancia de un puño desde la barbilla) y muy relajada.**

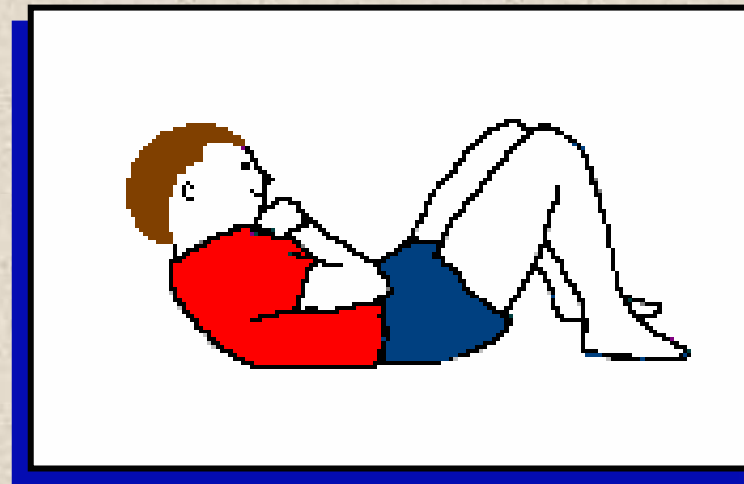


- 
- **Las manos están por detrás de la cabeza pero no se cruzan los dedos, sino que son los que soportan el peso de la misma. Debe evitarse tirar de la cabeza con los brazos.**
  - **La zona lumbar debe permanecer bien apoyada en el suelo.**

# MODO DE REALIZACIÓN



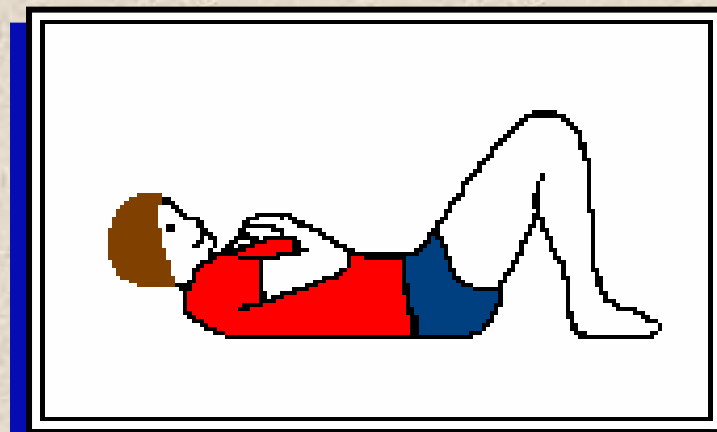
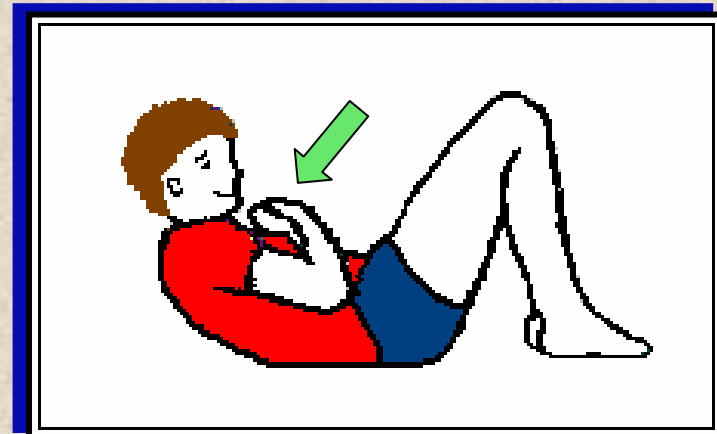
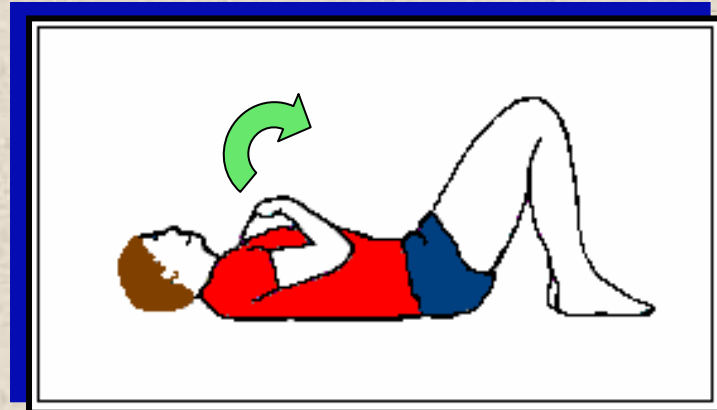
- **MAL** (levantar mucho el tronco del suelo)

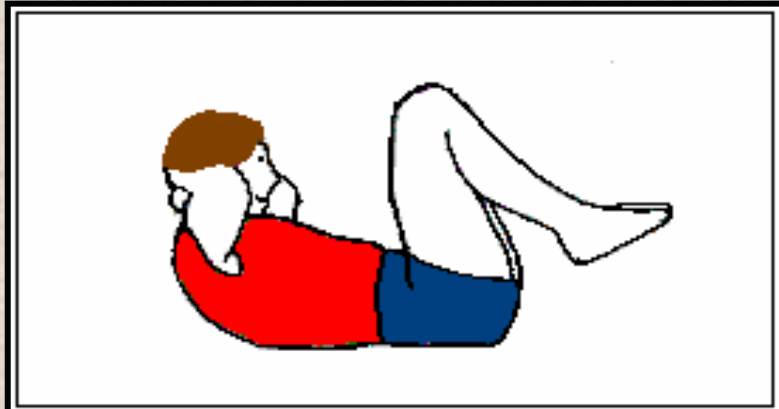
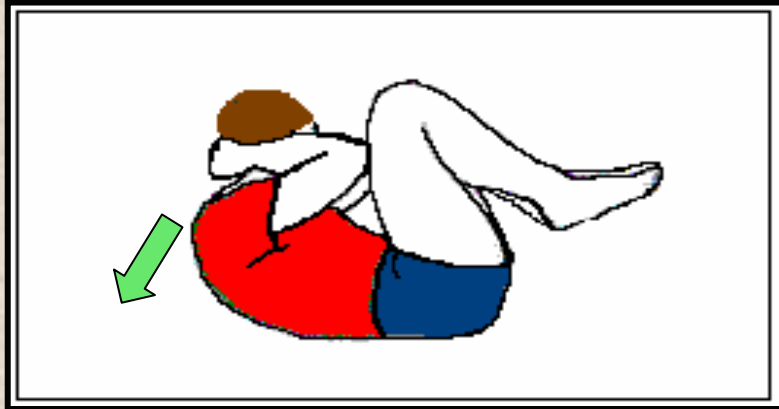
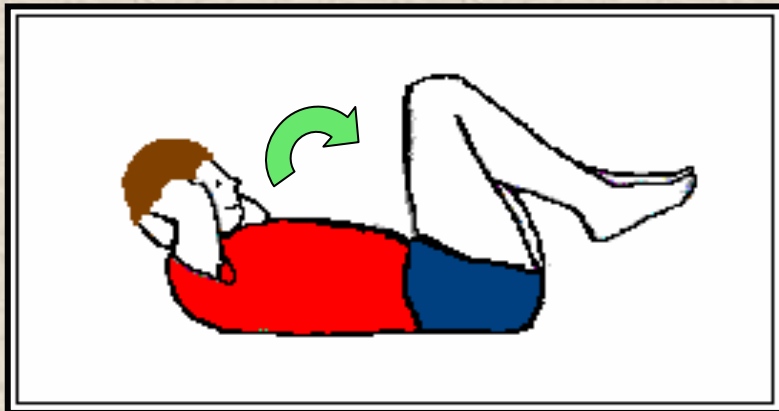


- **BIEN** (sin despegar la zona lumbar del suelo)

# Ejercicio 1

- Tumbado boca arriba, con las piernas dobladas y los pies apoyados en el suelo.
- Las manos se sitúan entrelazadas a la altura del pecho.
- Levantar del suelo los hombros y la zona alta de la espalda, sin doblar el cuello.
- El movimiento debe ser pequeño y realizarse en bloque.





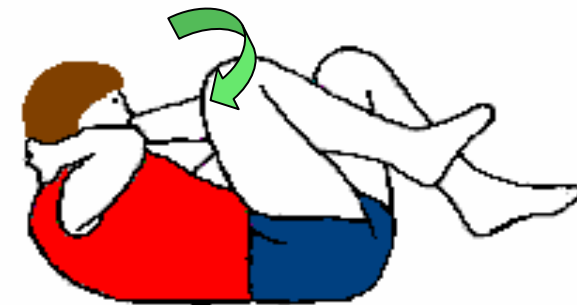
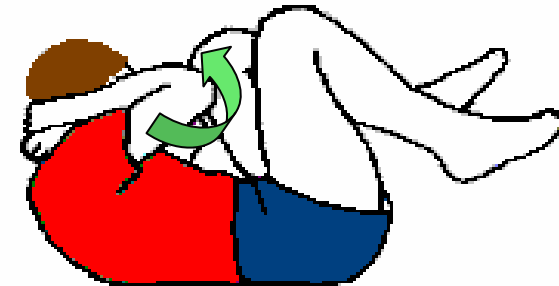
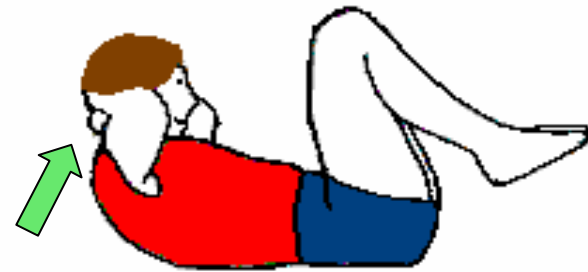
## Ejercicio 2

- Tumbado boca arriba, con las piernas dobladas, situadas perpendicularmente con el tronco.
- Las manos se sitúan entrelazadas detrás de la nuca y los hombros y la zona alta de la espalda ligeramente separados del suelo.
- Tocar las rodillas con los codos.
- El movimiento debe realizarse en bloque con el tronco.

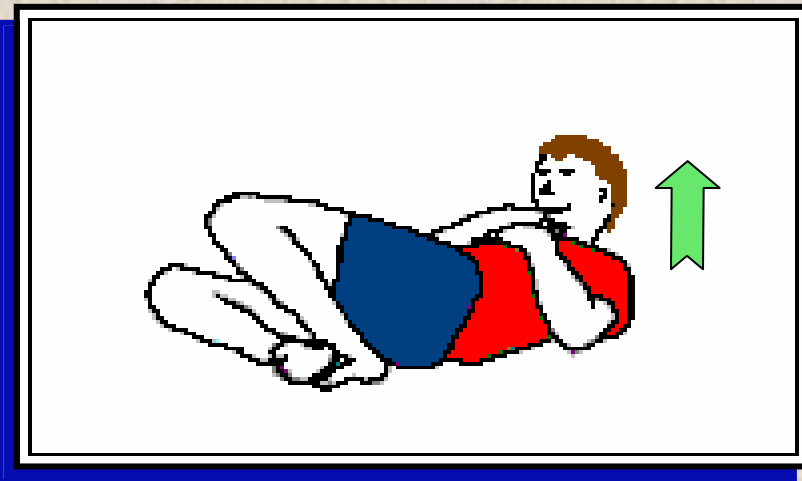
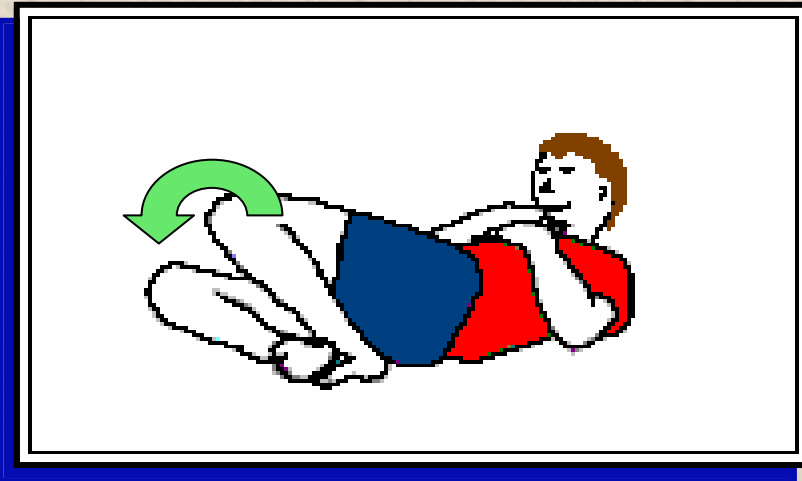


# Ejercicio 3

- **Tumbado boca arriba, con las piernas dobladas, situadas perpendicularmente con el tronco.**
- **Las manos se sitúan entrelazadas detrás de la nuca y los hombros y la zona alta de la espalda ligeramente separados del suelo.**
- **Tocar una rodilla con el codo contrario. Realizar alternativamente con ambos brazos.**
- **El movimiento debe realizarse en bloque con el tronco y el brazo.**




# Ejercicio 4



- **Tumbado boca arriba con las piernas dobladas.**
- **Dejar caer las rodillas hacia un lado hasta que la rodilla toque el suelo. El cuerpo permanece apoyado en la superficie.**
- **Elevar un poco el tronco hacia el techo.**
- **Con este ejercicio trabajamos los abdominales oblicuos.**

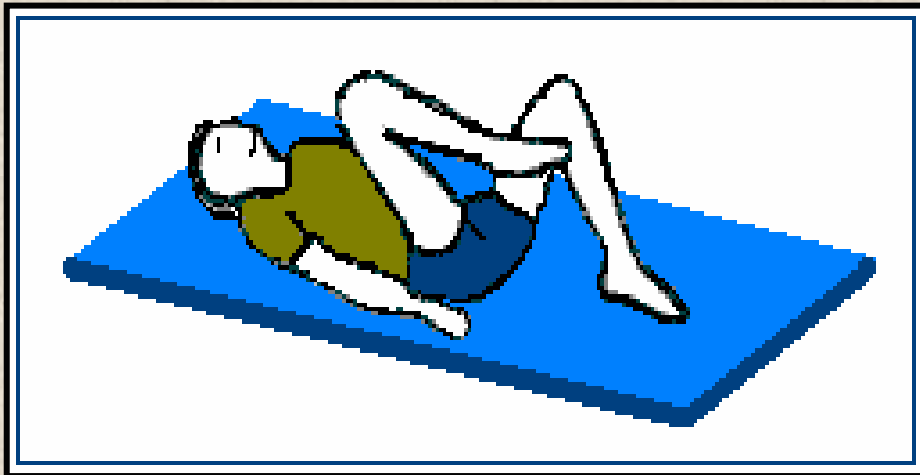
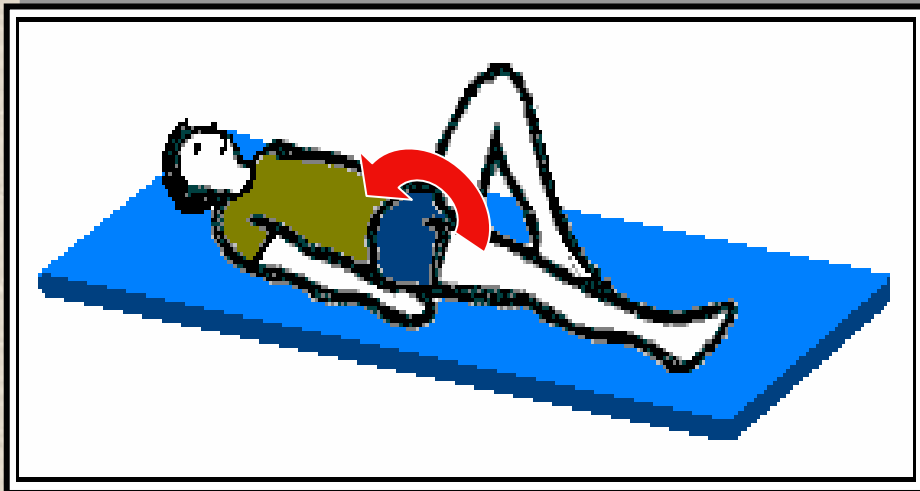
# COLUMNA LUMBAR



**Los ejercicios deben realizarse  
sobre una superficie plana  
(colchoneta, cama dura,  
alfombra...)**



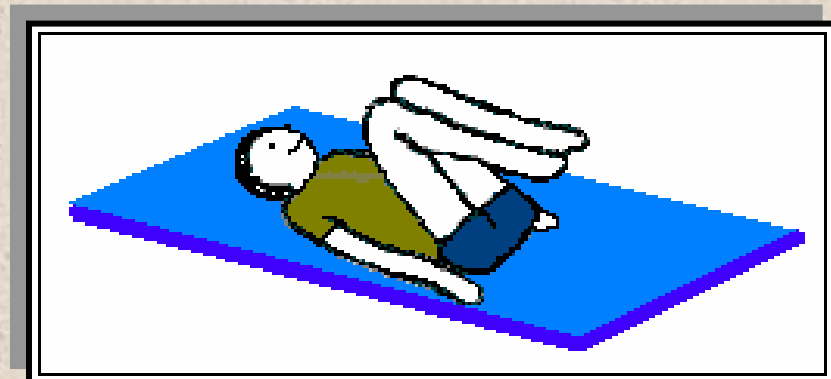
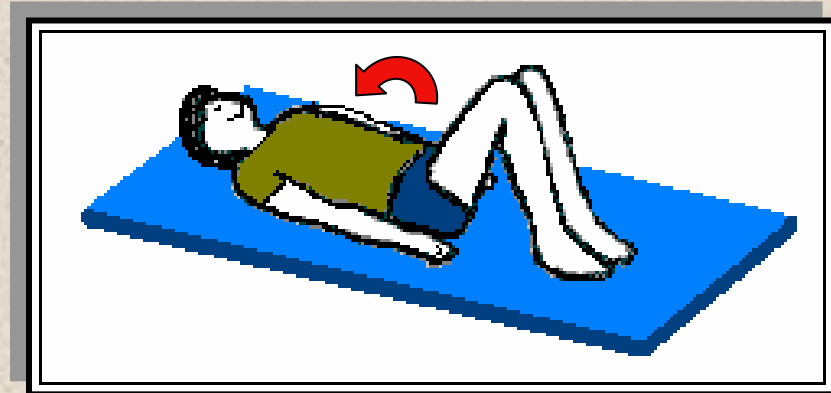
# Ejercicio 1

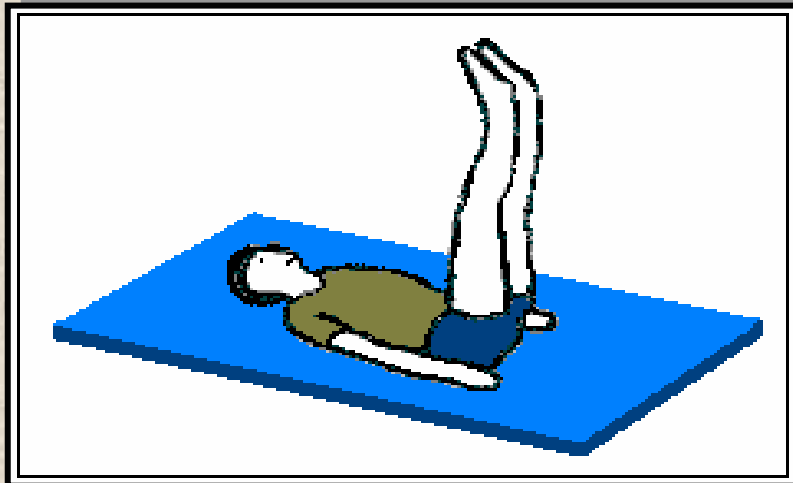
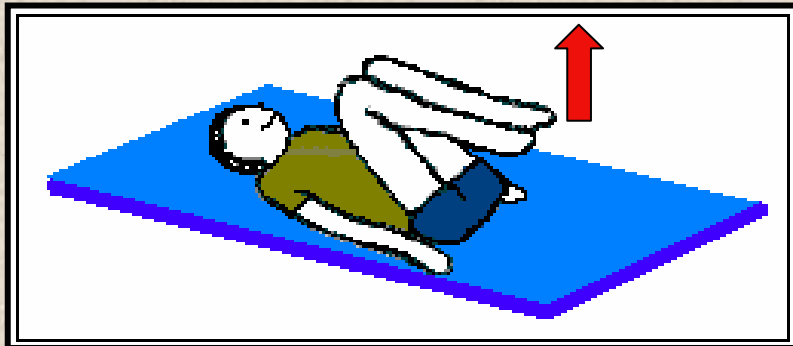
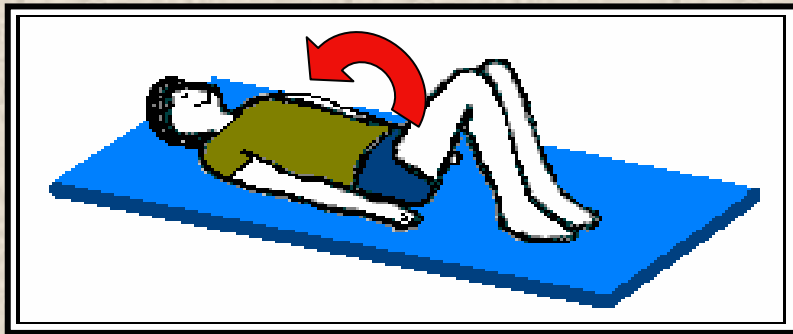


- **Tumbado boca arriba con una pierna extendida y la otra doblada.**
- **Llevar la pierna que está extendida hacia el pecho y estirar.**
- **Cuando la rodilla llegue al pecho ayudarse con las manos para aumentar el estiramiento.**
- **Realizarlo con las dos piernas.**

## Ejercicio 2

- **Tumbado boca arriba con las dos piernas dobladas.**
- **Llevar las rodillas hacia el pecho.**
- **Cuando las rodillas lleguen al pecho ayudar al estiramiento con las manos.**



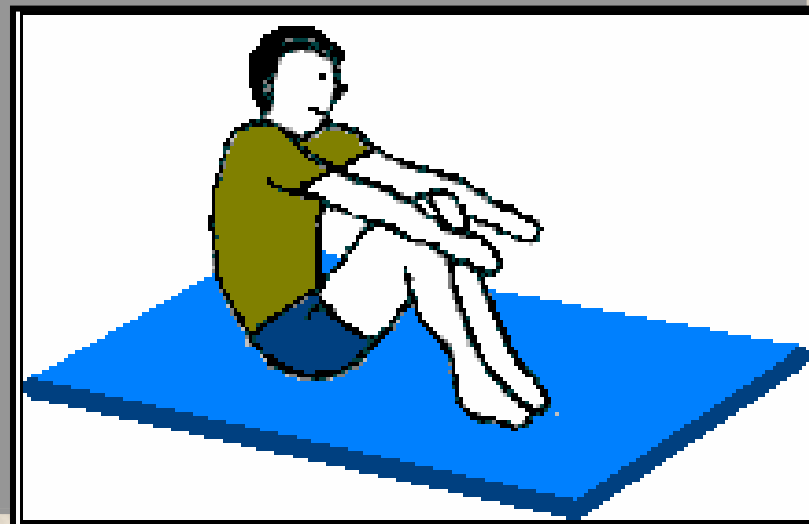
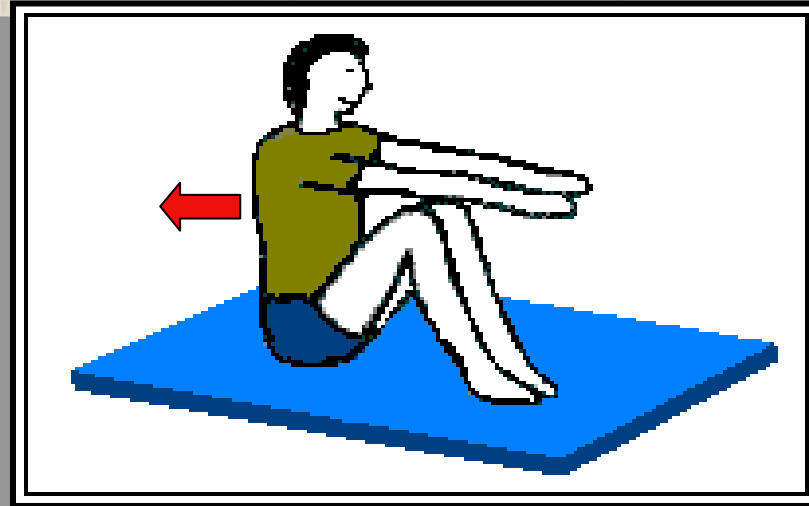


## Ejercicio 3

- Tumbado boca arriba con las dos piernas dobladas.
- Llevar las rodillas hacia el pecho.
- Extender las piernas en vertical (pies hacia el techo).
- Volver a bajarlas con las rodillas dobladas.

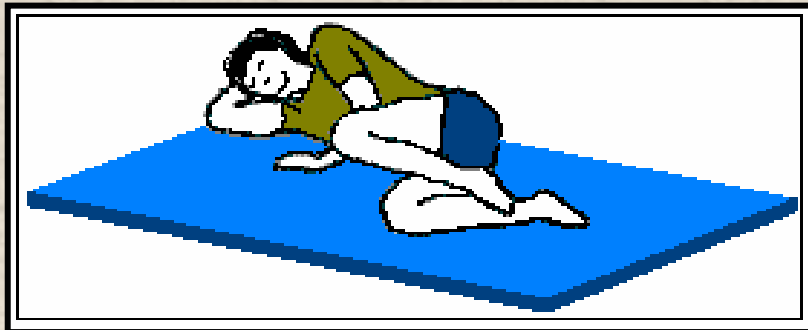
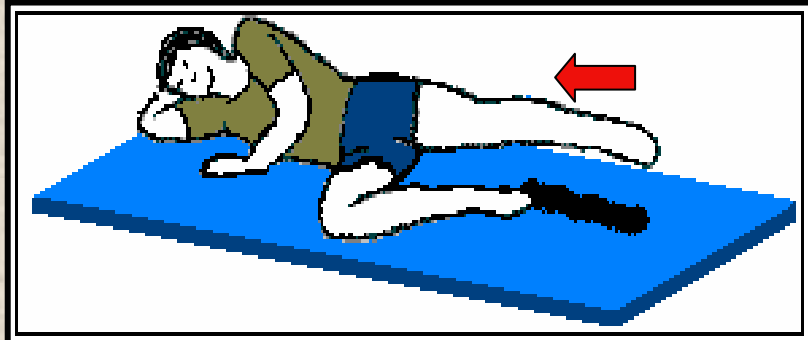
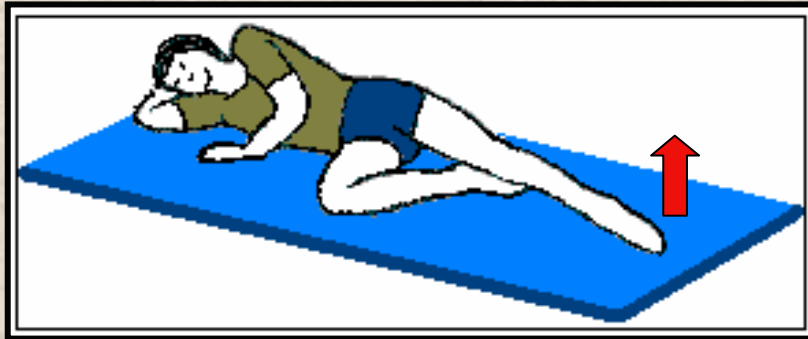
# Ejercicio 4

- Sentado con los brazos extendidos a la altura de los hombros y las rodillas dobladas.
- Curvar la espalda manteniendo los brazos en la posición inicial.





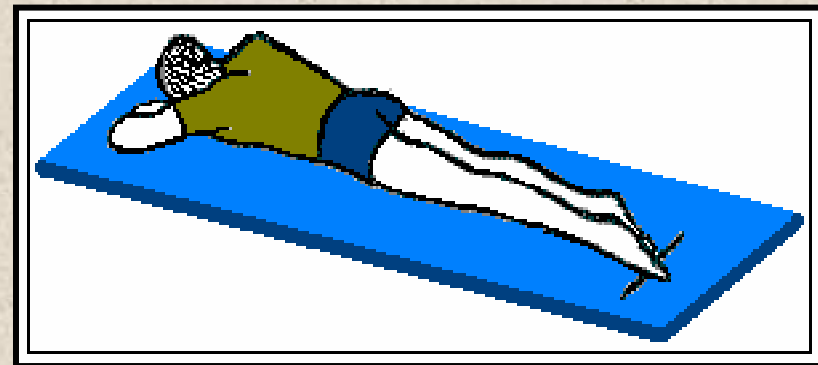
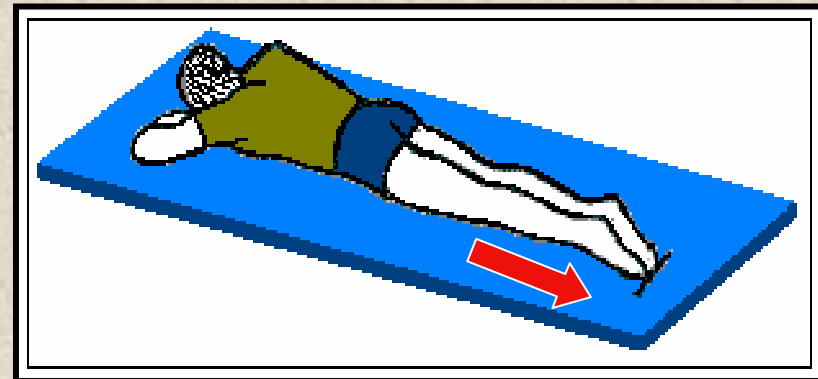
## Ejercicio 5



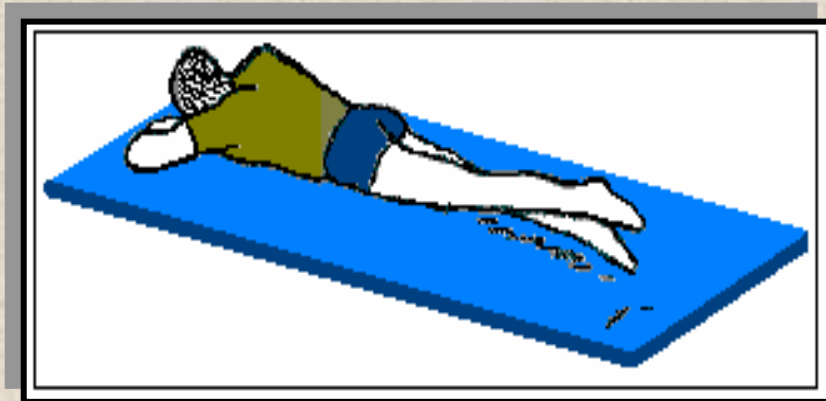
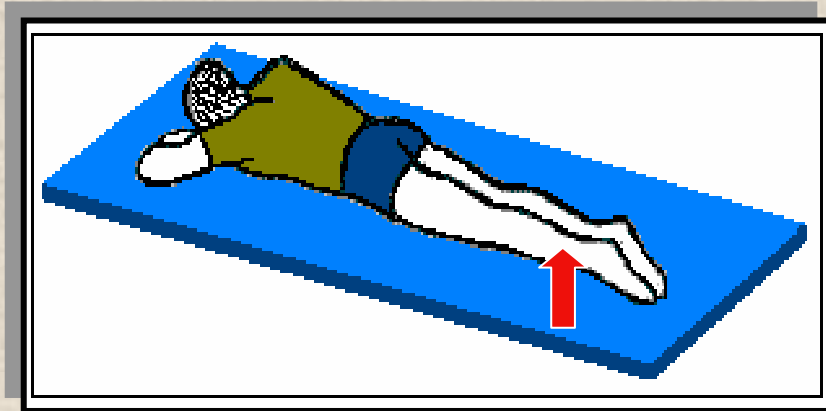
- Tumbado de lado, con una mano debajo de la cabeza y la otra en el suelo, apoyada a la altura del pecho.
- La pierna que está en contacto con el suelo permanece doblada y la otra estirada.
- Doblar la pierna superior hacia el pecho y luego devolverla a su posición inicial.

# Ejercicio 6

- **Tumbado boca abajo, con las dos piernas extendidas y la frente apoyada sobre las manos.**
- **Alargar la pierna extendida, sin doblar la rodilla, y luego devolverla a su posición inicial.**



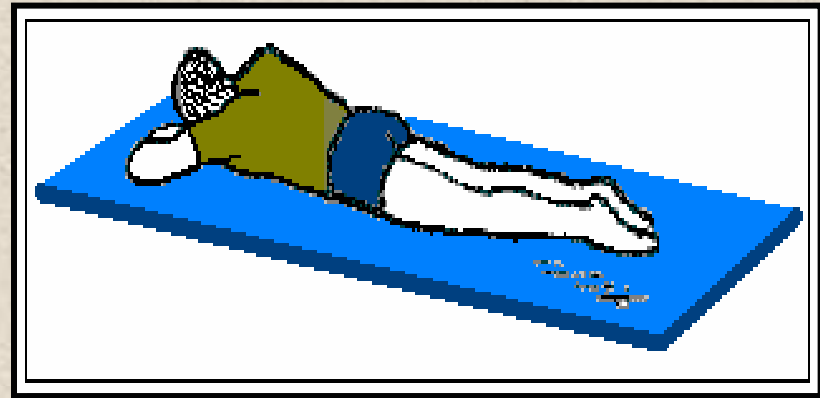
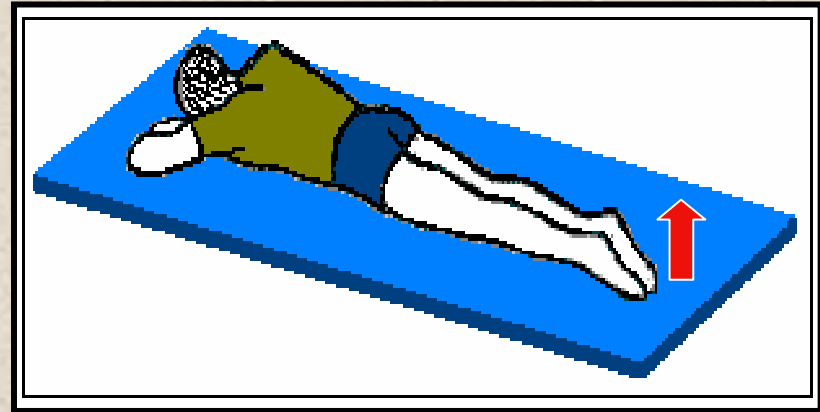
# Ejercicio 7



- **Tumbado boca abajo, con las dos piernas extendidas y la frente apoyada sobre las manos.**
- **Levantar una pierna, sin doblar la rodilla, separándola así del suelo.**
- **Realizar el ejercicio alternativamente con las dos piernas, procurando no arquear la zona baja de la espalda.**

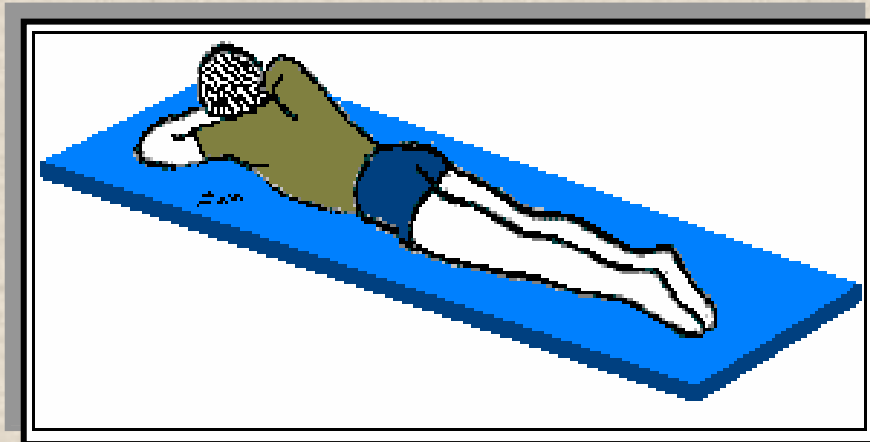
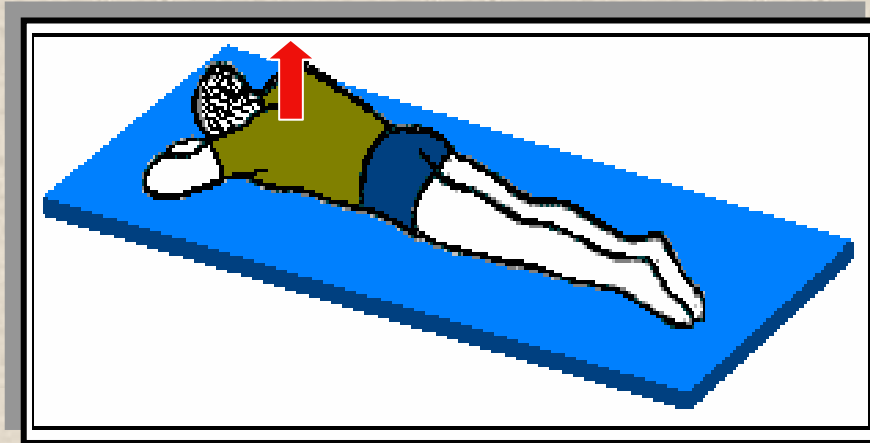
# Ejercicio 8

- **Tumbado boca abajo, con las dos piernas extendidas y la frente apoyada sobre las manos.**
- **Levantar conjuntamente las dos piernas extendidas, separándolas así del suelo.**
- **Realizar el ejercicio sin doblar las rodillas ni arquear la zona baja de la espalda.**





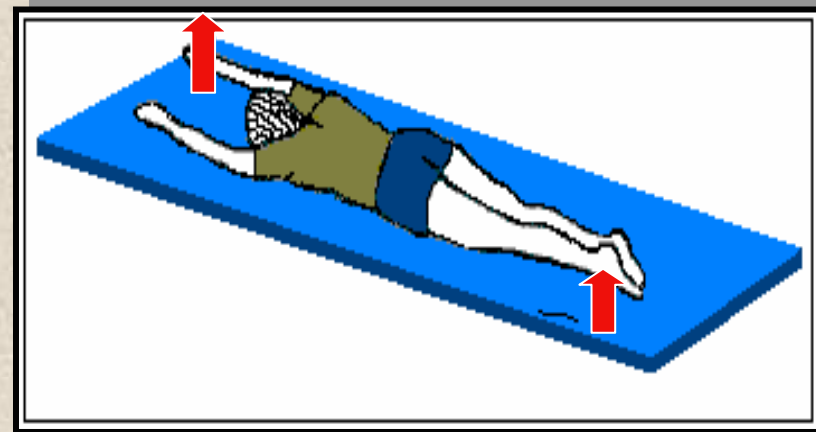
# Ejercicio 9



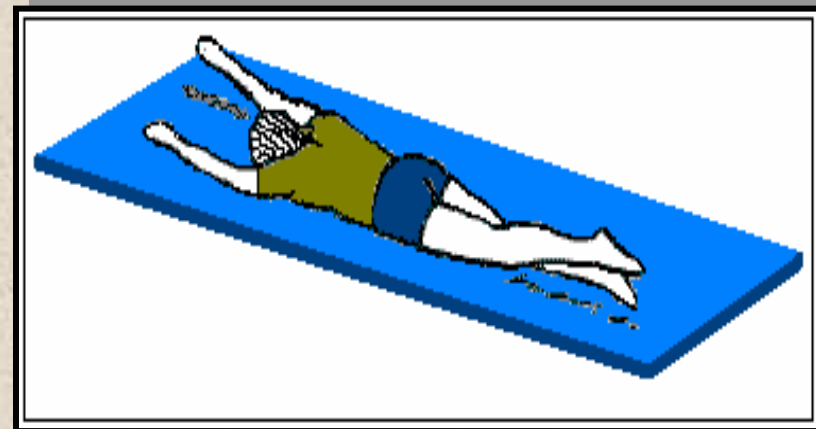
- Tumbado boca abajo, con las dos piernas extendidas y la frente apoyada sobre las manos.
- Levantar en bloque la cabeza y el torso.
- El movimiento no será de mucha amplitud, simplemente con despegar el pecho del suelo será suficiente.

# Ejercicio 10

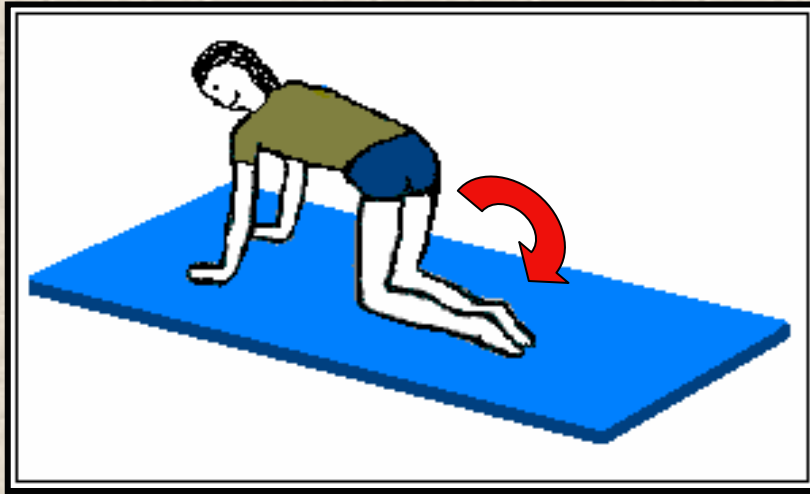
- **Tumbado boca abajo con los brazos y piernas extendidos.**



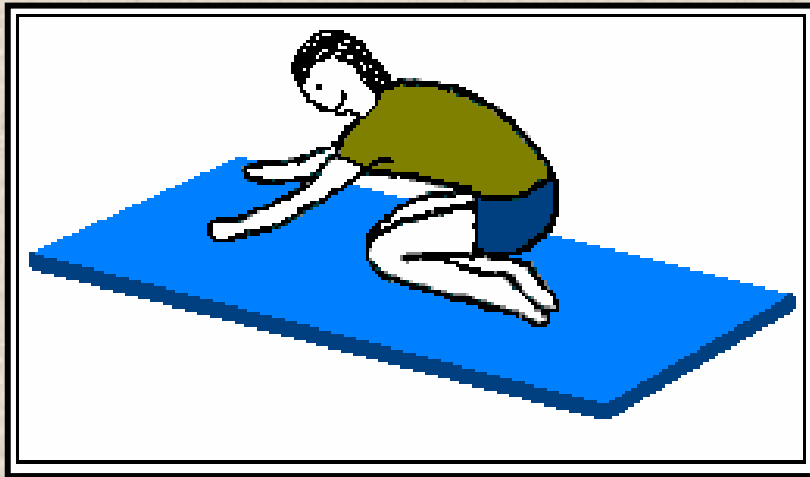
- **Levantarse simultáneamente un brazo y la pierna opuesta.**



# Ejercicio 11



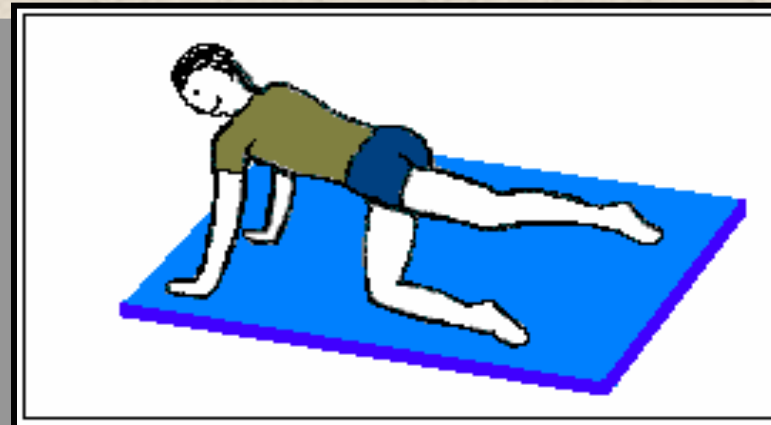
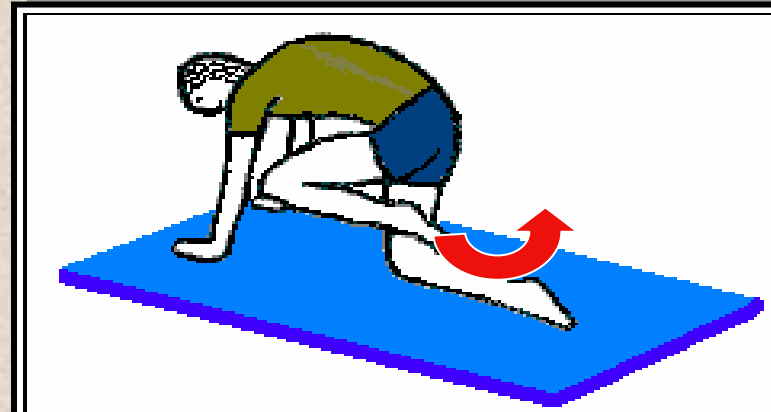
- En posición de cuadrupedia, con los brazos y los muslos en posición vertical y la espalda plana.



- Sentarse sobre los talones sin desplazar las manos de la posición inicial.

# Ejercicio 12

- En posición de cuadrupedia, con los brazos y los muslos en posición vertical y la espalda plana.
- Llevar una rodilla hacia el pecho, curvando mucho la espalda.
- A continuación extender la pierna hacia atrás.
- Repetir el ejercicio con las dos piernas.

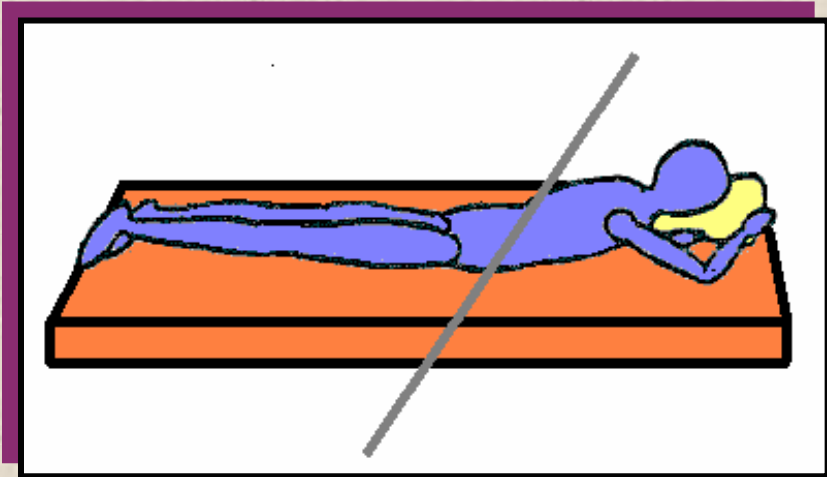




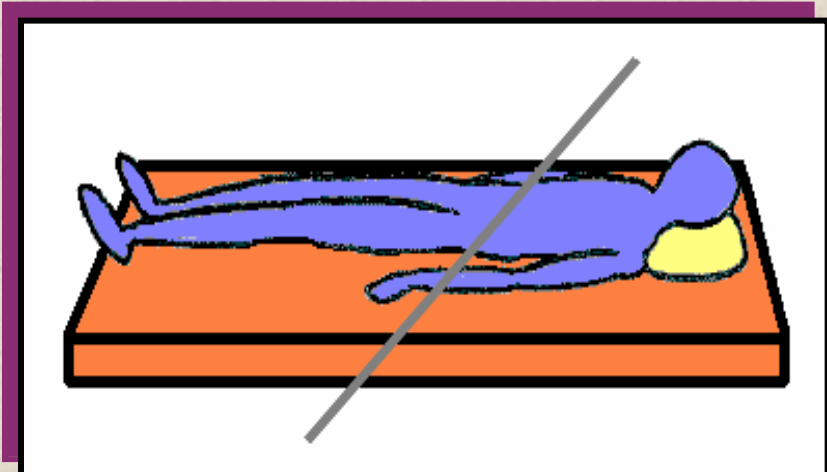
# HIGIENE POSTURAL

# POSICIONES **INCORRECTAS** PARA DORMIR

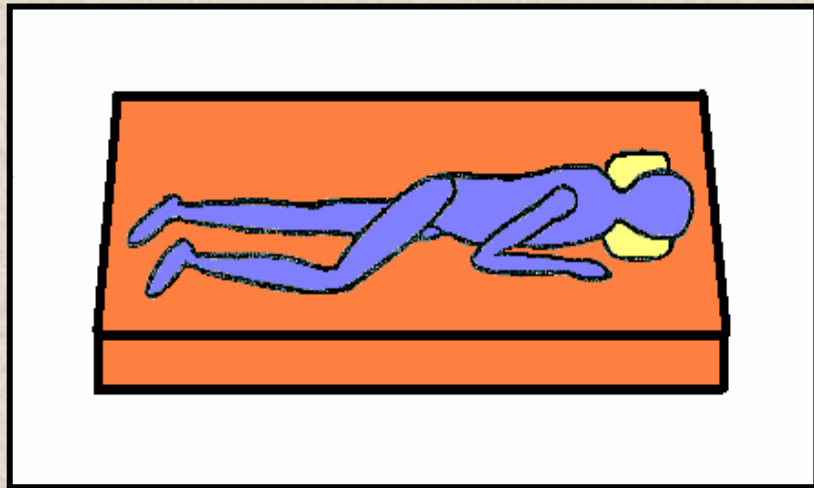
- BOCA ABAJO



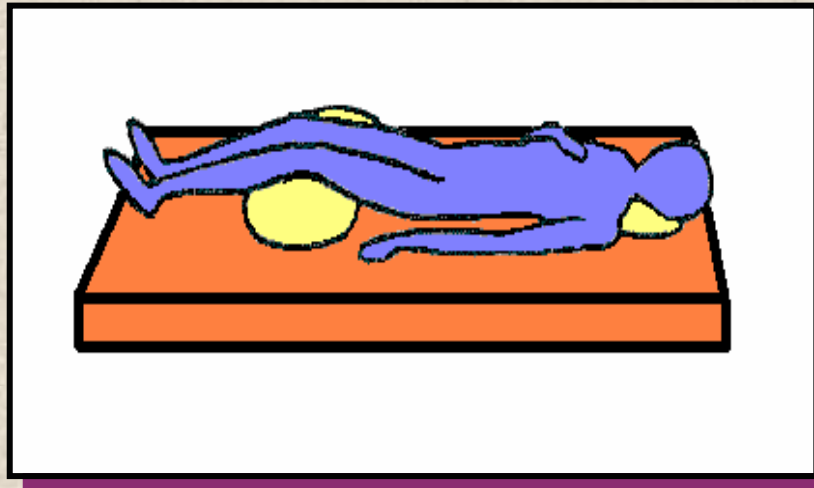
- BOCA ARRIBA CON  
UNA ALMOHADA ALTA



# POSICIONES **CORRECTAS** PARA DORMIR



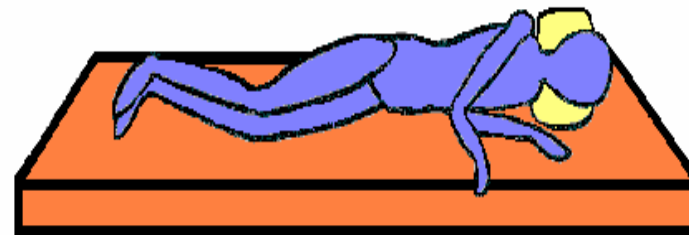
- **DE COSTADO, CON UNA ALMOHADA ALTA Y LA PIERNA DE ARRIBA ADELANTADA Y DOBLADA.**



- **BOCA ARRIBA, CON UNA ALMOHADA FINA Y UN COJÍN DEBAJO DE LAS RODILLAS.**

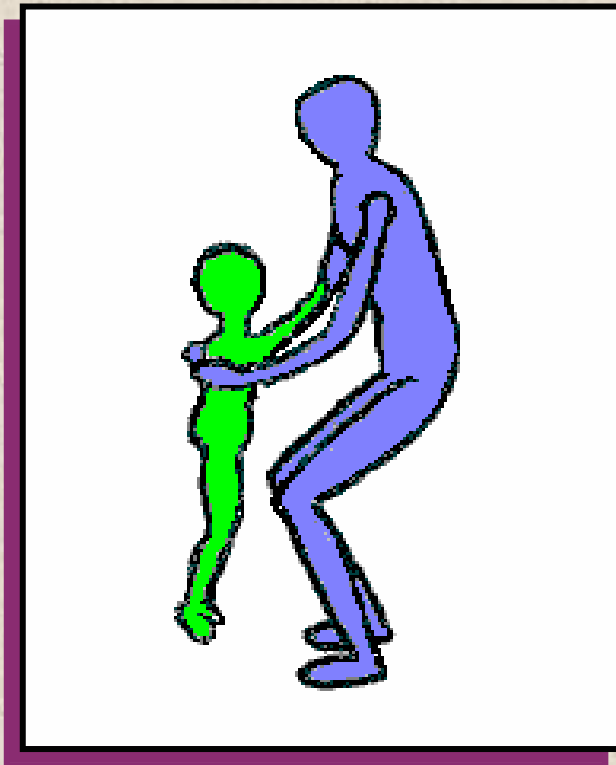
# POSICIONES **CORRECTAS** PARA DORMIR

- **DE COSTADO, EN POSICIÓN FETAL, CON LAS DOS PIERNAS FLEXIONADAS.**

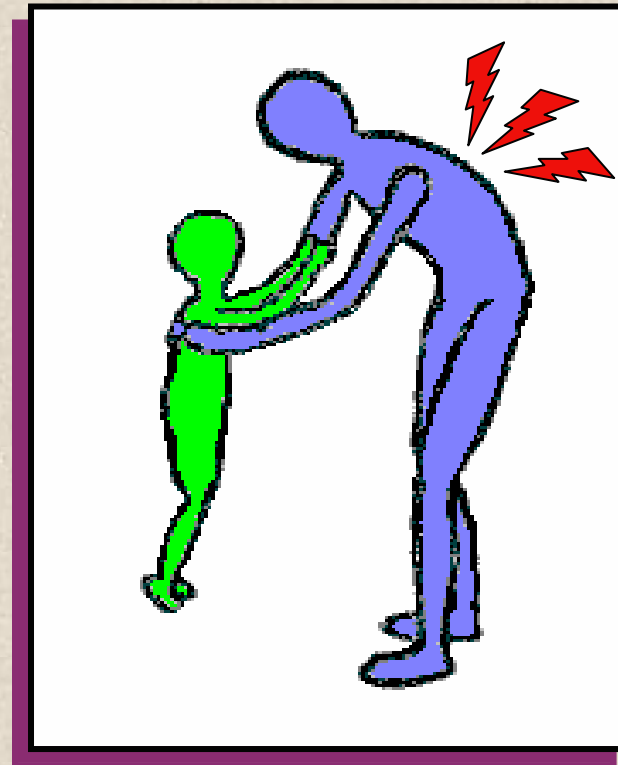




# COGER A UN NIÑO



**BIEN**

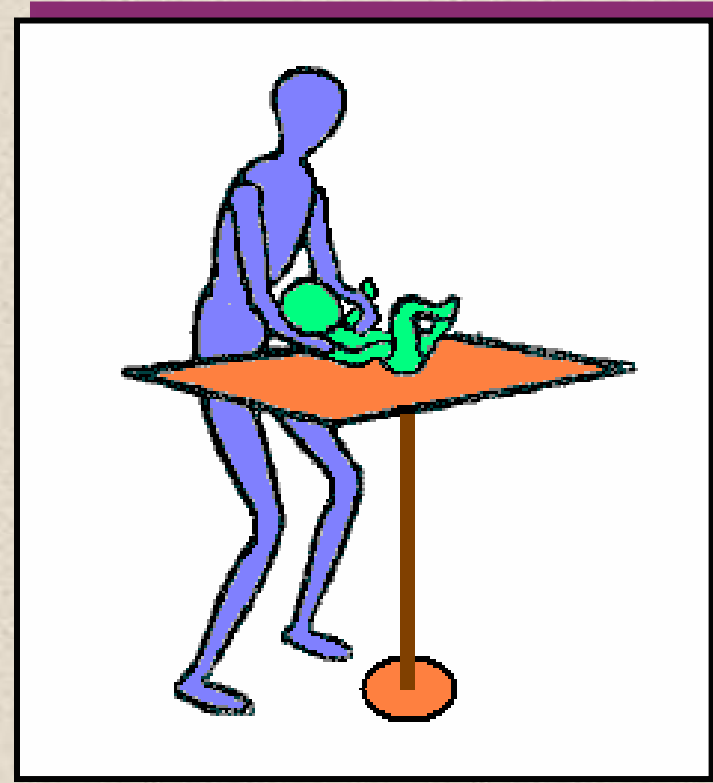


**MAL**

# COMO CAMBIAR A UN NIÑO

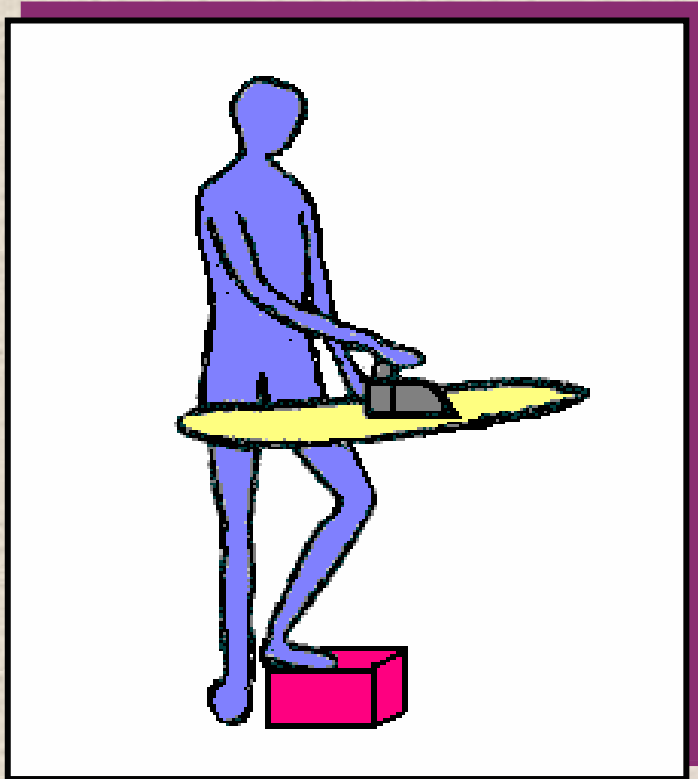


**MAL**

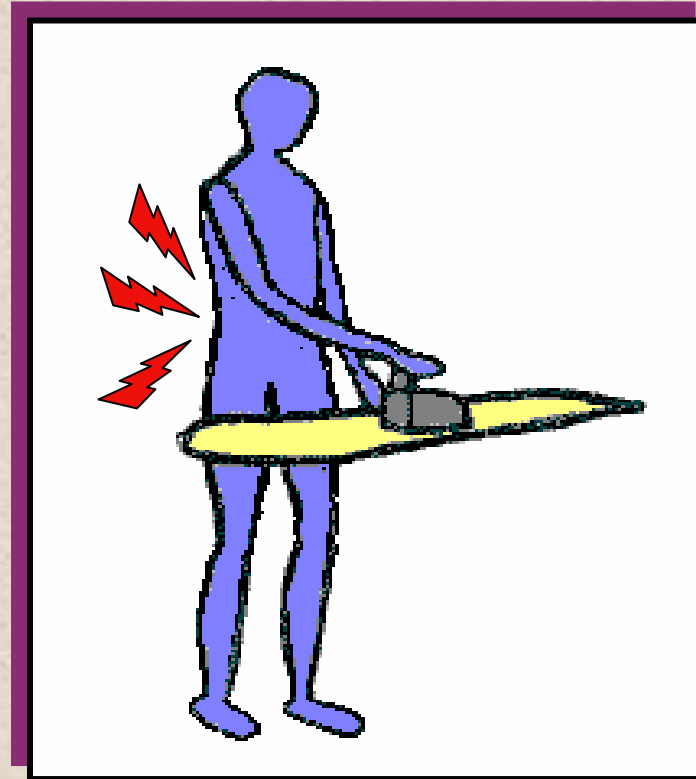


**BIEN**

# PLANCHAR

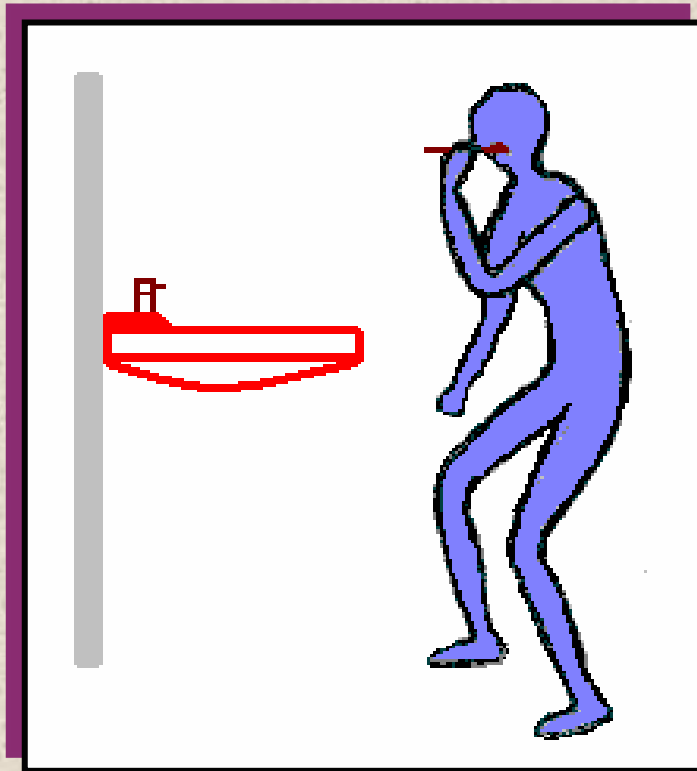


**BIEN**

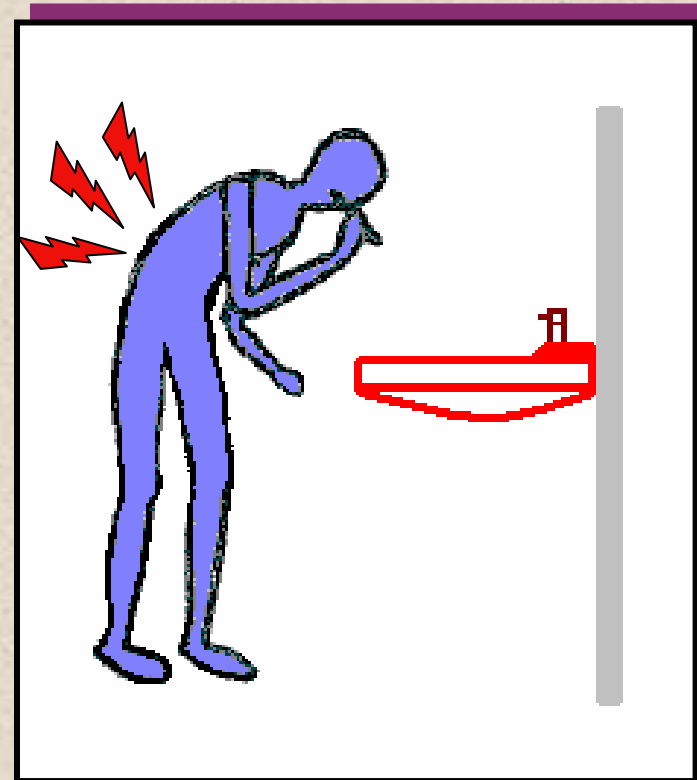


**MAL**

# CEPILLARSE LOS DIENTES



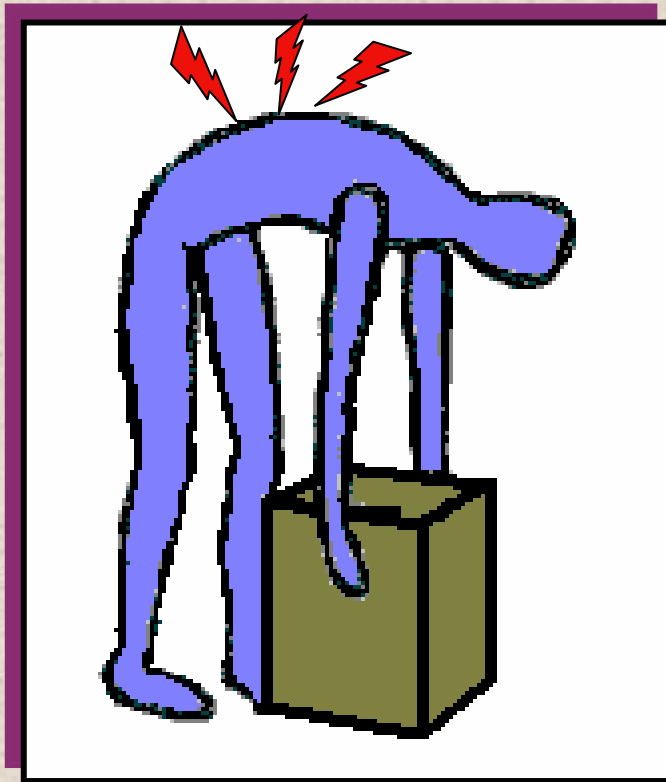
**BIEN**



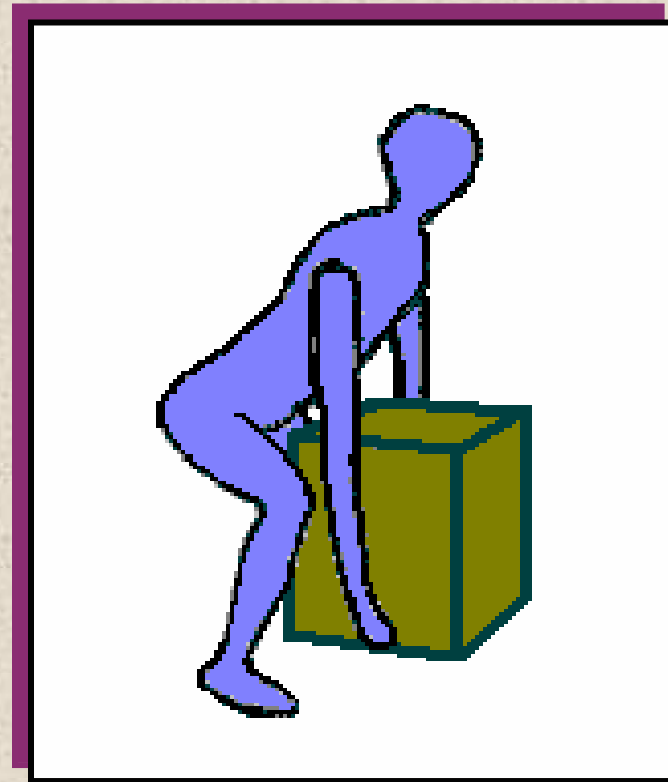
**MAL**



# LEVANTAR PESOS



**MAL**

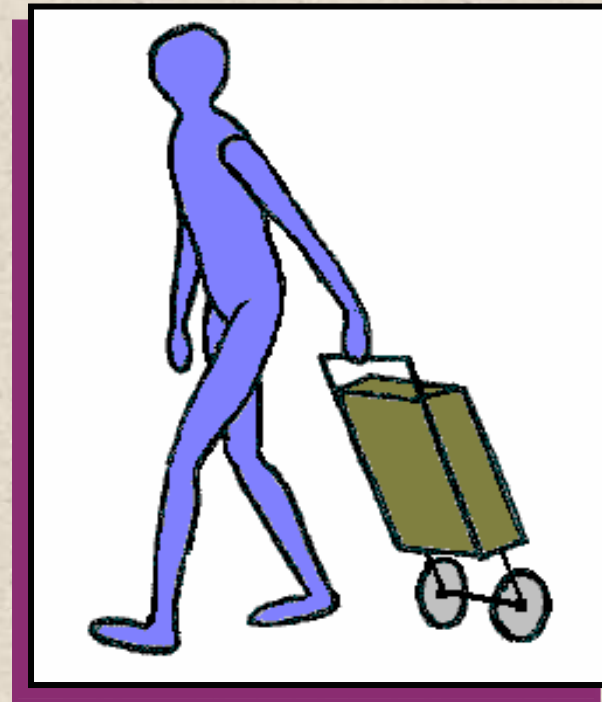


**BIEN**

# ARRASTRAR PESOS

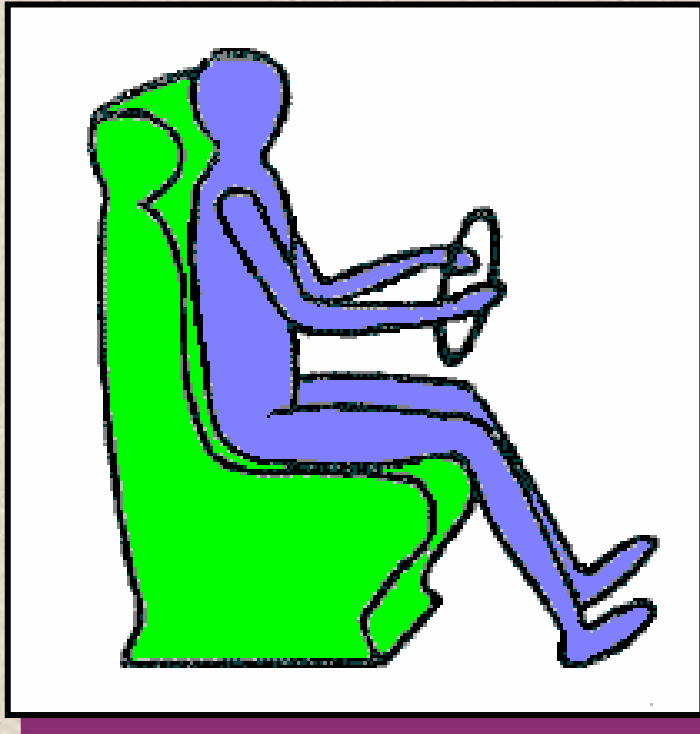


**BIEN**

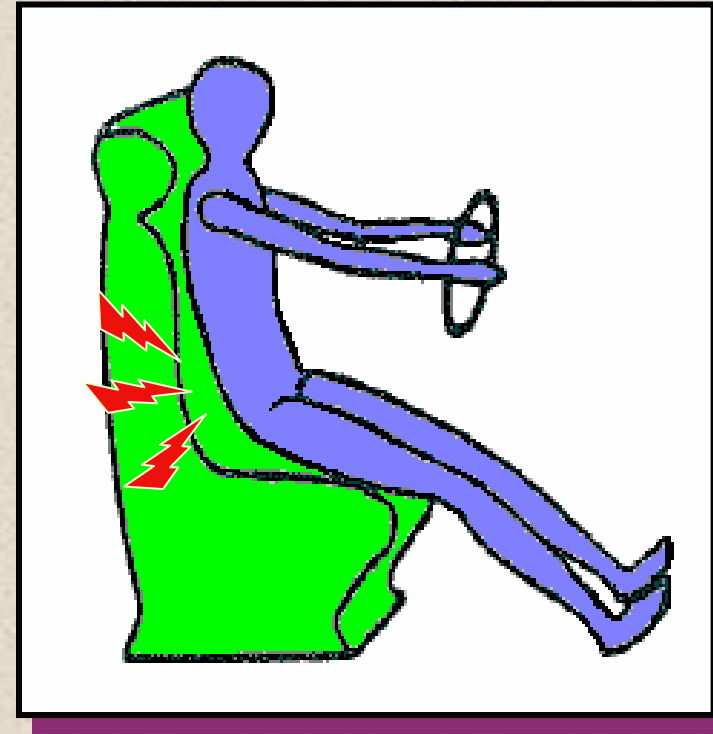


**BIEN**

# CONDUCIR

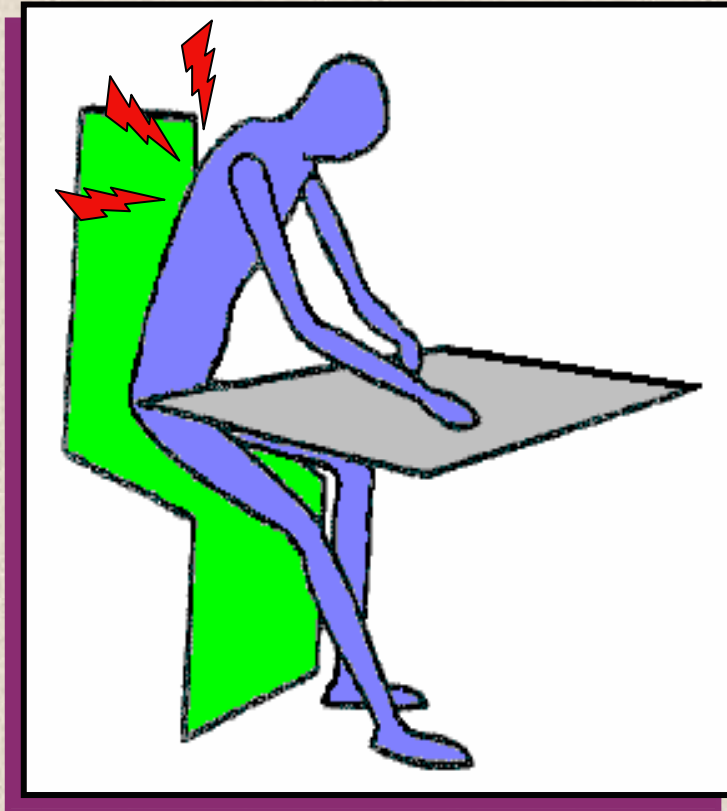


**BIEN**

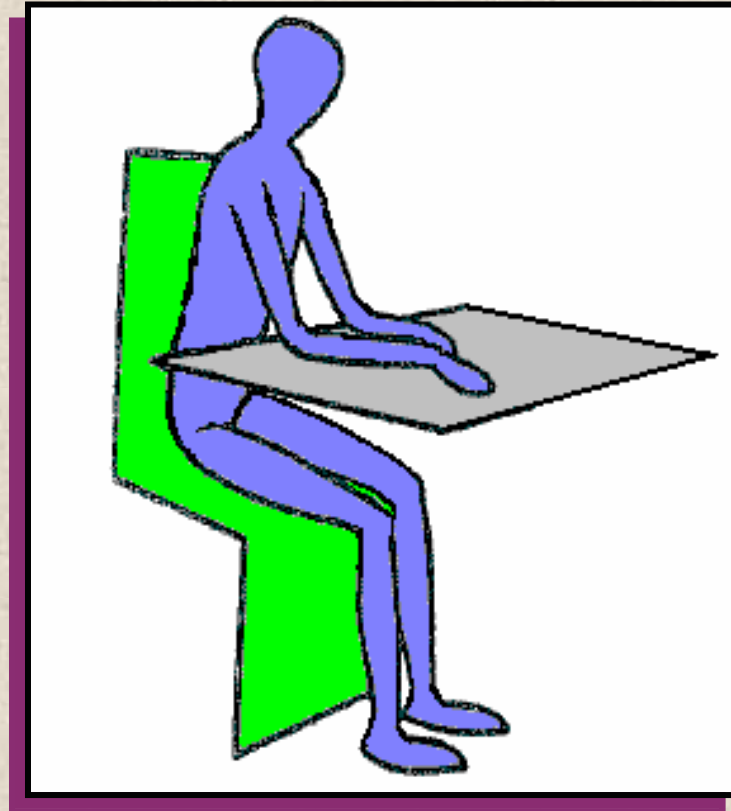


**MAL**

# EN LA MESA DE LA OFICINA



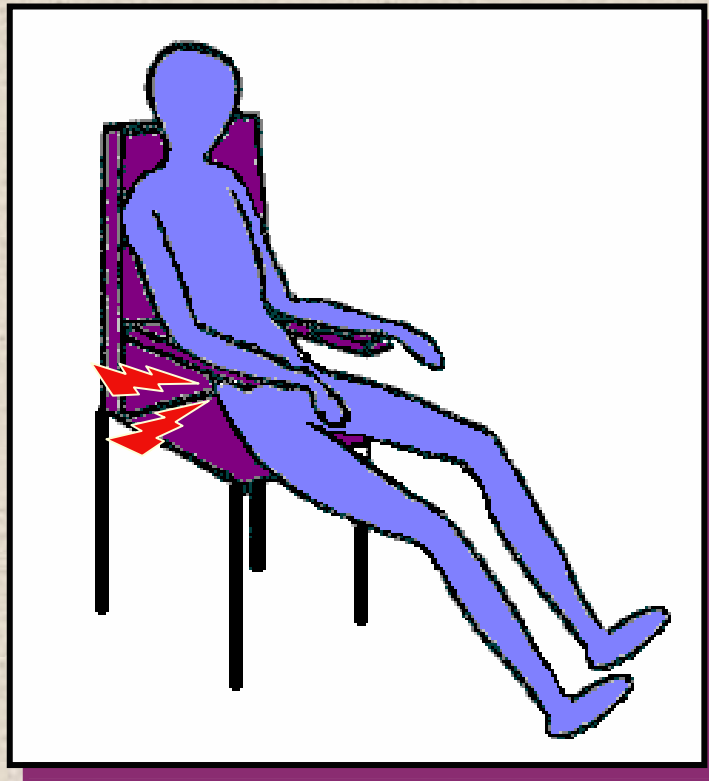
**MAL**



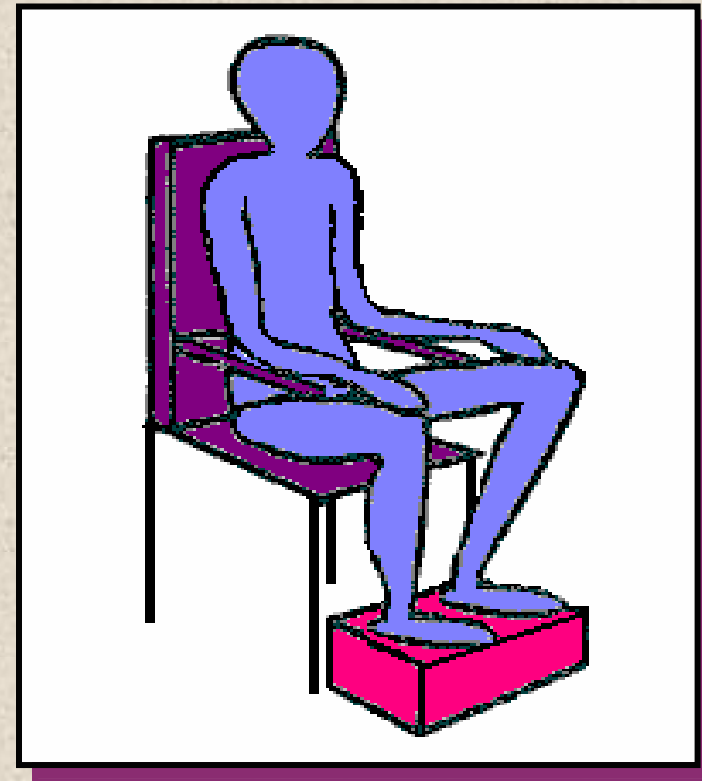
**BIEN**



# ESTAR SENTADO



**MAL**



**BIEN**



**Y no te olvides  
de consultar a  
un profesional  
si no cesa el  
dolor, no te  
AUTOMEDIQUES**