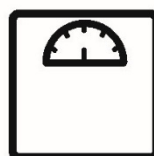


ANEXO 4. Recomendaciones para el autocuidado

#AndalucíaTECUIDA

Dolor cervico-dorsal

Aplicar Calor



Baje de peso.



Cuide tu postura:
Deshágase de los malos hábitos posturales en sus actividades diarias.



Al levantar pesos: No coja pesos que estén muy altos y no cargue demasiado peso en cada brazo.

Haga ejercicio:
Refuerce su musculatura caminando, nadando o realice estiramientos varias veces al día.

**Al sentarse:**

Use sillas adecuadas para apoyar la espalda y cuide la postura en el coche.

**Al dormir:**

Use un colchón firme y duerma de lado o boca arriba con una almohada cómoda.



Al caminar: Cambie de posición a menudo, distribuya pesos y use calzado cómodo y adecuado.



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

Fuente: Servicio Andaluz de Salud
Última revisión: Septiembre 2020

SaludResponde
955 545 060

+info