



Higiene postural

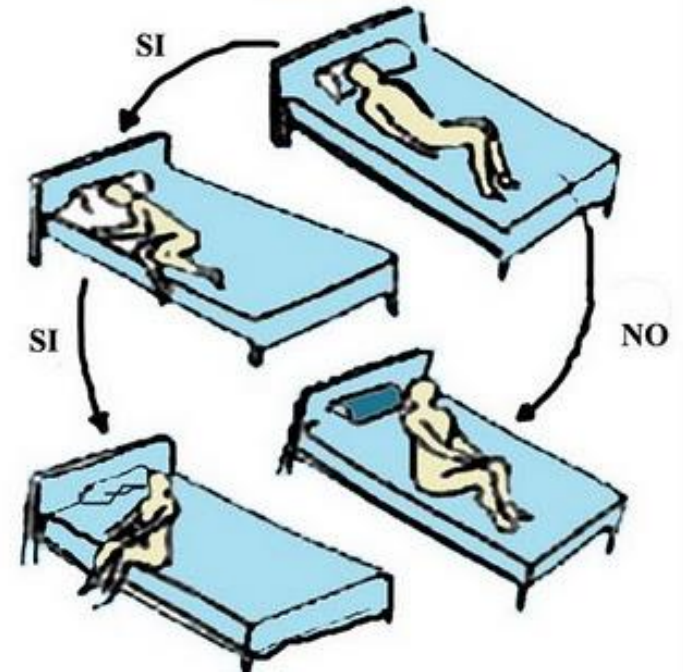
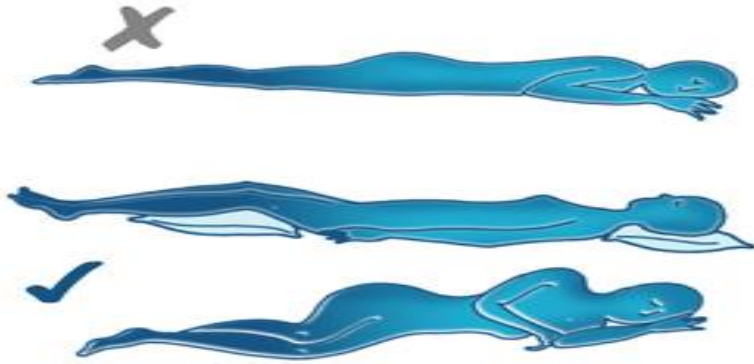
Ahorro de energía mediante:

Terapia Ocupacional
Rehabilitación Cardíaca.

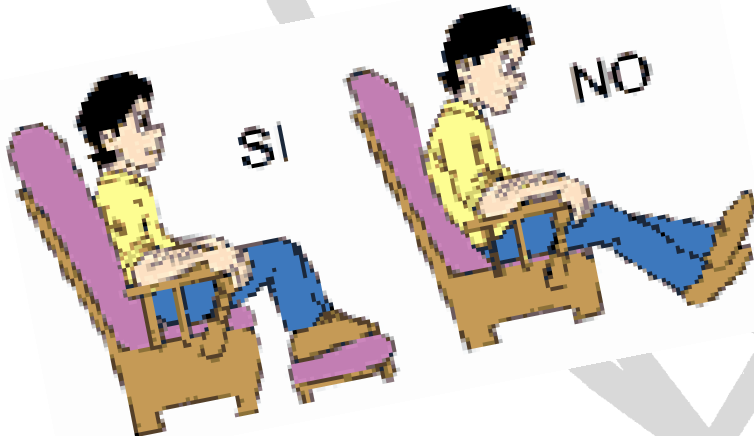
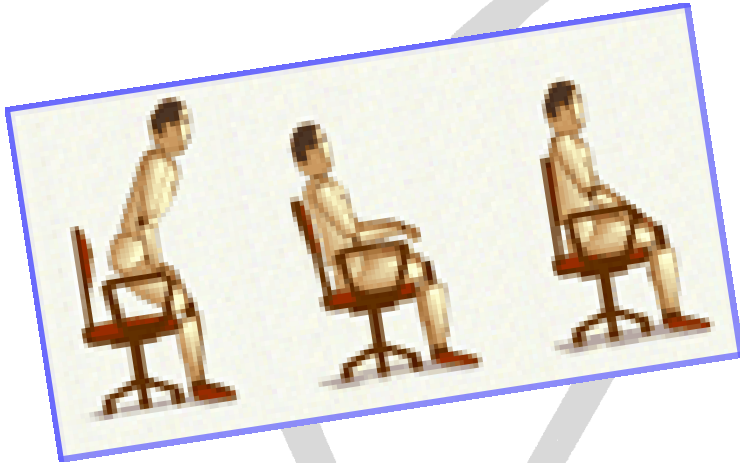
La calidad de vida empieza con una buena postura!

- **A continuación te explicaremos como realizar correctamente la postura y movimientos al ejecutar ciertas actividades, tales como cargar y levantar un objeto, acostarse, trabajar sentado, y algunas actividades domésticas.**

Postura al estar acostado



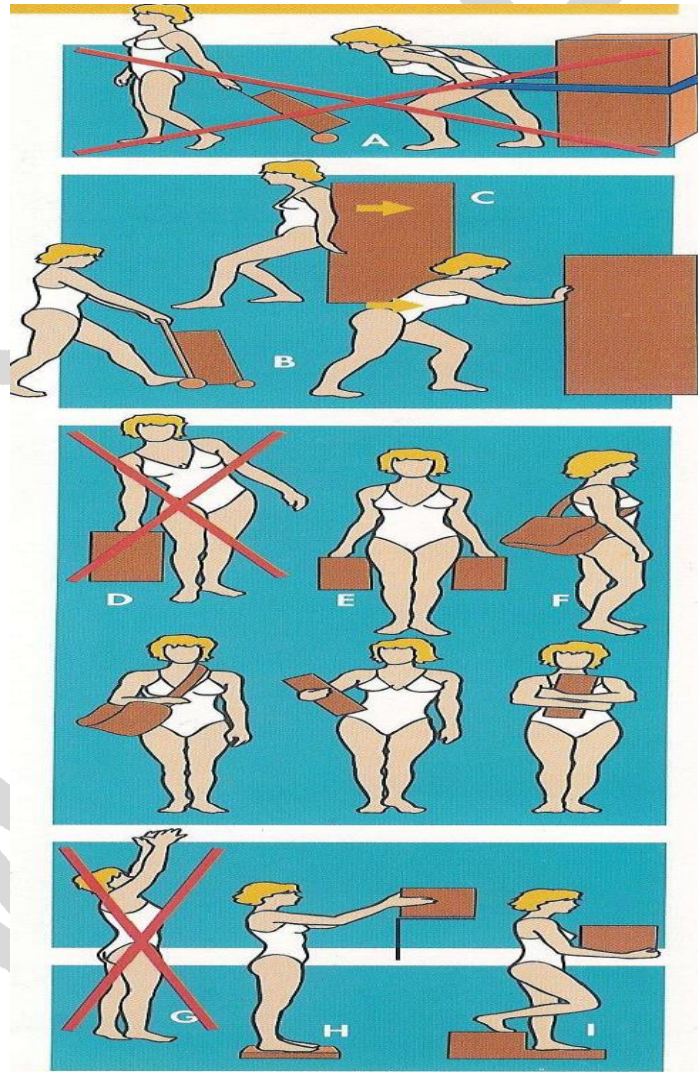
Postura al estar sentado



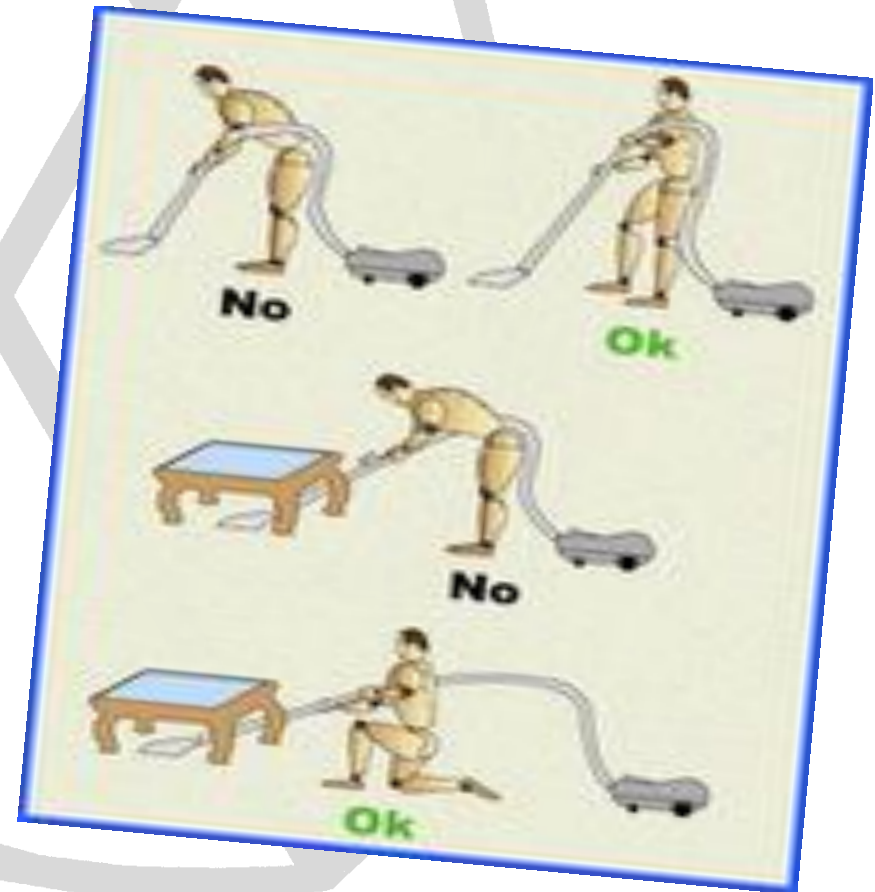
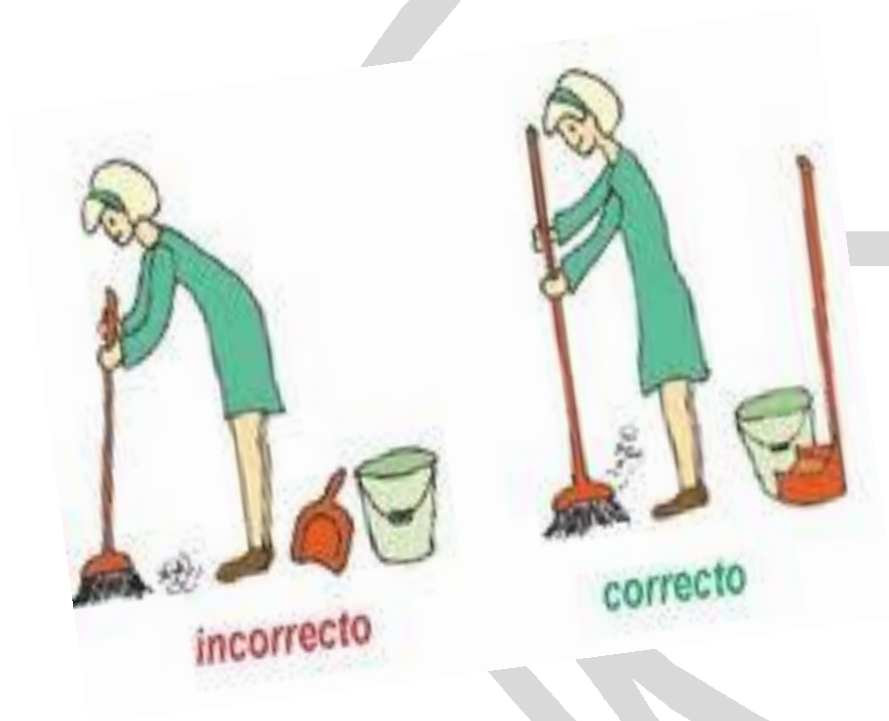
Postura para el levantamiento y cargas de peso



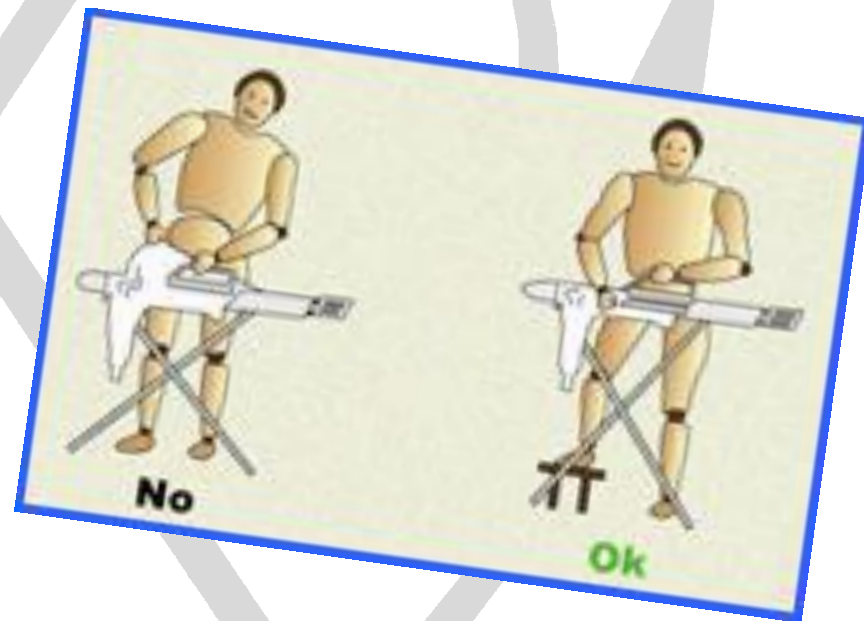
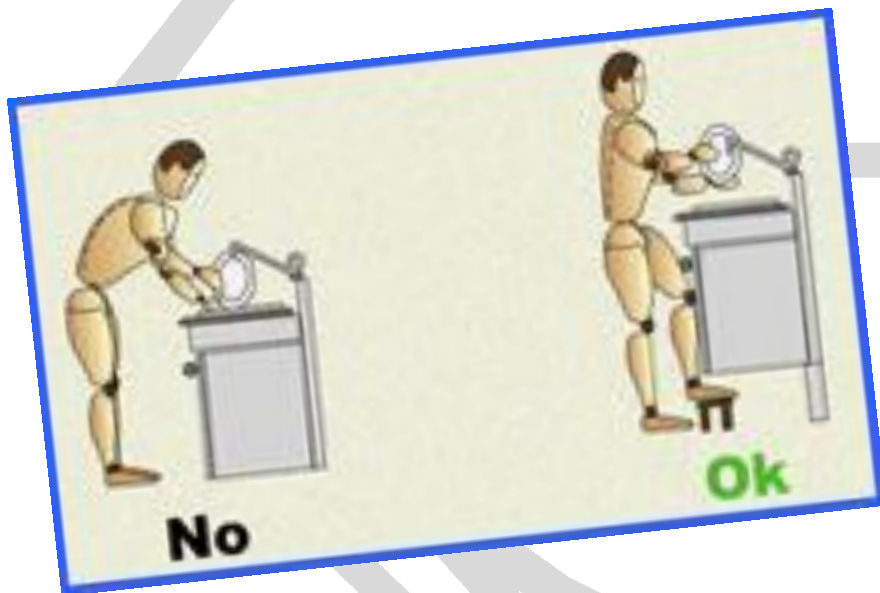
Postura trasladar cargas pesadas



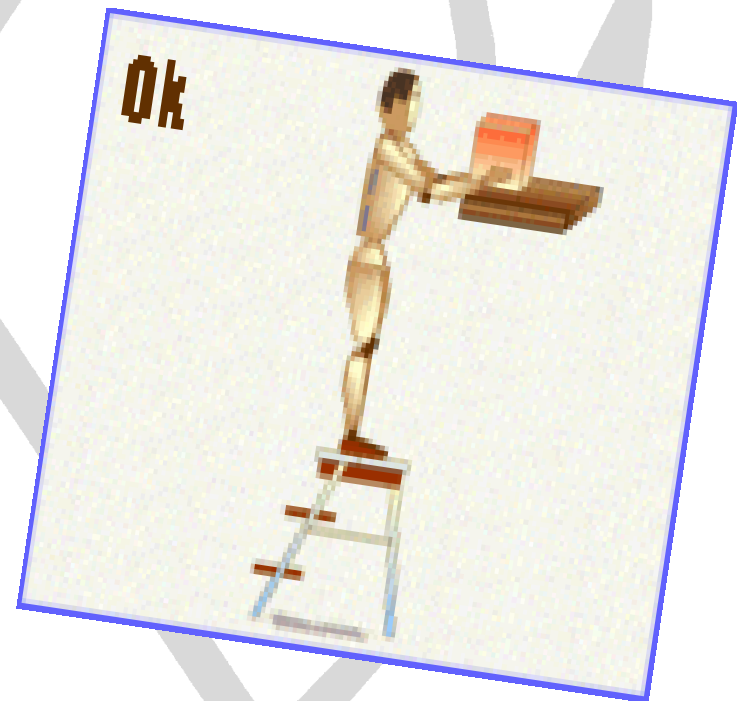
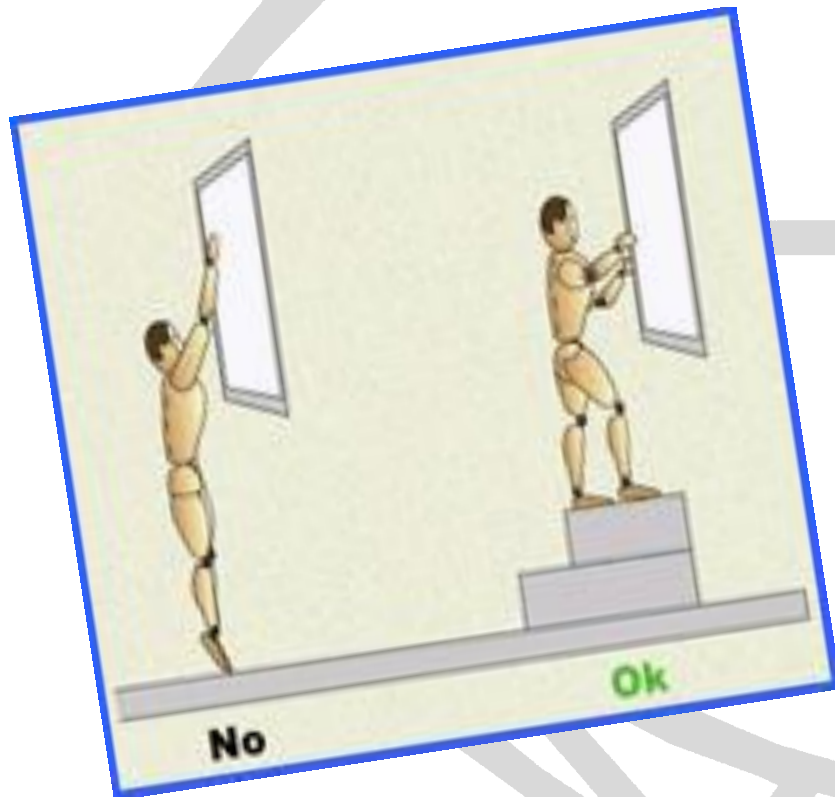
Postura al barrer y limpiar el piso



Postura al planchar la ropa y lavar los platos



Postura correcta para alcanzar objetos que están a nivel superior





Vamos Ahorrar Energía!!!

