



**Neurological & Spine Surgery Tijuana**  
**Dr Carlos Sánchez Olivera**

Especialista en Cirugía Neurológica y de Columna Vertebral.

**Este folleto le ayudará a evitar el dolor de espalda que aparece a causa de realizar una serie de actividades diarias; tanto en el trabajo como en casa...**



**1. Si trabaja sentado la mesa y la silla deben tener una altura correcta para mantener la columna relajada y recta. La espalda tiene que apoyarse en el respaldo de la silla y los brazos y piernas deben formar ángulos de 90°.**



**2. Cuando entre en el coche hágalo de la siguiente manera: siéntese con los pies fuera del coche e introdúzcalos después, primero uno y luego el otro, girando todo el cuerpo al mismo tiempo.**



**3. Evite arquear la columna hacia adelante con las piernas rectas. Si tiene que cargar un peso desde el suelo flexione las piernas y levante el peso acercándolo al cuerpo mientras mantiene la espalda recta.**



**4. Para coger un objeto situado a gran altura es preferible colocarse a su nivel evitando así posturas forzadas de la columna.**



**Neurological & Spine Surgery Tijuana**  
**Dr Carlos Sánchez Olivera**

Especialista en Cirugía Neurológica y de Columna Vertebral.



**5. Para trasladar cargas se han de repartir equitativamente a cada lado para que la espalda permanezca equilibrada.**

**6. Es preferible llevar el carro de la compra delante porque detrás obliga a realizar torsiones de columna bruscas, por tanto es mejor empujar que arrastrar.**



**7. Para acercar las manos a la superficie de trabajo es mejor doblar las rodillas que arquear la espalda.**



**8 . Acostumbrese a hacer movimientos con la espalda recta. Por ejemplo: levantarse de la cama sin arquear la espalda, colocándose antes estirado lateralmente e incorporándose ayudado por la fuerza de los brazos.**

**9. Duerma sobre un colchón firme y con una almohada que se adapte a su curva cervical.**

**10. En caso de un dolor lumbar agudo adapte posturas con flexión de caderas y rodillas...si bien la más recomendada sería la postura fetal.**



**PUNTOS CLAVE:**

- Practicar ejercicio físico moderado dirigido a relajar y fortalecer la musculatura.
- Evite posturas forzadas siempre que le sea posible.
- Siéntese correctamente.
- Doble las rodillas para coger pesos y no arquee la espalda.