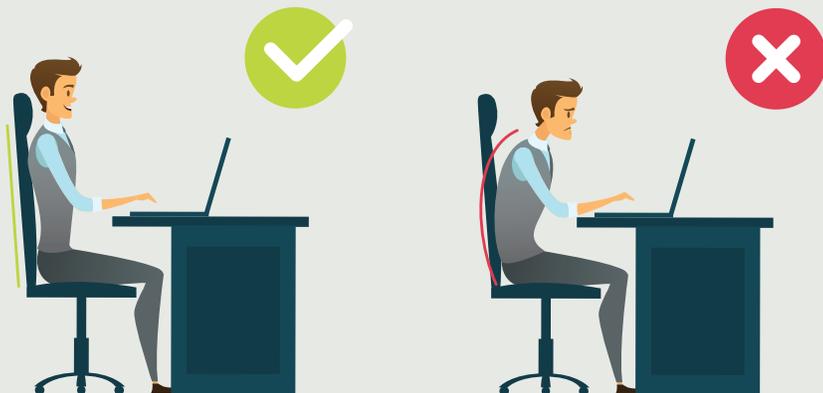


Mantener una buena postura de la cabeza es crucial para todas las edades para evitar molestias y mantener la salud en general. La mala postura puede provocar problemas de salud, como dolores de cabeza, dolor de cuello, problemas respiratorios y falta de equilibrio, solo por nombrar algunos.

Practique buenos hábitos para sentarse

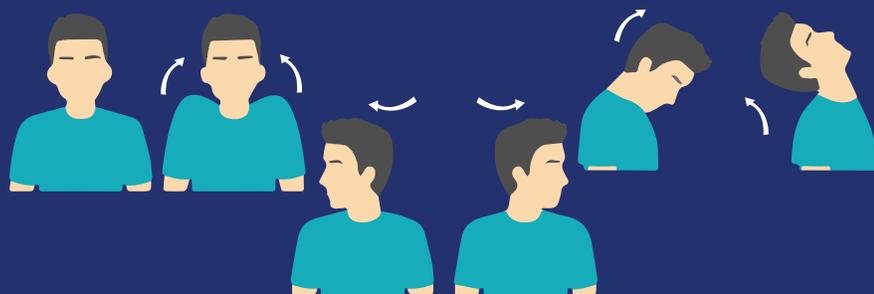


Relaje los hombros mientras mantiene la espalda recta, sin encorvarse

Trate de mantener la barbilla paralela al piso y asegúrese de que sus pies toquen el suelo.

Evite largos períodos de tiempo sentado y tome descansos para estirarse o caminar.

Ejercite los Hombros y Cuello



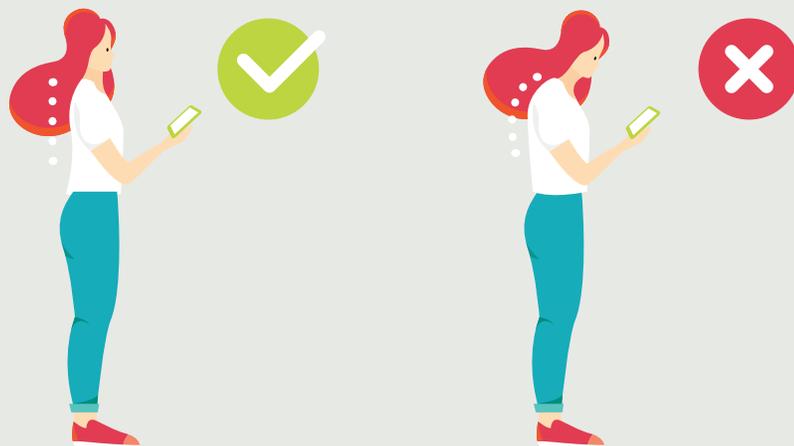
Moviendo lentamente la cabeza de lado a lado y de adelante hacia atrás se estira el cuello.

Haz movimiento de barbilla y de hombros para fortalecer la parte superior de la espalda.

Aprieta los omóplatos mientras mantienes la espalda recta.

Fortalezca su núcleo para controlar su pelvis; ¡es la base de una buena postura!

Evite las actividades de mala postura



Limite su tiempo al frente de las pantallas.

Use su teléfono, tableta o teléfono con una postura de cabeza hacia adelante.

Evite largos períodos de uso de una computadora o viendo la televisión.

Puede mejorar su postura y evitar problemas de salud con simples cambios en su estilo de vida, como mantenerse activo y agregar ejercicios simples a su rutina diaria.



Nos preocupamos por usted en su comunidad

VITRA Health ayuda a las familias a permanecer en sus comunidades y hogares con la ayuda de sus familiares. Nos aseguramos de que a sus familiares se les pague cuando cuidan a sus seres queridos y mantienen a las familias unidas con la ayuda de nuestras enfermeras y administradores de casos.

www.VITRAhealth.com