

Dele un descanso a su espalda.



Preste atención a su postura.

Intente seguir estos consejos de sentido común.

- Al pararse, coloque un pie en una banqueta o en una caja pequeña y mientras esté sentado elija una silla para apoyar su espalda.
- Levante los objetos de manera correcta al dejar que sus piernas hagan el trabajo, mantenga los objetos a su alcance y pida ayuda si necesita cargar objetos muy pesados.
- Reorganice su trabajo para eliminar movimientos repetitivos y de alto riesgo.
- Evite los tropiezos al utilizar zapatos de taco bajo con suelas antideslizantes y retire cualquier elemento dentro de su área de trabajo que pueda hacerlo tropezar.
- Disminuya su nivel de stress y relaje sus músculos.

Tómese un recreo e ingrese a www.bcbstx.com de Blue Access® for Members para obtener más información sobre cómo mantener una espalda saludable.



**BlueCross BlueShield
of Texas**



TRS-ActiveCare
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

Fuente: National Institutes of Health

45276.0706 TRS