



# TÉCNICAS DE PROTECCIÓN ARTICULAR PARA EL ESTUDIO EN EL HOGAR

**MIENTRAS ESTÉS REALIZANDO TAREAS, RECUERDA CAMBIAR FRECUENTEMENTE TU POSTURA, PARA EVITAR TENSION Y FÁTIGA MUSCULAR.**



**AL CAMBIAR DE POSTURA, EVITARÁS PRESIONAR CONTINUAMENTE LAS MISMAS ZONAS DE TU CUERPO, DE LO CONTARIO PUDIERAS GENERAR UNA SOBRECARGA QUE PUDIERA GENERAR MOLESTIAS.**

**DARLING MARÍN LÁRTIGO  
TERAPEUTA OCUPACIONAL  
TO.DARLINGMARINLARTIGO@GMAIL.COM**

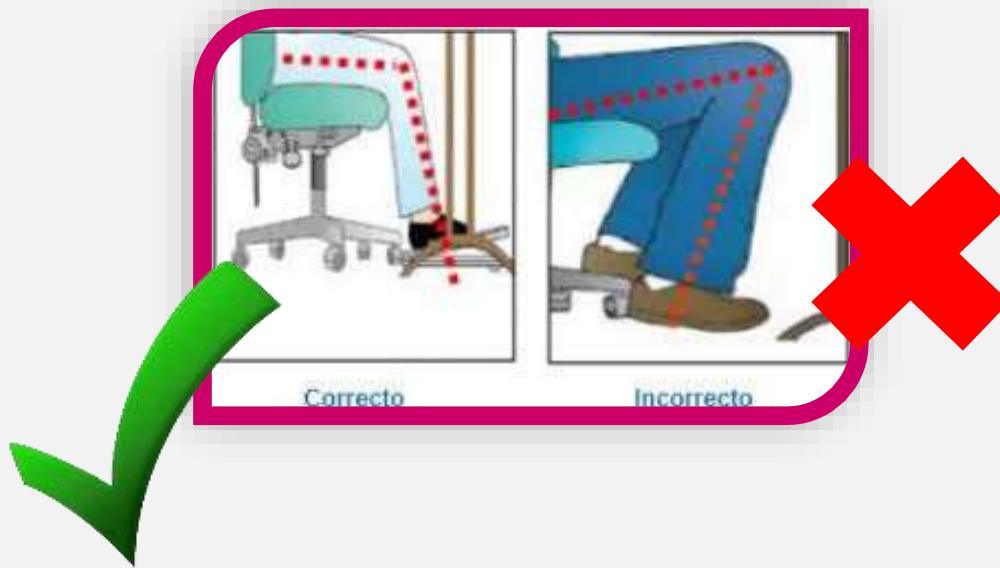


LA ALTURA DE LA MESA EN LA QUE TRABAJES, DEBE QUEDAR APROXIMADAMENTE A LA ALTURA DE TUS CODOS, ASÍ EVITARÁS INCLINAR DEMASIADO TU CUERPO, FLEXIONANDO LA ZONA CERVICAL.





**RECUERDA QUE CUANDO ESTES SENTADO DEBES TENER AMBOS PIES APOYADOS EN EL SUELO, GENERANDO UN ANGULO DE 90° EN TUS TOBILLOS, SI NO ALCANZAS EL SUELO, PUEDES BUSCAR ALGUNA CAJITA QUE TE PERMITA MANTENER EL APOYO DE TUS PIES.**



AL IGUAL QUE TUS PIES, TUS RODILLAS TAMBIÉN DEBERÁN ENCONTRARSE EN UN ÁNGULO DE 90°.



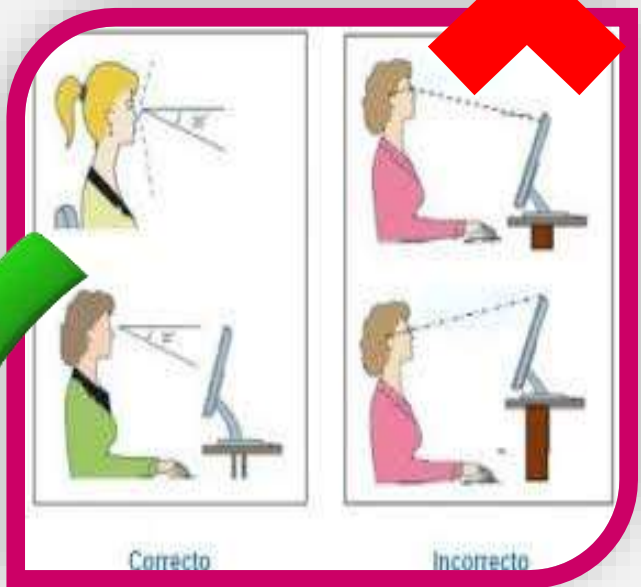
## MANTÉN TU ESPALDA RECTA, PARA EVITAR DOLORES MUSCULARES.



**RECUERDA ILUMINAR Y VENTILAR EL ESPACIO QUE UTILIZAS PARA HACER TUS TAREAS.**



**SI USAS COMPUTADOR, INTENTA QUE LA PANTALLA ESTÉ POSICIONADA A LA ALTURA DE TUS OJOS.**







**¡EL AUTOCUIDADO ES LA MEJOR FORMA  
DE PREVENIR MOLESTIAS!**

**DARLING MARÍN LÁRTIGO  
TERAPEUTA OCUPACIONAL  
TO.DARLINGMARINLARTIGO@GMAIL.COM**