



Encuentra tu motivación:
**¡CUÍDATE, ACTÍVATE
Y MUÉVETE!**

Universidad
Francisco de Vitoria
UFV Madrid

Aprende a prevenir los trastornos musculoesqueléticos.

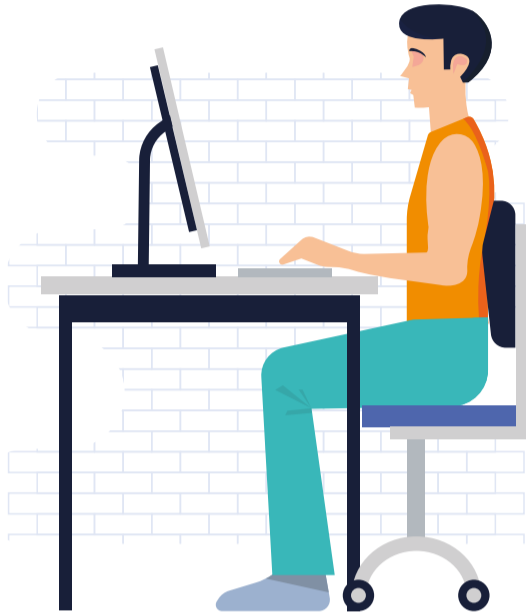
Vigila tu espalda adoptando una postura adecuada mientras trabajas o estudias.

1 **La mano, muñeca y antebrazo** deben estar en línea recta

2 **Alterna tareas** que permitan cambiar de postura para evitar sobrecargas y posturas estáticas mantenidas

3 **Los muslos** han de permanecer **horizontales formando 90°** con la espalda

4 **Brazos cercanos al tronco** y el ángulo del codo próximo a 90°



5 **La espalda** debe estar **erguida y alineada con la cabeza**. Evita mantener la cabeza inclinada y/o ladeada

6 **Hombros hacia atrás**, rectos y relajados

7 **Columna apoyada en la silla**

8 **Pies apoyados en el suelo** o uso de reposapiés



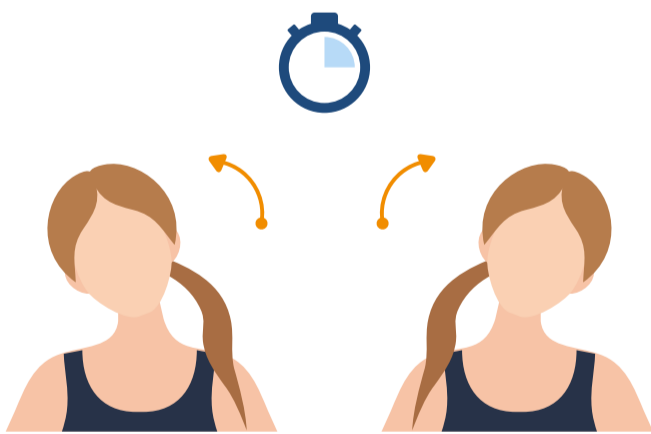
[Ver video](#)

Evita el sedentarismo y promueve el ejercicio físico.

¡Pausas activas en la UFV o en casa!

Realiza sencillos ejercicios para mantener una espalda sana.

Selecciona la imagen del video para acceder a ellos



- Estiramiento cervical
- Rectificación cervical
- Estiramiento cuadro lumbar
- Core
- Estiramiento glúteo

¡Haz deporte!

Camina o sube escaleras para reactivar la circulación e incrementar el gasto energético.

¿Vas a salir esta noche? Aprovecha para bailar, algunos estudios demuestran que esta actividad puede llegar a gastar 260 calorías en 30 min.

Elige el deporte que más te guste y ¡empieza a moverte!



Servicio de seguridad, salud y bienestar
serviciodeprevencion@ufv.es