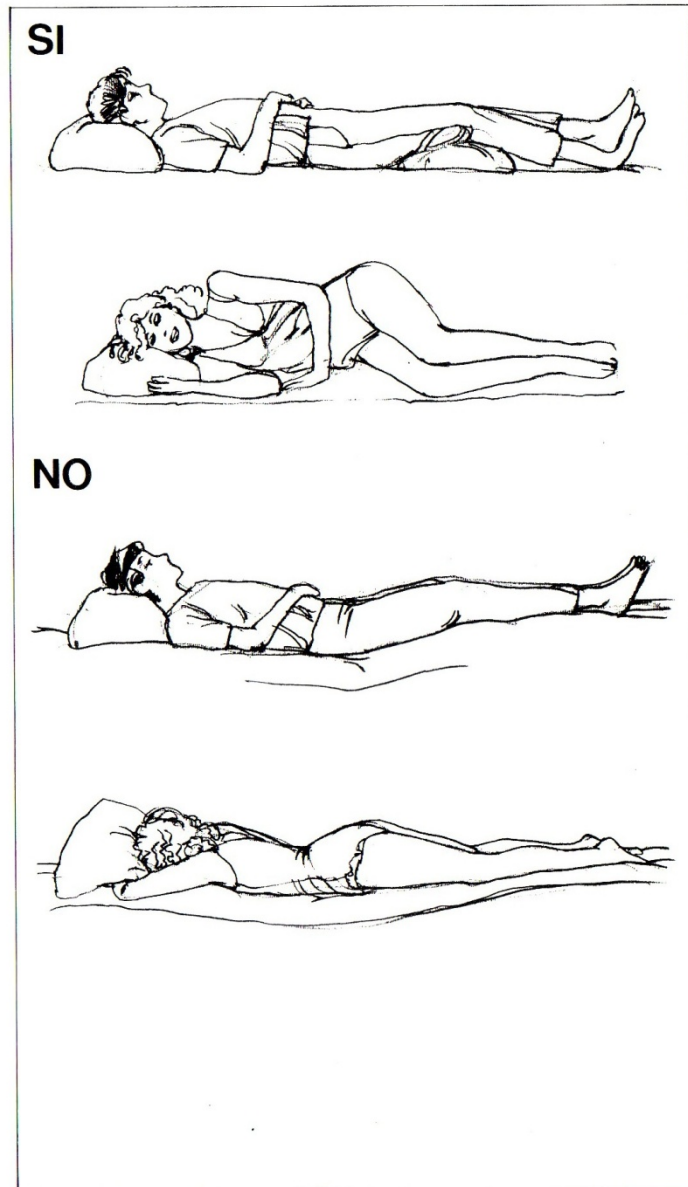


HIGIENE POSTURAL: COMO DORMIR



DORMIR: Un buen sueño en un colchón firme es bueno para usted y su espalda. Duerma de lado, con las rodillas flexionadas, o boca arriba con una almohada bajo las rodillas.

No duerma ni se tumbe en colchones o cojines blandos, demasiado mullidos y sin sujeción para el cuerpo, porque esto provoca curvatura y tensión en la espalda. Evite almohadas muy altas y no duerma boca abajo.

