

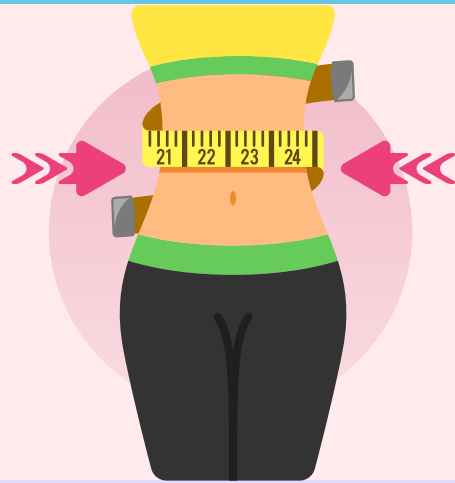
10 TIPS

PARA CUIDAR TUS ARTICULACIONES

SECCIÓN

3

Mantén un **peso adecuado**.



Ten una **alimentación** saludable.



Programa **rutinas de ejercicio** de la mano es un especialista.*



Acude a una **valoración** con tu **fisioterapeuta****.

Busca el **calzado adecuado** para realizar actividad física.



Realiza **ejercicios** de **movilidad** articular y propioceptivos.



Antes de iniciar y al término de una rutina de ejercicio, **haz estiramientos**.



Evita permanecer durante periodos prolongados en una **misma posición**. Realiza descansos activos mínimo cada dos horas.

Agrega una **caminata diaria** de 20 min al día.



Procura horas de **sueño** de **calidad** (6 a 8 horas).



*Un entrenador certificado o un fisioterapeuta especializado en rehabilitación deportiva o Traumatología y Ortopedia puede ser tu mejor aliado si buscas empezar un estilo de vida más activo cuidando tus articulaciones.

**Con un análisis biomecánico podrá realizar recomendaciones específicas de acuerdo con tu actividad física tomando en cuenta tu actividad laboral, de esta forma tendrás un enfoque global sobre las medidas que deberás seguir.