Posición recomendada para dormir

El colchón debe ser firme y recto, pero debe ser suficientemente blando para adaptarse a las curvaturas de la columna.

Elaboró: T.F. Rosalba Leal

Posición supina (boca arriba)

Almohada pequeña en la cabeza, permite que ésta, esté en la horizontal con el tronco.

Una almohada debajo de las rodillas para mantener la espalda relajada respetando las curvaturas normales de la columna.

Decúbito lateral (posición de lado)

Se debe flexionar la cadera y la pierna apoyándola en una almohada, manteniendo la otra pierna en extensión; la almohada de la cabeza debe mantener el cuello alineado con el resto de la columna.

GOBIERNO DE MÉXICO
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA
gob.mx/difnacional