

Otros hábitos saludables

- Si es posible, ir al trabajo caminando o en bicicleta. Si va en transporte público, bajarse antes de la parada y caminar el resto. Si la oficina es en un piso alto, subir por las escaleras.

- Realizar ejercicios de respiración (inhalar y sostener el aire en los pulmones durante 2 segundos, y exhalar lentamente).

- Llevar una botella de agua y adoptar el hábito de beber al menos 2 litros a lo largo del día.

- Llevar al trabajo alimentos y bebidas saludables como frutas, verduras y jugos naturales.



UDEC
UNIVERSIDAD DE
CUNDINAMARCA



UDEC
UNIVERSIDAD DE
CUNDINAMARCA



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES



Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo – SST

Sede Fusagasugá
Universidad de Cundinamarca

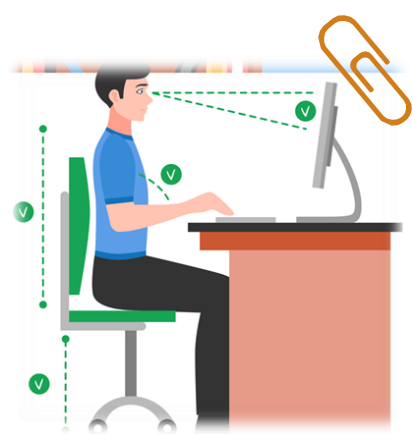
Higiene postural

Mantener la misma postura en periodos prolongados sumado a una postura inadecuada, suele generar molestias como dolores de espalda, articulaciones y cuello, que pueden llegar ocasionar trastornos musculoesqueléticos.



¿Cómo sentarse correctamente en el trabajo?

- Tronco recto, hombros hacia atrás.
- Muñecas NO deben estar sobre el teclado o sobre la almohadilla del mouse.
- Pies totalmente apoyados en el suelo o en el descansapiés, favoreciendo la circulación sanguínea.
- Pantalla del computador ubicada frente al rostro, a unos 65-70 cm de la vista.



Pausas activas

Se recomiendan pausas de 5' cada hora durante la jornada, a fin de ejercitar el cuerpo y relajar la mente.

Ejercicios

Estiramientos del muslo

Realiza estiramientos con las piernas flexionadas.

Sentadillas

Con la espalda recta y los brazos paralelos al suelo, flexiona las piernas sentándote y levantándote de tu silla sin llegar a apoyarte del todo.

Movimiento de hombros

Mueve los hombros hacia arriba y abajo y realiza movimientos circulares en ambos sentidos.

Giros del cuello

Haz giros completos con tu cabeza en los dos sentidos. Tus cervicales te lo agradecerán.

Movimiento de piernas

Sentado en tu silla con la espalda apoyada en el respaldo, levanta la pierna paralela al suelo completamente estirada y vuelve a apoyarla.

Flexiona tu cuerpo

Apoyado con los brazos hacia atrás en tu silla, flexiona tus piernas hacia arriba y abajo, manteniendo recta tu espalda.