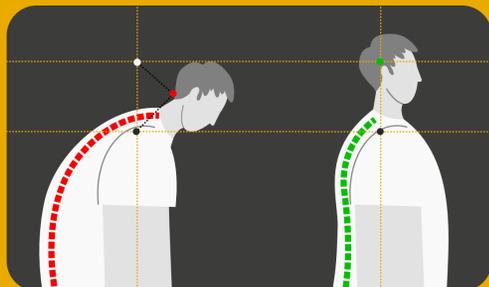
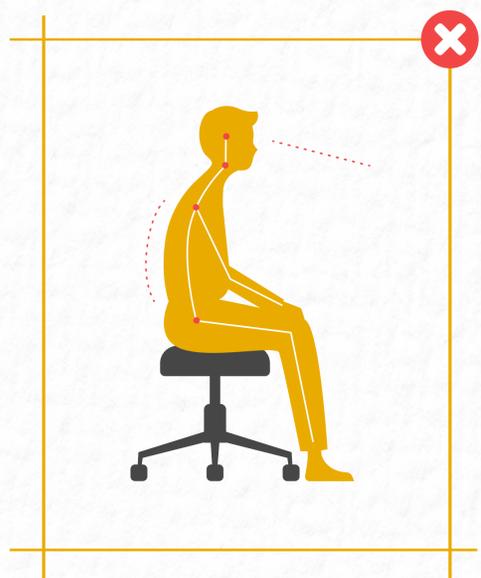
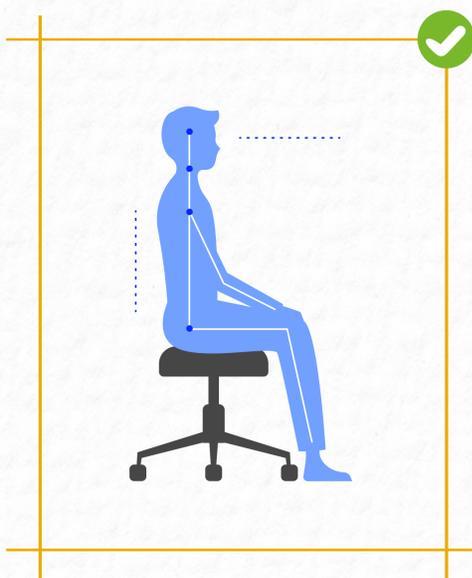


Higiene Postural

Mantener la misma postura por períodos prolongados, sumado a una posición inadecuada, suele generar molestias como dolores de espalda, articulaciones y cuello, que pueden llegar a 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 un 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 minutos cada hora durante la jornada, a fin de ejercitar el cuerpo y relajar la mente.

Ejercicios recomendados



Estiramientos de muslo

- Realiza estiramientos con las piernas flexionadas.



Movimiento de hombros

- Elevar los hombros y realizar movimientos circulares en ambos sentidos.



Movimiento de piernas

- Sentado en tu silla, estira una pierna y mantenla por unos segundos, luego cambia de lado.



Sentadillas

- Con la espalda recta y los brazos paralelos al suelo, flexiona las rodillas y vuelve a la posición inicial sin llegar a extenderlas del todo.



Giros del cuello

- Mueve la cabeza suavemente en círculos en ambos sentidos.



Flexión del cuerpo

- Desde la silla, inclina el tronco hacia adelante y abajo, estirando los brazos.