

¿MOLESTIAS OSTEOMUSCULARES?

Higiene Postural

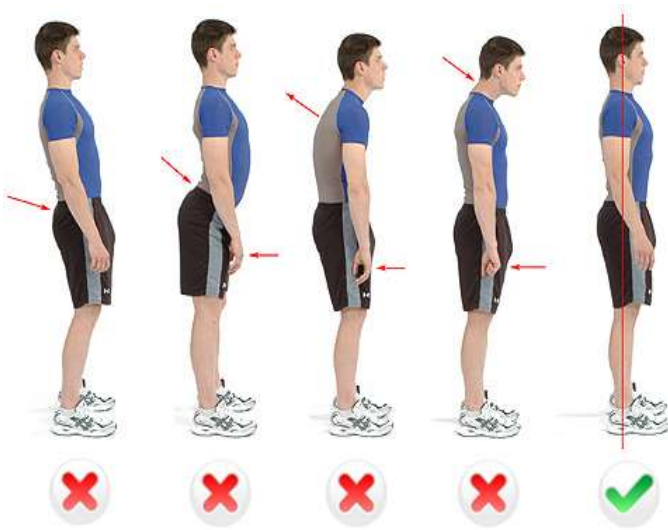
Aprender a realizar los esfuerzos y tareas de la vida cotidiana de la forma más adecuada, te ayudará a disminuir el riesgo de padecer alteraciones o lesiones musculo – esqueléticas.



Hoy te enseñaremos a ...

Mantener el puesto de trabajo bajo condiciones ergonómicas optimas al igual que adoptar posturas corporales adecuadas.

Beneficios de una postura adecuada



Ahorro energético

Rendimiento

Estética

Prevención de Enfermedades

Medidas preventivas para trabajo con video terminal

PASO N° 1 - Ajusta la altura de tu silla

Ajusta la altura hasta que logres ubicar tus brazos y antebrazos a un ángulo aproximado de 90°, Mantén bien apoyada tu espalda sobre el respaldo de la silla.



¿MOLESTIAS OSTEOMUSCULARES?

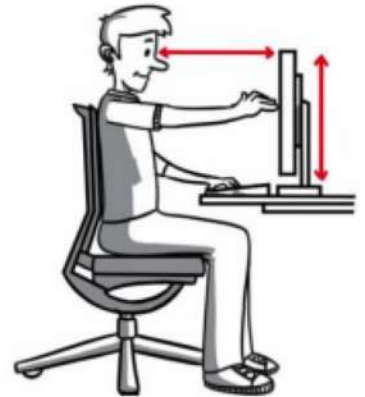
Higiene Postural

Medidas preventivas para trabajo con video terminal



PASO N° 2 – Verifica la posición de tus piernas

Si no logras que tus pies queden completamente apoyados en el suelo encuentra un soporte que te permita ese apoyo para cuidar la circulación de tus piernas.



PASO N° 3 - Ajusta tu computador

Coloca la pantalla completamente al frente tuyo, de tal forma que este a la misma altura de tus ojos y con una distancia recomendada de 45 – 70cm entre tus ojos y la pantalla.



PASO N° 4 – Teclado y Mouse

Ubica el teclado y mouse a una misma altura y distancia en la misma superficie donde esta la pantalla; aléjalos a 10cm del borde del escritorio con el fin de facilitar el apoyo de los antebrazos.

Alterna el mouse entre la mano derecha e izquierda y ubica el teléfono al lado contrario del mouse.

PASO N° 5 – Realiza pausas activas

Recuerda, las pausas activas son ejercicios que involucran movimientos de las articulaciones y estiramientos musculares en un tiempo de 5 – 10 minutos, preferiblemente realizarlas cada dos horas de trabajo continuo.

