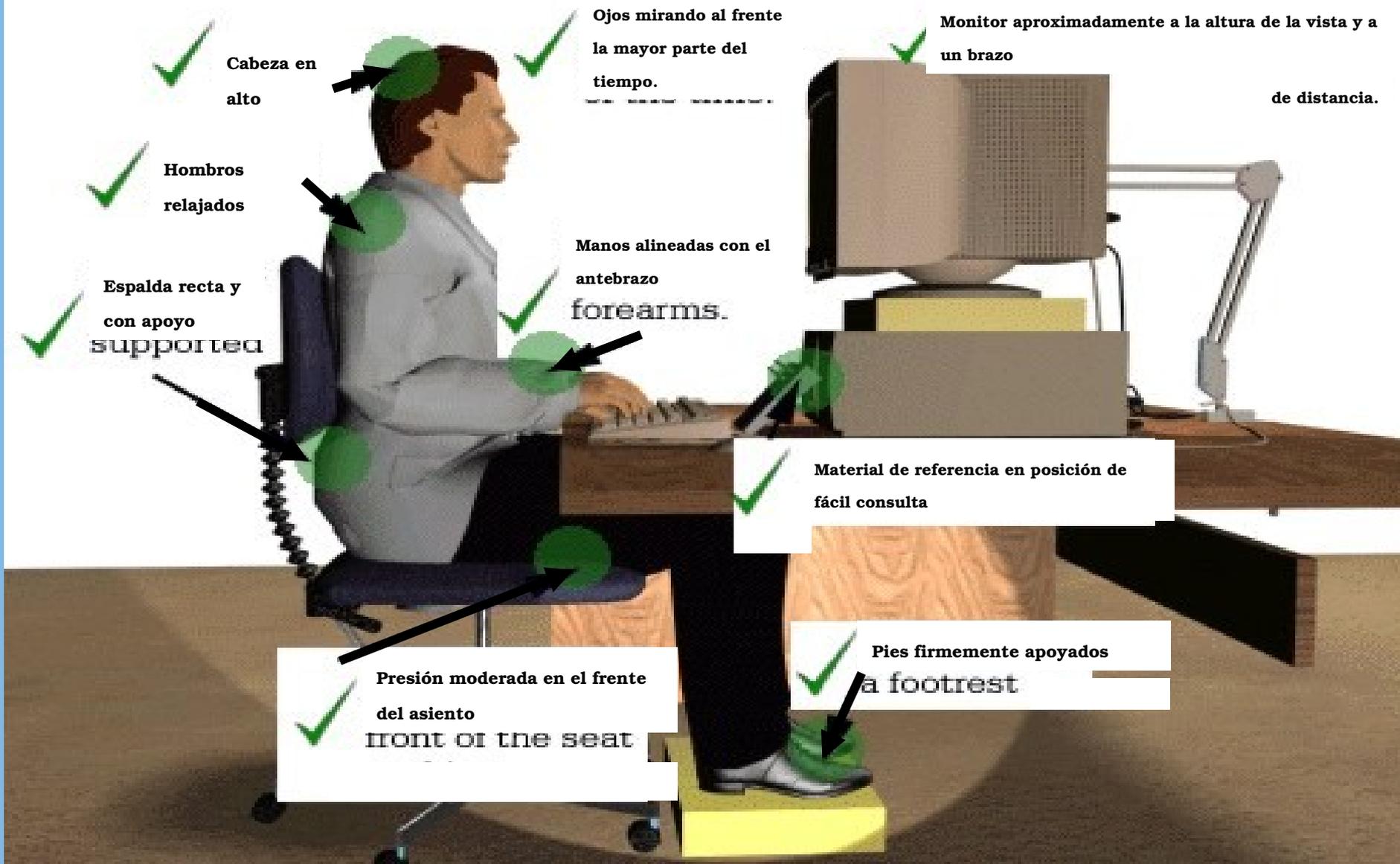


# Horrores en la Oficina



# Oficina Ideal



## Ejercicios para la Oficina

- El factor de mayor riesgo de lesión es la postura estática.
- Procure dedicar 5 minutos cada hora lejos de la computadora.
- Recuerde no sólo relajar puntos de tensión.
- Incorpore ejercicios en sus rutinas diarias.

### Ejercicios de Manos

- Apriete y suelte las manos haciendo puños.
- Agite y estire los dedos.
- Repita los ejercicios tres veces.

Las siguientes ilustraciones muestran ejercicios sencillos, que ayudarán a minimizar los riesgos de lesiones.



## Ejercicios de Espalda y Hombros

- Póngase de pie, coloque su mano derecha sobre el hombro izquierdo y recline su cabeza hacia atrás. Realice el mismo ejercicio con el hombro derecho.



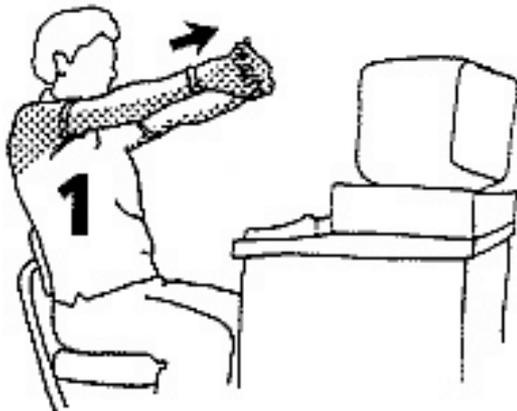
## Ejercicios de Cabeza y Cuello

- Mueva la cabeza hacia los lados lentamente. Evite movimientos bruscos.
- También muévela hacia adelante y hacia atrás.



## Ejercicios de Escritorio ...

- Permanecer sentados frente a la computadora por períodos prolongados causa fatiga y tensión en hombros, cuello y espalda. Realice los siguientes ejercicios cada hora o cuando sienta molestias. También procure caminar un poco. Le hará sentirse mejor.



10-20 seconds  
2 times



10-15 seconds



8-10 seconds  
each side



15-20 seconds

## ... Ejercicios de Escritorio ...



3-5 seconds  
3 times



10-12 seconds  
each arm



10 seconds



10 seconds

## ... Ejercicios de Escritorio



8-10 seconds  
each side

cada lado



8-10 seconds  
each side



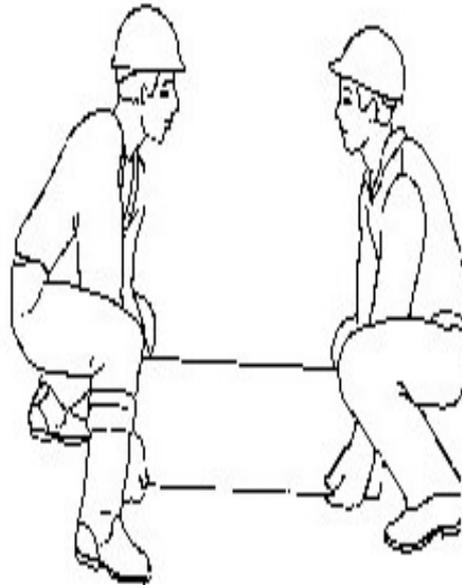
10-15 seconds  
2 times



Shake out hands  
8-10 seconds

## TRABAJADORES CON CARGAS

DISMINUIR EL MARGEN DE ERROR A LA HORA DE LEVANTAR UN PESO O REALIZAR UN TRABAJO PESADO.



## La postura al levantar y Transportar objetos:



- Fije firmemente los pies, mantenga erguida la columna y el abdomen apretado, tome el objeto con ambas manos y acérquelo al cuerpo al nivel de la cintura.

- Levántese estirando las rodillas y caderas realizando toda la fuerza con las piernas.

Aspire profundamente y arroje los hombros hacia atrás, enderece el tronco y soporte el peso con las manos. Levántela de manera lenta y sin interrupciones.

- Al descargar el objeto observe los mismos pasos en forma contraria.

- Nunca levante objetos muy pesados o voluminosos que no pueda agarrar con facilidad, emplee una ayuda mecánica o pida ayuda.

# Cómo levantar peso...

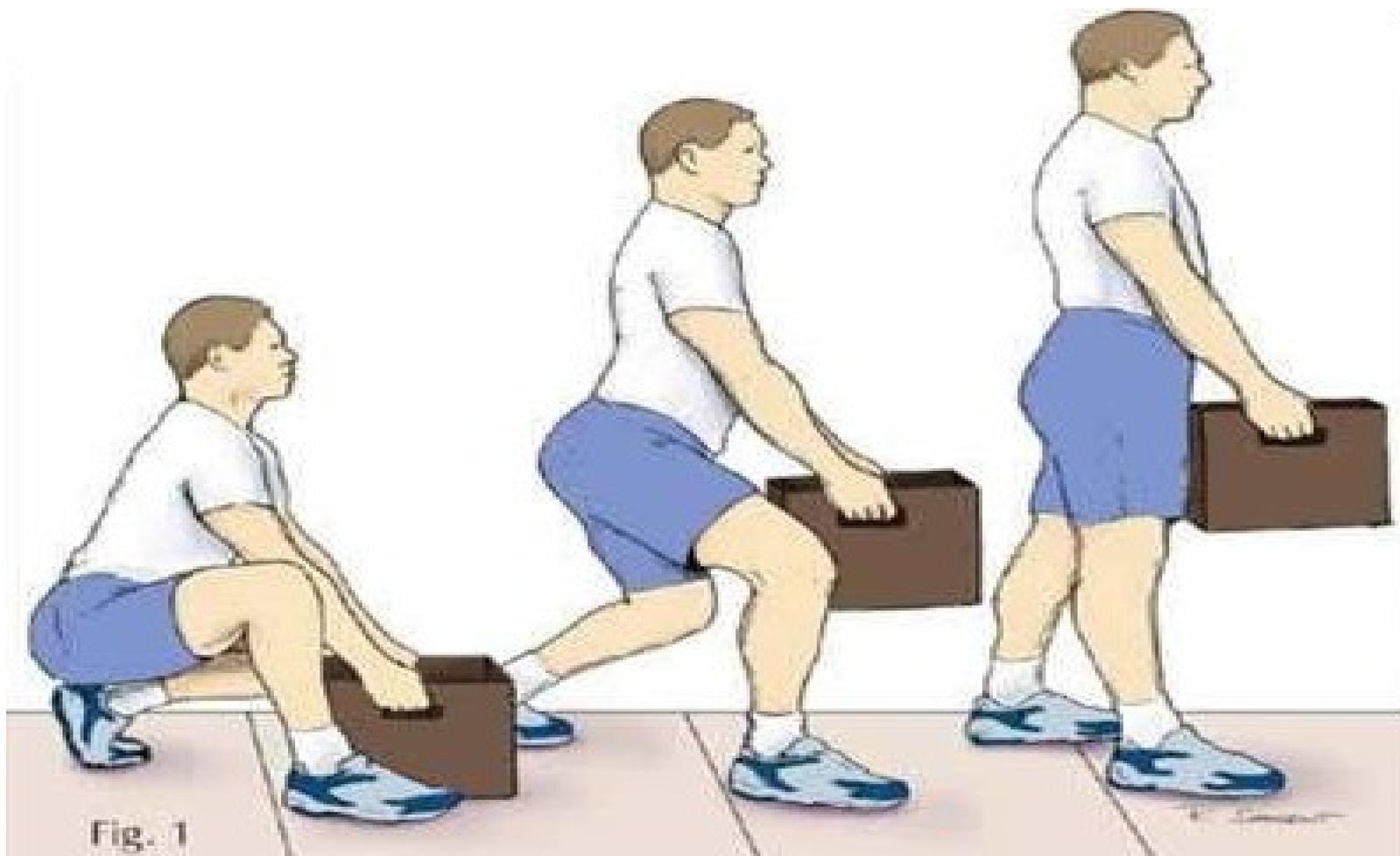
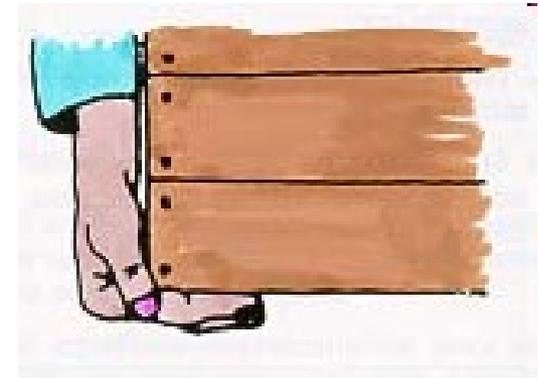


Fig. 1

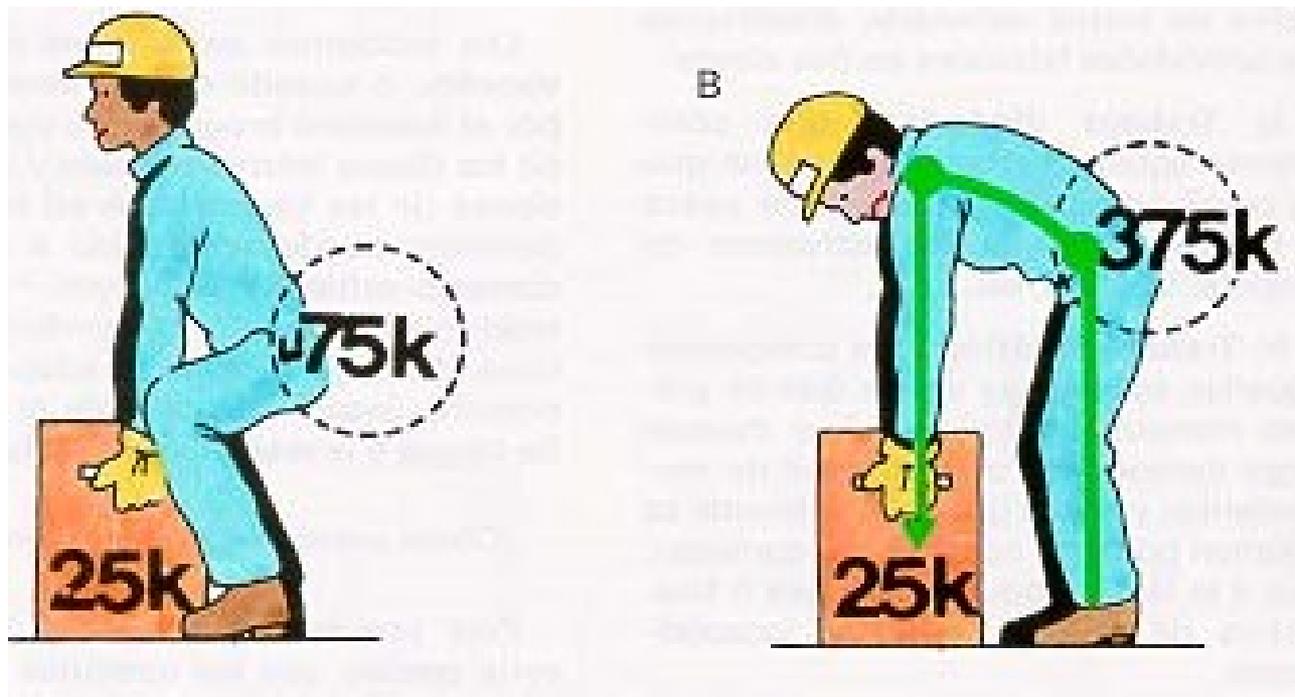
## ... Cómo levantar peso

- Acércate a la carga.
- Busca el equilibrio separando los pies y poniendo uno ligeramente adelantado al otro.
- Asegura un buen agarre en las esquinas con la palma de la mano y la base de los dedos (y no con la punta de los dedos).



## ... Cómo levantar peso

- Mantén la columna vertebral recta y alineada. Dobra las rodillas, control abdominal y baja ligeramente la cabeza.



## ... Cómo levantar peso

- Con la carga en las manos no gires la espalda.... es mejor que gires todo el cuerpo moviendo los pies .... y aún mejor que te orientes correctamente antes de levantar la carga si puedes.



## La postura al levantar y transportar objetos:



. Esté seguro que puede mirar por encima o por un lado de la carga.

. **Nunca gire la cintura** mientras **sostiene una carga pesada.**

**En lugar de hacerlo, mueva los pies.**

Levantar los objetos sólo hasta la altura del pecho,

**no hacerlo por encima de los hombros.**

. Si hay que colocarlos en alto:

subirse a un tarima.

. **No hacer cambios de peso repentinos.**

## ... Cómo levantar peso

- Utiliza la fuerza de las piernas para levantar los objetos y no la de los brazos.
- Intenta mantener los brazos estirados.



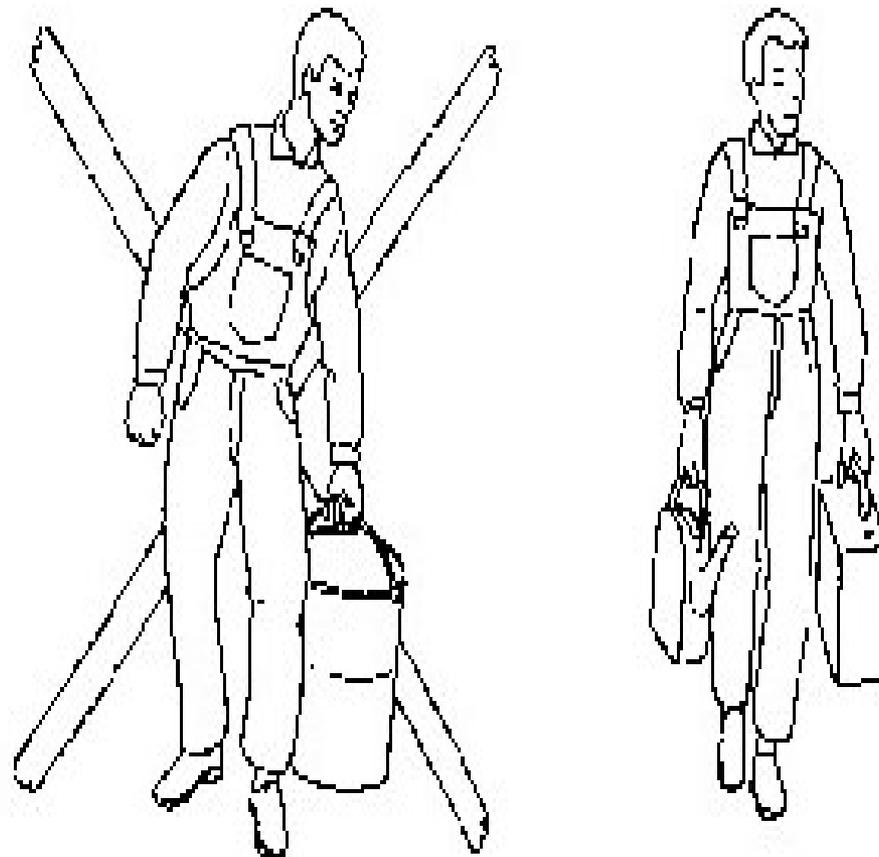
En general,

**LA COLUMNA SUFRE PRINCIPALMENTE:**



- ◆ Cuando nos mantenemos mucho tiempo en la misma posición, ya sea de pie, sentado o acostado.
- ◆ Cuando adoptamos determinadas posturas que aumentan sus curvas fisiológicas.
- ◆ Cuando realizamos grandes esfuerzos, o pequeños, pero muy repetidos.
- ◆ Cuando realizamos movimientos bruscos o adoptamos posturas muy forzadas.

# EQUILIBRAR EL PESO



# GUIA DE EJERCICIOS PARA OFICINA



## GUIA DE EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA OFICINA

 <p><b>1/16</b> 10 segundos cada lado ref1</p>	 <p><b>2/16</b> 20 segundos ref23</p>	 <p><b>3/16</b> 5 segundos ref54</p>	 <p><b>4/16</b> 10 segundos cada lado ref2</p>
 <p><b>5/16</b> 20 segundos ref3</p>	 <p><b>6/16</b> 2 veces 5 segundos cada una ref11</p>	 <p><b>7/16</b> 15 segundos cada brazo ref30</p>	 <p><b>8/16</b> 2 veces 5 segundos cada una ref39</p>
 <p><b>9/16</b> 15 segundos ref41</p>	 <p><b>10/16</b> 15 segundos cada brazo ref48</p>	 <p><b>11/16</b> 15 segundos ref49</p>	 <p><b>12/16</b> 10 segundos cada brazo ref53</p>
 <p><b>13/16</b> 15 veces cada mano cada sentido ref43</p>	 <p><b>14/16</b> 30 segundos ref36</p>	 <p><b>15/16</b> 10 segundos cada lado ref45</p>	 <p><b>16/16</b> 15 segundos ref46</p>

# GUIA DE ESTIRAMIENTOS EN CASA



<p><b>1</b>/<sub>26</sub>      30 segundos cada pierna ref21</p>	<p><b>2</b>/<sub>26</sub>      30 segundos cada pierna ref34</p>	<p><b>3</b>/<sub>26</sub>      25 segundos cada pierna ref35</p>	<p><b>4</b>/<sub>26</sub>      30 segundos ref4</p>
<p><b>5</b>/<sub>26</sub>      20 segundos ref5</p>	<p><b>6</b>/<sub>26</sub>      20 segundos cada pierna ref29</p>	<p><b>7</b>/<sub>26</sub>      20 segundos cada pierna ref13</p>	<p><b>8</b>/<sub>26</sub>      10 segundos cada pierna ref44</p>
<p><b>9</b>/<sub>26</sub>      20 segundos ref24</p>	<p><b>10</b>/<sub>26</sub>      30 segundos ref27</p>	<p><b>11</b>/<sub>26</sub>      30 segundos ref6</p>	<p><b>12</b>/<sub>26</sub>      30 segundos ref7</p>
<p><b>13</b>/<sub>26</sub>      20 segundos ref12</p>	<p><b>14</b>/<sub>26</sub>      20 segundos cada pierna ref40</p>	<p><b>15</b>/<sub>26</sub>      15 segundos cada pierna ref33</p>	<p><b>16</b>/<sub>26</sub>      20 segundos cada pierna ref14</p>