

DEL TRABAJO AL HOGAR.



SI SOS ESTUDIANTE, OFICINISTA O SIMPLEMENTE CUMPLIS
TU CUARENTENA TENES QUE LEER ESTO!

En épocas de cuarentena corremos riesgos que pueden alterar nuestra salud, ya que seguimos trabajando largas horas en el ámbito administrativo y sin movernos.



Te damos información y tips para que estos días de prevención no nos perjudiquen.

CONSECUENCIAS Y LESIONES MAS COMUNES



Túnel carpiano

ADAM.

- ✓ Limitación de movimientos.
- ✓ Irritación en los ojos.
- ✓ Perdida de forma y función muscular.



Molestias a nivel lumbar y cervical



Tendinitis en hombros, codos y muñecas.



CONSEJOS PARA MANTENER EL CUERPO Y LA MENTE SALUDABLE.

✓ Generar un ambiente adecuado para trabajar.

✓ Realizar cambios en nuestra postura.

✓ Realizar actividad física durante la pausa en nuestras horas de trabajo favorece la calidad de vida y disminuye el riesgo de lesiones.

Borde superior del monitor al nivel de los ojos o debajo.

Ratón/Dispositivos de entrada próximos al teclado.

Piernas y muslos a 90° o un poco más.

Holgura entre el borde del asiento y rodillas.

40-75 cm

min 20°

90-100°

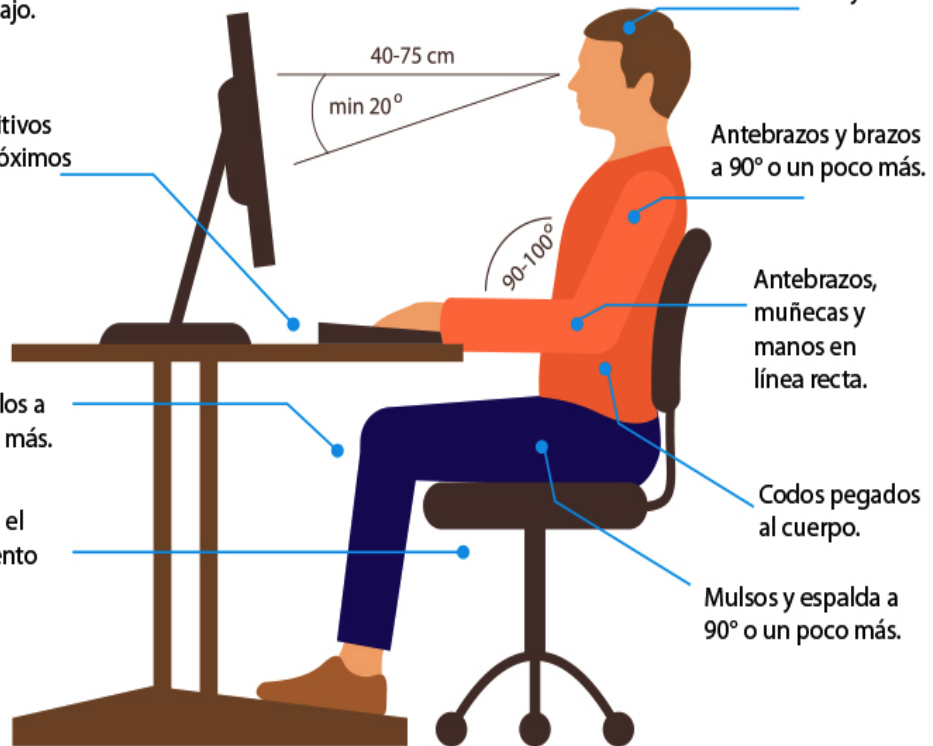
Cabeza/Cuello en posición recta.
Hombros relajados.

Antebrazos y brazos a 90° o un poco más.

Antebrazos, muñecas y manos en línea recta.

Codos pegados al cuerpo.

Mulsos y espalda a 90° o un poco más.



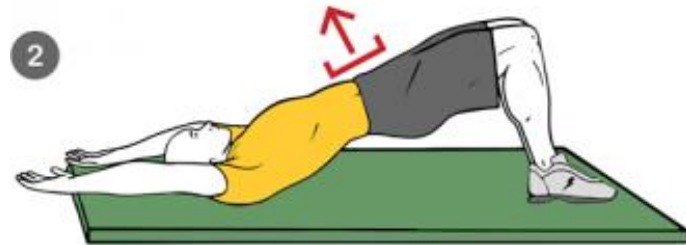
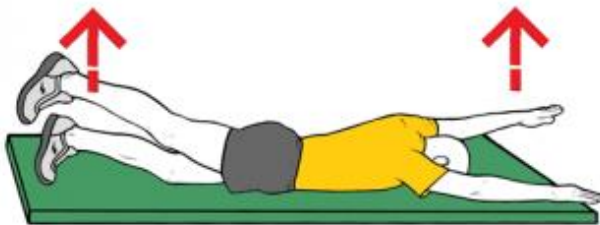
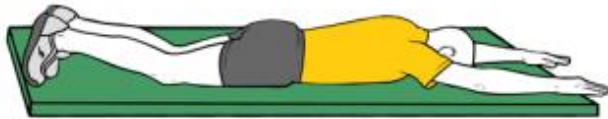
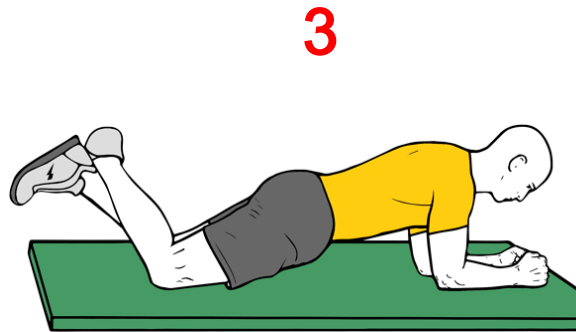
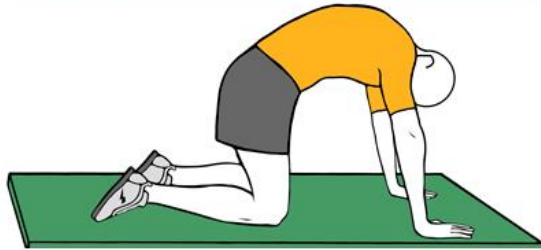
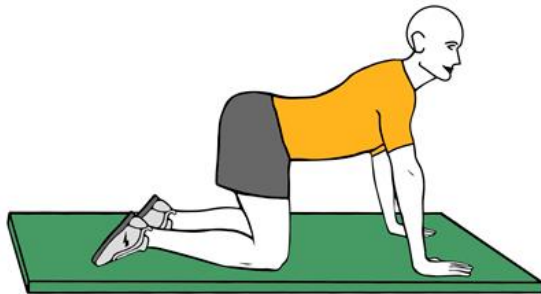
RECOMENDACIONES PARA REDUCIR DAÑOS EN LOS TEJIDOS.

- ✓ Evitar los movimientos de flexión máxima del tronco, especialmente a primera hora de la mañana, para reducir el riesgo de hernia discal.
- ✓ Reducir los movimientos repetidos de flexión y extensión completa del raquis para reducir el riesgo de fractura en la par interarticularis.
- ✓ Reducir las fuerzas de cizalla para minimizar el riesgo de lesión en las facetas articulares y arco vertebral.
- ✓ Reducir el tiempo de sedentación, particularmente si se acompaña de vibración, para reducir el riesgo de hernia discal.

EL EJERCICIO FISICO MEJORA TU CALIDAD DE VIDA.

- ✓ INSTENSIDAD: LEVE
- ✓ SERIES: 3
- ✓ REPETICIONES. 10 Y 15 SEGUNDOS EN AERÓBICO.
- ✓ PAUSAS . 15 SEGUNDOS.
- ✓ FRECUENCIA: 3 VECES POR SEMANA
- ✓ TIEMPO DE TRABAJO TOTAL: 20 MIUTOS

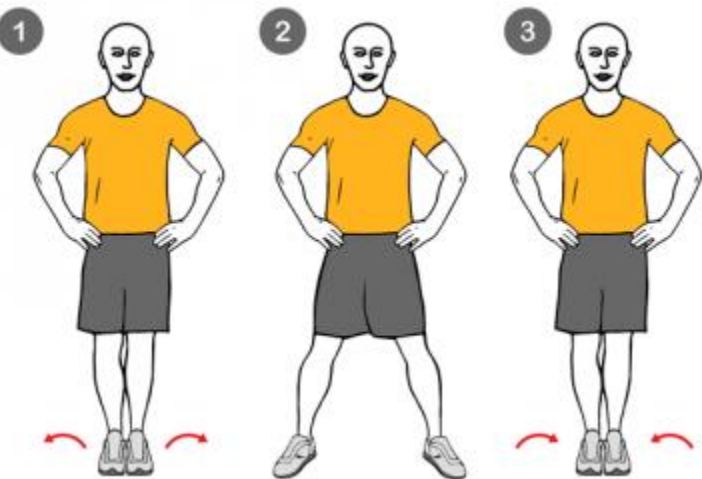
FORTALECIMIENTO DE CORE.



4

5

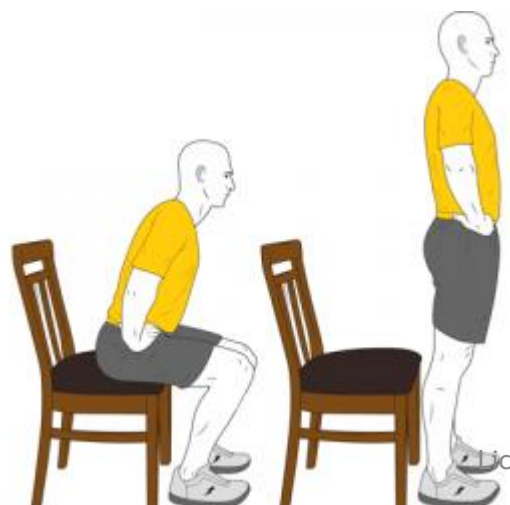
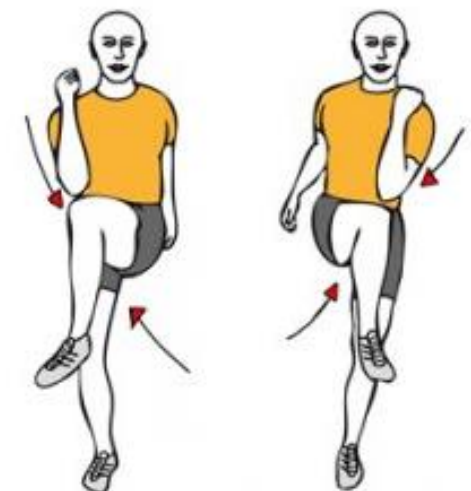
ENTRENAMIENTO AERÓBICO Y FORTALECIMIENTO MUSCULAR.



1

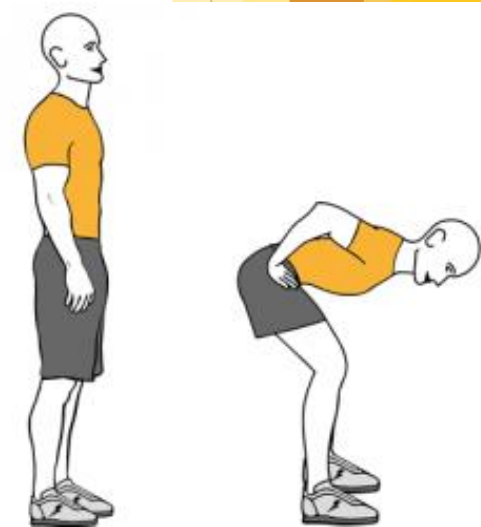
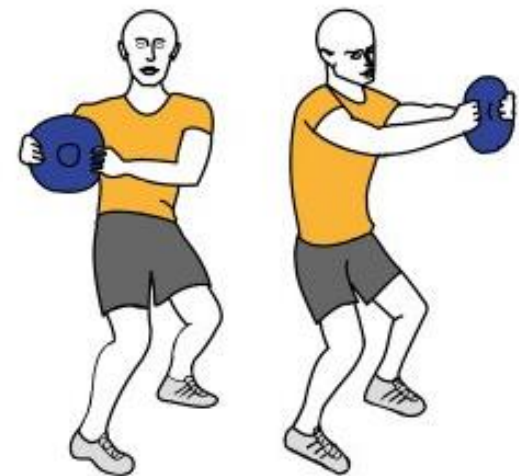
2

3



4

5



BIBLIOGRAFIA

- ✓ MCGILL, S.M. (2002). Low back disorders. Evidence-Based prevention and rehabilitation. Champaign: Human Kinetics
- ✓ Mauricio Arouesty. ¿Qué es la buena postura?
<https://mauricioarouesty.com/que-es-la-buena-postura/>
- ✓ <https://www.entrenamientos.com/> 16/04/2020.
- ✓ Elorza NA, Bedoya Ortiz M, Díaz. Vilorio JE, González Ríos MA. Martínez Rendón E, Rodríguez. Echeverri M. Sedestación ó permanecer sentado mucho tiempo: riesgo ergonómico para los trabajadores expuestos. Rev CES Salud Pública. 2017; 8 (1):134-147. Open access