

PREVENCIÓN AL RIESGO BIOMECANICO

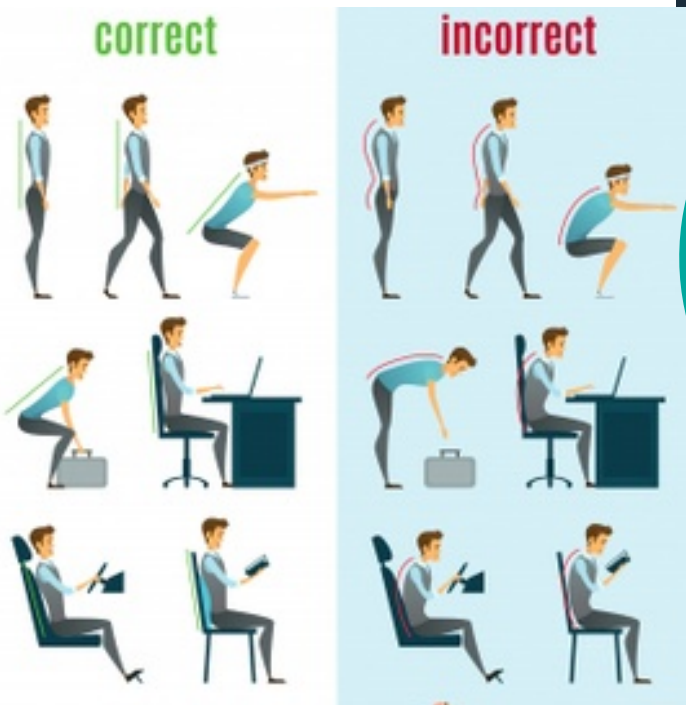
Los Trastornos Musculo Esqueléticos relacionados con el trabajo afectan principalmente a espalda, l cuello, hombros y las extremidades tanto superiores como inferiores., debido a factores repetitividad, fuerza y postura.

Cuando se adopta la misma postura por el 75% o más de la jornada laboral o en una actividad que demande esfuerzo físico, como mantenerse sentado y digitando, o de pie mientras se realiza cierta actividad.

- permanecer en una sola postura por mucho tiempo.
- falta de descanso o pausas activas durante la jornada laboral.
- adoptar posturas incorrectas durante la ejecución de actividades tanto de pie como sentado.



POSTURAS PROLONGADAS



RECOMENDACIONES

Uso de calzado que facilite el movimiento y genere comodidad.



Mantener los brazos apoyados sobre la mesa de trabajo o sobre el reposabrazos de la silla.

Mantener la espalda recta y apoyada en el respaldo.



Ubicar los elementos de trabajo a distancias adecuadas.



Alternar entre varias posturas que faciliten el movimiento.



Adaptar la altura de la silla de manera que los pies se mantengan apoyados en el piso.

Mantener la espalda derecha evitando flexionar el tronco hacia delante o inclinar el cuello en exceso.



PAUSA ACTIVA GIMNASIA CEREBRAL



ENCUENTRA 6 COLORES

A	Z	U	L	N	E	J	O	M
M	B	N	M	H	G	F	R	T
A	U	V	E	R	D	E	U	I
R	N	A	H	J	K	L	J	R
I	M	L	B	N	E	G	R	O
L	V	L	D	T	H	B	Y	J
L	A	I	G	Y	T	R	O	O
O	B	L	A	N	C	O	E	R