



TIPS DE SALUD

PREVENCIÓN DEL RIESGO BIOMECÁNICO: ¡CUIDA TU POSTURA!

Mantener una postura adecuada durante la jornada laboral es clave para prevenir dolores musculares, fatiga y lesiones a largo plazo. De acuerdo con lo anterior, te traemos las siguientes recomendaciones practicas para tu cuidado de la salud.

- ✓ Mantener la espalda recta y apoyada al respaldo de la silla.
- ✓ Ajustar la altura del puesto de trabajo, para así evitar que los brazos formen un ángulo de 90°
- ✓ Evitar que el cuello permanezca inclinado o encorvado durante un tiempo prolongado.
- ✓ Realizar pausas activas o estiramientos aproximadamente cada hora.
- ✓ Al trabajar de pie, es importante distribuir el peso del cuerpo en ambos pies y evitar permanecer en una misma posición durante mucho tiempo.
- ✓ Es importante el fortalecimiento de la zona abdominal y lumbar, ya que, ayuda a prevenir y evitar molestias al mantener una postura erguida durante el turno de trabajo.
- ✓ Mantener los objetos de trabajo al alcance es necesario para no provocar una mala postura.
- ✓ Una mala postura puede generar lesiones, dolores y fatiga muscular.
- ✓ Al momento de sentarse evitar cruzar las piernas, debido a que esto puede generar problemas en la zona de la espalda.



MENSAJE CLAVE

***Una buena salud es la mejor herramienta de trabajo.
Prevenir hoy es evitar dolores mañana: cuidemos nuestro cuerpo.***