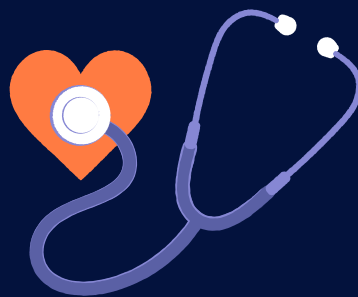


24 mayo 2024



Folleto Informativo: Lesiones Más Comunes en el Trabajo y la Vida Cotidiana & La Importancia de las Pausas Activas



Introduccion

¿Qué son las Lesiones Musculoesqueléticas?
Las lesiones musculoesqueléticas son daños que afectan los músculos, tendones, ligamentos, nervios y otros componentes del sistema musculoesquelético. Son comunes tanto en el entorno laboral como en la vida cotidiana, especialmente debido a posturas inadecuadas y movimientos repetitivos.

Lesiones Más Comunes

1. Tendinitis
 - Descripción: Inflamación de los tendones.
 - Causas: Movimientos repetitivos, esfuerzo excesivo.
 - Síntomas: Dolor, hinchazón, rigidez.
2. Síndrome del Túnel Carpiano
 - Descripción: Compresión del nervio mediano en la muñeca.
 - Causas: Uso prolongado del teclado, movimientos repetitivos.
 - Síntomas: Entumecimiento, hormigueo, debilidad en la mano.
3. Lumbalgia
 - Descripción: Dolor en la parte baja de la espalda.
 - Causas: Posturas incorrectas, levantar objetos pesados.
 - Síntomas: Dolor lumbar, limitación de movimiento.
4. Epicondilitis (Codo de Tenista)
 - Descripción: Inflamación de los tendones del codo.
 - Causas: Movimientos repetitivos del brazo y la muñeca.
 - Síntomas: Dolor en el codo, dificultad para agarrar objetos.
5. Lesiones de Cuello y Hombros
 - Descripción: Dolor y tensión en cuello y hombros.
 - Causas: Posturas incorrectas, estrés, uso prolongado del ordenador.
 - Síntomas: Dolor, rigidez, limitación de movimiento.

Importancia de las Pausas Activas

¿Qué son las Pausas Activas?

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral o de estudio, dedicados a realizar ejercicios suaves y estiramientos para prevenir lesiones y reducir la fatiga.

Beneficios de las Pausas Activas

1. Prevención de Lesiones

- Descripción: Reducen el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.
- Cómo ayudan: Alivian la tensión muscular y mejoran la circulación sanguínea.

2. Mejora del Bienestar

- Descripción: Aumentan el bienestar general y reducen el estrés.
- Cómo ayudan: Los estiramientos y movimientos suaves pueden reducir la tensión mental y física.

3. Incremento de la Productividad

- Descripción: Aumentan la concentración y la productividad.
- Cómo ayudan: Reducen la fatiga y mejoran la eficiencia laboral.

Ejemplos de Pausas Activas

1. Estiramiento de Cuello y Hombros

- Ejercicio: Gire lentamente la cabeza hacia la derecha e izquierda. Luego, eleve los hombros hacia las orejas y relaje.

2. Estiramiento de Muñecas

- Ejercicio: Extienda el brazo con la palma hacia arriba, y con la otra mano, tire suavemente de los dedos hacia abajo.

3. Estiramiento de Espalda

- Ejercicio: Levántese, estire los brazos hacia el techo y luego inclínese suavemente hacia los lados.

4. Marcha en el Lugar

- Ejercicio: Levante las rodillas alternadamente como si estuviera marchando en el mismo lugar.

5. Rotaciones de Tobillos

- Ejercicio: Mientras está sentado, levante un pie del suelo y gire el tobillo en círculos.



Conclusión

Implementa las Pausas Activas

Incorporar pausas activas en tu rutina diaria puede marcar una gran diferencia en tu salud y bienestar. Dedica unos minutos cada hora para moverte y estirarte, y observa cómo mejora tu productividad y reduces el riesgo de lesiones.

¡Tu cuerpo te lo agradecerá!