

**SALUD OCUPACIONAL**

Trabajar frente a la computadora implica estar sentado durante un tiempo prolongado. **Esto puede perjudicar tu salud.** Por ello, sigue estas **acciones** que te permitirán **prevenir enfermedades**

Al estar sentado frente al monitor:



Salud ocupacional

- Mantén la **cabeza en alto**.
- **Relaja** tus **hombros**.
- Recarga **tu espalda** sobre el **respaldo** de la silla.
- Vigila que la **flexión de tu brazo** sea de **90°**.
- Apoya **ambos pies** en el **piso**.
- Ajusta el **monitor** de la computadora **a la altura de tu vista**, conservando un brazo de distancia.
- **Evita** trabajar con **un nivel de brillo alto** en el monitor.
- Si decides trabajar desde casa, **evita hacerlo en cama** ya que, por la mala posición, tu espalda puede sufrir daños.
- Al usar el **ratón**, **alineas tu mano con el antebrazo** y muévelo manteniendo esa postura.
- Al usar el **teclado** mantén **tu mano suspendida sobre él con la muñeca recta**.

•Verifica

Que el lugar cuente con **una iluminación adecuada** en la que **no** tengas que **aumentar el brillo de tu pantalla**; o que la intensidad de luz (solar o artificial) sea molesta.





- **Aprende a controlar tus emociones y a canalizar el estrés**
- **Descansa y duerme 8 horas al día**
- **Mantén una buena higiene**
 - Báñate y usa ropa limpia diariamente
 - Cepilla tus dientes después de ingerir alimentos
 - Lava tus manos antes y después de ir al baño.
- **Realiza actividad física de manera regular**
 - Por lo menos 30 minutos de actividad física aeróbica de moderada intensidad (caminar rápido, anda en bicicleta, bailar, nadar) al menos 5 veces por semana.
 - Puedes fraccionar los 30 minutos en sesiones de 10 minutos durante el transcurso del día.
 - Complementa la actividad física aeróbica con ejercicios de fortalecimiento (sentadillas, lagartijas, abdominales).
- **Aliméntate sanamente**
 - Come 5 veces al día (desayuno, colación, comida, colación y cena). Evita el ayuno prolongado.
 - Establece horarios y hazlo sin distracciones.
 - Selecciona carbohidratos saludables y controla las porciones.
 - Evita capear, empanizar, freír o saltear los alimentos.
 - Consume frutas y verduras abundantes.
 - Bebe entre 6 y 8 vasos de agua simple al día.
 - Evita el consumo de bebidas azucaradas.
- **Acude con tu médico** por lo menos una vez al semestre para que te valore, ofrezca seguimiento y ayude a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades.

