

# ***Seguridad y Salud Laboral***

## **Riesgo Ergonómico.-**

Probabilidad de sufrir algún evento adverso e indeseado durante la realización de algún trabajo por malas posturas, movimientos repetitivos, levantamiento de cargas.

## **Factores de Riesgo Ergonómico.-**

Conjunto de elementos de una tarea que aumentan la posibilidad de que un individuo o usuario desarrolle una lesión muscular o esquelética.

# ERRORES EN LA OFICINA!!!

Cuello girado para ver monitor

Altura monitor diferente a la de la cabeza

Cactus que crece en ambientes secos



Lámpara en posición incorrecta

Angulo del teclado genera ángulo inapropiado en muñecas

Posición demasiado lejos del mouse crea tensión en el hombro

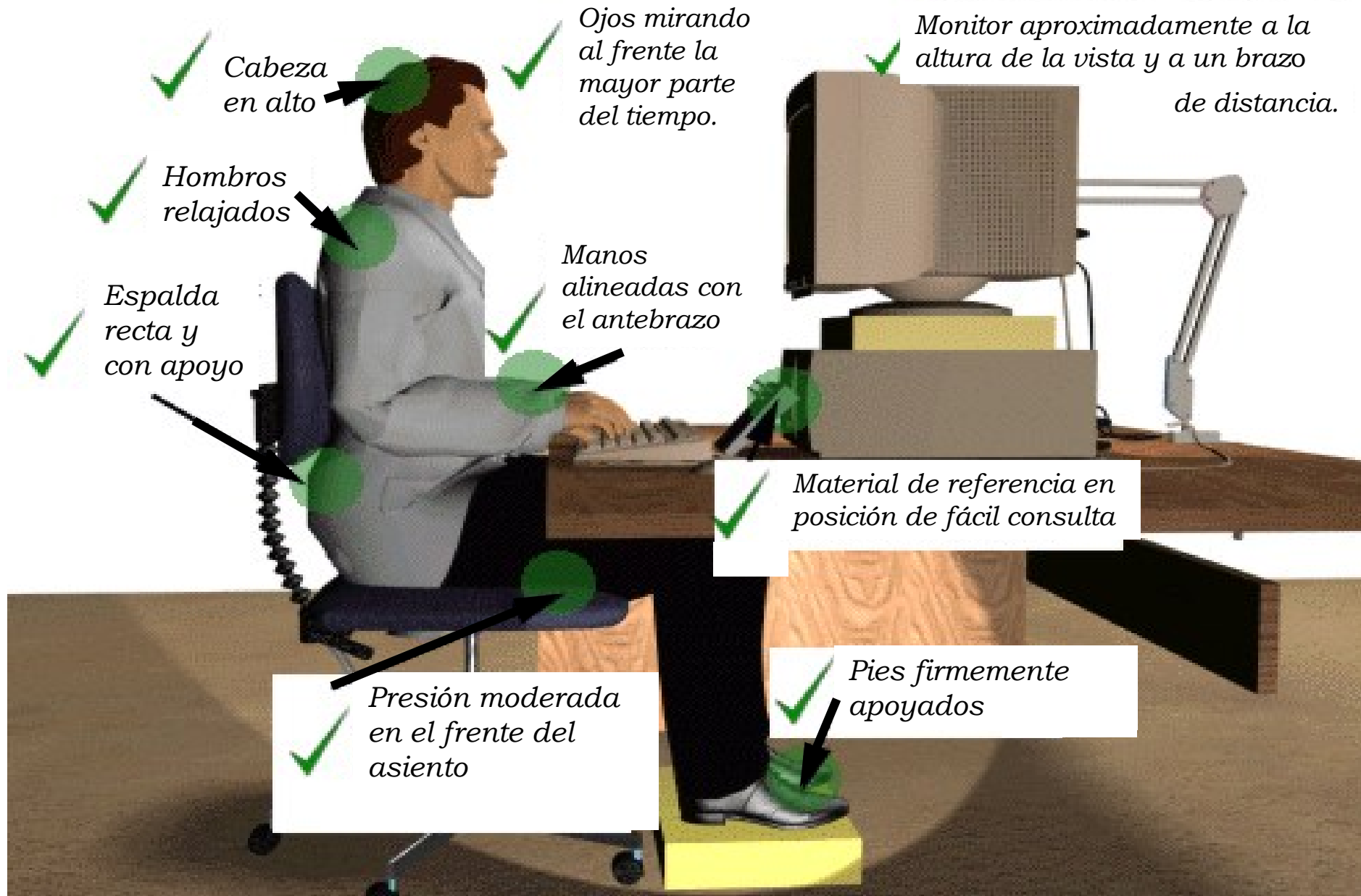
Espalda sin soporte del respaldo

Pies sin apoyo firme en el piso

Asiento con exceso de presión en parte baja de piernas



# POSICIONES CORRECTAS



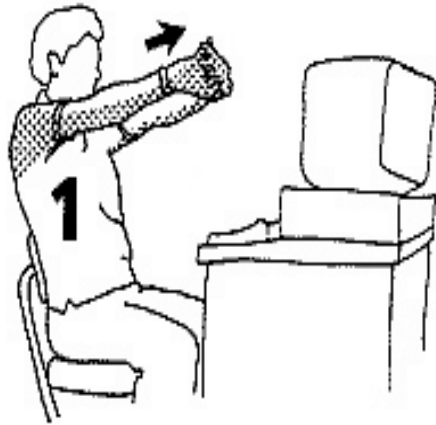


# *Nosotros cuidamos tu salud*

**CONSEJOS PRACTICOS:** Gimnasia Laboral, Pausas Activas.- son aquellos períodos de recuperación, que siguen a los de tensión, de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo. Se utiliza para el mejoramiento en la calidad de vida de los empleados, se puede realizar todas las mañanas antes de iniciar labores y durante la jornada laboral cada dos o tres horas, haciendo de ésta actividad un hábito de vida.

- Una de las causas principales para aumentar la tensión musculo esqueléticas son las malas posturas durante el trabajo, por lo que es importante la corrección de las posturas para evitar al máximo el sobre esfuerzo de los músculos.
- En cualquier tipo de actividad física, se debe prestar mucha atención a la respiración, la misma debe ser profunda y lo más rítmica posible.
- Control de la respiración.- juega un rol destacado en los beneficios que obtenemos al realizar las Pausas Activas , estos dos instrumentos nos ayudan a limpiar, revitalizar y purificar el cuerpo, ya que organiza el metabolismo, el ritmo cardíaco y la circulación de la sangre.
- Los ejercicios a realizar en las Pausas Activas deben tener una duración entre 5 y 7 minutos.

# *EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE PERMANECEN SENTADAS*

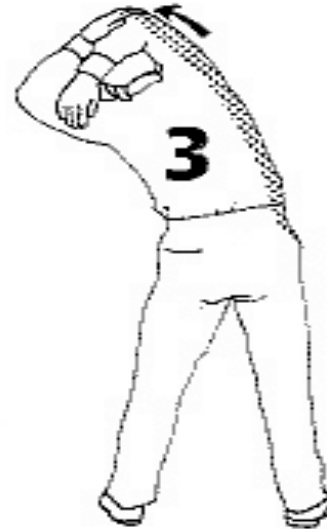


10-20 segundos  
2 veces



10-15 segundos

- Permanecer sentados frente a la computadora por períodos prolongados causa fatiga y tensión en hombros, cuello y espalda.
- Realice los siguientes ejercicios cada hora o cuando sienta molestias.



8-10 segundos  
cada lado



15-20 segundos

- También procure caminar un poco. Le hará sentir mejor.

# EJERCICIOS PARA TRABAJOS CON POSTURAS SENTADAS



3-5 segundos  
3 veces



10-12 segundos  
cada brazo



10 segundos



10 segundos



8-10 segundos  
cada lado



8-10 segundos  
cada lado

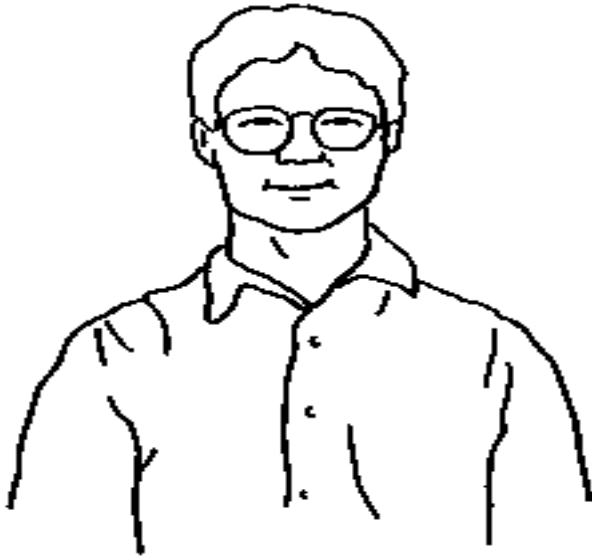


10-15 segundos  
2 veces



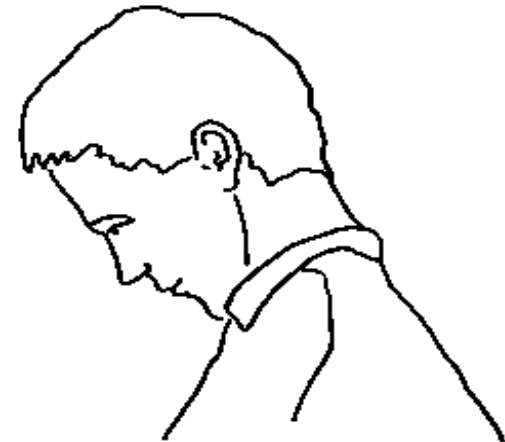
Agite las manos  
8-10 segundos

# EJERCICIOS DE ESPALDA Y HOMBROS



- Póngase de pie
- Coloque su mano derecha sobre el hombro izquierdo
- Recline su cabeza hacia atrás.
- Realice el mismo ejercicio con el hombro derecho.

- Mueva la cabeza hacia los lados con cadencia lenta.
- Evite movimientos bruscos.
- También muévala hacia adelante y hacia atrás



# EJERCICIOS PARA LAS MANOS

- El factor de mayor riesgo de lesión es la postura estática.
- Procure dedicar 5 minutos cada hora lejos de la computadora.
- Recuerde no sólo relajar puntos de tensión.
- Incorpore ejercicios en sus rutinas diarias.
- Las siguientes ilustraciones muestran ejercicios sencillos le ayudarán a minimizar los riesgos de lesiones.



## Ejercicios de Manos

- Apriete y suelte las manos haciendo puños.
- Agite y estire los dedos.
- Repita los ejercicios tres veces.