

Horrores en la Oficina



Cuello girado para ver monitor

Altura monitor diferente a la de la cabeza

Cactus que crece en ambientes secos



Angulo del teclado genera ángulo inapropiado en muñecas



Lámpara en posición incorrecta



Espalda sin soporte del respaldo



Posición demasiado lejos del mouse crea tensión en el hombro



Pies sin apoyo firme en el piso



Asiento con exceso de presión en parte baja de piernas

Oficina Ideal

✓
Cabeza en alto

✓
Ojos mirando al frente la mayor parte del tiempo.

✓
Monitor aproximadamente a la altura de la vista y a un brazo de distancia.

✓
Hombros relajados

✓
Manos alineadas con el antebrazo

✓
Espalda recta y con apoyo

✓
Material de referencia en posición de fácil consulta

✓
Presión moderada en el frente del asiento

✓
Pies firmemente apoyados



Consejos Adicionales.



- Elimine cualquier reflejo del monitor.

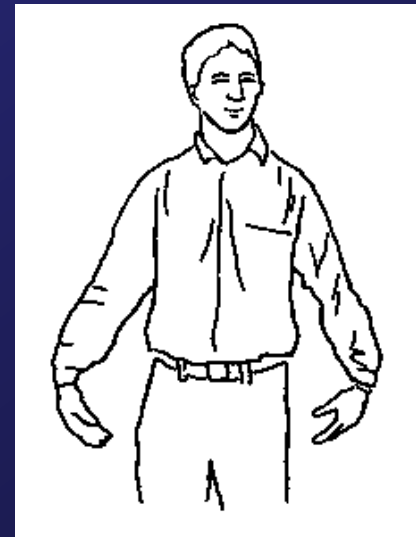
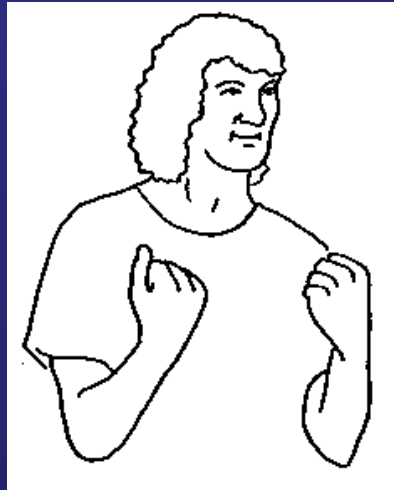


- Coloque equipos adicionales en lugares accesibles.

Ejercicios para la Oficina

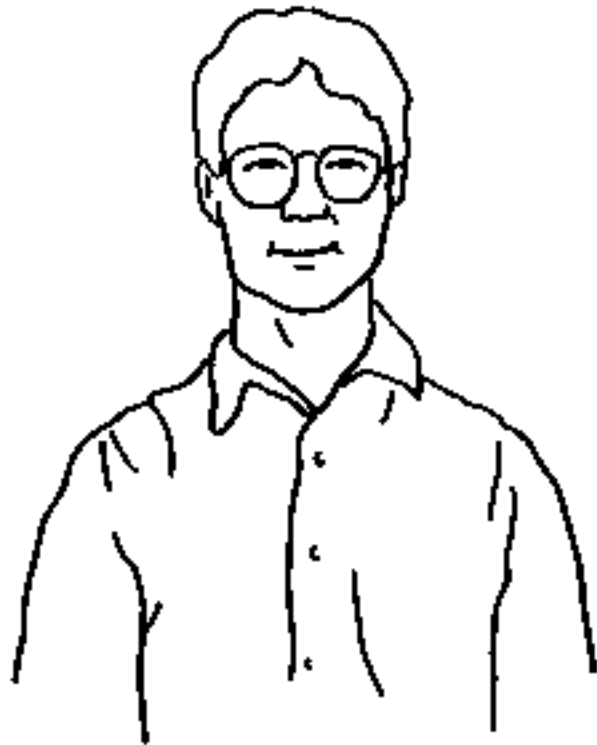
El factor de mayor riesgo de lesión es la postura estática.

- 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.



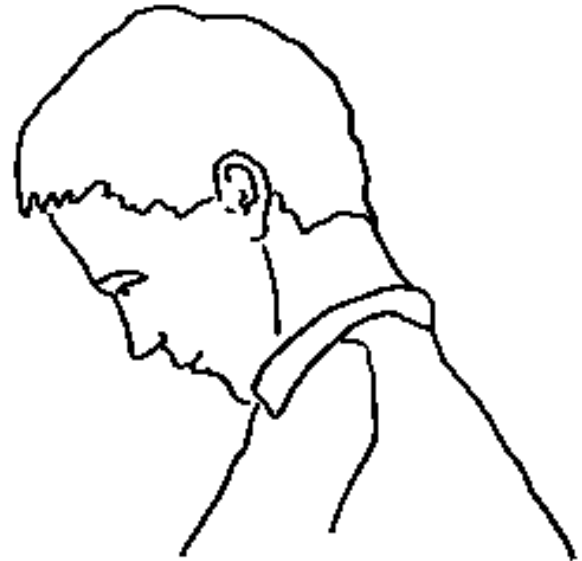
Ejercicios de Espalda y Hombros

- Póngase de pie, coloque su mano derecha sobre el hombro izquierdo y recline su cabeza hacia atrás. Realice el mismo ejercicio con el hombro derecho.



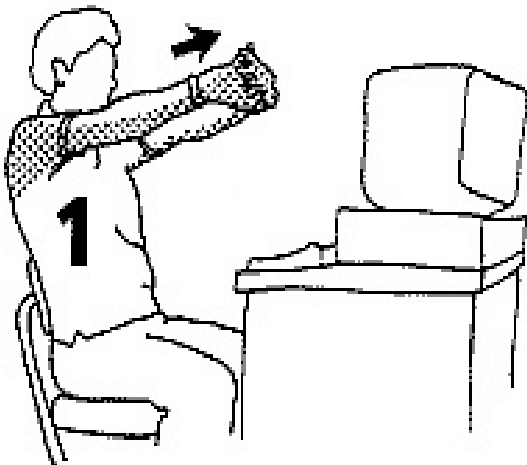
Ejercicios de Cabeza y Cuello

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



Ejercicios de Escritorio ...

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



10 a 20 segundos

2 veces

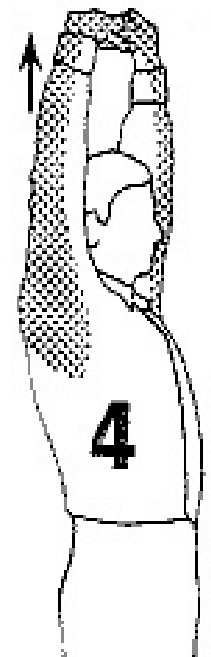


10 a 15 segundos



10 segundos

cada lado



10 a 20 segundos

... Ejercicios de Escritorio ...



3 a 5 segundos
3 veces



10 a 12 segundos
Cada brazo



10 segundos



10 segundos

... Ejercicios de Escritorio



**8 a 10 segundos
cada lado**



**8 a 10 segundos
cada lado**



**10 a 15 segundos
2 veces**



**Sacuda las manos
8 a 10 segundos**