

12 en 12

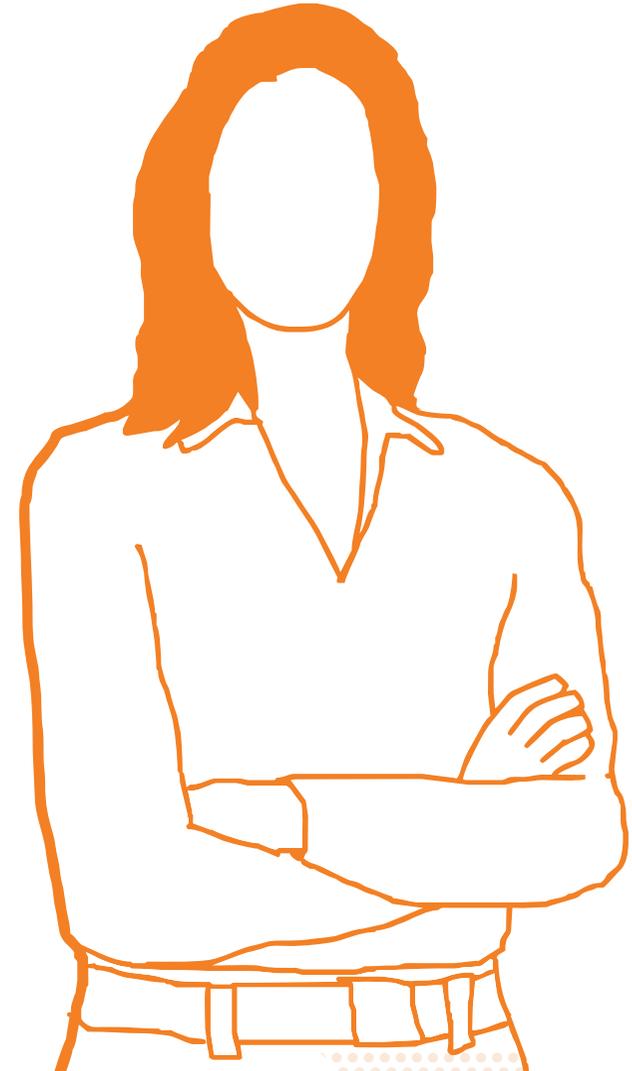
básicos meses

5 | Ergonomía

Es una cuestión de actitud

¿Por qué es importante la ergonomía?

Se trata de mucho más que lograr un buen rendimiento laboral, la ergonomía es una disciplina que se encarga de proteger la salud y el bienestar de nuestro cuerpo. Mediante el estudio y la evaluación de cada tarea, nos ofrece la mejor manera para realizar cada trabajo o acción. Así cuidamos nuestro cuerpo y podremos disfrutar en los distintos momentos de nuestra vida.

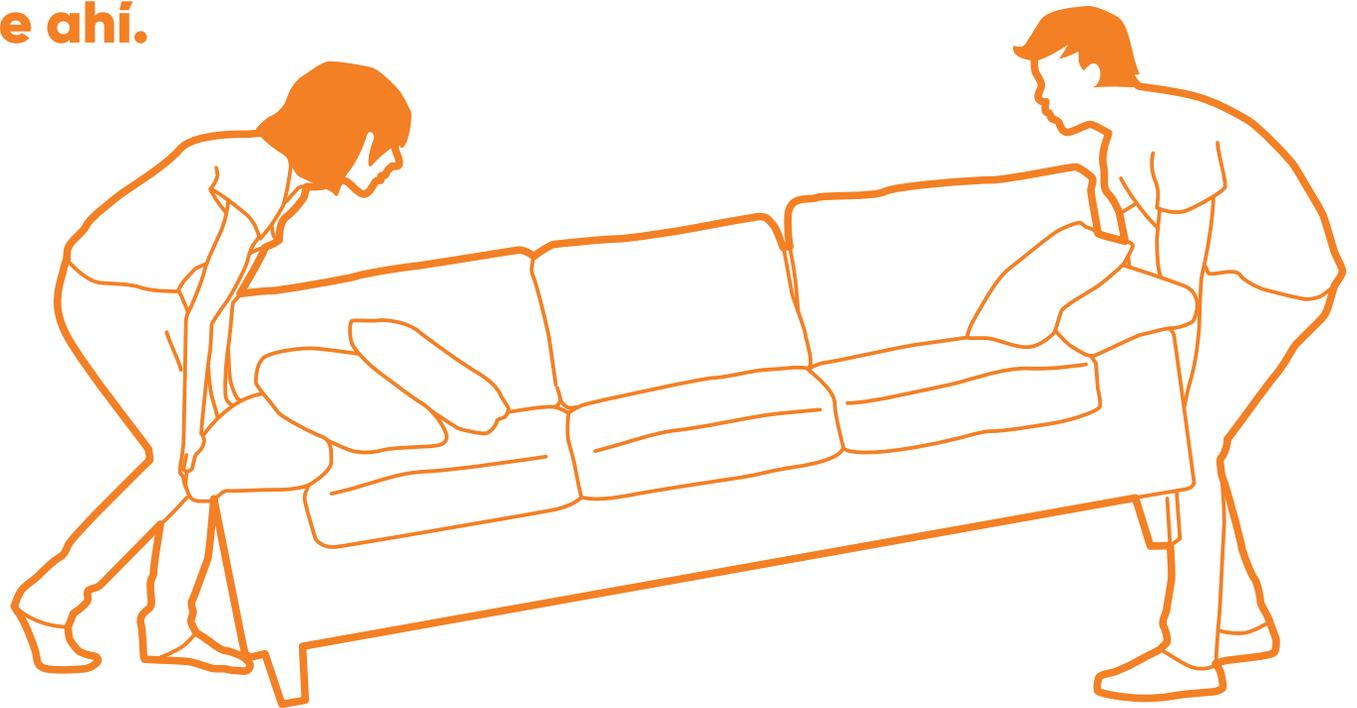


Cuando nos sentamos a comer.
Cuando jugamos con los más chicos.
Cuando ordenamos nuestro hogar.
La ergonomía está siempre ahí.



Tenelo siempre presente:

La única máquina que no se reemplaza es nuestro cuerpo y la ergonomía es una buena aliada para cuidarlo.

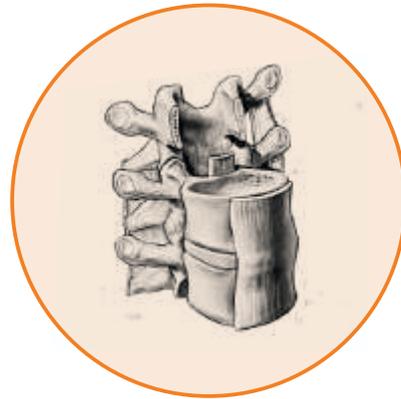


Primero conocamos nuestro cuerpo

Estructura
ósea



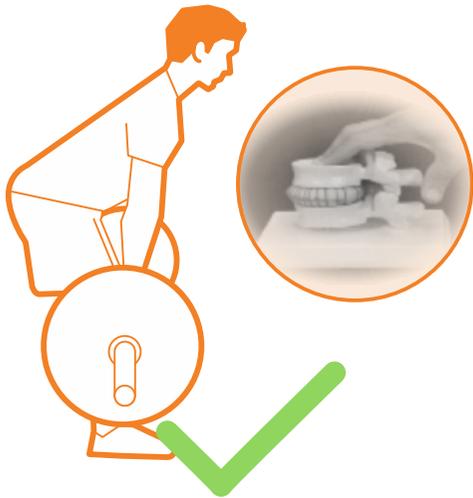
Estructura
ligamentaria



Estructura
muscular



Espalda inclinada Carga homogénea



Espalda curvada Grupos musculares resisten a la flexión



Esta es la importancia de tener un buen tono muscular y de realizar adecuadamente la postura

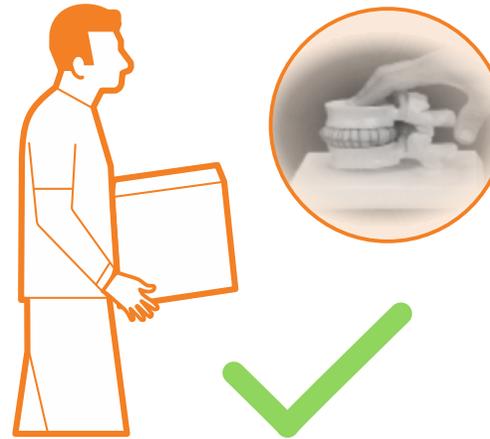
Torsión del tronco

Haciendo esta torsión podés dañar los discos intervertebrales severamente. Levantá y mové los pies con pasos pequeños en la dirección adecuada.



Los objetos cerca del cuerpo.

De esta manera, se requiere un esfuerzo mínimo para mantener el equilibrio y portar el objeto. Distribuí el peso por igual entre ambas manos.



Ergo consejos

“Que tus
levantamientos
no sean
una carga”.



Antes que nada y primero que todo.

Siempre que se pueda, es mejor no manipular las cargas manualmente. Utilizá carretillas o carros de elevación.



Identificá y respetá los pesos máximos.

En hombres es de 25 kg y 15 kg para mujeres.



Uno para todos, todos para uno.

Si tu carga supera el peso máximo, pedile ayuda a un compañero para manipularla. Si estás embarazada o sufriste alguna lesión, otra persona debe realizar la tarea por vos.



Abran cancha.

Antes de mover el objeto, asegurate que el camino esté despejado y libre de obstáculos.



Una buena base.

Utilizá siempre el calzado de seguridad adecuado y ubicá tus pies buscando la mayor estabilidad. Extendelos de lado y hacia adelante encerrando al objeto.



Cerca tuyo.

Ubicá la carga cerca de tu cuerpo y nunca por encima de tus hombros. Esto te va ayudar a no perder el equilibrio. Si necesitás colocar un objeto en altura hazelo ayudándote de un cajón o banco.



Espalda siempre recta.

No la encorves, ni la sobreestires. Impulsate con tus piernas para levantar la carga y activá tus músculos abdominales mientras la sostengas.



No gires bruscamente ni rotes solo el torso.

Mové todo tu cuerpo dando pequeños pasos cuando necesites cambiar de dirección.

Una mala postura o fuerza mal hecha nos expone a riesgos de desgarros musculares, esguinces, tendinitis, deformidades en nuestra columna y posibles hernias de disco.

**Recordá que
estos consejos
son útiles
en todo momento,
no sólo en el trabajo.**

Hacelos parte
de tu estilo de vida.



¿Y en escaleras?

- Tomarse siempre de la baranda.
- Prohibido correr, no hay urgencia más grande que tu seguridad.
- Un paso a la vez, escalón por escalón.
- Manos libres, no uses tu celular cuando estés subiendo o bajando.



Hora de la pausa activa

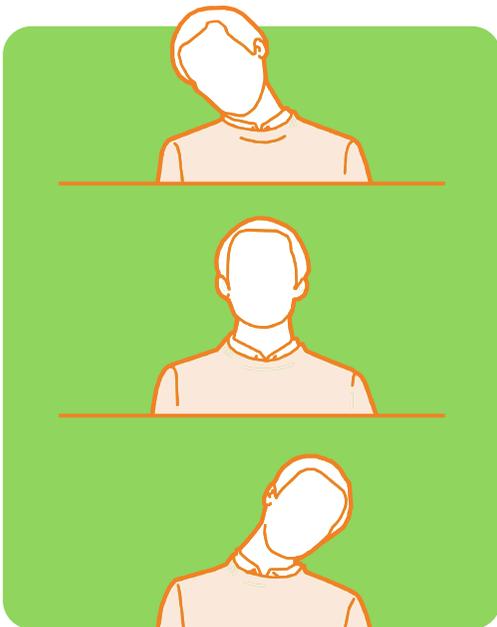
Como muchas cosas en esta vida, la ergonomía es una cuestión de actitud y voluntad. Así se construyen los buenos hábitos.

Tené presente que dedicarle 5 minutos por hora a una pausa activa moviendo tu cuerpo, no es una pérdida de tiempo. Es una inversión para nuestra salud y bienestar.



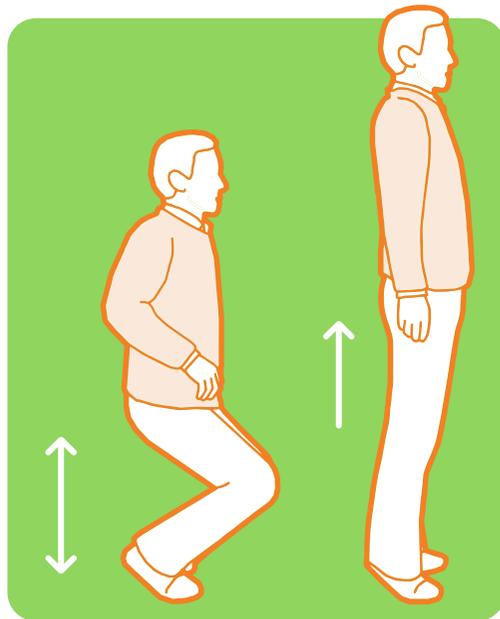
Cabeza y cuello.

- Mové tu cabeza hacia ambos lados lentamente.
- También hazlo hacia adelante y hacia atrás.



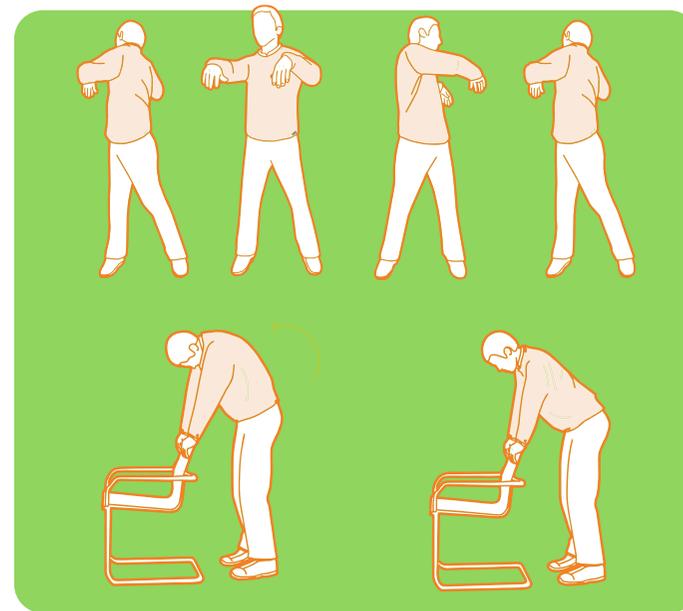
Piernas.

- Parate en puntas de pies y luego sobre tus talones. Repetilo 10 veces



Espalda.

- Con la espalda derecha, rotá tu cuerpo de un lado al otro.
- Ayudándote apoyando tus manos en el respaldo de una silla, encorvá tu espalda y luego extendela.



Manos y brazos.

- Abrió y cerró tus manos haciendo puños. Agitó y estiró tus dedos. Repetí esta secuencia 3 veces.



- Extendí tus muñecas tomando la punta de tus dedos con otra mano.



- Juntó ambas manos en posición de rezo manteniendo los codos hacia afuera.



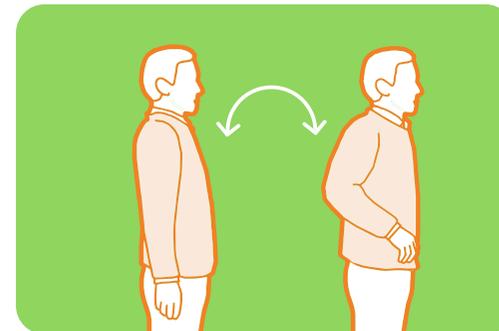
- Empujó cada codo hacia tu cuerpo usando la mano contraria.



- Estiró tus brazos hacia arriba, uno a la vez, 5 veces cada uno.



- Llevó los hombros hacia adelante y atrás. Repetilo 5 veces.



¡Tu descanso es vital!

Es una parte fundamental en cualquier actividad de nuestra vida, incluso quienes son deportistas de alto rendimiento dedican la misma importancia al entrenamiento que el descanso.

Este nos permite reponernos físicamente y distraernos mentalmente para luego continuar con nuestras tareas con ánimo renovado.



Para un buen descanso:

- Intentá seguir un horario de sueño habitual, dedícale entre 7 y 8 hs.
- Evitá comer pesado.
- No utilices pantallas antes de ir a la cama y evitá los ruidos.
- Antes de ir a la cama podés hacer actividades relajantes como tomar un baño o usar técnicas de relajación. Te ayudará a tener un mejor descanso.



DANONE
ONE PLANET. ONE HEALTH



SOLO UNO
ES DEMASIADO