

**12 en 12**  
**básicos meses**

**9 | Oficinas y movimientos repetitivos**

# Vale doble: Cada detalle nos hace más seguros.

En este básico vamos a abordar dos temas super importantes para tener presentes.

## **Seguridad en oficinas y movimientos conscientes**

2 pilares claves y bien distintos que comparten un mismo objetivo: **tu seguridad y bienestar.**



# Todos para uno y las mismas pautas para todos.

No es lo mismo tomar un mate solo/a que compartiéndolo, en eso estamos de acuerdo.

Pero, ¿qué pasa si habilitamos esa opción?

Estaríamos bajando la guardia y levantando un riesgo.

Y no queremos que consecuencias amargas aparezcan.

Cualquier caso o contagio en las oficinas puede repercutir en el equipo e incluso en los hogares de cada uno.

**Lo mismo que aplica a los protocolos para prevención del COVID-19 lo hace también para la prevención de accidentes.**



### Para que nada de eso suceda, te compartimos algunas pautas seguras importantes de seguir siempre.



#### **Utilizá tu tapabocas en todo momento.**

Es la mejor barrera que tenemos para protegernos a nosotros y a otros.



**Cada uno en su lugar:** no utilices salas que no hayas reservado anteriormente ni excedas su capacidad máxima.



**¿Un mate?, puede esperar.** Los sectores de trabajo no están pensados para que comas ahí y te retires el barbijo. Para eso disponemos de los sectores comunes con la correcta higiene.



**Respetá las distancias de seguridad** en todo momento.



**Modo atento.** En las escaleras, agarrate siempre del pasamanos. Evitá el uso del celular cuando subas y bajés por ellas.



**¿Se puede usar?** No utilices la parrilla sin haber consultado con seguridad previamente cuáles son las medidas de prevención a tomar.



**No te apoyes sobre la baranda** de la terraza.



**Recordá** que no podés entrar a ninguna oficina sin completar la DDJJ y la evaluación del video de inducción.

# ¿Cuándo debo dar aviso y activar protocolo COVID-19?

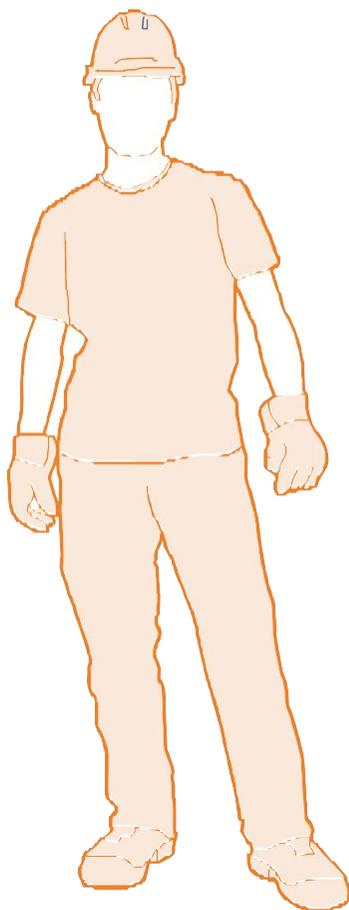


- 1 Presencia de síntomas**  
(fiebre, pérdida de gusto u olfato, dolor muscular, dolor de garganta, tos, dificultad para respirar, diarreas, náuseas o vómitos).
- 2 Conocimiento de contacto estrecho**  
con alguien que presente síntomas, sea o no positivo.

## IMPORTANTE

La vacuna no previene el contagio, sino que previene las formas más graves de la enfermedad. Debemos seguir respetando los protocolos para evitar la propagación del virus.

# Tomá el control: movimiento consciente



### **¿Sabías que nuestro cerebro no es muy amigo de los cambios?**

Cualquier cambio que intentemos introducir en nuestra conducta nuestro cerebro lo detecta y se resiste, impulsándonos a seguir haciendo las cosas como hasta el momento.

¿Por qué? Porque hasta ahora con esa fórmula hemos sobrevivido y eso es lo que nuestro centro de mando privilegia.

### **Pero, ¿quién dijo que todo está perdido?**

A pesar de ello, si nos lo proponemos, con una conciencia activa podemos lograr superar cualquier barrera, incluso crear nuevos hábitos para nuestro cerebro.

### **¿Qué es un hábito y cómo lo genero?**

Es una práctica habitual en nuestras acciones. Sólo se puede adoptar luego de 21 días de repetición a conciencia.

# ¿Por qué se generan los trastornos musculoesqueléticos?

Es clave entender los movimientos repetitivos de hombro y su incidencia como factor de riesgo para prevenir lesiones.

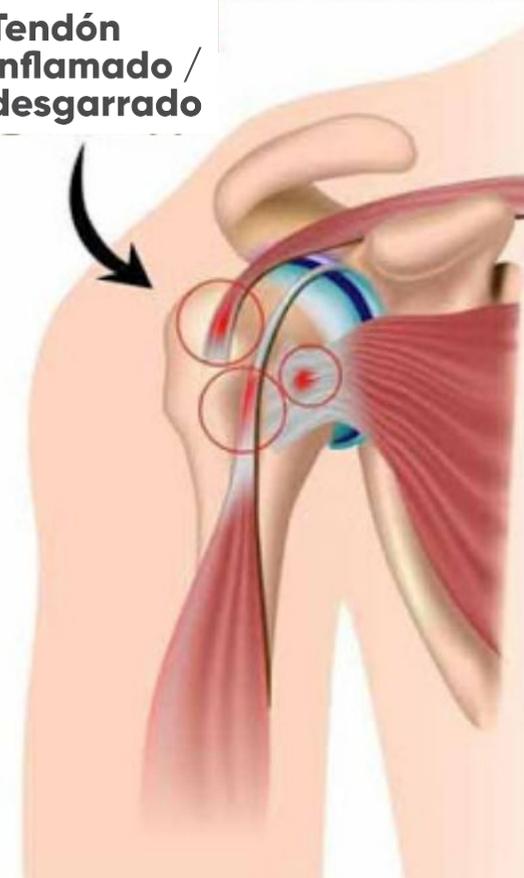
## Manguito Rotador

Normal



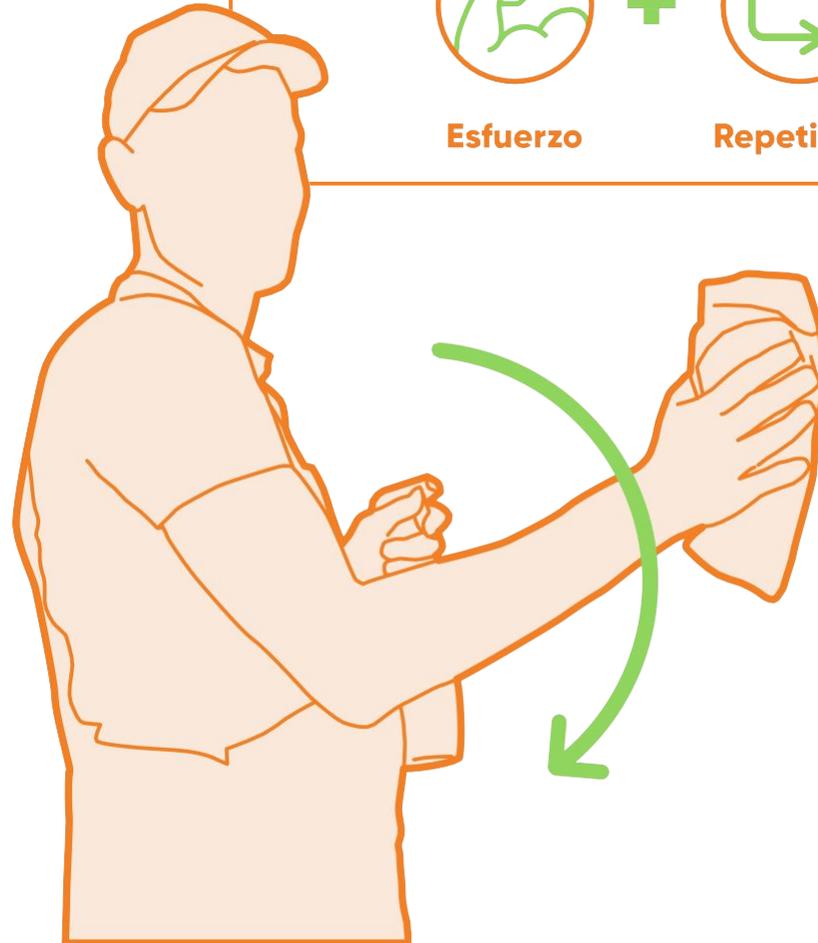
Con problemas

Tendón inflamado / desgarrado



Movernos es un acto consciente, cuando lo hacemos de modo repetitivo se produce un grupo de movimientos continuos y mantenidos durante el trabajo que implica la acción conjunta de músculos, huesos, articulaciones y nervios de una parte del cuerpo.

**Veamos el ejemplo de este amigo limpiavidrios.**



Esfuerzo



Repetición



Posturas



Falta de descanso

**Si este tipo de tareas no las realizamos ejercitando nuestra conciencia activa puede que aparezcan efectos no deseados.**

Estos aparecen como molestias o dolores leves, pero con el tiempo pueden terminar convirtiéndose en lesiones.

# ¿A qué factores debemos prestar atención para evitar las lesiones?



### La **FUERZA** aplicada:

cuanta más fuerza apliquemos, antes aparecerá la fatiga muscular.



### La **POSTURA** adoptada:

una mala posición influirá de una manera negativa.



### La **FRECUENCIA** de los movimientos:

cuanto menos tiempo de recuperación o descanso tengamos, mayores serán las probabilidades de una lesión.



# ¿Y cómo lo solucionamos?



Puede que parezca que por tu trabajo los movimientos repetitivos son inevitables, pero hay algunas estrategias que podés poner en práctica.



**1. Mix de tareas:** reestructurará tu día. Si por ejemplo sos repositor, en vez de hacer toda la parte alta y luego toda la baja, arrancá el día en la reponiendo parte alta, luego bajá y después volvé a la alta.



**2. Re-par-tien-do:** evitá hacer todo el esfuerzo con una sola parte del cuerpo. Hacé uso de tus piernas para un buen apoyo, ambas manos para manipular pesos. Incluso con el abdomen podemos hacer fuerza.



**3. Alto rendimiento:** lo que hacemos es una actividad física y así como para todo gran deportista el calentamiento, estiramiento y relajación de músculos debe ser parte de nuestra rutina.

# Tic-tac, tic-tac



## 2 minutos para cuidar tu salud

### Si, como lo leés.

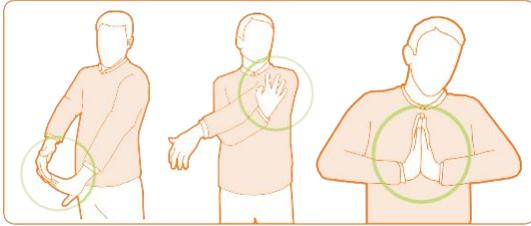
Con solo 1 o 2 minutos que le dediques a realizar cada ejercicio podés marcar la diferencia y tu cuerpo va a estar muy agradecido.

### ¿Cuándo hacerlos?

Te recomendamos que le dediques un momento al principio y otro al final de tu día laboral.

### ¿Cómo hacerlos?

Te los mostramos en esta guía paso por paso. Mirá y poné tu cuerpo en movimiento.

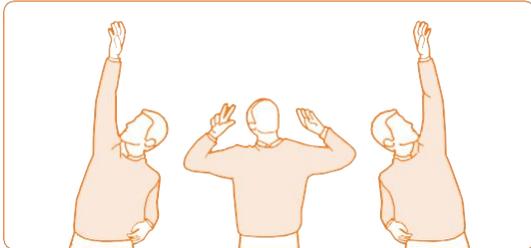


## Antebrazos.

Extendé las muñecas para que se estiren los músculos.

Elongá la muñeca hacia adentro.

Juntá las dos palmas en posición de rezo con los codos estirados hacia adelante.



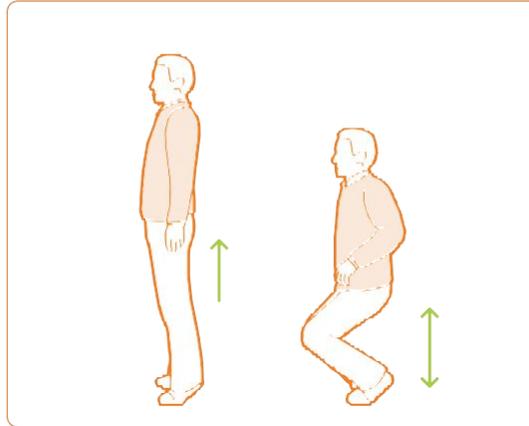
## Brazos.

- **Empujá tu codo** hacia tu cuerpo con la mano contraria.
- **Repetí** tomándote el otro codo.
- Estirá tu brazo derecho hacia arriba y luego repetí con el izquierdo.  
**Hacelo 5 veces** con cada brazo.
- Llevá los hombros hacia adelante y hacia atrás.  
**Hacelo 5 veces.**



## Cuello.

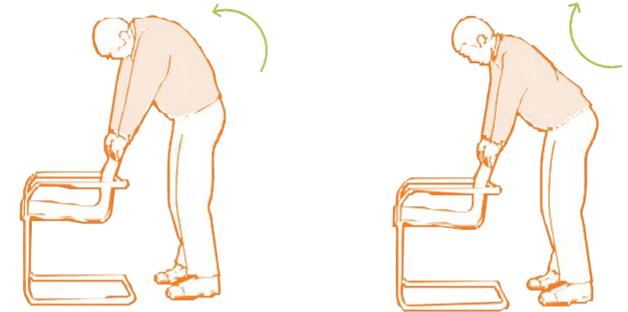
Mové hacia un lado y luego hacia el otro, luego incliná tu cabeza como si quisieras tocar tu hombro con tu oreja.



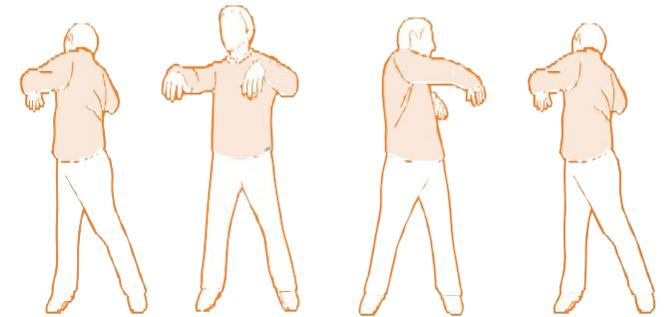
## Piernas.

Parate en puntas de pies y luego sobre tus talones. **Repetí 10 veces.**

## Espalda.



Con tus manos apoyadas en el respaldo de una silla, encorvá tu espalda y luego extendela.



Con tu espalda derecha rota tu cuerpo de derecha a izquierda.



# ¿Cómo anduvo eso?

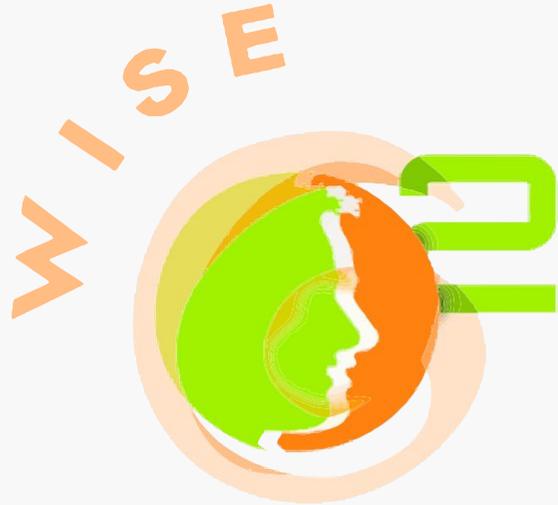
**Si seguiste la guía de ejercicios,  
felicitaciones.**

**Si todavía no:  
el momento es ahora.**

Recordá que esos pocos minutos que duran son un acto de amor y autocuidado para con nosotros mismos y nuestro cuerpo.



**DANONE**  
ONE PLANET. ONE HEALTH



SOLO UNO  
ES DEMASIADO