

12 en 12

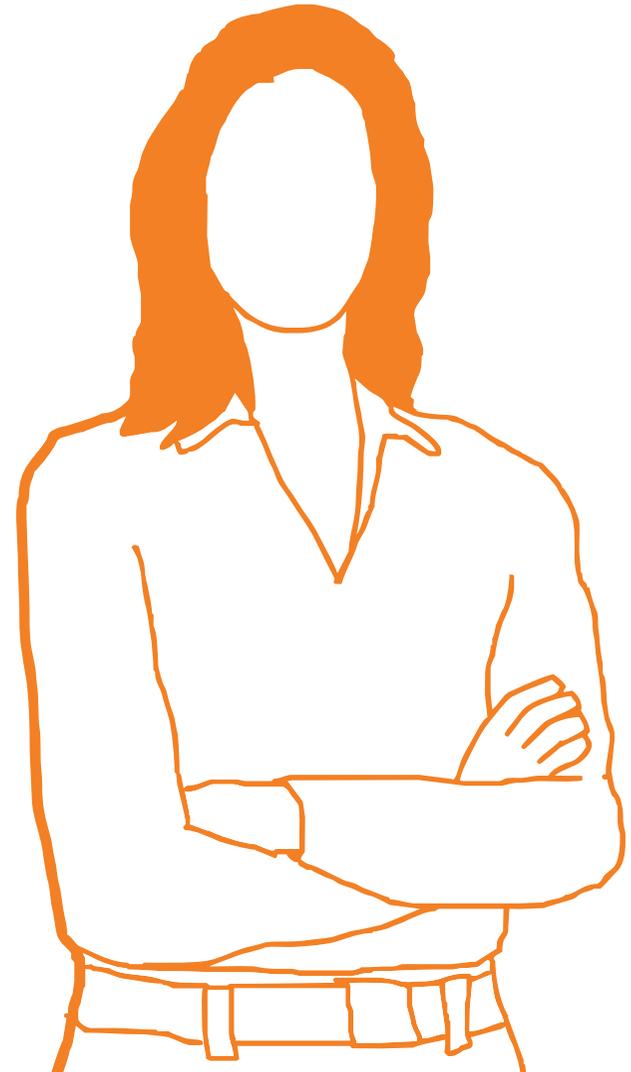
básicos meses

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.

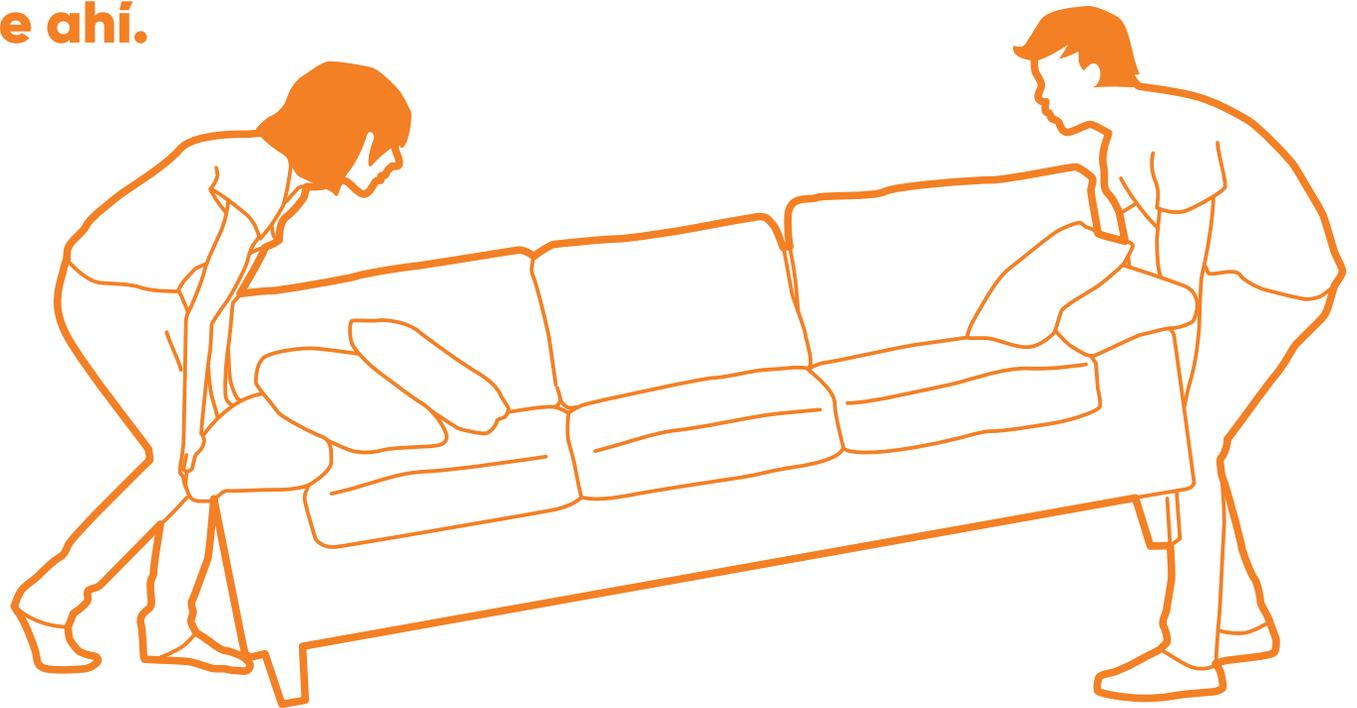


Cuando nos sentamos a comer.
Cuando jugamos con los más chicos.
Cuando ordenamos nuestro hogar.
La ergonomía está siempre ahí.



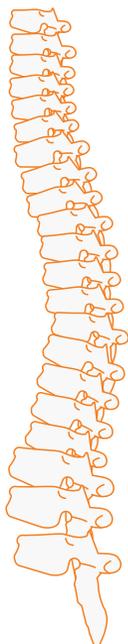
Tenelo siempre presente:

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



La importancia de la ergonomía para prevenir enfermedades

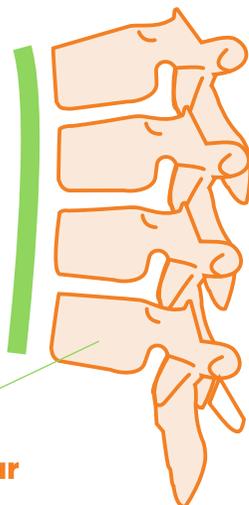
Columna vertebral



Vérttebras normales

Menos curvadas

Forma rectangular



Vérttebras con la enfermedad de Scheuerman

Más curvadas

Forma triangular



Ergo consejos

Antes de empezar, ya sea en casa o en el espacio de cowork, recordá que siempre es muy importante que utilices el kit de trabajo entregado para tus tareas.

Hagamos un checklist.



Silla de oficina ajustable.



Monitor o soporte si trabajas en compu portatil.



Teclado.



Mouse y mousepad.



Auriculares.

¡Ahora sí!

Veamos las pautas ergonómicas que siempre debemos tener presentes y poner en práctica.

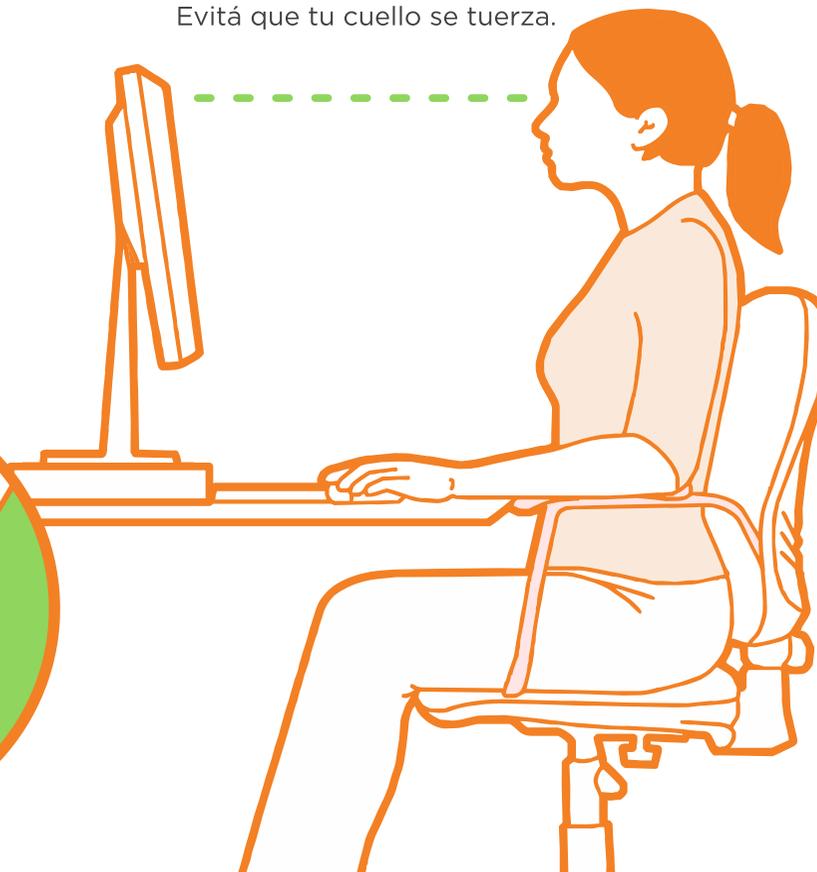
Vamos por partes.

- **Firmes al suelo.**

No tengas tus pies colgando ni sobre la silla, mantenelos siempre apoyados en el suelo o en sus apoyapiés.



- **Cabeza en alto y ojos a la altura de la pantalla,** para esto podés ayudarte con un soporte para tu computadora. Evitá que tu cuello se tuerza.



- **Hombros relajados, manos y antebrazos alineados** para evitar desviaciones y dolores.
- **Espalda recta y con apoyo.** Usá siempre tu silla ergonómica, están especialmente diseñadas para darle a tu espalda el sostén que necesita. El puff reservalo para tu momento de descanso.
- También es importante contar con una buena iluminación, evitar los reflejos en las pantallas y tener nuestro espacio de trabajo limpio y ordenado para evitar imprevistos y accidentes .

Que tus levantamientos no sean una carga

Puede ser una caja, una maceta, un mueble o electrodoméstico. Siempre que tengas que manipular objetos pesados en tu vida cotidiana, tené en cuenta estos tips.



Antes que nada y primero que todo.

Siempre que se pueda, es mejor no manipular las cargas manualmente.



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 un calzado que no resbale. Ubicá tus pies buscando la mayor estabilidad. Extendélos de lado y hacia adelante encerrando al objeto.



Cerca tuyo.

Ubicá el objeto cerca de tu cuerpo y nunca por encima de tus hombros. Esto te va ayudar a no perder el equilibrio. Si necesitas 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 el peso y activá tus músculos abdominales mientras lo sostengas.



Mové todo tu cuerpo.

Dando pequeños pasos cuando necesites cambiar de dirección. No gires bruscamente ni rotes solo el torso.

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.

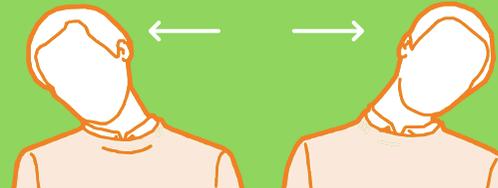


Cabeza y cuello.

- Estando en tu silla, enderezá el pecho de manera que la zona dorsal quede recta, llevá el mentón hacia adelante y mantené por 10 segundos.



- Sosteniendote de los costados de tu silla, mové tu cabeza hacia ambos lados lentamente.



- También hazlo hacia adelante y hacia atrás.

**Repetí 2 series
de 5 segundos de cada
ejercicio.**



Manos y brazos.

- Abrió y cerró tus manos haciendo puños. Agitó y estiró tus dedos. Repetí esta secuencia 3 veces.
- Desde tu silla o de pie, entrecruzó los dedos por detrás de la espalda, estiró codos y llevó el pecho hacia adelante.

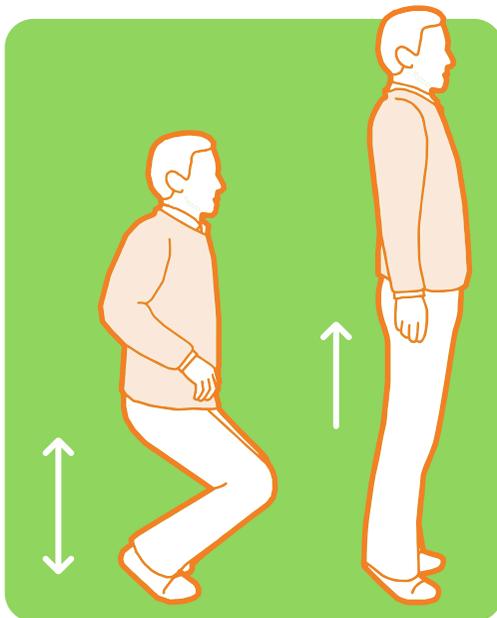


Extendé tus muñecas tomando la punta de tus dedos con otra mano.

- 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.

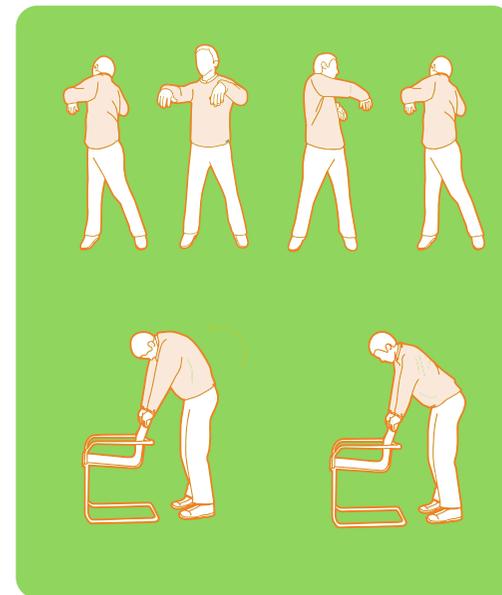
Piernas.

- De pie, apoyando las manos en tu escritorio, llevá una pierna atrás apoyando la punta del pie, la otra pierna se mantiene delante del cuerpo semiflexionada. Mantené la postura durante 45 segundos. Repetilo 2 veces con cada pierna.
- Parate en puntas de pies y luego sobre tus talones. Repetilo 10 veces.



Espalda.

- Sentado/a con las manos en la nuca, apoyando la zona dorsal en la silla, realizá extensiones de columna durante 30 segundos. Repetilo 3 veces.
- 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.



¡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.

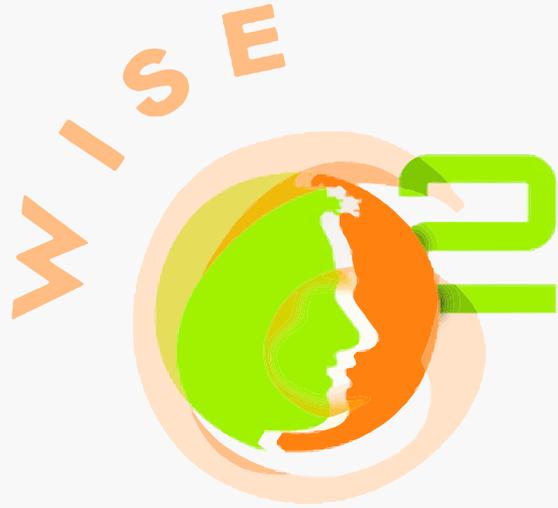


Para un buen descanso:

- 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