



PUCMM
Pontificia Universidad Católica
Madre y Maestra

Unidad de Seguridad Industrial,
Salud Ocupacional y Medio Ambiente

*¡Haz una pausa diaria
para ejercitarte!*



Actividad física en el trabajo



Advertencia

Los ejercicios que se presentan a continuación han sido diseñados para ser utilizados en la forma de micro pausas compensatorias preventivas. Si usted sufre actualmente de alguna enfermedad o se encuentra con reposo médico que le impida ejecutar alguno de estos ejercicios, postergue su realización hasta obtener la autorización de su facultativo.

¡Haz una pausa diaria para ejercitarte!

Se recomienda tomar un breve descanso todos los días para realizar estos ejercicios de estiramiento y mejorar tu bienestar en el trabajo.

¿Qué es Ergonomía?

La ergonomía es la disciplina que estudia la relación entre el cuerpo humano y los entornos de trabajo, con el propósito de obtener herramientas y entornos adaptados de la mejor manera posible al cuerpo humano. Esto se hace con el propósito de construir entornos de trabajo más saludables y productivos, que respondan naturalmente a las proporciones anatómicas, psicológicas y fisiológicas de los trabajadores.

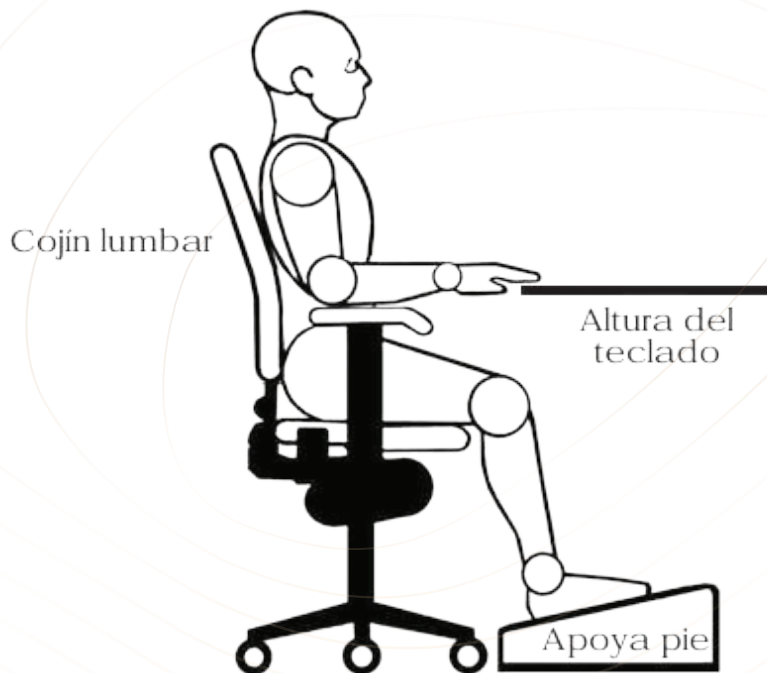
Objetivos e importancia

El objetivo fundamental de la ergonomía es diseñar entornos más amigables con la anatomía y la mentalidad de los seres humanos. Es decir, espacios y herramientas que respondan de un modo más natural y menos fatigoso a nuestra manera de ser, y que por lo tanto no requieran un esfuerzo adicional al que supone el trabajo en sí mismo.



Postura de sentado ideal

- **Cuello:** Mirada hacia el frente y no hacia arriba, abajo o hacia los lados
- **Hombros:** Relajados
- **Codo:** Apoyados, apegados al cuerpo, manteniendo un ángulo entre 90° a 100°
- **Muñeca:** Relajada, alineada respecto al antebrazo (evitar desviaciones laterales)
- **Espalda:** Mantener su curvatura natural
- **Cadera:** Mantener un ángulo de 90° a 100° , con los muslos paralelos al suelo
- **Rodilla:** En ángulo mayor a 90°
- **Pies:** Completamente apoyados en el suelo o sobre un reposapiés



postura sentado ideal



Ejercicios para el Cuello

1



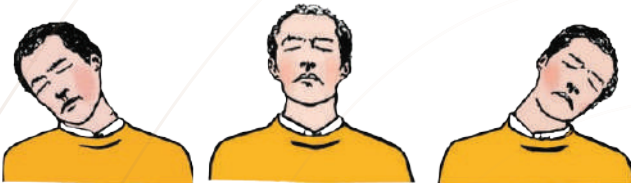
Movilización oblicua del cuello
(Mire hacia abajo y luego en forma diagonal hacia arriba)

2



Movimiento semicircular del cuello
(Movilice el cuello describiendo un semicírculo hacia adelante)

3



Lateralización de la cabeza
(Movilice el cuello hacia la izquierda / derecha)

4



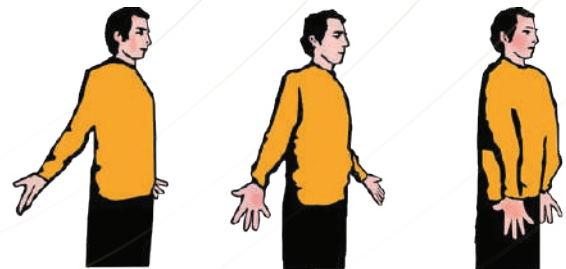
Giro de hombros
(Gire los hombros hacia adelante y luego hacia atrás)

5



Elongación de hombros y brazos
(Estire su brazo derecho y luego repita con el izquierdo)

6

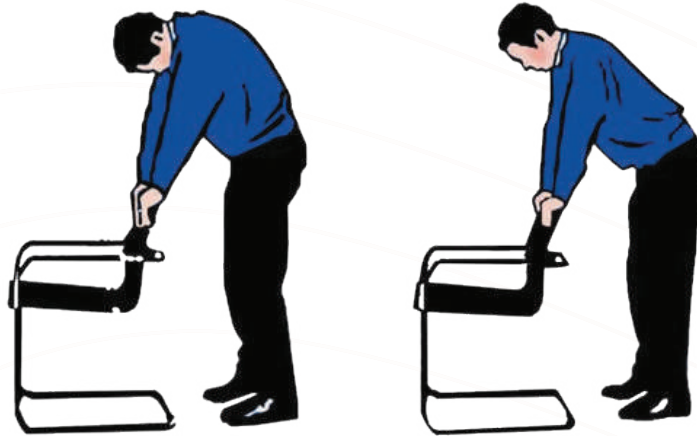


Elongación de hombros y brazos
(Realice un movimiento de rotación de hombros y brazos)



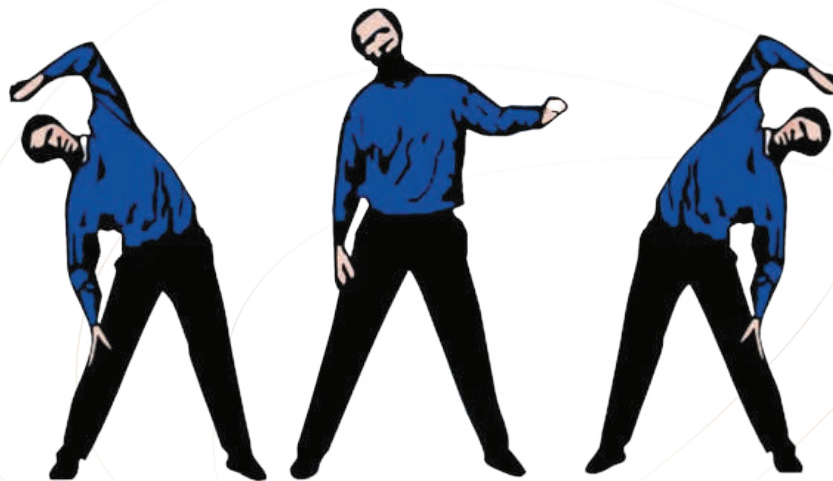
Ejercicios para la Espalda

1



Extensión lumbar
(Encurve su espalda y luego extiéndala)

2



Lateralización del tronco
(Móvilice el tronco en ambos sentidos)

Sugerencias: Para asegurar su bienestar y mantener una alta productividad, le recomendamos no improvisar cualquier otro ejercicio, pues podría resultar una lesión y efectos no positivos. Además, debe llevar a cabo como mínimo 5 ejecuciones por ejercicios.

Estos ejercicios le ayudarán a mejorar la circulación, reducir la tensión muscular y aumentar su energía, contribuyendo a un ambiente de trabajo más saludable y productivo.

Si necesita apoyo para evaluar su área de trabajo, puede solicitar asistencia a la Unidad de Seguridad, Salud y Medio Ambiente. Estamos aquí para ayudarle a crear un entorno de trabajo seguro y ergonómico.



PUCMM
Pontificia Universidad Católica
Madre y Maestra

Unidad de Seguridad Industrial,
Salud Ocupacional y Medio Ambiente