

POSTURA CORPORAL EN EL TRABAJO

Los trabajadores de oficina pasan sentados del **70% al 85%** del tiempo en el trabajo.

Las personas que tienen trabajos **sedentarios** experimentan algunos de estos **problemas**:

- Tendencia a la **obesidad**.
- **Debilidad** de huesos y músculos.
- Dolores articulares y **contracturas** de cuello y espalda, que generan a su vez dolores de cabeza y vértigos.
- **Depresión** por falta de ejercicio físico.
- Trastornos **digestivos**.
- Enfermedades **cardiovasculares**.

Y, además, también se relaciona con un **peor rendimiento**.

Consejos para sentarse de forma adecuada:

- Mantén la **espalda recta** y apoyada al respaldo de la silla, con los hombros hacia atrás.
- Sitúa el monitor al **nivel de tus ojos** para mirar de frente y no tensar el cuello.
- Haz que tu mesa y el teclado estén a la altura de los codos para que brazo y antebrazo formen un ángulo de **90 grados** y no haya tensión en los hombros.
- **Inclina** levemente el teclado para mantener relajadas las **muñecas**.
- Ajusta la altura de la silla para que los **pies** reposen en el **suelo** o en un reposapiés.
- Coloca los **objetos** de uso habitual **cerca**, para no tensar los brazos o torcer la columna.
- Por cada **30 minutos** en la silla, ponte de pie 2 minutos. Esto ayudará a activar la circulación y a despejar el cerebro.

POSTURA CORPORAL EN EL TRABAJO

Ejercicios:

Las pausas activas pueden incluir estiramientos y ejercicios que nos ayuden a desentumecer los músculos y a prevenir dolencias posteriores fruto de una mala postura continuada.

Ejercicio para relajar las **muñecas**:

- Sentados, estiramos nuestro brazo, ponemos la palma de nuestra mano mirando al frente y con la otra mano estiramos los dedos hacia atrás.

Ejercicios para relajar el **cuello**:

- Flexionamos la cabeza hacia adelante intentando tocar el pecho con el mentón. Después, levantamos la cabeza y la llevamos hacia atrás.
- Giramos suavemente la cabeza hacia el lado derecho y, después, hacia el izquierdo.
- Con la cabeza mirando hacia el frente, vamos a ayudarnos de una mano para intentar llevarla hasta uno de nuestros hombros. Haremos lo mismo hacia el lado contrario.

Otros ejercicios para la **parte superior** del cuerpo:

- Estiramos la parte superior del cuerpo. Elevamos los brazos como si tratáramos de alcanzar el cielo y sostenemos esa posición por lo menos durante 10 segundos. Repetimos varias veces.

Ejercicios para la **parte inferior** del cuerpo:

- Sentados, levantamos una pierna, la estiramos y la sostenemos así unos segundos. Luego la bajamos y hacemos lo mismo con la otra. Lo repetimos varias veces.
- Levantamos y bajamos las puntas de los dedos de los pies manteniendo los talones en el suelo. Después levantamos y bajamos los talones manteniendo los dedos en el suelo.
- Apretamos y aflojamos los glúteos muchas veces, varias veces al día.