

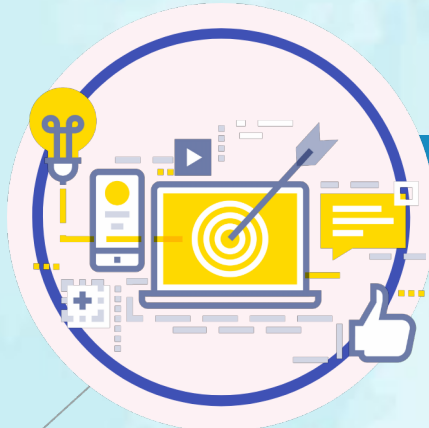


ONDO IZAN

¡MUÉVETE MUCHO PERO MUÉVETE BIEN!

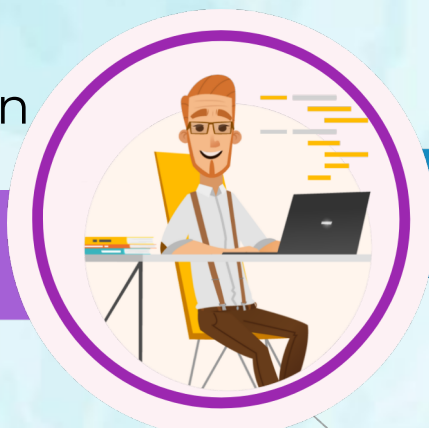
Prevención de trastornos musculo esqueléticos en puestos con Pantallas de Visualización de Datos (PVD) y altamente conectados.

PASO 1



Antes del comienzo de tu jornada laboral **organiza tu puesto** . Coloca algunos útiles en el lado contrario de preferencia de la mano. Realiza **ejercicios de activación**.

PASO 2



Apoya toda **tu espalda** en el **respaldo** .

Recuerda mantener la orejas alejados de los hombros, esto eviatará que te encojas.

PASO 3



Recuerda :**La mejor postura es la siguiente**.

Esto significa que la variabilidad de posturases muy buena para tu cuerpo.

PASO 4



Realiza estiramientos y ejercicios de patrón motor contrario y levántate cada cierto tiempo

PASO 5



Haz ejercicio vigoroso al menos 2 veces a la semana (30 minutos/sesión) combinándolo con al menos 2 o 3 horas de ejercicio moderado(caminata,bici, etc...)

Mantén tu cuerpo activo! Esta hecho para moverse.

79%

Son las enfermedades laborales no traumáticas , diagnosticadas en 2011, referidas patologías del aparato locomotor y del sistema nervioso central y periférico

72,9%

Los factores de riesgos que las empresas han señalado con más frecuencia por estar largos peridos en posición sentada en riesgos ergonómicos