



¡Estírate!

Ejercicios en puestos de trabajo con pantallas.



**Health, Safety
& Emergencies**

Servicio de Prevención Mutuista
de las empresas del Grupo Kellerger
en España

Recomendaciones para Trabajos en oficinas.

Cuando se realizan tareas en oficinas, los riesgos a los que podemos estar expuestos como trabajadores están relacionados fundamentalmente con:



Postura de trabajo.

Puesto mal regulado: silla, monitor, teclado...
Posición estática, postura forzada...



Carga Visual.

Parpadeo poco frecuente, iluminación, reflejos, deslumbramientos, periodos sin descanso...



Carga Mental.

Responsabilidad, presión de tiempo, monotonía, relaciones personales, estrés...



Temperatura.

Se recomienda que esté de 23° a 26° en verano y de 20° a 24° en invierno.



Humedad relativa.

Para prevenir molestias por sequedad en ojos y mucosas, la humedad relativa debería mantenerse entre el 30% y el 70%. En oficinas cerradas puede conseguirse utilizando humidificadores, recipientes con agua o plantas.

A continuación encontrarás algunas recomendaciones que puedes poner en práctica tú mismo de forma sencilla para reducir estos riesgos y con ello mejorar tus condiciones de trabajo.

- Regula correctamente los diferentes elementos de tu puesto de trabajo.
- Realiza pausas cortas y frecuentes, **10 o 15 minutos por cada 90 de trabajo** con pantalla.
- En las pausas, cambia de postura y de actividad, cuando sea posible lejos de la pantalla.
- Ponte en pie periódicamente y camina siempre que te sea posible.
- Incorpora un rutina de **estiramientos** suaves.
- **Fórmate** en gestión de estrés.
- Planifica, prioriza, comunica.
- Practica **actividad física** suave.
- **Aliméntate** de forma saludable.
- Bebe agua regularmente.
- Pide **ayuda** cuando la necesites.

Regulación del puesto.

Puntos de atención para cuidar tu postura y evitar las molestias más frecuentes.



1 Regula la posición de la pantalla.

- Colócate de forma que tus ojos queden en línea recta con la parte superior de la pantalla.
- La pantalla debe estar situada de frente al usuario.
- La distancia entre la pantalla y tú debe ser de unos 50 cm.

2 Regula la silla.

Pasos para regular la silla correctamente:

- Siéntate.
- Apoya los pies en el suelo, si no llegas correctamente utiliza un reposapiés.
- Coloca los brazos en ángulo recto.
- En esa postura regula la altura de la silla.

3 Reduce la fatiga visual.

- Evita ubicarte frente a una ventana.
- Evita fuentes de luz que provoquen reflejos en la pantalla.
- Enfoca periódicamente la vista a puntos alejados para descansar la vista.

4 Cuida tus manos y muñecas.

- Procura trabajar con los antebrazos descansando sobre la mesa y las muñecas en posición recta sobre el teclado.
- Cuando se usa el ratón puede utilizarse un reposamuñecas.

5 Coloca correctamente pies y piernas.

- Los pies deben quedar totalmente apoyados en el suelo o en el reposapiés.
- Deja libre el espacio bajo la mesa para poder moverte libre y cómodamente.

Recuerda: si trabajas con ordenador portátil, para conseguir una postura adecuada, es importante disponer de pantalla, teclado y ratón independientes.

Pausas activas.

Estiramientos.

Tomarte unos minutos de vez en cuando, durante el día, para estirar y respirar mejorará tu bienestar en el trabajo.

¿Cómo realizar estiramientos en el puesto de trabajo?

Ejercicios para evitar las molestias más frecuentes.

- Haz toda la tabla a la vez o tan sólo los ejercicios de la zona en que notes molestias.
- Los movimientos deber ser lentos, alcanzando las posiciones finales sin que resulten dolorosas.
- En los ejercicios físicos, mantén la contracción durante 8-10 segundos y repite 10 veces.
- En los ejercicios visuales, mantén la contracción durante 5-8 segundos y repite 5 veces.

Relajación visual. Contracción/relajación de los ojos.

Cierra los ojos fuertemente durante 5 segundos. Si quieres puedes presionar las manos suavemente sobre los ojos. Relaja los ojos abriéndolos y cerrándolos repetidamente.

Acomodación de los ojos.

Coge un bolígrafo y sitúalo en tu campo de visión, con el brazo extendido. Fija la vista en él y acércalo y aléjalo lentamente. Mueve el bolígrafo de izquierda a derecha, siguiéndolo con la vista, sin mover la cabeza.

Cuello: zona cervical.



Cruza las manos entrelazando los dedos, las colocamos en la nuca, inclinamos la cabeza hacia delante y mantenemos la posición.

Inclina la cabeza hacia un lado, mirando hacia adelante. Con el brazo contrario intentamos tocar la pared contraria, y con el mismo brazo ayudamos a la inclinación lateral.



Manteniendo el cuello recto y con ayuda de la mano gira la cabeza hacia un lado y mantén unos segundos. Repite hacia el otro lado.

Elevación de hombros.



Eleva los hombros. Mantén la posición. Bájalos lentamente.

Rotación de hombros.



Rota lentamente los hombros, realizando un giro completo en círculo hacia delante y luego hacia atrás.

Brazos.



Cruza las manos entrelazando los dedos. Alza los brazos a la altura de pecho y gira las manos hacia adelante. Empuja durante 5 seg. y luego afloja.

Muñecas.



Con los brazos estirados, extiende la muñeca ayudándote de la otra mano. Con los brazos estirados, flexiona las muñecas.

Dedos.



Estira las manos con las palmas hacia arriba y dobla los dedos sobre la palma. Vuelve a extenderlos lentamente.

Espalda: Extensión lumbar.



Inclínate hacia adelante, manteniendo la cabeza abajo y el cuello relajado. Reincorpórate lentamente.

Espalda: Extensión lumbar.



Con la mano en las lumbares, empuja el abdomen hacia adelante. Alza ligeramente el pecho y mantén la posición.

Piernas: balanceo.



De pie apoyando una mano en una mesa o en la pared, eleva una pierna hacia adelante con la punta del pie hacia arriba. Balancea la pierna de adelante hacia atrás, sin movimientos bruscos. Repite con la otra pierna.

Piernas: estiramiento anterior.



De pie apoyando una mano en una mesa o en la pared, flexiona hacia atrás la pierna del lado contrario. Sostenla en esa posición sujetando el pie. Repite con la otra pierna.

Piernas: estiramiento posterior.



Coloca un pie delante del otro e inclínate hacia adelante. Levanta ligeramente el pie adelantado para facilitar el estiramiento. Repite el ejercicio con la otra pierna.

Beneficios de realizar Estiramientos:

- Reduce la tensión muscular.
- Aumenta la amplitud y la coordinación de movimientos.
- Previene las lesiones.
- Prepara la musculatura para la actividad física.
- Mejora el conocimiento del propio cuerpo.
- Mejora la circulación.
- Disminuye la fatiga muscular.

Además, recuerda que la práctica habitual de ejercicio...

Reduce la tensión muscular, la ansiedad, el estrés, la fatiga y el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.

Aumenta la circulación sanguínea, la sensación de bienestar y la actividad mental.

Pausas activas.

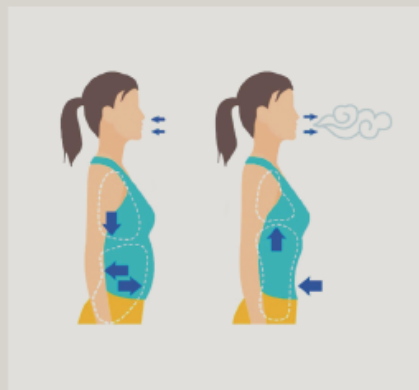
Respiración controlada.

Se trata de conseguir una respiración lenta y regular que te permita mantener la calma en momentos de tensión y te ayude cuando necesites volver a la calma.

¿Cómo?

Ponte en una postura cómoda. Relaja los músculos de cuello y brazos, y cierra los ojos si estás más cómodo.

1. Inspira aire por la nariz lentamente y dirígelo al abdomen. Cuenta mentalmente hasta cuatro mientras lo haces.
2. Retén el aire durante cuatro segundos.
3. Deja salir el aire por la boca muy lentamente, sin soplar, mientras cuentas lentamente de nuevo hasta cuatro.



Repite el ciclo 5 veces.



Health, Safety & Emergencies

Servicio de Prevención Mancomunado
de las empresas del Grupo Volkswagen
en España