

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 42:
“MALA POSTURA, EFECTOS Y RECOMENDACIONES”

INTRODUCCIÓN

Una mala postura al trabajar puede provocar una gran variedad de problemas de salud, como dolor de espalda, dolor de cuello y distensión muscular. La mala postura puede ocurrir al sentarse, pararse o realizar tareas repetitivas. Estos son algunos consejos para prevenir una mala postura en el lugar de trabajo:



INFORMACION

Efectos de una mala postura: Puede traer otras consecuencias tales como:

- Dolor de hombros y espalda
- Afectar el movimiento de las articulaciones
- Degastar la columna vertebral, haciéndola más frágil.
- Disminuir la flexibilidad y elongación
- Afectar el equilibrio.
- Aumentar el riesgo de lesiones.

Recomendaciones a seguir:

- Use mobiliario ergonómico.
- Realice pausas activas entre tareas.
- Levante pesos con las piernas, no la espalda.
- Tome descansos mientras hace tareas repetitivas.
- Evite estar mucho tiempo parado o sentado.
- No realice trabajo por tiempo prolongado encima del nivel de los hombros o debajo del nivel de las rodillas.



“SEGURIDAD ANTE TODO”