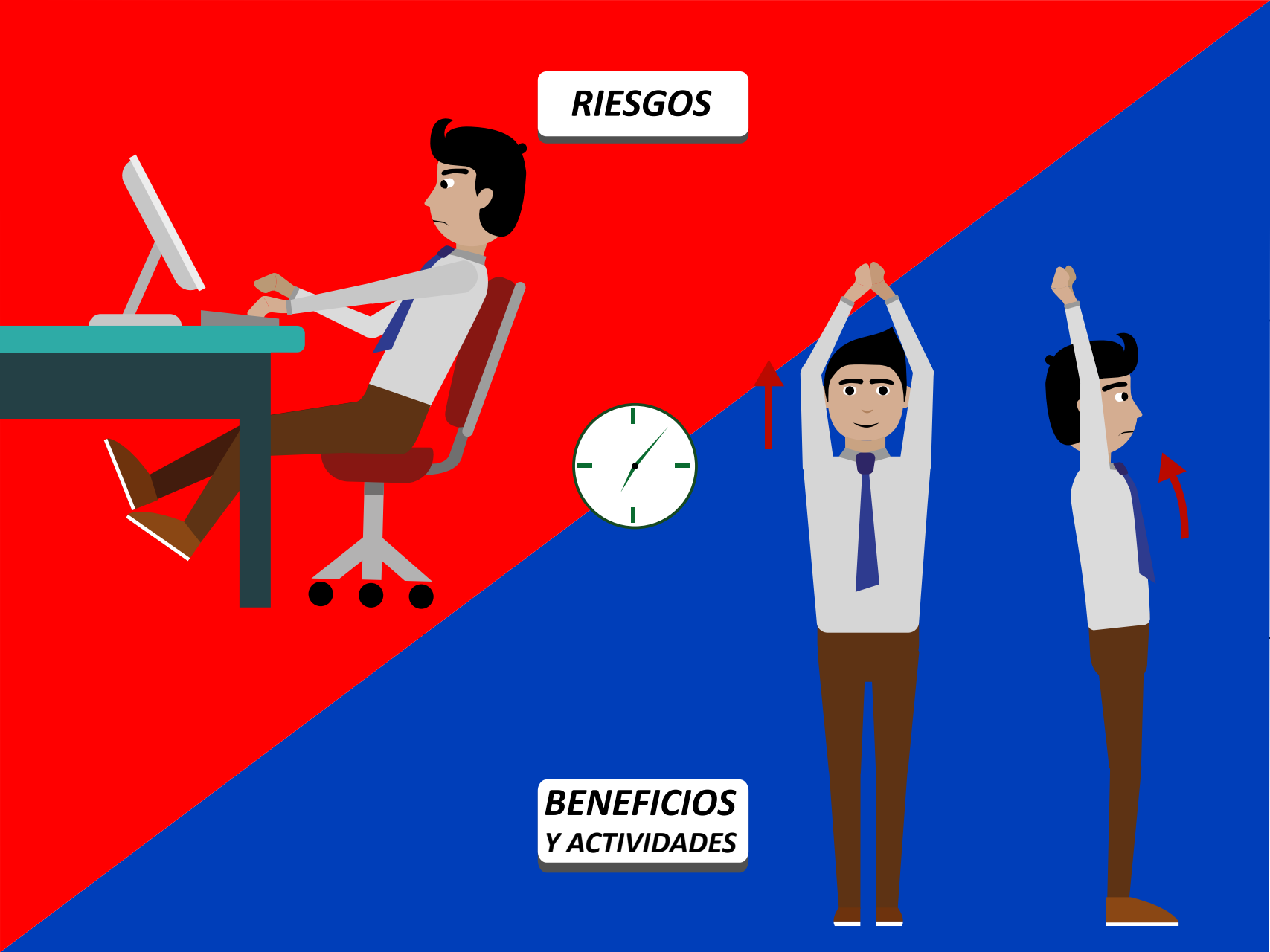


TU SEGURIDAD ES PRIMERO

Informate


RIESGOS
BENEFICIOS
Y ACTIVIDADES

RIESGO 1

Pérdida de **Musculatura**

- *Sitio de mayor afectación músculos de la columna vertebral.*
- *Los músculos y las articulaciones del cuello y hombros presentan contractura muscular y rigidez por las malas posturas.*
- *Los músculos de la columna lumbar, dorsal y los músculos glúteos se debilitan y se contracturan provocando su degeneración ocasionando una disminución en la flexibilidad.*

MALA POSTURA



Siguiente

Atrás Inicio

RIESGO 2

Columna **Lumbar**

- *Si la persona se mantiene sentada mucho tiempo, los discos de la vértebra de la columna se comprimen y se van desgastando.*

- *La silla tiende a adoptar una postura encorvada, lo que puede exagerar el arco dorsal de la columna vertebral. A parte, de crear una joroba.*

MALA POSTURA



Siguiente

Atrás Inicio

RIESGO 3

Problemas **Músculo Esquéletico**

- *Lesiones que ocurren como consecuencia de repetir el mismo movimiento constantemente.*
- *Esto es un caso típico es la tenosinovitis y el síndrome del túnel carpiano.*
- *Dañan de manera general a los dedos, las manos, las muñecas y/o los brazos, que se da en las personas que laboran en oficinas, las cuales utilizan constantemente el teclado.*

MALA POSTURA



Siguiente

Atrás Inicio

RIESGO 4

Región **Cervical**

- *La mala ubicación de los puestos o del área de trabajo provocan dolores musculares.*
- *Las malas posturas a la larga provocan patologías permanentes o transitorias.*

MALA POSTURA



Siguiente

Atrás Inicio

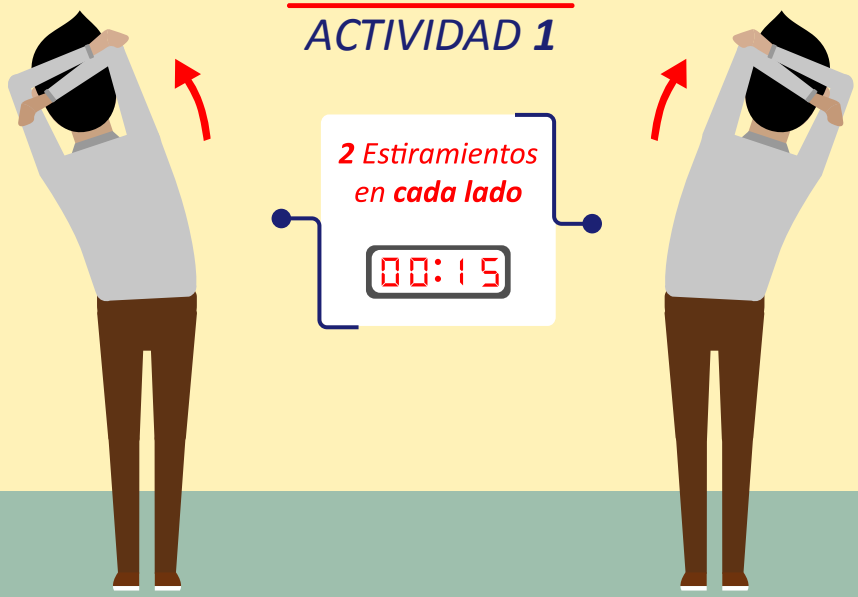

PRUEBA TU
DESTREZA
Juega
Atrás
Inicio

BENEFICIOS

Realizar una actividad diaria ayuda al cuerpo.

- *Disminuye el estrés.*
- *Favorece el cambio de posturas y rutina.*
- *Libera estrés articular y muscular.*
- *Estimula y favorece la circulación.*
- *Mejora la postura.*

REALIZA LA ACTIVIDAD 1



2** Estiramientos en **cada lado

00:15

Siguiente

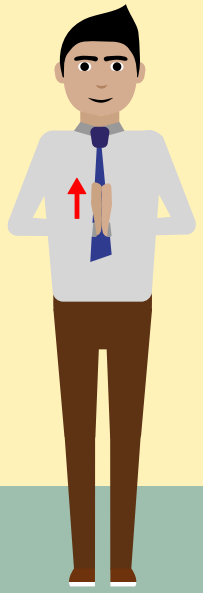
Atrás Inicio

BENEFICIOS

Realizar una actividad diaria ayuda al cuerpo.

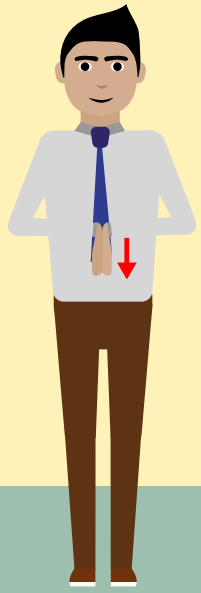
- *Favorece la autoestima y capacidad de concentración.*
- *Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.*
- *Disminuye riesgo de enfermedad profesional.*
- *Promueve el surgimiento de nuevos líderes.*

REALIZA LA ACTIVIDAD 2



*2 Estiramientos en **cada lado***

00:15



Siguiente

Atrás Inicio

BENEFICIOS

Realizar una actividad diaria ayuda al cuerpo.

- *Aumenta la energía en la medida en que te oxigenas mejor y haces circular la sangre.*
- *Agudiza tu capacidad de concentración, debido a que se produce una mejor irrigación sanguínea en el cerebro.*
- *Mejora el estado de ánimo. Esto debido a que se liberan endorfinas y serotonina.*

REALIZA LA ACTIVIDAD 3



Recomendable subir y bajar gradas después de almorzar

Siguiente

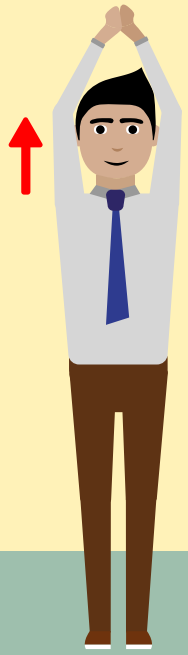
Atrás

Inicio

BENEFICIOS

Realizar una actividad diaria ayuda al cuerpo.

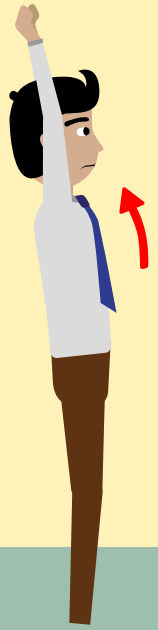
- *Mejora tu capacidad para priorizar. Esto debido a que las endorfinas mejoran las funciones del cerebro de priorización.*
- *Mejora la memoria.*
- *Mejora el desempeño laboral.*
- *Aumenta la productividad.*



REALIZA LA ACTIVIDAD 4

2** Estiramientos en **cada lado

00:15



Siguiente

Atrás Inicio



Atrás

Inicio