



La persona que mejor te cuida eres tú mismo.

Evita las molestias generadas por los malos movimientos con estos consejos:

- Gradúa la silla hasta que los codos queden a la misma altura de la superficie de trabajo.
- Mantén la espalda recta y apoyada en el espaldar de la silla. El ángulo entre el muslo y la pierna debe ser un poco más de 90°.
- Tus rodillas deben estar más altas que la cadera.
- Utiliza un reposapiés.
- Párate y camina periódicamente.

Haz pausas activas

El estiramiento y la relajación le ayudarán a tu cuerpo a no sentir el efecto del sedentarismo en el trabajo:

Para la cabeza



Mueve la cabeza adelante y atrás.

Mueve la cabeza a un lado y al otro.

Para los hombros



Encoge los hombros.

Siéntate con las manos sobre los hombros. Flexiona la cintura a un lado. Regresa a la posición inicial y gira al otro lado.

Para la espalda



Arquea la espalda suave y lentamente hacia atrás y luego encórvate hacia delante.



Siéntate en una silla, separa las piernas y flexiona tu cuerpo hacia abajo.



Lleva las manos atrás, hala suavemente el codo hasta estirarlo. Haz lo mismo con la mano contraria.