

¡EVITA LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN TU PUESTO DE TRABAJO!

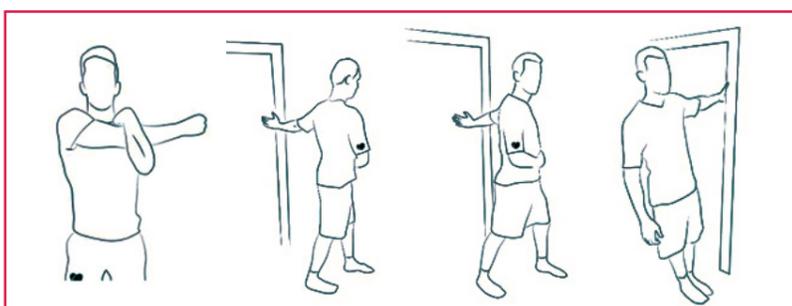
Unos correctos hábitos saludables son básicos para una buena salud osteomuscular

1. ANTES DE COMENZAR LA JORNADA LABORAL REALIZA EJERCICIOS DE MOVILIZACIÓN DEL MIEMBRO SUPERIOR. ENTRE ELLOS:



2. REALIZA ESTOS MISMOS EJERCICIOS DURANTE PAUSAS O DESCANSOS ACTIVOS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS DE LAS ESTRUCTURAS OSTEOMUSCULARES.

3. AL FINALIZAR LA JORNADA, REALIZA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO.



Ten en cuenta que no es lo mismo calentar que estirar. Calentar es movilizar las diferentes articulaciones, mientras que el estiramiento es buscar relajación muscular mediante este acto. Antes de trabajar debemos calentar y al finalizar estirar.

4. REALIZA PAUSAS FRECUENTES Y DE CORTA DURACIÓN.

5. ADEMÁS DE CUIDAR DE TU SALUD OSTEOMUSCULAR DEBES CUIDAR DE LAS OTRAS DIMENSIONES QUE INTEGRAN TU CUERPO Y TU VIDA.



Brain



Training



Food

6. Y POR ÚLTIMO UTILIZA LOS EQUIPOS AUXILIARES QUE TENGAS A TU ALCANCE.

No olvides colocar los materiales que vayas a utilizar lo más cerca posible de ti, de frente a la tarea que vas a realizar y utiliza herramientas de corte bien afiladas.

"El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en esta publicación en el marco del V Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2017-2020 y no se hace responsable de los contenidos de la misma ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. La obra recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión".



Comunidad de Madrid

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, EMPLEO Y HACIENDA

Más info:

+ 34 91 547 13 24 • www.carnimad.es

