

MODO ¡AP!



ACTITUD Y PROTAGONISMO

TEMA 4

ERGONOMÍA

Cuidar tu
cuerpo
es lo más
importante.



DANONE
ONE PLANET. ONE HEALTH



SOLO UNO
ES DEMASIADO

¿DOLOR DE ESPALDA O CUELLO?

**HAY HÁBITOS POSTURALES
QUE REVISAR.**

Y justamente para eso está la ergonomía, para ayudarnos a hacer todo lo que hacemos de la mejor manera y sin repercusiones negativas en nuestro cuerpo y salud.



LA REGLA DEL NO DOLOR

Un dolor de espalda muchas veces es un mensaje de tu cuerpo dicendote

“Cuidame che, hay algo que podrías estar haciendo mejor”.

ACÁ VAN UNOS TIPS:

01 UNA BUENA POSTURA ES CLAVE.
Cuando tus hombros y cabeza están hacia adelante no permiten que tus pulmones puedan expandirse, impidiendo una buena oxigenación. Por eso es importante para encontrar la postura correcta, colocar la espalda derecha y llenar los pulmones al máximo.

02 MIRADA SIEMPRE EN ALTO.
Lo ideal es que nuestra mirada vaya siempre hacia adelante y no agachar la cabeza. Así, además de una mejor postura, nos garantizamos una mejor visión del entorno.

03 **ENTRADA EN CALOR.**

Todo lo que hacemos trabajando también es una actividad física y necesita su calentamiento previo.

04 **TENER UN PLAN.**

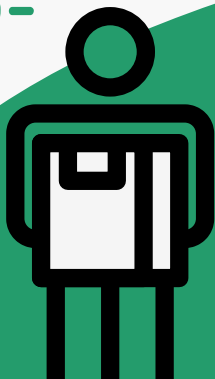
Para el levantamiento y movimiento de pesos, siempre pensar primero cuál es la mejor forma de hacerlo.

05 **MANOS SEGURAS.**

Procurá que siempre estén en posturas neutras.

06 **¡ELONGÁ!**

Otra vez, como en el deporte, si querés que tu cuerpo siga rindiendo para el próximo partido es fundamental realizar ejercicios de estiramiento.



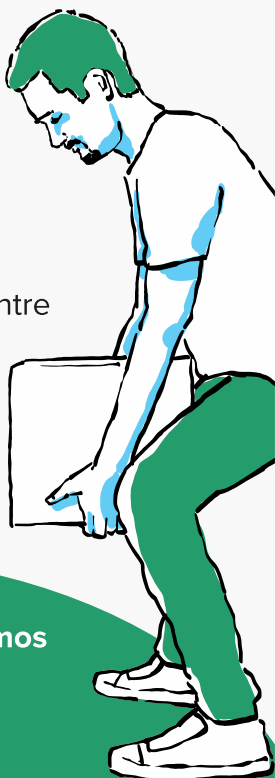
LEVANTAMIENTO SEGURO

¿CÓMO LO HACEMOS CUANDO LO HACEMOS?

Estos consejos no solo son importantes para el trabajo, sino para cualquier situación de la vida que nos encuentre levantando pesos.

Tu salud es una sola y no sabe de horarios.

Paso a paso te contamos la forma correcta de manipular un peso.



✓ Ubicá tu cuerpo cerca del peso que vayas a levantar, esto es fundamental para no aumentar la carga.

✓ Apoyá tus pies firmemente en el piso, separándolos entre si unos 50 cm.

✓ Doblá las piernas, manteniendo la espalda recta.

✓ **¡Fuerza!** Hacela con tus piernas y tu zona abdominal.

✓ Mantené la carga todo el tiempo cerca de tu cuerpo para no multiplicar su peso.

✓ Evitá los giros de torso, si es necesario desplazá tu cuerpo completo.

1 MINUTO QUE HACE DIFERENCIA

Antes de comenzar a manipular una carga es bueno tomarnos un minuto y preguntarnos:

¿Es muy grande?

¿Es muy pesada?

¿Es difícil de agarrar?

¿Ocasionaría lesiones manipularla sin ayuda?

¿Necesito ayuda?

Si para alguna de estas preguntas la respuesta fue “sí”: **¡Pedí ayuda!**

PARA ESO SOMOS UN EQUIPO.

Recordá que siempre que puedas, es mejor utilizar equipos como zorros manuales o autoelevadores.

NO SOBRECARGUES TU CUERPO.

¿Y, POR CASA CÓMO ANDAMOS?

Si tu trabajo sucede la mayor parte del tiempo en mesa o escritorio, ya sea en casa o en la planta, **tené en cuenta estos consejos:**



PIERNAS LIBRES.

Tus piernas deben tener espacio para estar cómodas, sin encontrar un tope.



BUENA POSTURA.

Buscá mantener tu espalda recta usando como parámetro la regla de los pulmones llenos.



LEVANTÁ TUS PIES.

Usá una pequeña superficie de 5 a 15 cm de apoyo para tus pies. Esto va a ayudarte a tener la espalda en la postura correcta.



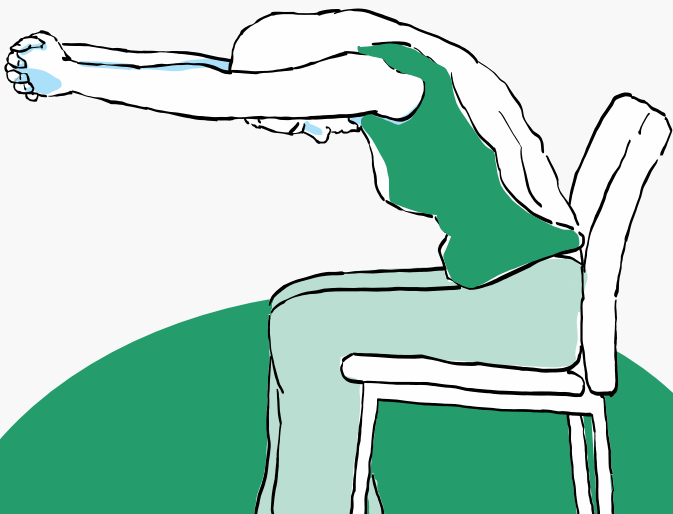
TUS OJOS IMPORTAN.

Otra forma de lograr una buena postura es lograr que ojos y pantalla estén a la misma altura, para eso ayudate levantando tu pc con un cajón o libro.

ACTIVÁ UNA PAUSA

¿Sabías que el cuerpo se oxigena
a través del movimiento?

Por eso, no te quedes en la silla todo el día. Hacé mini recreos cada media hora de 1 o 2 minutos y aprovechálos para romper con la posición estática y hacer ejercicios de estiramiento.

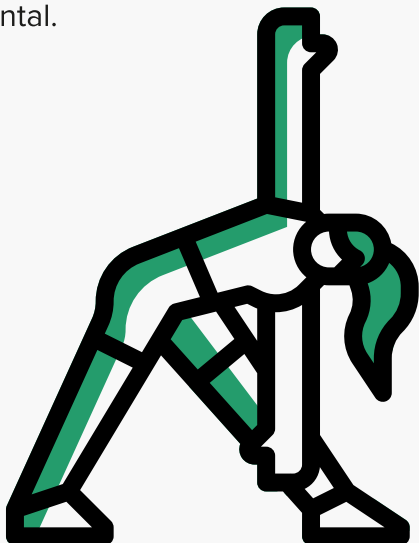


ESTÁ EN TODAS PARTES

La ergonomía no es algo que sucede solo dentro del trabajo, ni una cuestión postural.

Necesita **ACTITUD y PROTAGONISMO** en todo momento del día.

Por eso, hacer actividad física regularmente y tener un buen descanso es fundamental.



¡YA SABÉS!
ESPALDA DERECHA
Y MODO AP ACTIVADO.

¡HASTA LA
PRÓXIMA!

MODO ¡AP!



ACTITUD Y PROTAGONISMO



DANONE
ONE PLANET. ONE HEALTH

