

Practicas de Auto-cuidado para Prevenir Lesiones y Enfermedades Laborales.

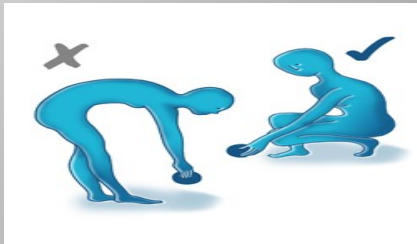
Para prevenir el dolor de espalda al levantar objetos:

- Agáchese doblando las rodillas y mantenga la espalda recta.
- Agarre fuertemente el objeto y acérquelo a su cuerpo; por ultimo levántelo haciendo el mayor esfuerzo en las piernas.



Pautas para tener en cuenta al agacharse:

- Su tronco debe estar recto, reparta el peso en ambas piernas, ayúdese con la mano que tenga apoyada y por ultimo busque siempre comodidad.



Como sentarse correctamente:

- Asegúrese que sus piernas adopten un ángulo de 90° en relación con la silla, de igual manera busque lo mismo para su espalda y el antebrazo.
- Después ubique sus pies por completo en el suelo, o en el apoyapiés, es importante no dejarlos sin soporte.
- Manténgase a una distancia de **máximo 45cm** De distancia de su monitor y con un ángulo entre 90 y 45 Grados, en total de su visibilidad.



Como ubicar sus manos correctamente en su puesto de trabajo:

Asegure que su brazo quede apoyado en el escritorio desde el codo, y sus manos estén de frente al teclado, no en diagonal; por ultimo utilice la mayor parte de sus dedos al digitar, y realice pausas pequeñas cada dos Horas.

Recomendaciones Generales de Auto-cuidado:

- **Descanso:** Debe garantizar el adecuado reposo antes de iniciar sus tareas diarias, recuerde no es la cantidad de horas si no el descanso generado en ellas.
- **Alimentación:** Evite ingerir exceso de alimentos durante la jornada laboral al igual que las largas abstinencias.
- **Acondicionamiento Físico:** Practique ejercicio de entrenamiento y calentamiento antes del inicio de sus actividades, le ayudara a ser mas productivo.
- **Estado de salud:** Realice exámenes médicos periódicos para determinar su estado de salud y realizar intervenciones requeridas a tiempo.



Higiene Postural y Auto-cuidado en el Trabajo

Educar sobre la aplicación correcta de la mecánica corporal no solo en la ejecución de las tareas diarias sino en las tareas del trabajo.

Percibir la aparición de posibles alteraciones y/o lesiones del sistema.
Recomendaciones generales.



Líder COPASST/VIGIA:
Juan Diego Espinosa Santos