

## CONSEJOS DE ERGONOMÍA EN LA OFICINA

El estrés y la tensión mental en nuestras jornadas de trabajo pueden contribuir a que padezcamos dolores musculares y la fatiga.

Sin embargo los buenos hábitos en el trabajo, la salud física y una postura adecuada pueden reducir de manera significativa la tensión muscular que se genera en la rutina de nuestros trabajos

A continuación te proporcionamos una lista de consejos prácticos que puedes realizar para que tu estancia en el trabajo sea más comfortable. Revisa la siguiente lista para mejorar hábitos en la oficina...

- Cuando estoy sentado, evito encorvarme sobre mi lugar de trabajo para reducir la tensión en mi cuello y parte alta de mi espalda.
- Estoy consciente de la tensión en mi trabajo y de manera rutinaria corrijo mi postura y relajo mis músculos.
- Practico respirar profunda y lentamente durante el día para relajar la tensión de mi cuerpo y el estrés.
- Cuando hablo por teléfono, mi cabeza esta erguida y mis hombros están relajados y nivelados.
- Me paro y estiro mi espalda y mis piernas cuando tengo tiempo libre.
- En la hora de la comida, tomo pequeñas caminatas para relajar mis músculos y mejorar mi circulación.
- Fuera del trabajo, hago ejercicio aeróbico regular.
- Duermo por lo menos 7 u 8 horas y como una dieta balanceada todos los días.



### Buenos Consejos para Usuarios de la Computadora

- ✓ Posiciona tu teclado y monitor directamente enfrente de ti cuando estés escribiendo.
- ✓ Cuando teclees, mantén tus hombros relajados y los codos a tus lados.
- ✓ Mantén tus manos relajadas y los dedos ligeramente curvados para que “floten” sobre el teclado o el ratón.
- ✓ Mantén tus muñecas derechas, en línea con tus antebrazos, los cuales deben estar paralelos al piso.
- ✓ Relaja tus manos en tu regazo cuando hagas pausas en tus escritos.
- ✓ Cuando sea posible alterna entre proyectos en los cuales se utilicen diferentes músculos.

Con el objeto de que puedas disfrutar aún más tú trabajo. Recuerda que cuentas con el PAE. Un servicio profesional, voluntario y confidencial que busca ayudarte a encontrar alternativas para resolver problemas emocionales en tu trabajo y tu vida personal.

**¡LA AYUDA ESTÁ A SÓLO UNA LLAMADA DE DISTANCIA!**

Visite nuestro Nuevo Web Site  
**[www.mipae.com](http://www.mipae.com)**

