



**Mount
Sinai**

*Selikoff Centers for
Occupational Health*

PREVENCIÓN DE LESIONES Y ERGONOMÍA

Consejos para CUALQUIER MOMENTO - CUALQUIER LUGAR

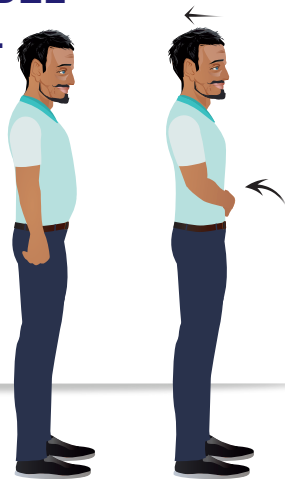
- » El trabajo sedentario puede aumentar el riesgo de lesiones tanto si usted usa una computadora, caja registradora o conduce camiones.
- » La disminución de movimiento puede causar tensión muscular y articulaciones rígidas y aumentar la incidencia de diabetes Tipo 2, enfermedades cardiovasculares e incluso cáncer.
- » Para lograr beneficios sustanciales para la salud, los adultos deberían tratar de realizar actividades físicas de intensidad moderada por un mínimo de 150 a 300 minutos semanales.

Esta guía pretende ayudarle a tener hábitos laborales más saludables.

FORTALECIMIENTO DEL NÚCLEO CORPORAL

Para fomentar mejor postura

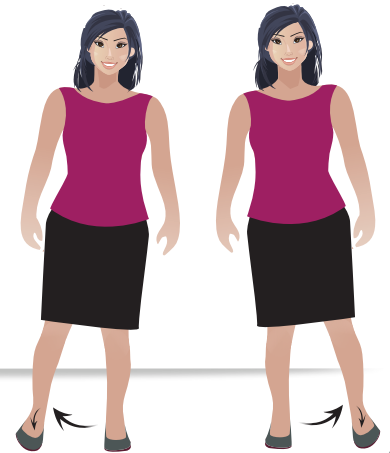
- Piernas separadas al ancho de las caderas
- Contraiga los músculos del estómago
- Relaje los hombros
- Ajuste la posición de la cabeza sobre los hombros
- No aguante la respiración



DE PIE CON DINAMISMO

El movimiento es la clave

- Desplace el peso del cuerpo de un pie al otro
- Cambie de peso en cualquier momento en el trabajo o en casa
- El calzado con suelas de goma siempre es preferible
- Muévase por dos minutos cada media hora



ESTIRAMIENTOS DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

Bienvenida a casa

- Brazos abiertos a un ángulo de menos de 90 grados
- Relaje los hombros



Autoabrazo

- Para un estiramiento más profundo, recorra la parte superior de los brazos con los dedos

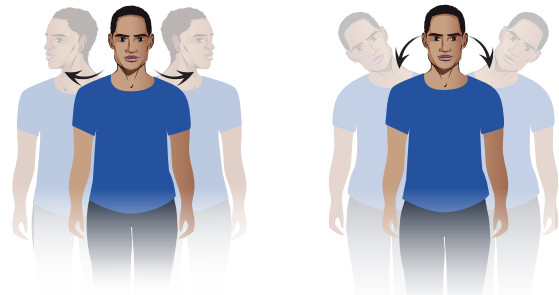
ESTIRAMIENTOS DEL CUELLO

Giro de la cabeza

- Gire la cabeza lentamente hacia cada lado
- Mantenga la barbilla elevada mientras gira

Estiramiento lateral

- Mire hacia el frente; lleve el oído hacia el hombro; sostenga por cinco segundos
- Levante la cabeza lentamente y repita con el otro lado



CONSTRUYA UNA COMUNIDAD SEGURA



CONSEJOS ERGONÓMICOS:

- » Haga amigos ergonómicos: recuérdense mutuamente tomar recesos y moverse
- » Estírese hasta donde se sienta a gusto, sin forzarlo
- » Sostenga los estiramientos por 5 segundos
- » Regrese a la posición inicial lentamente



**Mount
Sinai**

*Selikoff Centers for
Occupational Health*

QUÉ DEBE HACER SI SE LASTIMA

En caso de una lesión o emergencia médica, busque tratamiento en la sala de emergencia más cercana o en un centro de atención urgente. Después de que reciba los primeros auxilios adecuados, visite un especialista de salud ocupacional, quien puede brindarle tratamiento y herramientas para ayudarlo a sanar y prevenir lesiones futuras.

Los Centros Selikoff para la Salud Ocupacional

se dedican a prevenir, diagnosticar y tratar lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo. Nuestro equipo multilingüe de médicos certificados en medicina ocupacional, higienistas industriales, ergonomistas, coordinadores de Compensación Laboral y trabajadores sociales, presta servicios centrados en el paciente para los trabajadores y retirados en Nueva York y el *Mid-Hudson Valley*.



@workerhealth



@SinaiOccMed

Aprenda más sobre la salud y seguridad laboral

www.mountsinai.org/selikoffapp

Busque "Selikoff" en la "App Store" o "Google Play"



Escanee el código QR con su dispositivo Android o iOS

888.702.0630

www.mountsinai.org/selikoff

Esta información es únicamente para fines educativos y no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico. Consulte siempre a su médico u otro proveedor cualificado de atención médica para cualquier pregunta que usted tenga sobre su cuidado médico.