

EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LAS PIERNAS:

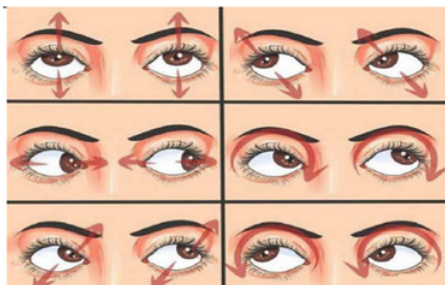
1. Con la mano derecha flexiona la pierna de la derecha hacia adelante durante 5 segundos y luego cambie de pierna, de igual forma lleve la pierna hacia atrás sosteniendo la pierna con la mano a nivel del tobillo. 2. Lleve la pierna izquierda hacia adelante y apoye la planta de las manos sobre una pared, haciendo fuerza suavemente, por 15 segundos, repita la acción al lado contrario. 3. Lleve el cuerpo hacia adelante, tratando de tocar con los dedos la punta de los pies, por 15 segundos. 4. Realice una flexión de rodillas simulando que se sienta en el aire, llevando los brazos de forma recta hacia al frente, por 15 segundos.



EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LOS OJOS:

1. Cierre los ojos durante 30 segundos, respire profundo y piense en algo positivo.

2. Con el cuello recto, realice movimientos circulares con los ojos: arriba, abajo, al lado izquierdo y luego al lado derecho, esto ayudara a descansar los ojos.



RECOMENDACIÓN DE EJERCICIOS PARA EL TÚNEL CARPIANO:

Estiramientos de tendones. Te ubicarás ya sea sentado o de pie y estirarás los brazos a la altura de los hombros. Lleva los dedos unidos de la mano izquierda, apuntando hacia arriba, luego con la palma de la mano derecha cubres los dedos de la mano izquierda y los llevas suave y lentamente hacia atrás. Sostienes por 8 segundos, luego retornas a la posición inicial. Hazlo en series de 8 repeticiones en cada mano.



Contacto

Juan Muñoz Espinoza
Prevencionista de Riesgos
232204870
juan.munoz@samu.cl



Pausa Activa

TIEMPO PARA REALIZAR UNA PAUSA ACTIVA

* Se debe realizar por lo menos 2 veces al día, con una duración de 5 a 10 minutos. En este lapso de tiempo el cuerpo obtendrá la energía necesaria para continuar con las actividades.

IMPACTO DE LAS PAUSAS ACTIVAS

MEJORAMIENTO DE DOLORES LUMBARES:

Se busca perfeccionar los movimientos y la postura al momento de realizarlos, este proceso ayudara no solo a trabajar los movimientos con más efectividad, sino a llevar mejor postura en los momentos laborales y que necesariamente disminuirán los dolores musculares por posturas inadecuadas.

DOLORES MUSCULOESQUELÉTICOS:

El objetivo es prevenir y disminuir el dolor lumbar por causa de actividades laborales tales como cargas inadecuadas, posiciones no ergonómicas y otros factores laborales que puedan causar la sensación de dolor.

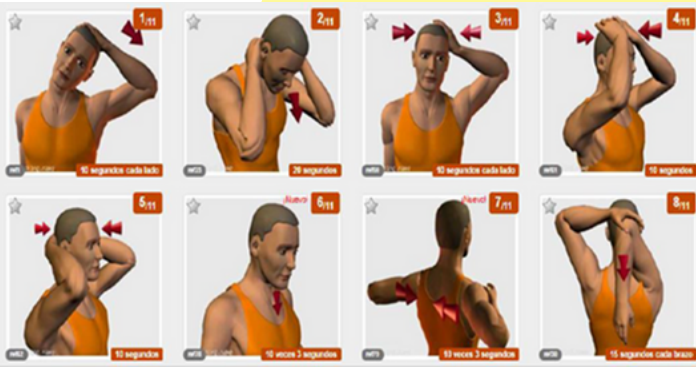


DEGEDEP
Unidad de Prevención de Riesgos

EJERCICIOS DEL INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS

EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA CUELLO Y CERVICALES:

1. Con la ayuda de la mano lleve la cabeza hacia un lado como si tocara el hombro con la oreja hasta sentir una leve tensión sostenga durante 15 segundos y realícelo hacia el otro lado. 2. entrelace las manos en la parte posterior del cuello y lleve la cabeza hacia adelante suavemente.



EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA HOMBRO Y ESPALDA:



1. Eleve los hombros lo más que pueda y sostenga esta posición durante 15 segundos y luego descanse. 2. Levante los brazos a nivel de los codos y flexione hacia atrás, tratando de unir los codos en la espalda. 3. llevando los brazos hacia la espalda, entrelace la mano derecha con la izquierda y cambie. 4. con el apoyo de un compañero, realice masaje en los hombros con golpes suaves con el dorso de la mano y luego amase el músculos de la zona de los hombros con los dedos suavemente.

EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LOS BRAZOS:

1. Lleve los brazos hacia arriba estírelos con fuerza y entrelace las manos. 2. lleve el brazo izquierdo detrás de la cabeza a tocar la espalda y empújelo con la otra mano a nivel del codo suavemente y cambia de lado la misma operación. 3. Suba los hombros y sostenga arriba por 15 y suéltelos brazos con fuerza hacia abajo. 4. Lleve los el brazos hacia arriba por detrás de la cabeza, crúcelos y estírelos lo que más pueda por 15 segundos.



EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LAS MANOS:

Estire el brazo hacia el frente y abra la mano como si estuviera haciendo la señal de pare, y con ayuda de la otra mano lleve hacia atrás todos los dedos durante 15 segundos. Realice ejercicios de extensión y flexión en ambas manos por 10 segundos. 5 Estire el brazo haia el frente y abra la mano como si estuviera haciendo el pare, y con la otra mano, lleve todos los dedos hacia atrás durante 15 segundos. 6. Estire el brazo hacia el frente y coloque la mano con los dedos hacia abajo y con la otra mano, lleve todos los dedos hacia atrás durante 15 segundos.



MOVIMIENTOS LATERALES



Extensión y flexión de muñeca.

