



El avance de las nuevas tecnologías ha llevado a que la mayoría de los empleos se realicen sentados frente a una computadora durante varias horas.

El sedentarismo puede causar problemas a la salud como dolores de espalda y cuello, tensión muscular o contracturas hasta correr el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares u obesidad, entre otros.

Por esto, recopilamos unos cuantos consejos que podemos implementar para nuestras largas jornadas sedentarias en la oficina:

- Estiramiento muscular: Cada cierto tiempo intenta hacer pequeños ejercicios con tu cuerpo, esto ayuda a oxigenarlo y reducir la tensión muscular.

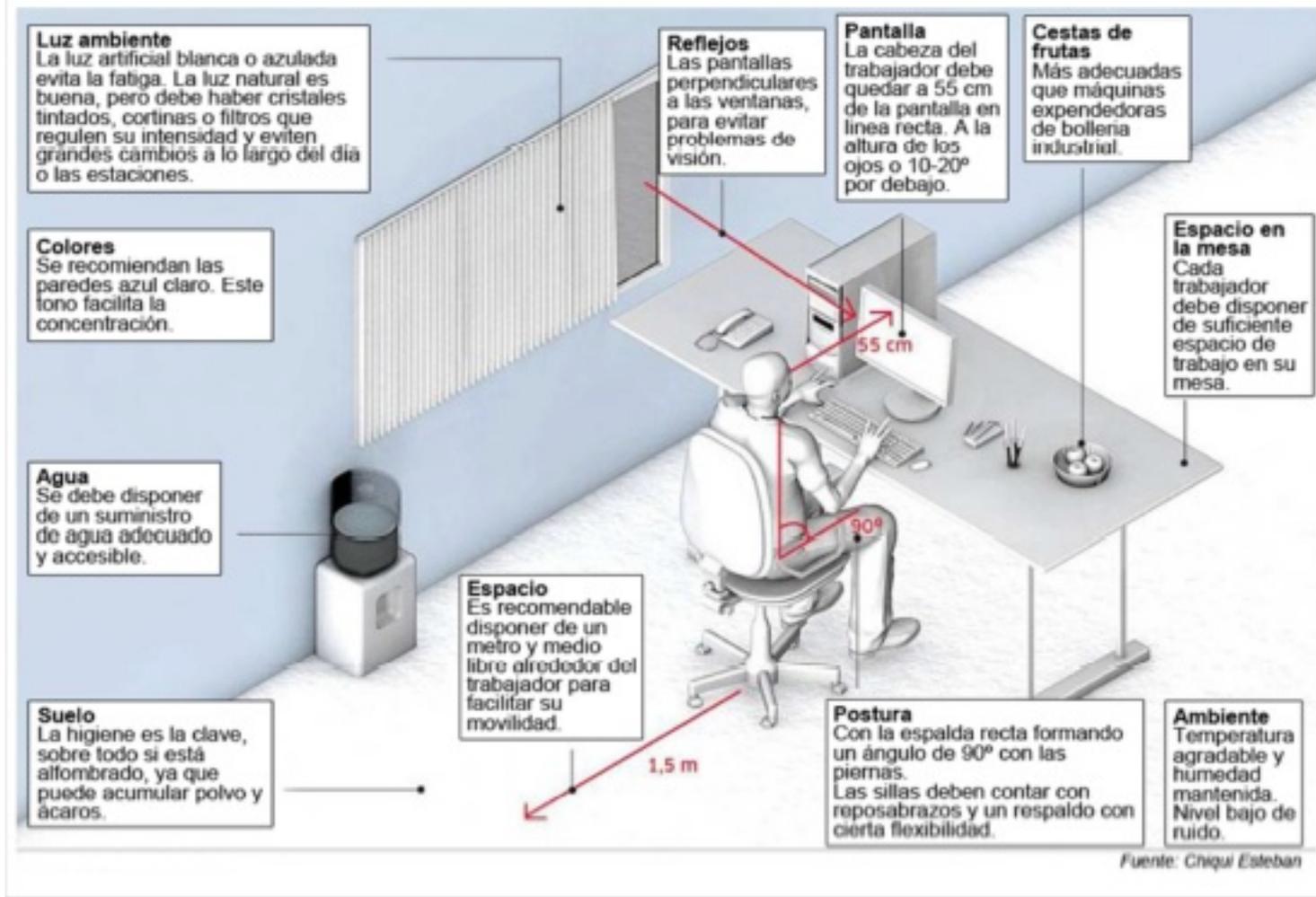


- Postura adecuada: Evitemos la mala postura. Para esto mantén los pies pegados al suelo o sobre un posapies. Muslo, piernas y espalda a 90° o un poco más. Codos pegados al cuerpo. Antebrazos, muñecas y manos en línea recta y a un ángulo igual o un poco más de 90°. Cabeza/cuello en posición recta y hombros relajados.



- Algunas consideraciones para una oficina saludable: Temperatura agradable y humedad mantenida, nivel bajo de ruido. Fácil movilidad para el trabajador. Luz artificial blanca o azulada para evitar la fatiga.

## Normas para una oficina saludable



Destacamos que la mejor manera de luchar contra el sedentarismo es que parta desde la propia empresa e incluirlo dentro de las políticas de prevención de riesgos laborales ya que esto disminuiría las bajas por enfermedad y mejoraría la productividad.

¡Suma tu consejo para reducir el sedentarismo en el trabajo!

1153319009

[info@consuldar.com.ar](mailto:info@consuldar.com.ar)

<https://www.consuldar.com.ar/>