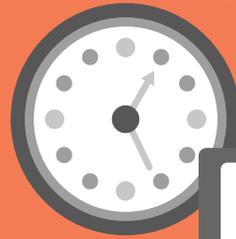


# Salud postural



Los trastornos musculoesqueléticos constituyen el problema de salud laboral más frecuente y afectan a trabajadores de todos los sectores de actividad. Realizar diferentes ejercicios ayuda a reducir la fatiga física, mental y visual, el estrés y prevenir trastornos musculoesqueléticos.

## DESCANSA TUS OJOS Sin mover la cabeza, mantén los hombros y la mandíbula relajados.



Mueve tus ojos en todas las direcciones: hacia arriba, abajo, a los lados y en círculos.



Abre bien los ojos y luego ciérralos con fuerza.



Calienta tus manos frotando las palmas entre sí y tapa los ojos con ellas, descansando la cabeza.



## DESTENSA TU CUELLO Y HOMBROS



Moviliza suavemente el cuello en todas direcciones: gira hacia los lados, baja la barbilla al pecho y también hacia cada axila, manteniendo unos segundos cada posición.



Apoya una mano sobre otra y estira los brazos hacia delante. Repite estirando por encima de la cabeza.



Dibuja círculos amplios con los hombros, lentamente y con los brazos relajados.

## RELAJA TU ESPALDA



Deja caer la cabeza y luego flexiona la columna lentamente hacia delante. Sube despacio apoyando una vértebra cada vez en la pared y finalmente la cabeza. Trata de apoyar la zona lumbar por completo contra la pared contrayendo el abdomen y los glúteos.



Ponte unos segundos en cuclillas, agarrado a un soporte. Procura no levantar los talones.

## ALIVIA TUS MANOS Y MUÑECAS



Cierra tus manos lo más fuerte que puedas y luego ábrelas por completo.

Mueve las manos flexionando las muñecas hacia arriba. A continuación extiende las muñecas hacia abajo, y vuelve a la posición neutra.