

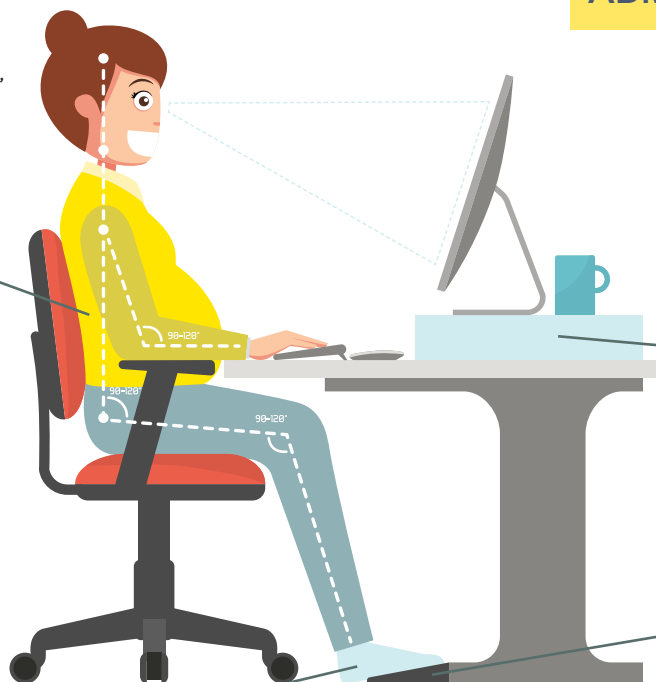
PROTECCIÓN a la MATERNIDAD

TAREAS ADMINISTRATIVAS

Cuando estés sentada, adopta una **postura correcta** para evitar la compresión fetal (un ángulo aproximado de 110°).

Utiliza **calzado cómodo**, estable y seguro, preferiblemente de tacón bajo o medio y que sea grueso.

Evita que te apriete la ropa, especialmente en el abdomen y los miembros inferiores.



Reubica los elementos de trabajo para que no tengas que adoptar posturas forzadas, evitando el alcance de los elementos laterales o por detrás del asiento.

Haz uso del reposapiés para descargar las piernas, evitando la compresión de los muslos y favoreciendo la circulación.

MUÉVETE

- > **No pases mucho tiempo de pie** (más de 1 hora) ni sentada (más de 2 horas) sin moverte. Alterna las dos posiciones.
- > **Haz pausas cortas y con frecuencia** (5 minutos/hora): te ayudará a aliviar la fatiga.
- > **Evita la manipulación de cargas** (cajas, garrafas de agua, paquetes de folios, etc.): deja que te ayuden tus compañeros y compañeras.
- > Si has de estar sola en el despacho, **ten siempre el móvil a mano**.
- > **Mantén una alimentación sana**, toma alimentos de forma regular y bebe líquidos periódicamente durante toda la jornada. Ve al lavabo las veces que haga falta.
- > En tu día a día, **realiza actividades físicas suaves** para fortalecer los músculos, siempre que no lo tengas contraindicado por tu médico.