

28 de abril de 2008

Aporte del SERVSSO
a los trabajadores
del MGAP en el día mundial
de la seguridad
y salud en el trabajo.



**MINISTERIO DE GANADERÍA
AGRICULTURA Y PESCA**
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY



Posturas saludables en usuarios de pantallas de visualización de datos



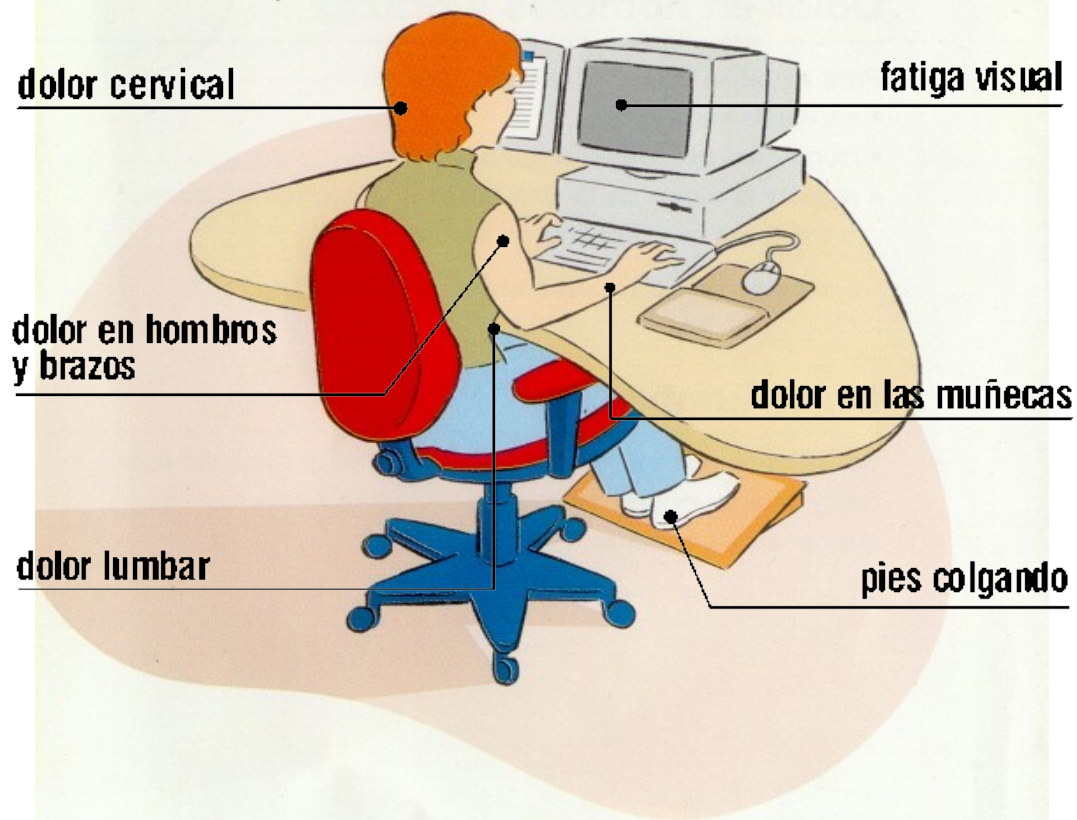
Departamento de Salud Ocupacional
Facultad de Medicina
Universidad de la República




MINISTERIO DE GANADERÍA
AGRICULTURA Y PESCA
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY


Servicio de Seguridad
y Salud Ocupacional
MGAP
servSSO

Usuarios de pantallas de visualización de datos



Departamento de Salud Ocupacional
Facultad de Medicina
Universidad de la República




MINISTERIO DE GANADERÍA
AGRICULTURA Y PESCA
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY


Servicio de Seguridad
y Salud Ocupacional
MGAP
servSSO

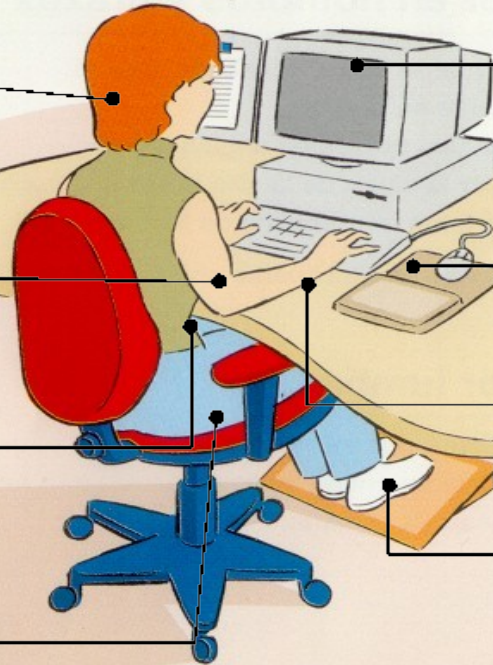
Posturas saludables

Cabeza/cuello en posición recta, alineados con la columna. Hombros relajados.

Antebrazos y brazos a 90° o un poco más, apoyados sobre una superficie.

Muslos y espalda a 90° o un poco más.

Holgura entre el borde del asiento y rodillas. Piernas y muslos a 90° o un poco más. Espacio entre pierna y mesa.



Borde superior del monitor al nivel de las cejas del usuario.

Ratón: próximo al teclado.

Antebrazos, muñecas, manos: en línea recta.

Pies apoyados en el suelo o sobre un reposapiés.



Departamento de Salud Ocupacional
Facultad de Medicina
Universidad de la República




MINISTERIO DE GANADERÍA
AGRICULTURA Y PESCA
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY


Servicio de Seguridad
y Salud Ocupacional
MGAP
servSSO

Pausas y ejercicios de relajación

Practíquelos:

- Al inicio de la jornada.
- Al término de la jornada.
- En el horario de descanso.
- En cada momento que sienta molestia.
- Realícelos de manera pausada, inhalando por la nariz y exhalando por boca lentamente.



Departamento de Salud Ocupacional
Facultad de Medicina
Universidad de la República



Pausas y ejercicios de relajación



Levante su pierna derecha contra su pecho. Mantenga la posición de 5 a 10 segundos y luego, cambie de pierna.



Departamento de Salud Ocupacional
Facultad de Medicina
Universidad de la República




MINISTERIO DE GANADERÍA
AGRICULTURA Y PESCA
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY


Servicio de Seguridad
y Salud Ocupacional
MGAP
servSSO

Pausas y ejercicios de relajación

ESTIRAMIENTO

Tomar ambas manos y estirar, arriba y al frente.



ENDEREZAMIENTO DE COLUMNA

Sentado enderezar la columna y estirla.



Departamento de Salud Ocupacional
Facultad de Medicina
Universidad de la República




MINISTERIO DE GANADERÍA
AGRICULTURA Y PESCA
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY


Servicio de Seguridad
y Salud Ocupacional
servsso
MGAP

Pausas y ejercicios de relajación



Extienda sus brazos por encima de su cabeza y estírese lentamente, inclinándose a cada lado.



Departamento de Salud Ocupacional
Facultad de Medicina
Universidad de la República




MINISTERIO DE GANADERÍA
AGRICULTURA Y PESCA
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY


Servicio de Seguridad
y Salud Ocupacional
MGAP
servsso

Pausas y ejercicios de relajación



PIES

**Movimiento de los pies:
punta - talón**



Departamento de Salud Ocupacional
Facultad de Medicina
Universidad de la República




MINISTERIO DE GANADERÍA
AGRICULTURA Y PESCA
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY


Servicio de Seguridad
y Salud Ocupacional
servvso
MGAP

Pausas y ejercicios de relajación

MANOS Y MUÑECAS

Empuñar y abrir las manos,
las muñecas en flexión
extensión.

mover
y



Departamento de Salud Ocupacional
Facultad de Medicina
Universidad de la República




MINISTERIO DE GANADERÍA
AGRICULTURA Y PESCA
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY


Servicio de Seguridad
y Salud Ocupacional
servsso
MOAP

Pausas y ejercicios de relajación



Estire su pierna derecha y haga pequeños círculos con su tobillo, después cambie de pierna



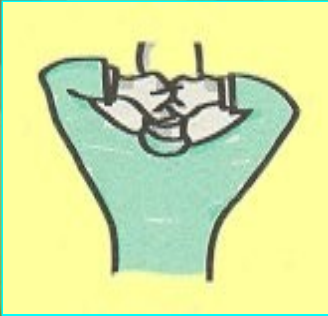
Departamento de Salud Ocupacional
Facultad de Medicina
Universidad de la República




MINISTERIO DE GANADERÍA
AGRICULTURA Y PESCA
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY


Servicio de Seguridad
y Salud Ocupacional
MGAP
servsso

Pausas y ejercicios de relajación



**Coloque sus manos detrás de su nuca
y separe sus codos, después relájese**



Departamento de Salud Ocupacional
Facultad de Medicina
Universidad de la República



Pausas y ejercicios de relajación



Haga, con su pulgar, pequeños masajes circulares en la palma de su mano.



Departamento de Salud Ocupacional
Facultad de Medicina
Universidad de la República




MINISTERIO DE GANADERÍA
AGRICULTURA Y PESCA
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY


Servicio de Seguridad
y Salud Ocupacional
servsso
MGAP

Contenido temático

Departamento de salud ocupacional
Facultad de medicina
Universidad de la República

Gráficos: Daniel Carabajal (contrato de voluntariado, MGAP).
Voz: Geanella Robatto, MGAP

Compaginación musical: Ricardo Alves Maya
(UCD - Proyecto Producción Responsable), MGAP

Fuente citada: Dra. Diana M. Burgués, Docente.
Area de salud y riesgo | Facultad de Ciencias Médicas
Universidad Nacional de Rosario

**Material realizado en coordinación
con el departamento de salud ocupacional
de la facultad de medicina.**



Departamento de Salud Ocupacional
Facultad de Medicina
Universidad de la República

