

## ● DETALLES.

¿Qué es?

Por la naturaleza de algunos puestos de trabajo pasan largos tiempos en el mismo lugar y misma actitud: estática y sentado.

¿Cómo afecta?

La combinación de trabajos sentados con inactividad física aumenta las posibilidades de cardiopatía, insulina alta, cáncer, mala circulación de piernas, pérdida muscular, curvatura espinal, debilidad ósea y problemas psicológicos..

## ● NOTAS ESPECIALES.

Trabajo de oficina:

- Estirar los músculos.

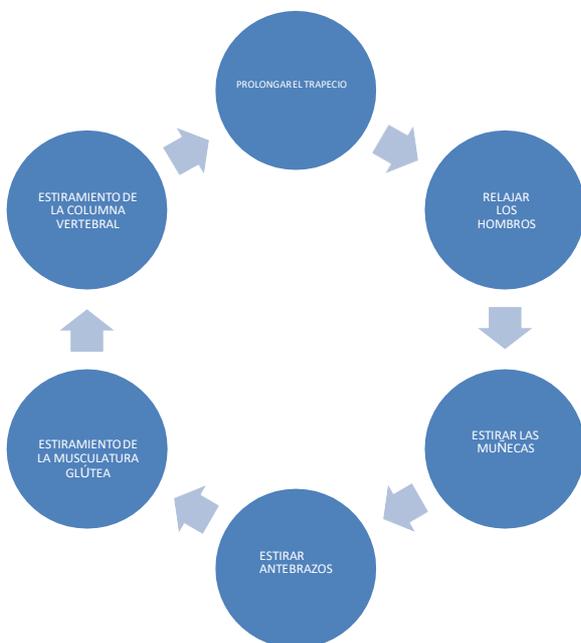
-Higiene postural: espalda recta, hombros sin llevar delante y relajados, antebrazos sobre la mesa, codos doblados 90°, lumbares apoyados en la silla y pies situados en un suelo o base.

- Utilizar las escaleras en lugar del ascensor.



Estirar las piernas cada 45 minutos dando unos pasos.

## ● RECOMENDACIONES.



Estrategias en el trabajo:

- Alejar la fotocopiadora
- Teléfono sin cable
- Fitball para sentarse
- Alternar de pie a sentado
- Pelotas de apretar (hand grip)
- Inspección ergonómica

## ● ENLACES:

Bibliografía:

[www.emol.com](http://www.emol.com)

[www.superprof.es](http://www.superprof.es)

[www.infosalus.com](http://www.infosalus.com)

## GUÍAS

<https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/que-hacemos/mugiment-gipuzkoa/coleccion-consejos-deportivos>