



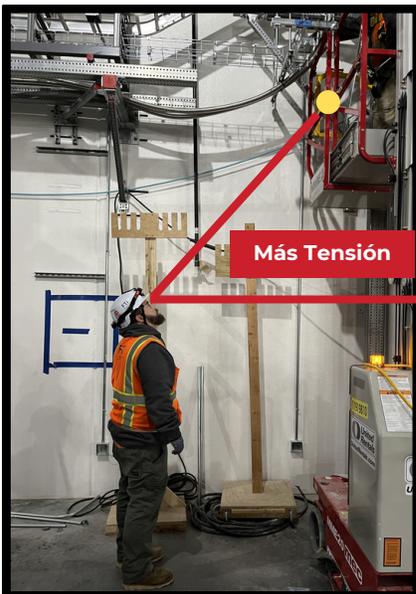
¿Observas o miras hacia arriba para tu trabajo?

El estar de observador a menudo requiere mirar hacia arriba y permanecer en un lugar durante largos períodos de tiempo. Mirar hacia arriba, ya sea para observar o realizar actividades laborales, puede causar tensión en los músculos en la parte posterior de la cabeza y cuello, lo que puede llevar a dolores de cabeza por tensión, presión o incomodidad.

Permanecer de pie, ya sea en el suelo o en un elevador, también aumenta la demanda sobre el sistema circulatorio, lo que puede provocar fatiga e hinchazón en las piernas y los pies. Además, estar de pie durante períodos prolongados puede causar dolor en la parte media y baja de la espalda.

Cuando estés de observador:

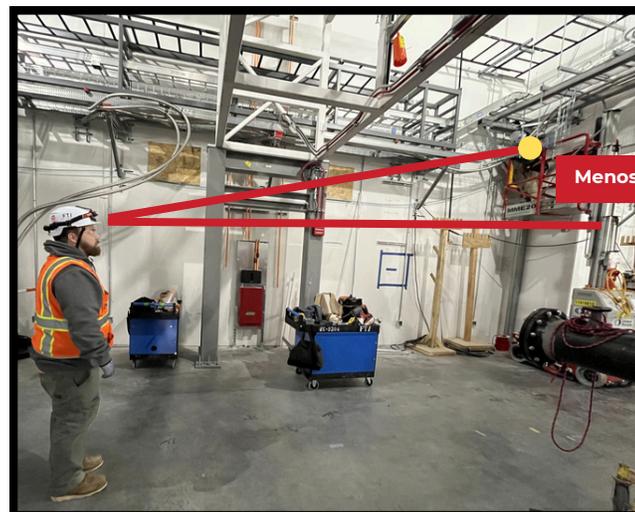
- Si es posible, colócate a 25 pies de distancia del elevador.
- Mira hacia arriba moviendo solo los ojos, no la cabeza.
- Evita permanecer en un solo lugar; cambia de posición ANTES de que empieces a sentir incomodidad.
- Evita la extensión prolongada del cuello para reducir la presión en la base del cráneo.
- Mueve las piernas; esto reduce el dolor en las articulaciones, la hinchazón y mejora la circulación en los pies.
- Realiza estiramientos compensatorios al menos 1-2 veces por hora para reducir los dolores y molestias.



DEMASIADO CERCA

Quando mires hacia arriba para actividades laborales:

- Posiciona el elevador en la posición más óptima para la tarea – incluso si eso significa hacer varios ajustes en la altura/posición.
- Evita permanecer en un solo lugar y cambia de posición cuando sea posible.
- Evita la extensión prolongada del cuello para reducir la presión en la base del cráneo.
- Tómate un microdescanso ANTES de que empieces a sentir incomodidad.
- Mueve las piernas; esto reduce el dolor en las articulaciones, la hinchazón y mejora la circulación en los pies.
- Realiza estiramientos compensatorios al menos 1-2 veces por hora, o después de completar una tarea, para reducir dolores y molestias.



BUENA DISTANCIA



Estiramientos y Prevención

El estiramiento es una parte esencial para mantener el confort y prevenir el dolor durante actividades repetitivas. Ayuda a contrarrestar la tensión causada por estar de pie durante largos períodos, movimientos repetitivos del cuello y posturas estáticas.

El estiramiento regular mejora la circulación, alivia la tensión en los músculos sobrecargados y reduce el riesgo de dolor o incomodidad en el cuello, la espalda y los pies. Al incorporar estiramientos específicos 1-2 veces por hora, puedes mantener la flexibilidad, mejorar la postura y apoyar la salud a largo plazo de las articulaciones y músculos mientras trabajas.

Estiramientos:

Movimientos de barbilla



- Párate con la espalda recta y mira hacia adelante.
- Suavemente, haz un movimiento de asentir (dobla ligeramente la cabeza hacia atrás) para crear un doble mentón, sintiendo un estiramiento en la parte posterior de tu cuello.
- Mantén la posición durante 3-5 segundos.
- Realiza de 5 a 10 repeticiones.

Estiramiento de la parte media de la espalda:



- Cruza los brazos sobre el pecho, como si te estuvieras abrazando a ti mismo.
- Suavemente, curva la cabeza y la parte superior de la espalda hacia adelante hasta que sientas un estiramiento entre los omóplatos.
- Mantén la posición durante 5-10 segundos.
- Repite de 2 a 5 veces.

Estiramiento de la parte baja del cuello y la parte superior de la espalda:



- Entrecruza las manos frente a tu cuerpo, manteniendo los brazos rectos.
- Lentamente, baja la cabeza hacia abajo, gira los hombros hacia adelante como si estuvieras separando los omóplatos, y eleva los brazos hasta que sientas un estiramiento en la parte baja del cuello y la parte superior de la espalda.
- Mantén la posición durante 5-10 segundos.
- Repite de 3 a 5 veces.

Actividades adicionales de Prevención:

Camina al menos 10 pasos 3-4 veces cada hora para reducir la presión y mejorar la circulación en las piernas.

Realiza movimientos dinámicos con tus piernas, tales como:

- Marcha en el lugar
- Estiramiento de rodillas altas
- Patadas traseras
- Elevaciones de talones/puntas
- Círculos con los tobillos

Tómate microdescansos ANTES de notar incomodidad.

¿Tienes alguna pregunta?

EMAIL: info@onsitesolutionspt.com