

LA ESTADÍSTICA DICE QUE

**25%**

La productividad aumenta con una ergonomía adecuada, según un estudio publicado en Applied Ergonomics.

**30%**

De todas las lesiones laborales que provocan días de ausencia en el trabajo son por trastornos musculoesqueléticos.

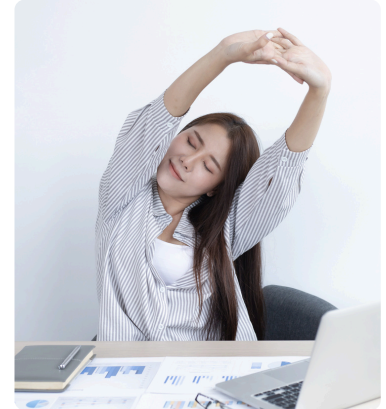
Fuente: OSHA

ENFOQUE

Ergonomía para principiantes

¿Cuándo fue la última vez que hiciste algunos estiramientos? ¿O te fijaste en tu postura al levantar algo pesado? Este mes, nos estamos enfocando en los principios de la ergonomía. Ya sea que trabajes desde casa o en una oficina, contar con un espacio de trabajo adecuado puede ayudar mucho a evitar problemas musculoesqueléticos.

Relaja los hombros, siéntate bien y échale un vistazo a la edición de este mes.



DETALLES

Centrémonos en mantener una buena salud Y estar en buena forma

Por Isaac A. Cruz, Consultor Senior en Salud y Bienestar de la Población

Al pasar cada vez más tiempo frente a la pantalla y sentados como norma, la importancia de una buena postura se pasa por alto. La ergonomía es la ciencia que se encarga de diseñar y organizar los espacios de trabajo, herramientas y tareas para que se adapten a tus necesidades, reduciendo la incomodidad y el riesgo de lesiones. Esto incluye tener una estación de trabajo adecuada y organizada, iluminación apropiada y equipos que ayuden a disminuir la tensión. Ahora, cuando lo unimos al concepto de bienestar, se enfoca en prevenir lesiones y mejorar la productividad. Las malas condiciones ergonómicas son una de las principales causas de trastornos musculoesqueléticos, como el síndrome del túnel carpiano, el dolor lumbar y la tendinitis.

Tener una buena postura y seguir prácticas ergonómicas adecuadas puede hacer maravillas para la circulación sanguínea y facilitar una respiración más eficiente. Además, puede disminuir el riesgo de sufrir dolor crónico y mejorar la calidad de vida en general. Mantenerse activo, hacer pausas después de estar sentado mucho tiempo y practicar la atención plena son formas de mejorar la postura y, por ende, la salud. Recordemos que una buena postura no es solo cuestión de apariencia: es fundamental para una buena salud. Échale un vistazo a la [Clínica Cleveland](#) para obtener consejos sobre cómo mantener una buena postura en la vida diaria.



¡MANTENTE ERGUIDO!

La clave para remediar una mala postura es fortalecer y estirar los músculos de las siguientes áreas: parte superior de la espalda, pecho y torso. Échale un vistazo a este artículo: [¿Es demasiado tarde para mejorar tu postura?](#), de Harvard Health.

Respuesta sencilla: Nunca es tarde para mejorar.