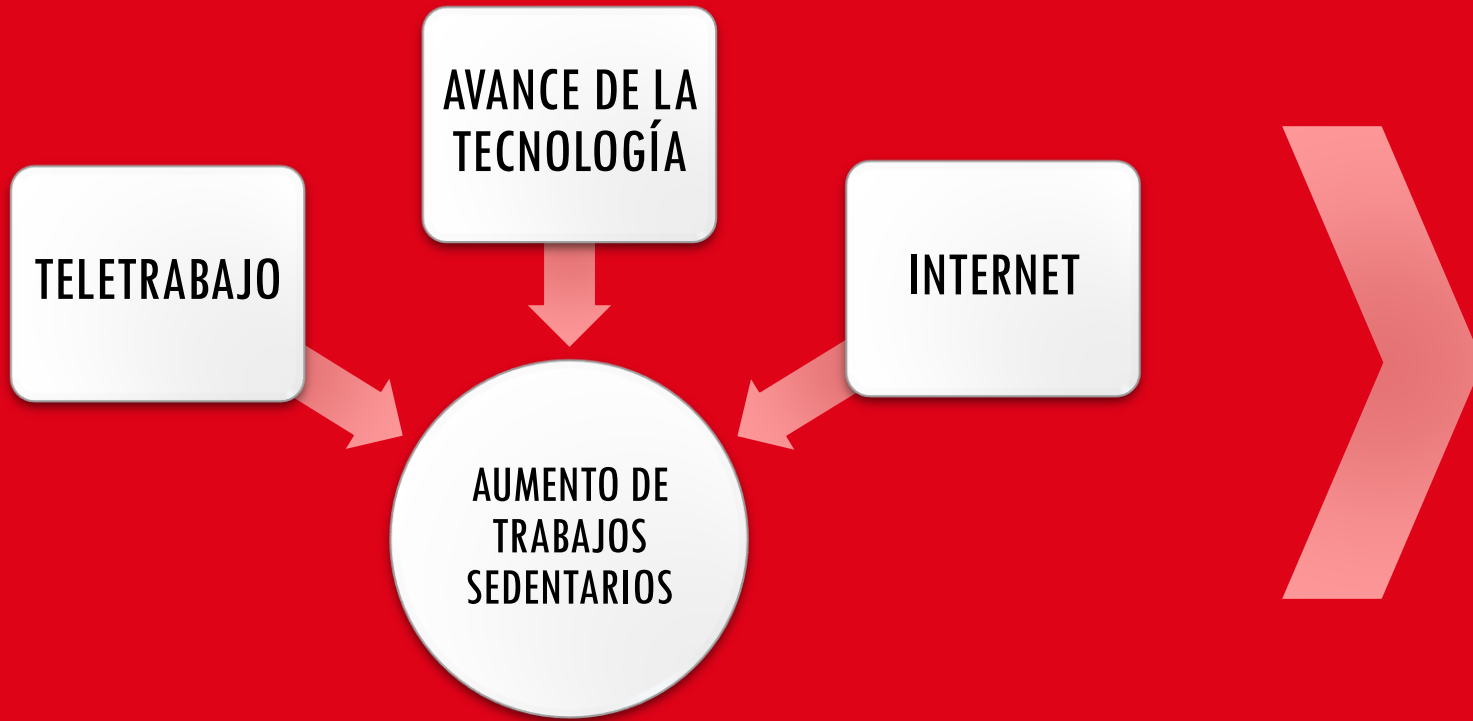




¿CUÁL ES LA MEJOR POSTURA?

Red 



AUMENTO DEL GASTO EN:

- Sillas cómodas
- Reposapiés
- Cojines
- ...

CONTEXTO

Red 

Incremento de la
INACTIVIDAD

PEOR capacidad
adaptativa a las
CARGAS

MAYOR RIESGO
DE LESIÓN y
baja laboral



¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

Red 

Descansos más frecuentes

- Descansos cortos cada 30 min (tomar agua, ir al baño, etc.)
- Descansos más largos cada 2 horas aprox. (estiramientos, movilidad, caminar, etc.)

Variar el tipo de asiento

- Silla blanda-Silla rígida.
- Estar de pie.
- Fitball.

Ejercitarse fuera del trabajo

- Control motor
- Estabilidad lumbopélvica y escapulohumeral
- En la medida de lo posible seguir los consejos de un profesional



POSIBLES SOLUCIONES

Red 



LA MEJOR POSTURA ES...

¡LA QUE MENOS DURA!



LO IMPORTANTE ES MOVERNOS MÁS Y MOVERNOS MEJOR

CONCLUSIÓN

Red 