

TEMA 8

# ***CUIDADO POSTURAL EN LOS TELETRABAJADORES***

LIC. TF YESSENIA JHOANNA  
LIMAYMANTA ASTUHUAMAN  
CTMP 9406





*¿Qué es la  
cuidado  
postural?*



# Postura

Postura: Es la posición que el cuerpo adopta al desempeñar un trabajo o actividades

Cuidado Postural: Aprender como adoptar posturas de la forma más adecuada para que la espalda se dañe lo menos posible

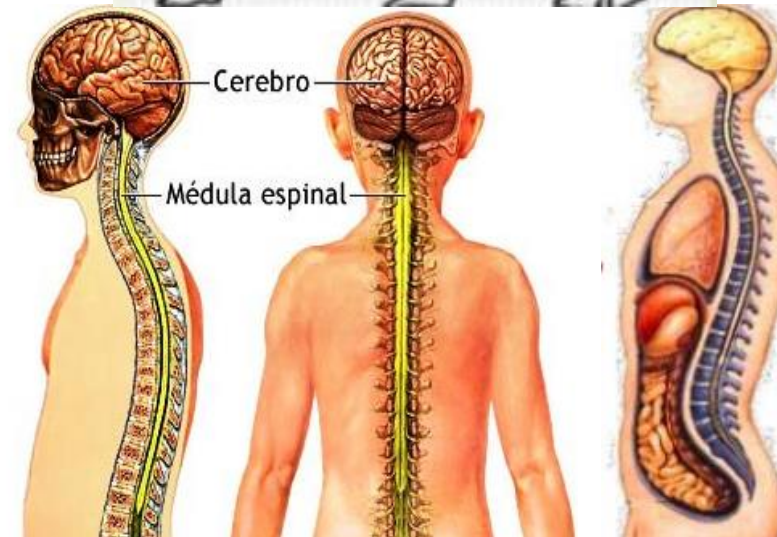
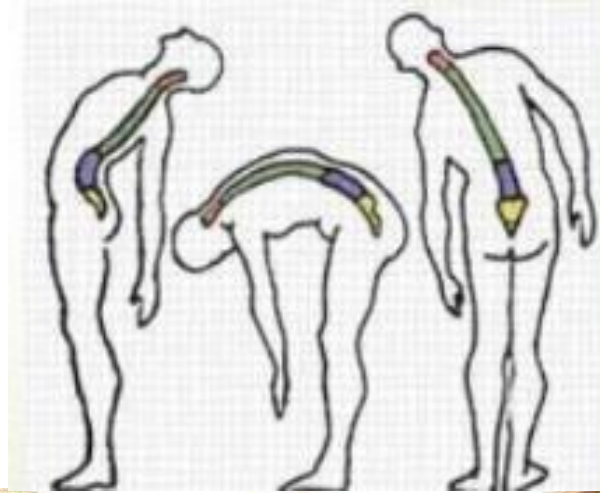




# Columna Vertebral

## Funciones

1. Mantener el tronco erguido
2. Movimiento de la columna
3. Punto de soporte (anclaje)
4. Protección de la medula espinal



# Postura adecuada



**CORRECTO**



**INCORRECTO**



**INCORRECTO**



**CORRECTO**



# Postura adecuada

Cabeza y cuello en posición recta.

Hombros relajados

Apoyo de espalda en el respaldo

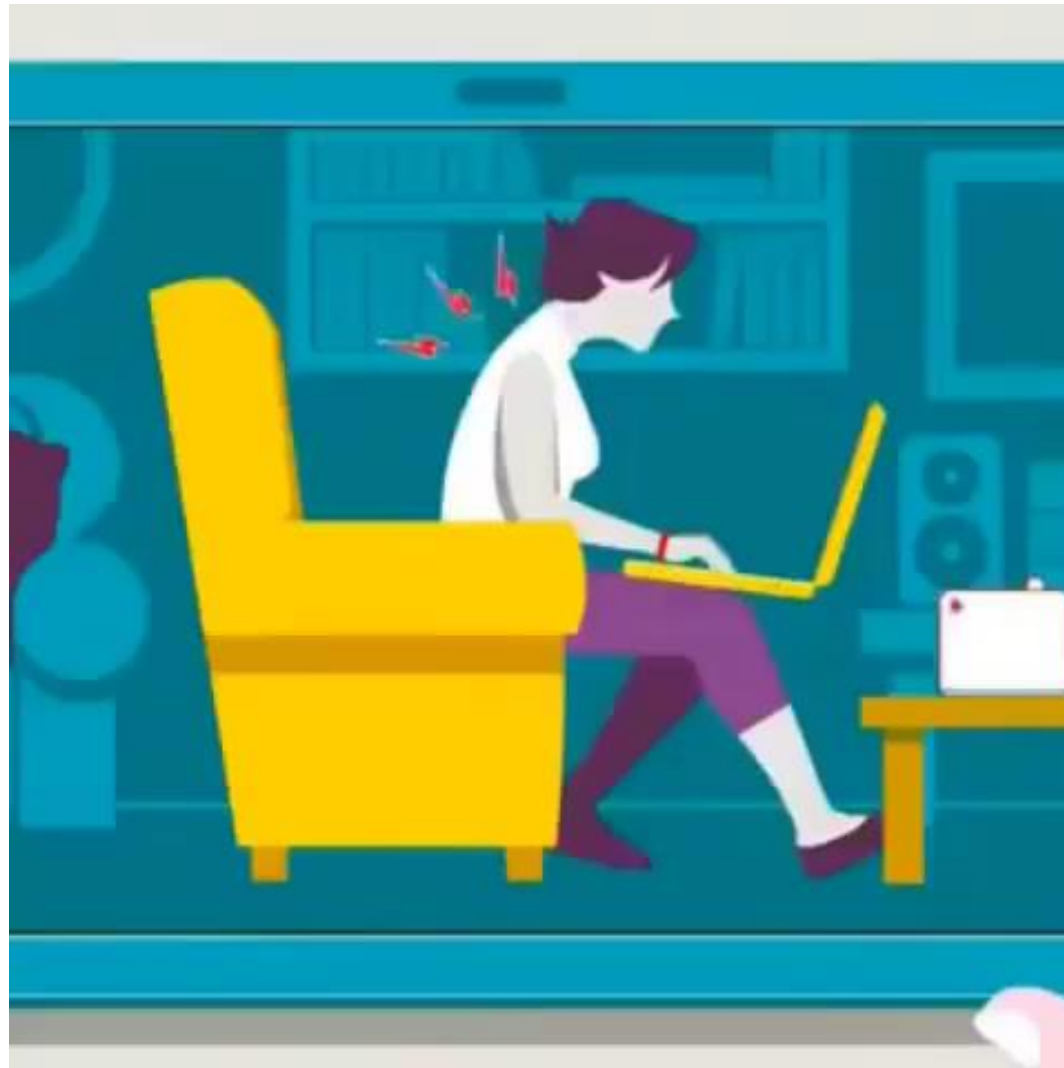


Borde superior de la pantalla a nivel de los ojos o un poco por debajo.

Antebrazo y manos en línea recta

Pies al suelo o sobre un reposapiés

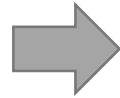
## / Postura adecuada





# Consecuencias de la mala postura

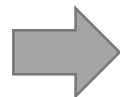
**FATIGA VISUAL**



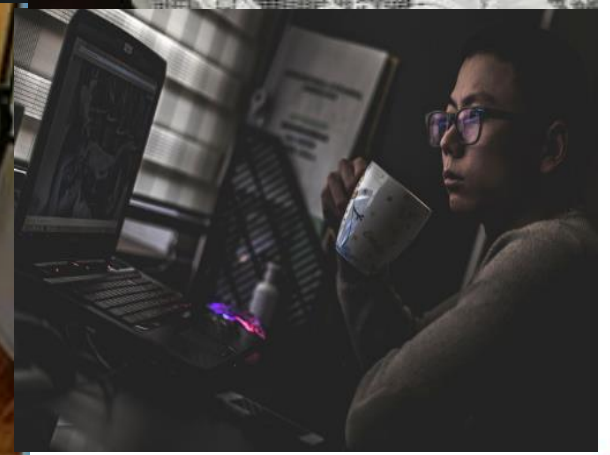
Cansancio en los ojos,  
dolor de cabeza



**FATIGA MUSCULAR**



Dolor en el cuello, espalda,  
brazos, muñecas, piernas

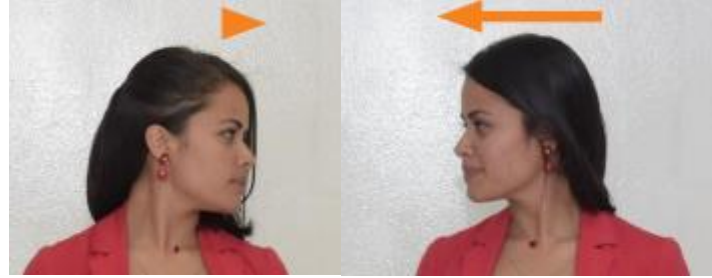




# / Pausas Activas en el teletrabajo



Movilizar la cabeza  
(arriba y abajo)



Movilizar la cabeza (girar  
la cabeza de izq. a der.)



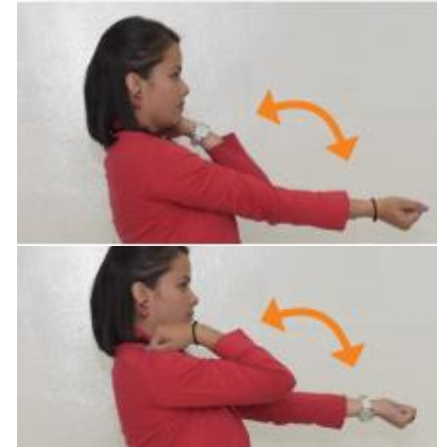
Movilizar hombros  
(adelante, atrás y circular)



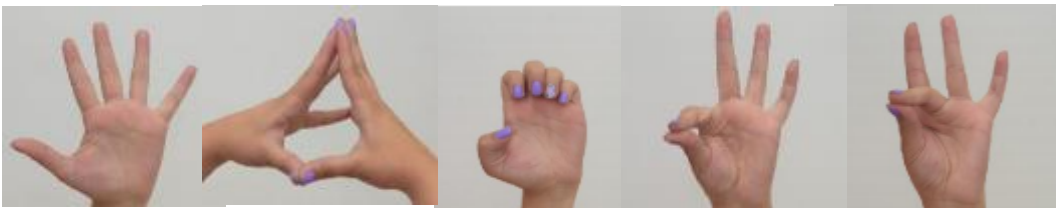
Movilizar los brazos  
(arriba y abajo)



Movilizar las manos (abrir  
y cerrar)



Movilizar el codo  
(flexión y extensión)



Movilizar los dedos (abrir, cerrar, estirar)



Movilizar la  
cadera



# / Pausas Activas en el teletrabajo



Estiramientos de cuello



Estiramientos de muñeca



Estiramientos de espalda



Estiramientos de brazos



Estiramientos de piernas





# / Beneficios del estiramiento en el teletrabajo

1. Aumento de la productividad
2. Aumento de la retención
3. Aumento de energía
4. Relaja las tensiones musculares
5. Mejora la postura
6. Aumento de flexibilidad y articular.
7. Mejora la circulación





## / Entonces, Concluimos

- Mantener el apoyo de la espalda al respaldo, la mesa a la altura de los brazos y antebrazo en 90 grados.
- Adoptar posturas inadecuadas por demasiado tiempo es perjudicial para nuestro cuerpo
- Realizar ejercicios de estiramiento muscular para evitar fatigarnos
- Interrumpir la actividad laboral entre 5 a 10 minutos tras 50 minutos o 1 hora de teletrabajo.
- Aprender el cuidado de la postura es la forma adecuada para que la espalda se dañe lo menos posible.
- Evitar el reposo y manteniendo la actividad física.



*Gracias*

