



INAUGURAMOS UNA NUEVA SECCIÓN **"TU SALUD, TU MEJOR RECOMPENSA"**. TE OFRECE **CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR TU SALUD** EN EL ÁMBITO LABORAL Y TAMBIÉN APLICABLES A TU VIDA COTIDIANA. ¡ESPERAMOS QUE TE SEAN DE UTILIDAD!

¡TOMA ASIENTO!

YOLANDA GALLEGO FERNÁNDEZ
ygallego@mc-mutual.com
MC MUTUAL

TU **SALUD,**
TU MEJOR
RECOMPENSA

La postura sentada forma parte de nuestra vida. En el entorno laboral es la posición de trabajo habitual en los puestos de oficina, pero también se permanece muchas horas sentado en los puestos de conducción de vehículos, en algunos puestos en cadena, etc.

La postura sedente comporta una serie de ventajas que facilitan la realización de determinadas actividades laborales, reduciendo el esfuerzo físico asociado. Al proporcionar un soporte estable para el cuerpo, facilita la ejecución de tareas de precisión y ayuda a descargar parte del peso corporal de piernas y espalda, suponiendo un menor consumo energético para nuestro organismo. Por el contrario, el permanecer sentado limita nuestra zona de alcance operativa y reduce la capacidad de aplicar fuerza manual, dado que los músculos de piernas y

espalda no participan de forma tan activa como al estar de pie. Además, si se mantiene de forma prolongada puede conllevar una carga estática para la musculatura.

A continuación os ofrecemos algunos consejos para mejorar la manera de sentarnos y potenciar unos hábitos posturales saludables:

- Siéntate en la silla con la espalda bien apoyada en el respaldo, y no en el borde del asiento.
- Aproxímate con la silla a la mesa de trabajo.
- Regula la altura de la silla hasta que tus codos queden aproximadamente al mismo nivel de la mesa de trabajo. En casa, donde las sillas no son ajustables, utiliza una altura tal que ambos pies pueden apoyarse en el suelo.

Dos aspectos clave van a condicionar que nuestra postura al estar sentados sea saludable y no suponga un riesgo de trastornos musculoesqueléticos.

1

El diseño físico del lugar de trabajo, en especial la **SILLA**.

2

Los **HÁBITOS POSTURALES** individuales.

CONSEJO:

En caso de que utilices una silla alta (para puestos de pie-sentado) ayúdate, para subir y bajar, del aro o estribo de la silla.



También es recomendable sentarse situando la silla en paralelo a la superficie de trabajo, y después girar 90° para colocarse frente a la misma.

- Asegúrate de que debajo de la mesa hay suficiente espacio libre para colocar las piernas y poder estirarlas.
- Si después de ajustar la altura de la silla no llegas con los pies al suelo, utiliza un reposapiés. Las rodillas y caderas deben formar un ángulo de unos 90° al permanecer sentados.
- Regula el respaldo de la silla de forma que se acomode a las curvaturas de tu columna y sujete especialmente el arco lumbar.
- Si es posible utiliza sillas giratorias y con ruedas, de esta forma podrás girar o desplazarte moviendo la silla en lugar de forzar tu cuerpo.
- Al teclear en el ordenador, o si estás realizando una tarea de precisión, apoya los antebrazos sobre la mesa.
- Evita levantar cargas o realizar fuerzas elevadas desde la posición sentada.

- *Al sentarte en la silla:* Apóyate en los reposabrazos, o en otra superficie estable, y baja suavemente sobre el asiento, ¡no te dejes caer!
- *Al levantarte de la silla:* Apóyate en los reposabrazos de la silla o, en su ausencia, en tus muslos o rodillas manteniendo la columna alineada. Desplaza el cuerpo hasta el borde del asiento; luego, retrocede ligeramente un pie y levántate haciendo fuerza con las piernas y los brazos.



Aquella frase mítica que decían nuestras abuelas "¡Siéntate bien!" - ponte recto y no te muevas de la silla... - deberíamos sustituirla por **Siéntete bien**. Es decir, ninguna postura mantenida de forma estática es buena para nuestra salud, ni siquiera estando sentado, por lo que deberíamos promover la *sedestación dinámica*. Levántate cada cierto tiempo de la silla (haz estiramientos o camina) y ¡muévete mientras estas sentado! ¿Por qué no?, los propios mecanismos de regulación de la silla te facilitan que cambies de postura buscando en cada momento aquella que te resulte más confortable, sin perder de vista los consejos antes mencionados. Así que: **¡Toma asiento y siéntete bien!**

¡TOMA ASIENTO Y SIÉNTETE BIEN!

