

EJERCICIOS PARA LOS USUARIOS DE COMPUTADORA

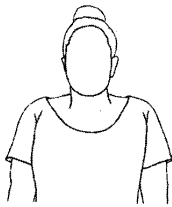
El uso prolongado de computadoras puede causar desgarros y tensión muscular. Ejercicios simples de estiramiento pueden aliviar la tensión y el dolor. El estirarse a través del día puede ser útil para los empleados de oficina que pasan horas realizando el trabajo en la computadora.

Estirarse Correctamente:

- Estírese hasta el punto que sienta una tensión leve y relájese mientras sostiene el estiramiento.
- Hágale caso a su cuerpo al estirarse. Su cuerpo le indicará si se está estirando demasiado.
- Si se estira correctamente, la tensión debe descender mientras sostiene el estiramiento.
- No rebote.
- El estiramiento leve y largamente sostenido reduce la tensión muscular no deseada y tirante.
- Generalmente, los estiramientos se deben mantener por 5-30 segundos, dependiendo en el estiramiento que está haciendo.
- Mantenga su respiración despacio, rítmicamente y bajo control.

Demostración de Ejercicios:

Encogerse de hombros



Levante la parte superior de sus hombros hacia sus orejas hasta que sienta una tensión leve en el cuello y hombros.

Mantenga esta sensación de tensión por 3-5 segundos y luego relaje los hombros hacia abajo. Repita 2-3 veces.

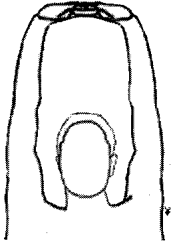
Estiramiento de Cuello:



Incline suavemente su cabeza hacia adelante para estirar la parte posterior del cuello.

Mantenga esta posición por 5-10 segundos.

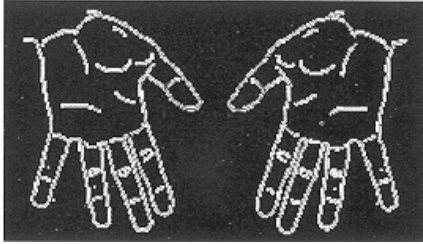
Repita 2-3 veces. No se estire hasta el punto que sienta dolor.



Estiramiento de Espalda/Hombros

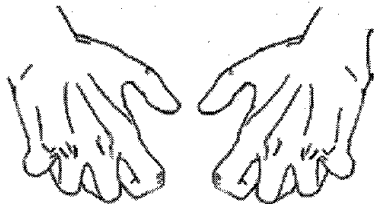
Entrelace los dedos, luego gire las manos hacia arriba por encima de la cabeza mientras estira sus brazos.

Piense en extender sus brazos mientras siente el estiramiento a través de los brazos y los lados superiores de la caja torácica. Repita 3 veces.



Estiramiento de dedos::

Separe y enderece los dedos hasta que sienta la tensión de estiramiento.



Manténgalos así por 10 segundos. Relájese, luego doble los dedos en los nudillos y manténgalos por 10 segundos. Repita 2-3 veces.

El Departamento de PSRP (Paraprofesionales o Asistentes de Instrucción y Personal asociado con las escuelas) (Paraprofessional and School-Related Personnel) de la AFT (Federación Americana de Maestros) (American Federation of Teachers) le puede suministrar más información sobre la ergonomía y programas preventivos a través del Programa de Seguridad y Salud Ocupacional PSRP-AFT llamando al teléfono 202-393-5674.