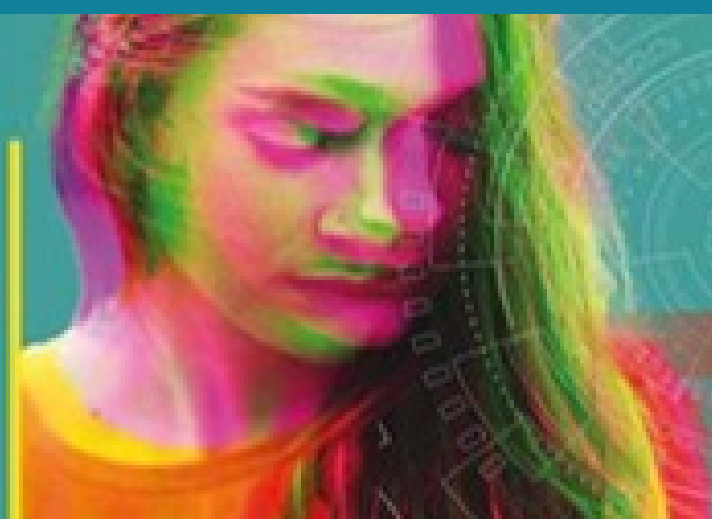


2025
28 de Abril

Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo



Prevención y protección de la salud

de la clase trabajadora

www.ccoo.upv.es



tu també eres universitat

OÍDOS alineados con los hombros

HOMBROS relajados, sin forzar

ESPALDA recta, apoyada

ANTEBRAZOS frente al torso

MUSLOS reposando en el asiento

PIES descansando en el reposapiés o en el suelo, sin colgar

CABEZA en línea con el torso, el cuello no debe estar girado

POSTURA EN EL TRABAJO

CODOS deben reposar junto al cuerpo

MUÑECAS Y MANOS relajadas, descansando sobre el plano de la mesa



- Puedes hablar por teléfono de pie
- Usa las escaleras, no el ascensor
- Aprovecha pausas para realizar algún estiramiento ligero
- Puedes usar una app o alarma para recordarte que cada media hora deberías levantarte de la silla y moverte

CONSEJOS para aumentar la actividad física



Inconvenientes del sedentarismo

- Disminución de tu capacidad física en general
- Propensión a sufrir tirones y calambres
- Mayor fatiga en la zona de la espalda y cuello
- Mayor presión sobre los discos intervertebrales
- Menor capacidad pulmonar y cardíaca
- Mayor propensión a sufrir problemas digestivos