

Otras recomendaciones que pueden ayudarte:

- Bájate del transporte una o dos paradas antes y camina.
- Efectúa las conversaciones telefónicas de pie, haciendo movimientos sencillos de estiramiento.
- Si usas automóvil, estacionalo unas cuadras antes de tu lugar de destino.
- Camina cuando tengas que entregar un papel o hablar con alguien dentro de tu área de trabajo, en lugar de utilizar las extensiones telefónicas.
- Al realizar trabajo frente al escritorio, evita inclinar demasiado el tronco y mantén la espalda recta.
- Al estar sentado, procura no hundirte en tu asiento, es decir, mantén la espalda recta y las caderas recargadas en el respaldo.
- En lugar de utilizar el elevador o las escaleras eléctricas, usa las escaleras fijas (normales).
- Camina en lugar de arrastrar la silla.



Mayor información:
Instituto de Seguridad Social
del Estado de México y Municipios
☎ 722 226 19 00,
exts.: 135 10 64 y 135 10 67.



www.issemym.gob.mx

CE:207/1/107/22

Activación física en la oficina



issemym

EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

En México, la mayoría de las personas que laboran en oficinas pasan entre 7 y 9 horas al día en sus lugares de trabajo, lo cual influye para que lleven una vida sedentaria, que a la larga origina problemas de salud.

El ejercicio tiene diversos beneficios que más allá de la prevención de enfermedades, se trata de un estilo de vida saludable y activo que:

- Mejora la circulación sanguínea.
- Oxigena el organismo.
- Incrementa el estado de buen humor.
- Estimula la agilidad mental.
- Alivia la depresión.
- Integra socialmente a los trabajadores.
- Incrementa la productividad.
- En general, reestablece la salud tanto física como mental.

La activación física, junto con una alimentación balanceada, se traduce en una mejor calidad de vida que evita o retarda las manifestaciones o el padecimiento de enfermedades crónicas degenerativas, así como las complicaciones asociadas con el sobrepeso y la obesidad.

Ejercicios que puedes realizar en tu lugar de trabajo:

- Párate derecho, mueve la cabeza hacia el frente y hacia atrás, seguido de un movimiento hacia la derecha e izquierda. Repite esta serie cinco veces.
- Dobra y estira los brazos alternadamente. Realiza 16 tiempos.
- Haz un movimiento en círculo con los hombros. Efectúa cinco tiempos hacia el frente y cinco hacia atrás.
- Sube y baja los hombros de manera alternada en ocho tiempos.
- Realiza círculos con los brazos, ocho hacia el frente y ocho hacia atrás.
- Pasa tu brazo derecho sobre tu hombro derecho y trata de tocar con la palma de la mano tu hombro izquierdo, tu mano contraria te apoyará tomando el codo flexionado. Realiza este movimiento ocho veces con cada brazo, de manera alternada.

