

PELIGROS DETECTADOS Y RIESGOS DEL PUESTO

- Caídas a distinto nivel: En tránsito por escaleras del centro
- Caídas al mismo nivel por la presencia de moqueta
- Caídas al mismo nivel / Tropezones causados por: Condiciones de tránsito en general / Elementos por el suelo: objetos, cables
- Golpes por contacto con elementos mobiliarios.
- Caída de objetos desprendidos de las estanterías
- Cortes y pinchazos con el material de oficina
- Fatiga postural y visual: En el uso prolongado de la pantalla de visualización.
- Contactos eléctricos: Uso de equipos alimentados con corriente eléctrica
- Electricidad estática
- Incendios
- Iluminación (reflejos)
- Atropellos o golpes con vehículos en las salidas al exterior: Coche o bici
- In Itinere
- Riesgo psicosocial
- Condiciones termohigométricas

NORMAS DE TRABAJO PARA EL PERSONAL

- ESCALERAS INTERIORES, DE SERVICIO Y MANUALES:
Hacer uso de las escaleras con precaución: subir y bajar despacio, pisando todos los escalones, y asiéndose a los pasamanos.
Evitar transitar por las escaleras con las manos ocupadas con cargas pesadas y/o voluminosas.
Las superficies de apoyo deben ser planas, horizontales, resistentes y no deslizantes.
En el uso de escaleras de mano (o escalerillas de pocos peldaños) se han de tener ciertas precauciones por el riesgo de caída, especialmente manipulando cargas. Debe considerarse:
 - Usar escaleras en perfectas condiciones. Comprobar el buen estado de la escalera antes de utilizarla (largueros, zapatas, escalones...)
 - Si se dispone de escalera de tijera, no emplearla como escalera de apoyo.
 - Colocarla adecuadamente para utilizar. Garantizar un perfecto asentamiento que evite el vuelco.
- Las SUPERFICIES son un factor de riesgo a tener en cuenta, por la presencia de elementos en los suelos. Es importante mantener un adecuado orden y limpieza del entorno de trabajo, garantizando espacios de paso suficientes y retirando los elementos no útiles.
- El uso de MATERIAL DE OFICINA puede parecer inofensivo, pero puede dar lugar a igualmente a riesgos:
 - Utilizar los utensilios de oficina para el propósito para el que fueron diseñados. No emplearlos como útiles de impacto.
 - Especial precaución con tijeras y cutter. Guardarlos bien enfundados.
 - El papel puede dar lugar a cortes, especialmente en atascos en fotocopiadora e impresora. Precaución en su manejo.
- En los CAMBIOS DE TÓNER DE IMPRESORA se puede escapar polvo del interior del cartucho. Es importante atender las recomendaciones del fabricante o proveedor del cartucho, pero además:
 - Evitar sacudir el cartucho, incluso cuando se encuentre casi terminado o después de un uso continuado.
 - Reponer el cartucho cuando lo indique la impresora. Lavarse muy bien las manos tras realizar el recambio.
- Se atenderán las recomendaciones establecidas en el PLAN DE EMERGENCIA para el CASO DE INCENDIO. No obstante, considerar:
 - Conocer los puntos de ubicación de extintores y las vías de evacuación.
 - Se debe tener en cuenta que no todos los extintores sirven para todos los fuegos, por lo que se deben leer las indicaciones de los extintores que vienen impresos en los mismos
 - Si excepcionalmente hay humo en la vía de evacuación, agáchese y salga reptando, en esta situación respirará aire fresco y oxigenado.
- Para evitar ACCIDENTES DE TRÁFICO, ATROPELLOS, así como accidentes IN ITINERE:
 - Caso de usar vehículo, respetar el Código de Circulación. No tomar bebidas alcohólicas cuando se vaya a usar el vehículo.
 - Se prohíbe la utilización durante la conducción de dispositivos de telefonía móvil y cualquier otro medio o sistema de comunicación, excepto cuando el desarrollo de la comunicación tenga lugar sin emplear las manos ni usar cascos, auriculares o instrumentos similares.
- Para evitar CONTACTOS ELÉCTRICOS directos e indirectos se debe atender a una serie de recomendaciones:
 - Mantener los cuadros eléctricos cerrados. No sobrecargar los enchufes.
 - Inspeccionar los aparatos eléctricos a utilizar, y al menor problema desconectar al aparato y avisar al electricista.
 - Comunicar inmediatamente cualquier anomalía que se detecte. No reparar por nuestra cuenta.
 - Para desenchufar un aparato eléctrico no tirar del cable, hacerlo de la clavija.
 - Cuando haya que manipular una instalación eléctrica, hacerlo siempre con la instalación desconectada. Para ello, desconectar del seccionador correspondiente y bloquear, informando de personal trabajando en la instalación mediante carteles informativos y delimitando, si procede, la zona de trabajo. Comprobar la ausencia de tensión y no volver a conectar hasta terminar los trabajos. El personal que manipule dicha instalación debe estar debidamente autorizado.

- Para evitar la ELECTRICIDAD ESTÁTICA se utilizan una serie de medidas preventivas que consisten en eliminar la acumulación de cargas, disminuyendo la diferencia de potencial entre los elementos cargados y tierra u otros elementos. Para lograr esto se utilizan los siguientes procedimientos:
 - Puestas a tierra. Humidificación y revestimiento. Ionización del aire. Otras medidas preventivas que se podrían adoptar serían: NO utilizar materiales / elementos aislantes en los contactos, disminuir la intensidad de los mismos, reducir su velocidad de separación...
- Para trabajos de oficinas la TEMPERATURA debe oscilar entre 17 y 27 °C.
- El TRABAJO EN POSICIÓN DE SENTADO de forma continuada presenta inconvenientes por problemas circulatorios en las piernas, sobrecarga de las mismas y tensión muscular, tanto en piernas, como en la zona de cuello-hombro. Es importante:
 - Mantener la espalda recta sin forzar la postura. Alternar posiciones al permanecer sentado durante largo tiempo.
 - Evitar presiones sobre la parte baja de las piernas, haciendo uso de reposapiés que alivien la sobrecarga vascular.
 - Realizar pausas, procurando estiramientos y ejercicios de cuello.
- El TRABAJO EN POSICIÓN DE PIE presenta inconvenientes por problemas circulatorios en las piernas, sobrecarga de las mismas y tensión muscular, tanto en piernas, como en la espalda. Es importante:
 - o Mantener la espalda recta sin forzar la postura. Realizar pausas
 - o Alternar posiciones al permanecer de pie durante largo tiempo (procurar que de vez en cuando descanse una pierna alternando posturas).
- En el USO DEL ORDENADOR es importante tener en cuenta una serie de consideraciones, tanto por el propio uso del equipo, como del entorno de trabajo:
 - Uso adecuado de la silla, manteniendo una correcta postura sentada (apoyo completo y espalda recta).
 - Es muy importante sentarse correctamente, trabajar con la pantalla del ordenador en frente sin tener que adoptar una mala postura (como el tronco o cuello girado)
 - Apoyo correcto de la muñeca-antebrazo en la mesa.
 - Regular la silla en altura de forma que los codos queden aproximadamente a 90° con la mesa.
 - Mantener una distancia con la pantalla nunca inferior a 40 cm., y considerar que la parte alta de la pantalla quede aproximadamente a la altura de los ojos.
 - La distancia del ojo al documento tiene que ser similar a la distancia del ojo a la pantalla
 - Evitar contrastes con la luz exterior, y con el entorno.
 - Mantener una iluminación adecuada en el puesto de trabajo.
 - Colocar el ratón y el teléfono de forma que no se tengan que adoptar posturas forzadas para acceder a ellos.
- Para trabajos administrativos el NIVEL DE ILUMINACIÓN recomendado por la norma DIN 5035, en trabajos de oficina con normales cometidos visuales, como contabilidad, mecanografía, proceso de datos... es de 500 lux.

Se debe atender a una serie de recomendaciones:

- Realizar un mantenimiento periódico de las luminarias, en aspectos de limpieza y en aspectos de mantenimiento técnico.
- Se deben tener en cuenta la distribución y ubicación de las mismas para evitar posibles reflejos o sombras que se puedan producir
- Evitar contrastes con la luz exterior (de otras habitaciones o del exterior del edificio), y con el entorno.

NOCIONES BASICAS DE PREVENCION DE RIESGOS LABORALES

¿QUÉ ES LA PREVENCIÓN? Es el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa, con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo. (Art. 4.1 L.P.R.L.)

¿CUAL ES EL OBJETO DE LA PREVENCIÓN? Promover la mejora de las condiciones de trabajo, dirigida a elevar el nivel de protección de la seguridad y de la salud de los trabajadores en el trabajo. (Art. 5.1 L.P.R.L.)

¿PORQUE HAY QUE APLICAR LA PREVENCIÓN EN LA EMPRESA? Por razones humanitarias. Por razones económicas. Por razones legales

¿QUÉ ES UN ACCIDENTE? "Es un suceso no deseado, que produce daño a las personas, a la propiedad o al proceso". (Suceso no deseado que origina pérdidas).

¿QUÉ ES UN INCIDENTE? (ACCIDENTE BLANCO) "Es un suceso no deseado, que no ha producido daño, pero que bajo circunstancias diferentes podría haber resultado en lesiones a las personas, o daños a la propiedad o al proceso". (Suerte).

¿QUÉ ES UNA ENFERMEDAD PROFESIONAL? "Es el efecto de una situación no deseada, tal que el daño que produce a las personas, se manifiesta de forma dilatada en el tiempo".

¿QUÉ ES UN RIESGO? Es un concepto probabilístico que se puede definir como "probabilidad de que ocurra un suceso no deseado que origine pérdidas". DEFINICION LEGAL (Art. 4. 2 L.P.R.L.): Se entenderá como "riesgo laboral" la posibilidad que un trabajador sufra determinado daño derivado del trabajo.

PRINCIPIOS GENERALES DE LA ACCIÓN PREVENTIVA O DE APLICACIÓN DE LA PREVENCIÓN (Art. 15 L.P.R.L.)

Evitar los riesgos. Evaluar los riesgos que no se puedan evitar. Combatir los riesgos en su origen. Adaptar el trabajo a la persona. Tener en cuenta la evolución de la técnica. Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún riesgo. Planificar la prevención. Adoptar las medidas que antepongan la protección colectiva a la individual. Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.

¿POR DONDE EMPEZAR LA ACCIÓN PREVENTIVA?

Tomando como referencia los principios de la acción preventiva, hay que empezar por conocer los riesgos. "La acción preventiva se iniciará a partir de una evaluación inicial de los riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores" . (Art. 16.1 L.P.R.L.)

¿QUE ES UNA EVALUACION DE RIESGOS?

Es una herramienta de gestión del riesgo, de aplicación sistemática, que permite IDENTIFICAR el riesgo, VALORAR el riesgo, ACTUAR sobre el riesgo y realizar el SEGUIMIENTO y control del mismo (I.V.A.S), siendo su objetivo final el priorizar las acciones a emprender y ayudar en la toma de decisiones.

DEFINICION LEGAL (Art. 3.1 R.S.P.): La evaluación) de los Riesgos Laborales es el proceso dirigido a estimar la magnitud de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse. Se tendrán en cuenta: Las condiciones de trabajo existente o previsto y la posibilidad de que el trabajador que lo ocupe o vaya a ocuparlo sea especialmente sensible.

MEDIDAS DE EMERGENCIA

El Plan de Emergencia y Evacuación previsto pretende definir la organización de los medios humanos y materiales, con el fin de facilitar la comunicación, evacuación y la intervención inmediata ante una situación de emergencia, originada por la declaración de un incendio o cualquier otro accidente, frente al que resulte necesario llevar a cabo, de forma rápida, coordinada y eficaz, una toma de decisiones y una serie de actuaciones dirigidas a contrarrestar dicho riesgo. Asimismo, el documento realizado refleja y describe de manera ordenada y sistemática el conjunto de disposiciones y medidas adoptadas por la empresa para alcanzar unas condiciones de seguridad óptimas en el centro de trabajo.

Una correcta preparación y mantenimiento de los sistemas de actuación frente a estas emergencias nos va a permitir optimizar nuestros recursos humanos y materiales, así como minimizar las consecuencias sobre las personas, instalaciones y el medio ambiente. Llegados a este punto, y ante un eventual conato de incendio, pueden darse dos circunstancias: Que la emergencia provenga del exterior. Que se inicie en las propias dependencias.

Sea cual sea la situación, una rápida actuación es fundamental para garantizar la seguridad de los ocupantes del inmueble. Teniendo en cuenta que, aunque sencillas, son varias las tareas a realizar difícilmente asumibles para una sola persona, todo Plan de Emergencia contempla varias figuras con misiones específicas asignadas.

ORGANIZACIÓN DE LA EMERGENCIA

JEFE DE EMERGENCIAS: PEDRO DÍAZ (7311/71909) Suplente: Iñigo Díaz (17431 / 71980).

Avisar para activar el Plan de Continuidad a:

Maribel Ugarte (17441 / 71934) Suplente: Koldo Moraza (17325 /72923)

RESPONSABLES DE EVACUACION:

PLANTA BAJA:

Titulares: Román García (17304) Elena Valcarce (17468)

Suplentes: Pilar Barbero (17307) Iñigo Díaz (17431/71980)

PLANTA PRIMERA:

Titulares: Miguel Cuesta (17424/71991) Javier Ochoa de Eribe (17468)

Suplentes: Eneko Saez de Asteasu (17328) Rosa Ortíz de Zárate / J.Carlos Bañuelos (17332)

PLANTA SEGUNDA:

Titulares: Ángel Basterretxea (17386) Marta Ozcoz (17486)
 Suplentes: Fernando Glz (17386/71993) Garbiñe Durana (17368)

PLANTA TERCERA:

Titulares: César Juarez (17482/71902) Elías Palacios (17360)
 Suplentes: Lidia Isasa (17417) Asier Ares (17347/71912)

SISTEMÁTICA DE ACTUACIÓN:

En caso de que uno de los trabajadores de E.J.I.E. detecte un incendio en su lugar de trabajo:

- Avisará a Seguridad: tfno 17302, para que den el aviso de evacuación.
- Evacuará la zona afectada lo antes posible.

La organización de un Plan de Emergencia debe garantizar su efectividad en todos los posibles horarios y períodos que puedan darse en el año, así se contemplará concretamente para jornada normal, períodos festivos y vacacionales.

FICHAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA.

PERSONAL PRESENTE EN LAS INSTALACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • La orden de evacuación vendrá dada por el Equipo de Emergencias. • Conserve la calma, NO GRITE, no se excite innecesariamente, puede cundir EL PANICO. • Salga inmediatamente, no pierda el tiempo en recoger objetos personales. Su vida y la de los demás son de mayor importancia. • Si el fuego le impide salir de una sala, cierre la puerta, tapone las juntas y procure llamar la atención. • Cierre puertas, cerciorándose de que no hay personas en el interior. • Utilice las vías de evacuación establecidas. • Camine, NO CORRA, hacia la salida más próxima. • NO RETROCEDA nunca para recuperar objetos personales. • No EMPUJE a los demás, ya que la situación de emergencia se acaba de iniciar y se dispone de tiempo suficiente para su control. • Si EXCEPCIONALMENTE hay humo en la vía de evacuación, agáchese y salga reptando, EN ESTA SITUACIÓN RESPIRARÁ AIRE FRESCO Y OXIGENADO.

TELÉFONOS DE ASISTENCIA:

ESTRUCTURA	TELÉFONO
SEGURIDAD EJE	17302
Coordinación de Urgencias S.O.S. DEIAK	112
HOSPITAL DE TXAGORRITXU	9 4 5 0 0 7 0 0 0
HOSPITAL DE SANTIAGO	9 4 5 0 0 7 6 0 0
HOSPITAL SAN JOSE (Antigua Previsora)	9 4 5 . 1 4 0 . 9 0 0
Servicios de ambulancias de urgencia	9 4 4 2 5 2 5 5 0

PUNTO DE REUNIÓN EXTERIOR:

Definición: "Espacio exterior seguro " donde se reúne todo el personal evacuado. Situado en el exterior del edificio, siendo conocido por todo el personal de E.J.I.E., S.A.

Frente a la puerta principal de E.J.I.E., S.A.

La localización de estos puntos estará suficientemente alejada del edificio, como para que el personal no pueda verse afectado por la emergencia.

CARACTERÍSTICAS DE LA EXTINCIÓN

Para que un fuego se inicie es necesario que coexistan combustible (algo que pueda arder), comburente (oxígeno contenido en el aire) y calor suficiente. Si queremos extinguir un incendio deberemos anular al menos uno de los factores mencionados:



MÉTODOS DE EXTINCIÓN: Eliminación del combustible. Sofocación - eliminación del comburente. Enfriamiento - eliminación de la energía de activación. Inhibición - eliminación de la reacción en cadena.

EMPLEO DE EXTINTORES:



Al descubrir el fuego, de la alarma por teléfono o accionando un pulsador de alarma.

Seguidamente, coja el extintor de incendios más próximo que sea adecuado a la clase de fuego de que se trate.

Sin accionarlo, dirijase a las proximidades del fuego.

Prepare el extintor según las instrucciones recibidas en la práctica contra incendios, si no las recuerda, lea la etiqueta del extintor.

Deje el extintor en el suelo, coja la pistola o boquilla con la mano izquierda y simultáneamente, el asa de transporte, inclinando el extintor, ligeramente hacia delante.

Con la mano derecha, quite el precinto, tirando del pasador hacia fuera.

Presione la palanca de descarga, para comprobar que funciona el extintor antes de atacar el fuego.

Dirija el chorro del extintor a la base del objeto que arde, hasta la total extinción o hasta que se agote el contenido del extintor.

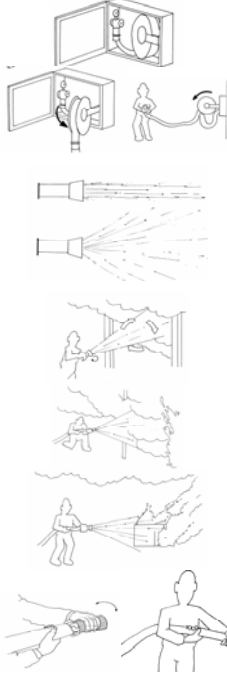
Y RECUERDE QUE: EN SU LOCAL DISPONE DE EXTINTORES DE POLVO Y DE CO₂.

- Los **EXTINTORES DE POLVO** son más eficaces y se pueden y deben utilizar a cierta distancia: en torno a los 2 mts. dependiendo de la presión del envase, etc. tienen la pega de que el polvo que expelen puede dañar circuitos de equipos y contaminar alimentos expuestos.

- Los **EXTINTORES DE CO₂** son menos eficaces y se deben utilizar a cortas distancias: en torno a 0,5 mts. tienen la ventaja de no dejar residuo alguno. son los más adecuados para el caso de fuegos eléctricos

¡MUY IMPORTANTE! EN CASO DE FUEGO ELÉCTRICO, NUNCA USAR AGUA. USAR CO₂

MANEJO DE UNA BOCA DE INCENDIO EQUIPADA (B.I.E.)



Abrir la tapa del armario

Extender la manguera necesaria y abrir la válvula hacia la izquierda

La posición de los dos servidores de manguera es muy importante, mantendrán mejor equilibrio manteniendo una posición lateral, sujetando la manguera con ambas manos y con una separación aproximada de 1m, entre ellos.

Se arrojará el agua en forma pulverizada, siempre que sea posible, sobre los objetos que arden, salvo que se deba atacar el fuego desde lejos, en cuyo caso el chorro tiene más alcance.

Si no puede verse el fuego, se arrojará también sobre el techo y las paredes con movimiento giratorio para alcanzar la mayor superficie y provocar un mayor enfriamiento del recinto incendiado.











En el caso de que el humo sea muy intenso, la posición de agachado es la menos penosa y se respirará mejor aproximándose al chorro de agua. Si la extinción debe prolongarse es más seguro utilizar equipo respiratorio.

En cuanto se observe que el fuego está dominado, se cerrará el chorro y se irán atacando uno por uno los focos de fuego que continúen ardiendo, con la menor cantidad de agua posible.

Para ello se utilizará el agua pulverizada o chorro lleno, girando el mecanismo de apertura y cierre de la boquilla, que en su posición más abierta ofrece una protección por cortina de agua


EJERCICIOS PARA MEJORAR LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS: LA FORMA CORRECTA DE ESTIRARSE







Hay que respirar con regularidad. Relájate. Concéntrate en los músculos y articulaciones que va a estirar. Siente el estiramiento. No debe existir dolor.

EJERCICIO Nº 1: HOMBROS, BRAZOS, MUÑECAS Y CUELLO	
<ul style="list-style-type: none"> – Entrelaza los dedos y entonces estira los brazos hacia delante. – Las palmas de las manos deben de estar hacia fuera. – Siente el estiramiento en tus brazos y en la parte posterior de tu espalda. – Mantener durante 10 segundos (dos veces). 	
EJERCICIO Nº 2: HOMBROS Y CUELLO	
<ul style="list-style-type: none"> – Levanta la parte superior de los hombros, hasta sentir una ligera tensión en cuello y hombros. – Aguanta de 3-5 segundos, ahora relaja los hombros hacia abajo hasta la posición normal. (2 veces) 	
EJERCICIO Nº 3: CARA Y MANDIBULA	
<ul style="list-style-type: none"> – Alza las cejas y abre bien los ojos. – Mantén la cabeza abajo y el cuello relajado. – Aguanta 5 segundos. (2 veces) 	
EJERCICIO Nº 4: HOMBROS, ESPALDA, BRAZOS Y MANOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Entrelaza los dedos, gira las palmas por encima de tu cabeza, a la vez que estiras los brazos. - Piensa en alargar tus brazos a medida que sientas el estiramiento en tus brazos y los laterales superiores de tu caja torácica. Aguanta 10-15 segundos. (2 veces) 	
EJERCICIO Nº 5: AUMENTAR EL RIEGO SANGUÍNEO	
<ul style="list-style-type: none"> - Sacude brazos y manos a los lados del cuerpo durante 10-12 segundos. - Mantén tu mandíbula relajada y deja que los hombros vayan colgando a medida que te sacudes la tensión. 	
EJERCICIO Nº 6: PARTE LATERAL DEL CUELLO	
<ul style="list-style-type: none"> – Sentado o de pie, deja que tus brazos cuelguen. – Gira la cabeza a un lado, luego al otro. – Aguanta 5 segundos en cada lado. 	
EJERCICIO Nº 7: HOMBROS, PECHO Y PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA	
<ul style="list-style-type: none"> – Con los dedos entrelazados tras la cabeza, mantén los codos estirados hacia el exterior con la parte superior del cuerpo erguida. – Empuja tus omoplatos uno contra el otro para crear una sensación de tensión en la parte superior de tu espalda. Aguanta durante 5 segundos, y después relájate. 	
EJERCICIO Nº 8: CUELLO	
<ul style="list-style-type: none"> – Sentado o de pie deja que los brazos cuelguen a los lados. – Inclina la cabeza lateralmente, hacia un lado y después al otro. – Hombros relajados y caídos durante el estiramiento. – Aguanta 5 segundos en cada lado. 	
EJERCICIO Nº 9: CUELLO Y PARTE SUPERIOR DE LOS HOMBROS	
<ul style="list-style-type: none"> - Con tu mano derecha, tira suavemente de tu brazo izquierdo hacia abajo, cruzándolo por detrás de tu espalda. - Inclina tu cabeza lateralmente hacia el hombro derecho. - Aguanta 10 segundos. Repítelo con el otro lado. 	
EJERCICIO Nº 10: TRICEPS, HOMBROS Y MUSCULOS INTERCOSTALES	
<ul style="list-style-type: none"> - Coge tu codo derecho con tu mano izquierda. - Tira suavemente de tu codo hacia detrás de tu cabeza hasta sentir una cómoda tensión de estiramiento en el hombro o zona posterior del brazo (tríceps). - Aguanta 10 segundos. Hazlo con ambos lados. 	

ZONA LUMBAR




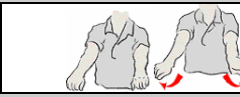


Estira con la tensión necesaria, realizándolo de forma continuada, sin rebotes. Concéntrate en la zona que estas estirando. Tu cuerpo es distinto cada día, déjate guiar viendo cómo te encuentras en cada estiramiento. El estiramiento debe realizarse de forma suave y agradable para que produzca beneficios. Deben pasar varias semanas antes de que notes la mejoría. Es necesario ser constante para conseguir los beneficios.

EJERCICIO Nº1: GLÚTEOS, ZONA INFERIOR DE LA ESPALDA Y CUELLO	
<ul style="list-style-type: none"> – Coloca la pierna derecha sobre la izquierda (ver imagen). – Apoyando la mano izquierda en la región exterior de la pierna derecha, ejerce presión tirando hacia el lado izquierdo. El tronco debe girar hacia el lado contrario y el cuello debe permanecer erecto y girar en el mismo sentido que el tronco. – Mantener durante 10 ó 15 segundos y luego repetir con el lado contrario. – Es necesario que respire mientras realizas el estiramiento. 	

EJERCICIO N°2: PECTORALES Y ESPALDA	
<ul style="list-style-type: none"> Coloca las manos justo encima de los glúteos (zona lumbar). Dirigiendo los codos hacia atrás, extiende ligeramente el tronco. Aguanta entre 10 y 15 segundos. (Realizar este ejercicio 2 veces) Es necesario que respires mientras realizas el estiramiento. 	
EJERCICIO N°3: BÍCEPS FEMORAL (PARTE POSTERIOR DEL MUSLO) Y ZONA LUMBAR	
<ul style="list-style-type: none"> Siéntate y coge con tus manos la parte posterior de la pierna justo por debajo de la rodilla Mantén la pierna flexionada y tira de ella hacia arriba en dirección a tu pecho. Aguanta 10-15 segundos. (2 veces con cada pierna) 	
EJERCICIO N°4: TODA LA ESPALDA	
<ul style="list-style-type: none"> Flexiona el tronco y déjalo caer encima de tus rodillas. Mantén la cabeza abajo y el cuello relajado. Aguanta 10- 20 segundos. (2 veces) Ayúdate con los brazos al reincorporarte. 	
EJERCICIO N°5: TRICEPS Y DORSALES	
<ul style="list-style-type: none"> Levanta un brazo y flexiónalo justo por detrás de la cabeza. Coge tu codo derecho con el brazo izquierdo y tira suavemente hasta sentir una pequeña tensión en tríceps (parte posterior del brazo) y en los músculos dorsales. Aguanta 10- 15 segundos. Realízalo 2 veces con cada lado. Es necesario que respires mientras realizas el estiramiento. 	
EJERCICIO N°6: HOMBROS, BRAZOS, MUÑECAS Y CUELLO	
<ul style="list-style-type: none"> Entrelaza los dedos y estira tus brazos hacia fuera frente a tí. Las palmas de las manos deben estar hacia fuera. Siente el estiramiento en tus brazos y en la parte posterior de tu espalda. Aguanta 10 segundos (2 veces). 	
EJERCICIO N°7: HOMBROS, ESPALDA, BRAZOS Y MANOS	
<ul style="list-style-type: none"> Entrelaza los dedos y gira las palmas por encima de tu cabeza a la vez que estiras los brazos. Piensa en alargar tus brazos a medida que sientes el estiramiento en los brazos y los laterales superiores de la caja torácica. Aguanta durante 10- 15 segundos (2 veces). 	

MANOS, MUÑECAS Y ANTEBRAZOS

El teclado debe de estar a la misma altura que los antebrazos, muñecas y manos, o ligeramente inclinado hacia abajo, desde el codo hacia la mano. Mientras se teclea las muñecas no deben de apoyarse en nada ni doblarse. No teclear con fuerza, un ligero toque es suficiente. Usa las dos manos para operaciones de doble tecla (CTRL.-V, ALT-k...). Coge el ratón con suavidad. Si realizas una pausa, que tus brazos no descansen junto al teclado.

EJERCICIO N°1: ESTIRAMIENTO DE MUÑECAS	
<ul style="list-style-type: none"> Flexiona los codos como en la imagen y entrelaza los dedos. Realiza rotaciones de muñecas, hacia un lado y luego hacia el otro. Realizar 15 rotaciones a cada lado. 	
EJERCICIO N°2: ESTIRAR MUÑECAS, METACARPO, METACARPIANOS Y FALANGES DEDOS	
<ul style="list-style-type: none"> Apoya las manos con energía sobre una superficie horizontal (mesa), separando los dedos. Realiza esta acción durante 15 segundos. Recoge tus dedos sobre tu palma de la mano, ejerciendo una ligera presión. 	
EJERCICIO N°3: ESTIRAR METACARPO, METACARPIANOS Y FALANGES DE DEDOS	
<ul style="list-style-type: none"> Tira suavemente de cada dedo hacia fuera. Realiza esta operación con todos los dedos manteniendo cada estiramiento durante 2-3 segundos. (ambas manos). Ahora rotaremos suavemente cada dedo en ambas direcciones y con ambas manos. Realizar la acción 10 veces en cada dirección. 	
EJERCICIO N°4: ESTIRAMIENTO DE ANTEBRAZOS Y MUÑECAS	
<ul style="list-style-type: none"> Con los brazos estirados al frente, gira tus manos hacia ambos lados, hasta notar una ligera tensión en los músculos del antebrazo. Realiza el estiramiento 5 veces a ambos lados. 	
EJERCICIO N°5: FAVORECE EL RIESGO SANGUÍNEO	
<ul style="list-style-type: none"> Sacudir brazos y manos, a ambos lados del cuerpo. Realiza el estiramiento durante 10 segundos. 	
EJERCICIO N°6: ESTIRA ANTEBRAZOS Y MUÑECAS	
<ul style="list-style-type: none"> Juntando las palmas de las manos, frente a tí, realizar movimientos hacia abajo, arriba y lateralmente, manteniendo las palmas unidas, hasta sentir una ligera tensión. Realiza el estiramiento durante 5 segundos. 	





ESTIRAMIENTOS MIENTRAS ESPERAMOS JUNTO A LA FOTOCOPIADORA

EJERCICIO N°1: ESTIRAMIENTO DE METACARPIOS, TRICEPS Y DORSALES	
<ul style="list-style-type: none"> Flexiona los dedos y estira tus brazos frente a tu cuerpo. Tus palmas deben de estar orientadas hacia fuera. Debes notar el estiramiento en la parte superior de la espalda. Mantenlo durante 10 segundos. 	
EJERCICIO N°2: ESTIRA ESQUIOTIBIALES Y GEMELOS	
<ul style="list-style-type: none"> Colócate en la misma posición que indica la figura. Apoya todo tu peso en la pierna que tienes adelantada. La pierna posterior, deberá estar totalmente recta y toda la superficie del pie apoyado en el suelo. Debes notar el estiramiento en toda la parte posterior de la pierna y especialmente en los gemelos. Mantenlo durante 10 segundos. 	
EJERCICIO N°3: ESTIRA TRICEPS Y DORSALES	
<ul style="list-style-type: none"> Coloca tu brazo por detrás de la cabeza y flexiónalo. Sujeta tu brazo izquierdo con tu mano derecha. Tira suavemente del codo hacia atrás de tu cabeza. Debes notar el estiramiento en toda la parte posterior del brazo y en tus dorsales. Mantenlo durante 10 segundos (ambos brazos). 	
EJERCICIO N°4: ESTIRA CUADRICEPS Y TIBIALES	
<ul style="list-style-type: none"> Flexiona tu pierna. Sujeta tu pierna derecha (empeine) con la mano derecha. Tira suavemente hasta sentir una ligera tensión en la parte anterior del muslo Mantenlo durante 10 segundos (ambas piernas) 	
EJERCICIO N°5: FAVORECE EL RIEGO SANGUÍNEO	
<ul style="list-style-type: none"> Separa las piernas una distancia un poco mayor que la anchura de tus hombros y dirige la punta de los pies hacia delante. Flexiona la rodilla derecha (aprox. 90°) y apoya todo el peso sobre la pierna flexionada. Mantén la pierna izquierda recta. Tira suavemente hasta sentir una ligera tensión en la parte interna del muslo. Mantenlo durante 15 segundos (ambas piernas). 	
EJERCICIO N°6: ESTIRA HOMBROS Y PECTORALES	
<ul style="list-style-type: none"> Mantén tu cuerpo de manera erguida. Enlaza tus manos por la espalda, de modo que las palmas de la mano se dirijan hacia el interior. Tira suavemente hacia arriba hasta sentir una ligera tensión en la parte anterior de los hombros y en el pecho. Mantenlo durante 15 segundos. 	
EJERCICIO N°7: ESTIRA HOMBROS Y CUELLO	
<ul style="list-style-type: none"> Mantén tu cuerpo de manera erguida. Pon una mano encima de la otra y entrelázalas por la espalda. Flexiona el cuello lateralmente hacia la izquierda y tira de esa misma mano. Tira suavemente hacia abajo hasta sentir una ligera tensión en la parte posterior de los hombros y cuello. Mantenlo durante 15 segundos. 	

MIENTRAS HABLAS POR TELEFONO






No contengas la respiración, procura respirar al mismo tiempo que realizas los ejercicios. No debes estar tenso, relájate mientras estás estirando. No tienes que estirar hasta sentir dolor, sólo hasta que notes la tensión en el músculo. Concéntrate en los músculos que estiras. Si anulas los rebotes, desaparecerán los dolores. Si tienes mucha prisa, deja los estiramientos para cuando tengas más tiempo.

EJERCICIO N°1	
<ul style="list-style-type: none"> Separa las piernas una distancia un poco mayor que la anchura de tus hombros y dirige la punta de los pies hacia delante. Flexiona la rodilla derecha (aproximadamente 90°) y apoya todo el peso sobre la pierna flexionada. Mantén la pierna izquierda recta. Tira suavemente hasta sentir una ligera tensión en la parte interna del muslo. Manténlo durante 15 segundos (ambas piernas). 	
EJERCICIO N°2: ESTIRA METACARPIOS, TRICEPS Y DORSALES	
<ul style="list-style-type: none"> Flexiona los dedos y estira tus brazos frente a tu cuerpo. Tus palmas deben estar orientadas hacia fuera. Debes notar el estiramiento en la parte superior de la espalda. Mantenlo durante 10 segundos. 	

EJERCICIO N°3: ESTIRA TOBILLOS Y ACTIVA EL RIEGO SANGUÍNEO	
<ul style="list-style-type: none"> Colócate de pie junto a una silla o mesa y agárrate a ella para mantener el equilibrio. Levanta uno de tus pies y realiza rotaciones de tobillo. En caso de estar molesto, puedes realizar este estiramiento sentado en una silla. Hazlo con ambos tobillos. Realiza 10 rotaciones hacia la izquierda y 10 hacia la derecha. 	
EJERCICIO N°4: ESTIRA EL CUELLO	
<ul style="list-style-type: none"> Sentado o de pie deja que los brazos cuelguen a los lados. Inclina la cabeza lateralmente, hacia un lado y después al otro. Hay que mantener los hombros relajados y caídos durante el estiramiento. Aguanta 5 segundos con cada lado. 	
EJERCICIO N°5: ESTIRA LA PARTE LATERAL DEL CUELLO	
<ul style="list-style-type: none"> Sentado o de pie, deja que tus brazos cuelguen. Gira la cabeza a un lado y luego al otro. Aguanta 5 segundos con cada lado. 	
EJERCICIO N°6: ESTIRA CARA Y MANDIBULA	
<ul style="list-style-type: none"> Alza las cejas y abre bien los ojos. Mantén la cabeza abajo y el cuello relajado. Aguanta 5 segundos (2 veces). 	
EJERCICIO N°7: ESTIRA CUELLO Y HOMBROS	
<ul style="list-style-type: none"> Levanta la parte superior de los hombros hasta sentir una ligera tensión en el cuello y en los hombros. Aguanta de 3 a 5 segundos y luego relaja los hombros hacia abajo hasta la posición normal (2 veces). 	

RELAJATE ANTES DE UNA REUNION DE TRABAJO

Tu respiración debe ser lenta, constante y controlada. Nunca debes contenerla. Cuando mantengas el estiramiento sentirás una sensación de desaparición del dolor. Estirate dentro de unas límites placenteros. Recuerda que nunca debes llegar a sentir dolor, ya que esto puede ser perjudicial. Concéntrate en los músculos que estiras. Si el estiramiento empieza a ser doloroso, es señal de que estás sobreestirando y deberás parar.

EJERCICIO N°1: ESTIRA BÍCEPS FEMORAL (PARTE POSTERIOR DEL MUSLO) Y ZONA LUMBAR	
<ul style="list-style-type: none"> Siéntate y coge con las manos la parte posterior de la pierna justo por debajo de la rodilla. Mantén la pierna flexionada y tira de ella hacia arriba en dirección a tu pecho. Mantenlo durante 10- 15 segundos. (2 veces, una con cada pierna) 	
EJERCICIO N°2: ESTIRA PECTORALES BRAZOS Y DELTOIDES (HOMBROS)	
<ul style="list-style-type: none"> Debes unir los dedos, justo por detrás del respaldo de tu silla. Las palmas de las manos deberán estar dirigidas hacia dentro. Los codos deben estar orientados hacia fuera. Saca el pecho hacia fuera y tira de los brazos hacia arriba. Aguante este movimiento 10 segundos (2 veces). 	
EJERCICIO N°3: ESTIRA HOMBROS, BRAZOS, MUÑECAS Y CUELLO	
<ul style="list-style-type: none"> Entrelaza los dedos y estira tus brazos hacia fuera frente a tí. Las palmas deben estar hacia fuera. Siente el estiramiento en tus brazos y en la parte posterior de tu espalda. Aguanta 10 segundos (2 veces). 	
EJERCICIO N°4: ESTIRA EL CUELLO (MUSCULATURA CERVICAL)	
<ul style="list-style-type: none"> Apoya bien la espalda sobre la silla y ponte recto. Deja caer los brazos a ambos lados de tu cuerpo. Inclina la cabeza hacia delante hasta notar una ligera tensión en la parte posterior del cuello. No debe existir ninguna tensión ni en los hombros, ni en la espalda ni en los brazos. Aguanta durante 10 segundos (2 veces). 	
EJERCICIO N°5: ESTIRA HOMBROS, ESPALDA, BRAZOS Y MANOS	
<ul style="list-style-type: none"> Entrelaza los dedos y gira las palmas por encima de tu cabeza a la vez que estiras los brazos. Las palmas de las manos han de estar dirigidas hacia el techo. Piensa en alargar los brazos a medida que sientes el estiramiento en los laterales superiores de la caja torácica y en los brazos. Aguanta 10-15 segundos (2 veces). 	
EJERCICIO N°6: ESTIRA GLÚTEOS, ZONA INFERIOR DE LA ESPALDA Y EL CUELLO	

- Coloca una pierna encima de la otra (derecha sobre izquierda).
- Apoya la mano izquierda en la región exterior de tu pierna derecha.
- Debes ejercer cierta presión tirando hacia el lado izquierdo. El tronco debe girar al lado contrario.
- Tu cuello debe permanecer erecto y girar en el mismo sentido que el tronco.
- Debes aguantar entre 10 y 15 segundos (con ambos lados).
- Es necesario que respires mientras realizas el estiramiento.



ESTIRAMIENTOS

Es conveniente que realices estos estiramientos cada 2 horas. Un estiramiento continuado mejorará tu rigidez y tus dolores musculares. No tienes que estirar hasta sentir dolor, sólo hasta que notes la tensión en el músculo. Concéntrate en los músculos que estiras. Puedes realizar los estiramientos mientras tu ordenador procesa la información, y antes y después de empezar a caminar. Es aconsejable realizarlos cuando te sientas muy agotado o tus músculos estén agarrotados.

EJERCICIO N°1: ESTIRA HOMBROS, ESPALDA, BRAZOS Y MANOS

- Entrelaza los dedos y gira las palmas por encima de tu cabeza a la vez que estiras los brazos.
- Tus palmas deben estar dirigidas hacia el techo.
- Piensa en alargar los brazos a medida que sientes el estiramiento en los brazos y los laterales de la caja torácica. Mantenlo durante 10-15 segundos (2 veces).



EJERCICIO N°2: ESTIRA TRICEPS, HOMBROS Y MUSCULOS INTERCOSTALES

- Coge el codo derecho con la mano izquierda.
- Tira suavemente de tu codo hacia detrás de la cabeza hasta sentir una cómoda tensión en el hombro o zona posterior del brazo (tríceps). Aguanta 10 segundos. Hazlo en ambos lados.



EJERCICIO N°3: ESTIRA HOMBROS Y CUELLO

- Levanta la parte superior de los hombros hacia tus orejas, hasta sentir una ligera tensión en el cuello y los hombros.
- Aguanta entre 3 y 5 segundos y luego relaja los hombros hacia abajo hasta llegar a la posición normal.



EJERCICIO N°4: ESTIRA HOMBROS Y CUELLO

- Mantén tu cuerpo erguido. Pon una mano encima de la otra y entrelázalas por la espalda.
- Flexiona el cuello lateralmente hacia la izquierda y tira de esa misma mano.
- Tira suavemente hacia abajo, hasta sentir una ligera tensión en la parte posterior de los hombros y en el cuello. Mantenlo durante 15 segundos.



EJERCICIO N°5: ESTIRA MUÑECAS Y ANTEBRAZOS

- Coloca una palma de la mano encima de la otra.
- Las puntas de los dedos deberán estar dirigidas hacia arriba.
- Sentirás un ligero estiramiento en la parte anterior del antebrazo.
- Los codos deberán estar a la misma altura que las muñecas o incluso unos poco más altos.
- Aguanta durante 10-15 segundos (2 veces).



EJERCICIO N°6: ESTIRA MUÑECAS Y ANTEBRAZOS

- Coloca una palma de la mano encima de la otra.
- Deberás rotar las palmas de la mano hasta que la punta de los dedos apunten hacia el suelo.
- Tienes que sentir un ligero estiramiento en la parte posterior del antebrazo.
- Los codos deberán estar a la misma altura que las muñecas o incluso unos poco más altos.
- Aguanta durante 10-15 segundos (2 veces).



AL TERMINAR LA JORNADA

EJERCICIO N°1: ESTIRA HOMBROS, BRAZOS, MUÑECAS Y CUELLO

- Entrelaza los dedos y estira los brazos hacia fuera frente a ti.
- Tus palmas deben estar dirigidas hacia fuera.
- Siente el estiramiento en los brazos y en la parte posterior de la espalda.
- Mantenlo durante 10 (2 veces).



EJERCICIO N°2: ESTIRA HOMBROS, ESPALDA, BRAZOS Y MANOS


- Entrelaza los dedos y gira las palmas por encima de tu cabeza, a la vez que estiras los brazos.
- Las palmas de la mano deben estar dirigidas hacia el techo.
- Piensa en alargar los brazos a medida que sientes el estiramiento en los brazos y en los laterales de la caja torácica. Aguanta 10-15 segundos (2 veces).



EJERCICIO N°3: ESTIRA GLÚTEOS, ZONA INFERIOR DE LA ESPALDA Y CUELLO

- Coloca una pierna encima de la otra (derecha sobre izquierda).
- Apoya la mano izquierda en la región exterior de la pierna derecha.
- Debes ejercer cierta presión tirando hacia el lado izquierdo. El tronco debe girar al lado contrario.
- El cuello debe permanecer erecto y girar en el mismo sentido que el tronco.
- Debes aguantar entre 10 y 15 segundos (con ambos lados).



<ul style="list-style-type: none"> - Es necesario que respires al mismo tiempo que realizas el estiramiento. 	
EJERCICIO N°4: ESTIRA ZONA PECTORAL Y LUMBAR	
<ul style="list-style-type: none"> - Coloca las manos en la zona lumbar, justo encima de las caderas. - Los codos deben estar dirigidos hacia detrás. - Empuja suavemente hacia delante. Intenta elevar la zona pectoral mientras realizas el estiramiento. - Aguanta entre 10 y 15 segundos (2 veces). 	
EJERCICIO N°5: ESTIRA TOBILLOS Y ACTIVA EL RIEGO SANGUINEO	
<ul style="list-style-type: none"> - Colócate de pie junto a una silla o mesa y agárrate a ella para mantener el equilibrio. - Levanta uno de los pies y realiza rotaciones de tobillo. - En caso de que sientas molestias, puedes realizar este estiramiento sentado en una silla. - Hazlo con ambos tobillos. Realiza 10 rotaciones hacia la izquierda y 10 hacia la derecha. 	