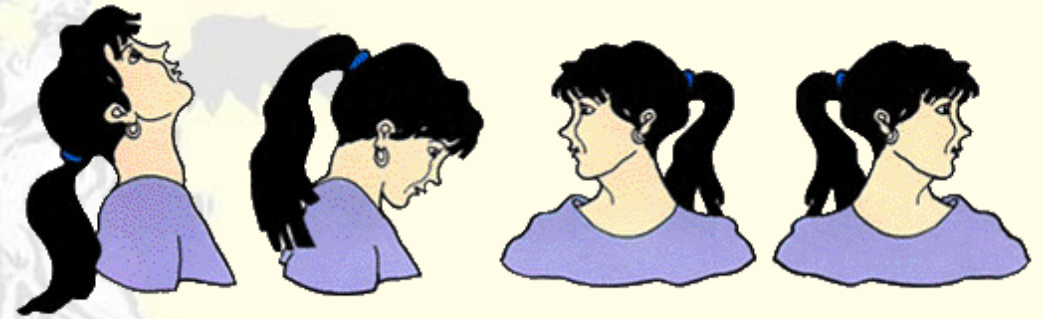


El uso continuado del ordenador puede provocar, entre otros, **fatiga física o muscular** que se traduce especialmente en: **sensación de sobrecarga, tensión o molestia en cuello, hombros y espalda**. Para evitar que esto se transforme en algo habitual o de mayor intensidad se recomienda la **realización de unos ejercicios, al menos cada dos horas o cuando sienta fatiga muscular**.

Siéntese de forma relajada en la parte delantera del asiento, apoye firmemente los pies en el suelo con las piernas separadas y siga las indicaciones: **HAGA LOS EJERCICIOS LENTA Y SUAVEMENTE. CONTROLE LA RESPIRACIÓN CON LOS MOVIMIENTOS.**

### 1 CUELLO RELAJADO.

- Tome aire e incline lentamente hacia atrás la cabeza. A continuación, de forma lenta, baje la cabeza exhalando el aire hasta que toque el pecho con la barbilla. **(Repetir varias veces)**.
- Seguidamente tome aire, gire la cabeza a la izquierda y, mientras vuelve a la posición inicial, expulse lentamente el aire. **(Repetir varias veces)**. Realice lo mismo, esta vez girando la cabeza a la derecha.



- Inclinarse lentamente la cabeza hacia atrás
- Bajar la barbilla hasta el pecho (como si afirmase: ...SI, SI...)

- Girar lentamente la cabeza a derecha e izquierda (como si negara: ...NO, NO...)

### 2 HOMBROS RELAJADOS.

- Con los brazos caídos, subir lentamente ambos hombros, tomando aire, para luego volverlos a su posición inicial, exhalando el aire. **(Repita varias veces)**.
- Ahora, incline la cabeza lentamente hacia la izquierda tomando aire (oreja y hombro se aproximan sin girar la cabeza), vuelva a su posición original (expulse el aire) e inclínela ahora hacia la derecha y de nuevo al centro. **→ (Repetir varias veces)**.



- Inclinarse lateralmente la cabeza a derecha e izquierda (como si dudara: ...QUIZAS...)

- Subir los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo
- Bajar los hombros (como si no supiera: ...NO SE...)

CONTINÚE CON LOS EJERCICIOS LENTA y SUAVEMENTE. CONTROLE LA RESPIRACIÓN CON LOS MOVIMIENTOS.

### 3 RELAJACIÓN ESPALDA.

Posición de partida: piernas separadas y manos a la nuca.

a) De manera lenta, tomando aire, **flexione sin forzar y lateralmente la cintura hacia la izquierda, dejando caer el brazo izquierdo.** Vuelva lentamente a la posición inicial exhalando el aire.

b) Realice el mismo ejercicio hacia el **lado derecho.**

→ **(Repetir la secuencia varias veces).**



- Manos en la nuca y espalda recta
- Flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos derecho e izquierdo de forma alternativa

### 4 CAMBIE DE POSICIÓN.

**Póngase de pie** y realice los ejercicios que le indican el dibujo.

Quando termine **camine de un lado hacia otro.** Con ello facilitará la circulación sanguínea, reducirá la tensión en la espalda y la fatiga en general.

→ **(Repetir la secuencia varias veces).**



- Brazos a la altura del pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro
- Dirigir al máximo los codos hacia atrás
- Vuelta a la posición de partida

**Recuerde: SIÉNTESE BIEN** antes de reiniciar la tarea.

El uso continuado del ordenador puede provocar **FATIGA VISUAL**. Durante las pausas puede realizar los siguientes **EJERCICIOS VISUALES**:



Mire a un objeto tan lejano como sea posible y luego desplace su mirada a distintos puntos de su entorno de trabajo.



Frótese suavemente los ojos.



Tápese con las palmas de la mano los ojos sin presionarlos durante unos 15 segundos. Tome aire, expúlselo lentamente y destape los ojos: se sentirá más relajado



**SI DESCANSAS DIEZ MINUTOS  
CADA DOS HORAS**



**RECUERDE:** los descansos frecuentes y cortos, antes de alcanzar la fatiga, son más efectivos que los descansos largos y menos frecuentes.

Es habitual el almacenamiento, en armarios y en estanterías, de documentos, archivadores, cajas, revistas, libros, material audiovisual, informático etc. en las distintas dependencias de la Universidad, siendo necesario conocer los riesgos que ello conlleva y las medidas preventivas que debemos tener presentes en su colocación y uso.

## RIESGOS

- Caídas de elementos por desplome o derrumbamiento** al no estar sólidamente fijadas las estanterías, ya sea por suelos inestables, no estar amarradas a paredes o techos o entre ellas, para evitar el movimiento del conjunto. Caída de las baldas al sobrecargarlas.
- Caída de objetos desprendidos, de la carga sobre zonas de paso o trabajo** debido que las baldas, o bien no se han fijado adecuadamente o no estén bien colocadas las cargas sobre éstas: elementos que sobresalen de las estanterías, elementos pequeños sin envasar, falta de topes perimetrales, exceso de elementos colocados.
- Caída de personas a distinto nivel** por utilizar sillas, mesas papeleras o la propia estructura de la estantería y no escaleras.
- Sobreesfuerzos y fatiga física por manipulación de cargas y adoptar posturas forzadas:** cuclillas, agachados, elevación de brazos por encima del hombro.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- Las estanterías deben estar **sólidamente fijadas**
- Evitar que los elementos sobresalgan por fuera de la estantería** y en su caso señalízalo.
- Los elementos más pequeños, así como cortantes o punzantes se **almacenaran en envases adecuados**.
- Establecer topes perimetrales si los elementos de la estantería se pueden mover.
- Colocar los **elementos más pesados en los estantes intermedios**, pero teniendo en cuenta que los estantes inferiores se irán llenado antes que los superiores, para evitar desplomes.
- No sobrecargar** en exceso las baldas y el conjunto de la estantería.
- Colocar al **alcance de tus manos** la documentación o material que vayas a usar de manera habitual para no tener que agacharte o elevarte de forma continuada.
- Evitar realizar elevaciones de los brazos** por encima de los hombros para alcanzar documentos o material. Para ello, **utiliza escaleras que estén en buenas condiciones y adecuadas a la altura** que deseemos alcanzar (nunca subirse en los dos últimos peldaños empezando desde arriba).

