

¡LA SALUD IMPACTA LA SEGURIDAD!



- Pasar sentado gran parte del día es malo para tu salud.
- Pasar sentado por largo tiempo puede ser incómodo y puede aumentar el dolor de cuello y de espalda.
- Levántate y muévete por lo menos cada 30 minutos.

Guía para reunión de seguridad

TWH 5: ¿Qué tiene que pasar sentado?

<http://ow.ly/JHa00>

INSTRUCCIONES: Agarra la guía con este lado hacia ti y el otro lado hacia el grupo de trabajadores. Luego comparte la información de esta hoja.

La reunión del comité de seguridad de hoy trata de los trabajos que son sedentarios (pasan sentados) la mayor parte del día.

Aproximadamente 70% de personas pasan sentadas por más de seis horas diarias.

El total del tiempo sedentario diario tiene que ver con el aumento al riesgo de mortalidad temprana y el desarrollo de enfermedad cardíaca. Pasar sentado tiempo prolongado puede aumentar incomodidad en el cuello y dolor de espalda y puede ocasionar lesiones. Hace daño pasar sentado por tiempo prolongado aún si haces ejercicio regularmente. El movimiento es bueno para el cerebro y puede estimular la creatividad.



. Estas son unas maneras como podemos reducir el tiempo que pasamos sentado y todavía poder cumplir con nuestro trabajo:

- Levántate y muévete por lo menos cada 30 minutos.
- Si pasas sedentario (sentado) la mayoría del día, busca como conseguir un escritorio y estante del ordenador ajustables. Si no tienes el presupuesto para comprarlo, usa tu creatividad para descubrir maneras para moverte y hacer más tareas de pie o en movimiento. Asegúrate de conseguir ayuda para usar de la manera más eficaz y cómoda tu escritorio ajustable.
- Lleva a cabo reuniones ambulantes.
- Usa las escaleras en vez del elevador.

PREGUNTA: “¿Tiene alguien otras ideas o sugerencias para compartir?”
Pausa para conversar. Identifica maneras para actuar.

TERMINA CON EL PLAN DE ACCIÓN (ideas para preguntar o decir).

- ¿Qué haces para pasar menos tiempo sentado en el trabajo?
- ¿Hay cosas que podemos hacer como organización para que la gente se muevan más durante el día?
- ¿Alguien quiere compartir cómo están usando su viaje al trabajo como la manera para moverse más o para hacer ejercicio?