

¡Trabajo Seguro y Saludable!

Recuerda que cuando trabajamos en casa debemos adoptar posturas adecuadas y hábitos saludables para evitar enfermedades.



**Aquí te contamos
como puedes
cuidar tu postura**

- 1** Ubicar el borde superior de tu computador a la altura de tus ojos.
- 2** Mantén la cabeza y cuello en posición recta
- 3** Las piernas deben formar un ángulo de 90°



Alcaldía de Popayán

Creo en
POPAYÁN

Así
CREEMOS

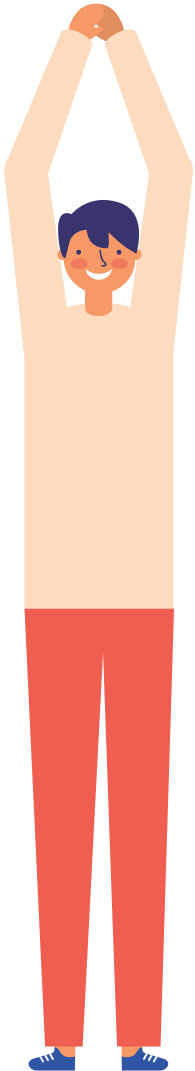
ASÍ NOS CUIDAMOS

¿Cómo cuidar nuestra espalda y abdomen?

La espalda es el eje de nuestro cuerpo y en ella, se descargan todas las fuerzas que nos permiten mantener una postura y realizar movimientos. Por eso, te compartimos algunos consejos para prevenir lesiones.

Realiza estos ejercicios de estiramiento, sostén por 5 segundos y descansa.

Repite cada uno de ellos, por 6 veces.



1

De pie y con los pies ligeramente separados con las rodillas semiflexionadas y la espalda recta, entrelaza tus manos y llévalas por encima de tu cabeza y estira completamente los brazos hacia arriba.

2

Entrelaza las manos por detrás de tu espalda y empuja suavemente hacia arriba, manteniendo la espalda recta, hasta sentir una leve tensión.

3

Entrelaza tus manos y estira tus brazos hacia adelante, empujando suavemente para estirar los músculos de la espalda y los brazos.

Desde la Alcaldía Municipal de Popayán todos contribuimos por un Trabajo Seguro y Saludable

