



/BASalud

buenosaires.gob.ar/salud

# Cuidemos nuestra salud en el trabajo



/BASalud

buenosaires.gob.ar/salud



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires

# ¡Con pequeñas acciones podemos cuidar nuestra salud! y Favorecer lugares de trabajo saludables

## Actividad Física ✓

- Realicemos 30 minutos de actividad física moderada por día.
- Elijamos la escalera en vez del ascensor.
- Usemos la bicicleta para trasladarnos.
- Bajemos una parada antes del colectivo.
- Realicemos pausas activas de entre 5 y 10 minutos cada 2 horas, con ejercicios simples de estiramiento, en tu lugar de trabajo.



## Alimentación saludable ✓

- Tomemos al menos 8 vasos de agua segura al día.
- Realicemos las 4 comidas diarias, sin olvidar el desayuno.
- Comamos 5 porciones de frutas y verduras a diario.
- Consumamos leche, yogur y queso preferentemente descremado.
- Limitemos el consumo de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- Si estamos en el trabajo,elijamos opciones saludables como frutas frescas, frutas secas, yogurt, barritas de cereal.



## Vida libre de tabaco ✓

- Si querés dejar de fumar, la Ciudad cuenta con servicios gratuitos donde te pueden ayudar.



## Consejos para mejorar nuestra postura

Una buena postura previene la aparición de molestias y lesiones, nos llena de energía y reduce el estrés. Cuando estemos sentados Frente a un escritorio intentemos:



- Mantener nuestra espalda y cintura apoyadas contra el respaldo del asiento.
- Posicionar nuestros codos a no más de 15 cm por delante del cuerpo para no generar peso excesivo en los hombros y el cuello.
- No dejar el teclado lejos del cuerpo.
- Ubicar el monitor a la altura de los ojos.
- Colocar la cabeza y el cuello en posición recta.
- Apoyar los pies en el suelo para distribuir mejor el peso del cuerpo.
- No cruzar las piernas ya que podemos generar un desequilibrio entre estas y los hombros.

## Hagamos una pausa activa en el trabajo



Entrelazamos las manos, y estiramos los brazos hacia adelante.



Con una pierna cruzada sobre la otra, rotamos el tronco hacia el lado contrario.



Con las piernas ligeramente separadas, estiramos alternativamente los brazos.



Inclinamos la cabeza hacia uno y otro lado ayudados por las manos.



Entrelazamos las manos en la nuca y llevamos la barbilla al pecho.



Cruzamos una muñeca sobre la otra y estiramos los brazos por encima de la cabeza.



Nos inclinamos hacia los lados. Piernas ligeramente separadas y brazos sobre la cabeza.



Con los brazos hacia los lados, levantamos los hombros.