

Terapia Física
UCR



Tres Consejos para Cuidar su Salud en la Oficina



Elaborado por:

Bach. Lucía Elizondo

Bach. Marisela Sánchez

Bach. David Solano

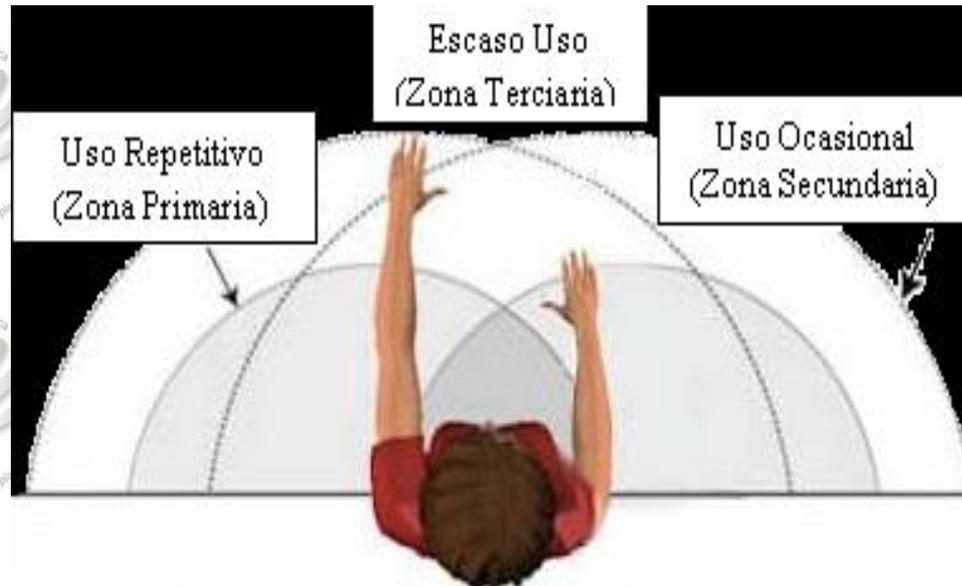
1. Ajuste la oficina a su cuerpo



Elaborado por:
Bach. Lucía Elizondo
Bach. Marisela Sánchez
Bach. David Solano

Terapia Física UCR

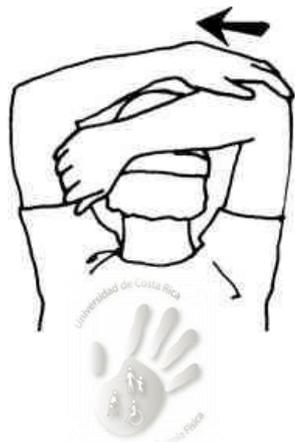
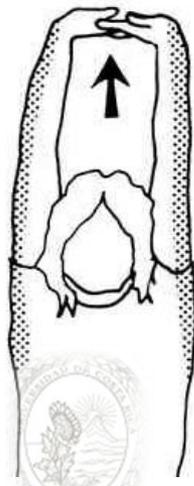
2. Distribuya los materiales según el uso que se les dé



Elaborado por:
Bach. Lucía Elizondo
Bach. Marisela Sánchez
Bach. David Solano

Terapia Física UCR

3. ¡Muévase!



1. Realice estiramientos de manera periódica en su espacio de oficina, no le tomará más de 3 minutos.

2. Camine, suba y baje por las gradas (evite al ascensor). Acumule un mínimo de 30 minutos de caminata por día.

3. Coloque archiveros y otros materiales lejos de su cubículo, obliguese a levantarse y caminar.

Elaborado por:

Bach. Lucía Elizondo
Bach. Marisela Sánchez
Bach. David Solano