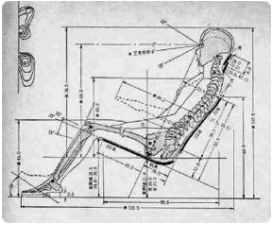


## ¿Consejos para una sesión prolongada sentado?

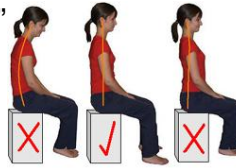
2010-09-06 17:16:35



He aquí una buena pregunta para todos los expertos ergonómicos que por casualidad pasan gran parte de su jornada laboral sentados durante largos períodos de tiempo: ¿Cuáles son algunas buenas formas de evitar lesiones cuando se tiene una fecha límite importante y no se puede salir de su asiento hasta el fin del tiempo? ¿Es mejor trabajar en una silla de oficina o en el sofá del hogar lejos de su escritorio? ¿Y el factor más importante a considerar para proteger la espalda baja?

A continuación puedes encontrar un par de consejos de los expertos de ergonomía. Los expertos de la salud recomiendan lo siguiente:

“La columna vertebral está destinada a estar recta en todo momento, con un arco agradable/curva en la parte inferior de la espalda. El cuello está diseñado para estar recto y en línea con la columna. Esa es la línea de fondo. Por supuesto, la columna vertebral y la espalda están hechas para ser muy flexibles, y pueden moverse en todo tipo de direcciones diferentes, pero la idea es que si lo hace, es sólo por períodos cortos y sin mucha fuerza involucrada”



Por lo tanto, incluso sentado en una cómoda silla de oficina por unas horas puede ser terrible para la espalda si usted está constantemente doblando la espalda hacia la pantalla y agregando estrés extra a su columna vertebral. Lo mejor es tomar descansos, por inconveniente que sea.

Los sofás del hogar y el exceso de doblamiento al tomar el control remoto también alientan a las malas posturas, porque la mayoría de nosotros (especialmente al colocarnos en una posición cómoda) somos demasiado perezosos para sentarnos/pararnos adecuadamente al tomar las cosas que están lejos. Esto es muy malo y aumenta los riesgos de deslizamiento de un disco en su espalda. Se sugiere mantener la espalda recta y utilizar las piernas para recoger las cosas en lugar de la tendencia desganada. Las almohadas ayudan también y hay mucho de donde escoger si usted busca estar al borde de la tecnología inteligente para complementar su estilo.

