



El autocuidado es la primera herramienta

# Peligro biomecánico

## ¿Qué es?

Son los factores de riesgos derivados de posturas forzadas, movimientos repetitivos, manipulación de cargas y esfuerzos físicos que pueden causar lesiones musculoesqueléticas.

## Recomendaciones

- ☐ Realiza pausas activas durante 5 minutos cada dos horas.
- ☐ Cuando digitas, tus hombros deben estar relajados, antebrazos y brazos alineados sobre la superficie de tu escritorio.
- ☐ Mientras estés sentado, tus piernas deben estar en un ángulo de confort (flexión de 90°) entre caderas y rodillas.
- ☐ Alterna actividades cada dos horas para evitar exigencia articular y muscular en tus brazos.
- ☐ Cambia tus posturas cada dos horas durante la jornada.