

A decorative graphic consisting of several thick yellow lines that curve across the page. These lines terminate in large yellow circles of varying sizes. One line starts from the left edge and curves upwards to a large circle in the top right. Another line starts from the left edge and curves downwards to a large circle in the bottom right. A third line starts from the left edge and curves to a medium-sized circle in the middle right. A fourth line starts from the left edge and curves to a small circle in the middle left. A fifth line starts from the left edge and curves to a small circle in the middle right. A sixth line starts from the left edge and curves to a small circle in the middle right. A seventh line starts from the left edge and curves to a small circle in the middle right. A small red dot is located at the intersection of the line that curves to the bottom right circle and the line that curves to the middle right circle.

**ast**

Aragonesa de Servicios  
Telemáticos

PrevenConsejos  
Noviembre 2017

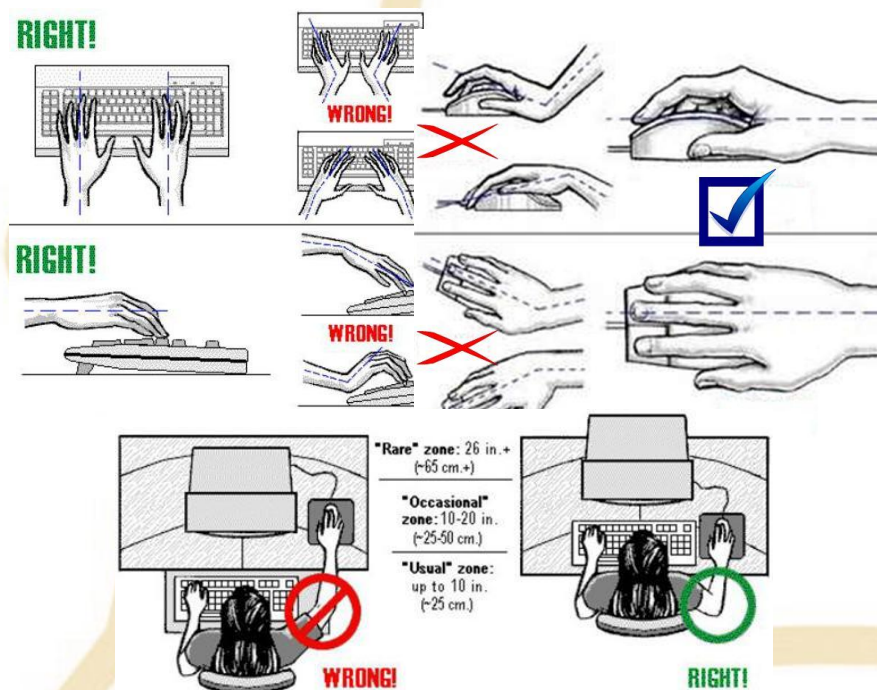
# Noviembre (Salud ocupacional)

Dejamos Noviembre para el mes de los “Retos” en los PrevenConsejos de estas semanas como consejos de salud ocupacional, especifica para todos los que diariamente trabajamos en el entorno de oficinas y despachos.

Comenzamos con:

## Previene el síndrome del túnel carpiano.

Evita pinzar tu nervio medio. Estira tus muñecas con regularidad. Fortalece tus muñecas regularmente. No empeores el problema de tus muñecas y manos mientras duermes. Acomoda tu lugar de trabajo para que sea ergonómicamente benéfico.



## Realizar pausas activas y camina al menos 30 minutos al día.

Es beneficioso para nuestra salud, realizar estiramientos y ejercicios que propicien cambios de posición y disminución de cargas osteomusculares por mantenimiento de posiciones prolongadas durante la jornada laboral.



# Mantente activo mientras permaneces sentado.

## REPOSA TU TRONCO

Con las rodillas flexionadas y separadas al ancho de los hombros inclina tu tronco lateralmente con la espalda recta, apoya una mano sobre la cabeza y la otra en la rodilla, mantén esta posición por 10 segundos. Ahora hazlo hacia el otro lado.



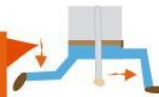
Lleva las manos a los hombros, gira tu tronco hacia un lado hasta mirar hacia atrás, mantén la posición durante unos segundos y vuelve al centro haciendo una pausa, gira hacia el otro lado.

## FLEXIONES DE RODILLAS



Sujeta tu tobillo con la mano del mismo lado y realiza estiramiento del muslo, llevándolo hacia atrás acercando el talón hacia tus glúteos.

Ahora con los pies paralelos da un paso hacia el frente y flexiona la pierna de adelante, estira la otra hacia atrás manteniendo la espalda recta.



3 REPETICIONES

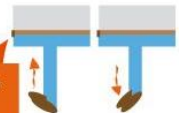
## RELAJA TUS PIES

Con un pie levantado escribe círculos con la punta hacia dentro y afuera, realiza el mismo ejercicio con tu otro pie.



3 REPETICIONES

Mantente en punta de pies por 10 segundos y luego en talones por otros 10.



## EJERCICIOS EN LA SILLA

Recomendado para personal administrativo

Siéntate con la espalda recta pegada al respaldo, estira las manos hacia el frente a la altura del pecho, entrelaza los dedos y sube las manos para que queden estradas sobre la cabeza, mantén unos segundos.



Siéntate con la espalda recta con los brazos colgando, baja lentamente la cabeza y los hombros doblando el tronco continuo hasta que descansa en tus muslos.



3 REPETICIONES

(Infografía de Salud Ocupacional vía <https://www.behance.net>)

# Reír es saludable.

Se ha demostrado científicamente que el córtex cerebral libera impulsos eléctricos un segundo después de comenzar a reír, expulsando de nuestro organismo la energía negativa. ¡Ríe más!

## El gran duelo: La risa vs. el enojo

El buen humor le puede alargar la vida; enojarse mucho, se la podría acortar. Aquí le damos muchas más razones para reír.

Texto: Amalia del Cid  
Ilustración: Juan García Z.

### Definición de la RAE

**La risa:** Movimiento de la boca y otras partes del rostro, que demuestra alegría.

Ciencia

**Ciencia que estudia la risa:** Geoloxía, estudia los efectos de la risa en el cuerpo y el psique.

Según una creencia hindú, una hora de risa tiene más beneficios que cuatro horas de yoga.

### Efectos de la risa

Mientras una persona está riendo:

- Se ejercitan unos 400 músculos.
- Los ojos se limpian por las lágrimas de la carcajada.
- Los ojos se desdibujan.
- Hay un efecto analgésico, pues se favorece la producción de endorfinas y encefalinas en el cerebro.
- Se eliminan toxinas, ya que el movimiento del diafragma mejora la digestión y evita el estreñimiento.
- Entra el doble de aire a los pulmones. La piel se oxigena.
- El masaje interno fortalece el corazón y se reduce el sistema inmunológico, pues aumenta el número de linfocitos, citocinas y células inmunitarias.
- Se elimina el estrés.
- Mejora la circulación de la sangre.
- Se combate el insomnio, porque se produce una sana fatiga.
- Se alivia la depresión.
- Se producen endorfinas y opiáceos que nos hacen sentir más despiertos.
- Se libera energía negativa.

Terapia

**Risoterapia:** Está destinada a mejorar el estado físico y psicológico de las personas a través de la risa. En el mundo hay "clínicas de la risa". En Nicaragua, se aplica la risoterapia en el hospital "La Mascota".

### Definición de la RAE

**El enojo:** Molestia, pesar, trabajo.

Ciencia

**Ciencia que estudia el enojo:** Enología es la ciencia que estudia la producción de vino. La psicología y la medicina estudian el enojo.

Según estudios científicos, las personas que se enojan más rápido tienen tres veces más riesgo de desarrollar alguna enfermedad cardíaca y 5 veces más de tener un infarto a temprana edad.

### Efectos del enojo

Mientras una persona está enojada:

- Todo el cuerpo se tensa.
- La sangre circula más lenta.
- Los músculos y articulaciones se engrandan.
- Se altera y rompe el equilibrio del sistema cardiovascular, hormonal y nervioso.
- El enojo libera grandes cantidades de colesterol y sustancias químicas (catecolaminas) que llenan el depósito de grasa del corazón y las arterias.
- La presión sanguínea se eleva y hay un aumento descontrolado en la frecuencia cardíaca.
- Se altera la actividad cerebral, especialmente los lóbulos frontal y temporal, de una forma negativa.
- La bilis se derrama dentro del cuerpo y la sangre se envía a la periferia, desahucando a órganos importantes.
- Destruye las relaciones con otras personas.

Terapia

**Control de la ira:** Es una terapia psicológica que consiste en centrar el pensamiento en aspectos positivos, con razonamientos lógicos y justos. Así como en un mayor control sobre las emociones.

Fuente: libro: "Clínica del Enojo", El Torque Negro, Centro de Puertos Psicológicos de Chile. Centro Clínico Divulga Consumer/DocuDoc.com.



