

Hábitos saludables en el uso de la computadora. Ergonomía y prevención de lesiones musculoesqueléticas

Lic. María Carla Pesce

Hospital Interzonal General de Agudos "Profesor Dr. Rodolfo Rossi"

Resumen

El necesario aislamiento físico debido a la pandemia de Covid-19 nos ha obligado a adaptarnos rápidamente, obviando algunos aspectos que hoy nos pasan la cuenta con tensiones musculares y dolores de cabeza.

Este seminario estará orientado a realizar una introducción general de diferentes aspectos sobre Terapia Ocupacional y Ergonomía. Se realizará una descripción general sobre los "factores de riesgo" en el uso prolongado de la computadora, las lesiones musculoesqueléticas frecuentes, sus síntomas y la importancia de prevención e identificación temprana. Finalmente, se hablará de las recomendaciones para la realización de trabajo remoto en casa como medida de seguridad y salud frente a la pandemia, de las pausas activas para evitar o reducir lesiones, junto con la demostración de algunos ejercicios como medidas de prevención.