

Terapia Física  
UCR



# Tres Consejos para Cuidar su Salud en la Oficina



Elaborado por:

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

# Terapia Física UCR

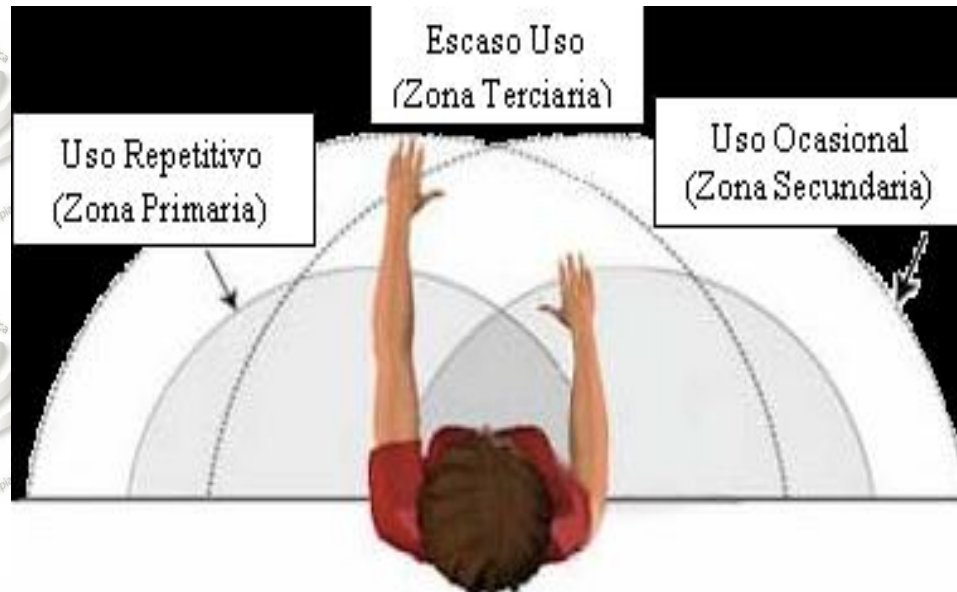
## 1. Ajuste la oficina a su cuerpo



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

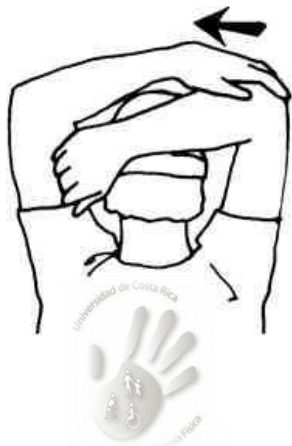
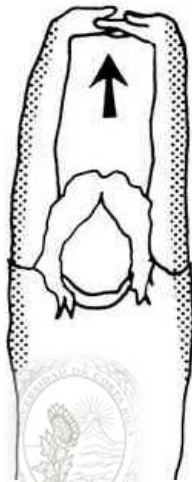


Elaborado por:  
Bach. Lucía Elizondo  
Bach. Marisela Sánchez  
Bach. David Solano



# 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