

Elementos ergonómicos esenciales

Ya sea que estés pegado a la pantalla de una computadora, corriendo de una reunión a otra o de pie durante todo el día, tu entorno de trabajo puede afectar tu cuerpo. A continuación, se ofrecen algunos consejos que te ayudarán a hacer que tu jornada laboral no sólo sea productiva sino también propicia para tu salud y bienestar general.

- **Mantenerse en movimiento:** trata de moverte cada 20 a 30 minutos. Haz caminatas cortas, estira o simplemente cambia de postura para mantener tu cuerpo activo y evitar la tensión muscular.
- **Encontrar tu altura:** asegúrate de que la altura de tu espacio de trabajo esté alineada con tus codos cuando estés sentado. Esta alineación reduce la tensión en las muñecas y los brazos.
- **Invertir en una silla de oficina:** una silla de oficina con funciones ajustables brinda apoyo a tu espalda y te permiten mantener una postura adecuada durante todo el día, reduciendo el riesgo de dolores de espalda y problemas de columna.
- **Elevar tu pantalla:** coloca la pantalla de tu computadora al nivel de los ojos para evitar la tensión en el cuello.
- **Deshacerse del panel táctil:** cuando utilices una computadora portátil, invierte en un mouse externo. Esto permite una mayor libertad de movimiento para la mano y el brazo, lo que reduce la tensión causada por el uso prolongado del panel táctil.
- **Incorporar yoga:** los ejercicios de yoga pueden ayudar a aliviar la tensión y mejorar la salud de la columna, promoviendo una mayor comodidad durante largas horas en tu escritorio.
- **Estirar:** incorpora ejercicios para el cuello y la cabeza en tu rutina diaria para fortalecer y estirar los músculos de estas áreas.
- **Seguir la regla 20/20/20:** cada 20 minutos de tiempo frente a la pantalla, tómate un descanso de 20 segundos para mirar algo a 20 pies de distancia para reducir la fatiga visual.

Las lesiones musculoesqueléticas resultantes de una mala ergonomía en el lugar de trabajo representan el 34% de todas las lesiones y enfermedades perdidas en jornadas laborales.

ASPECTOS DESTACADOS DE LOS BENEFICIOS

Airrosti o masajes terapéuticos

El objetivo principal de las terapias manuales, como Airrosti y los masajes terapéuticos, es aliviar el dolor y mejorar la movilidad para evitar intervenciones farmacéuticas o quirúrgicas. El tratamiento es individualizado y utilizan una variedad de técnicas, que incluyen movilización de articulaciones, manipulación de tejidos blandos y técnicas de energía muscular para abordar problemas musculoesqueléticos específicos y promover la recuperación.

Airrosti

Airrosti (Integración Aplicada para la Recuperación Rápida de Lesiones de Tejidos Blandos) utiliza una combinación única de terapia manual práctica y ejercicios personalizados para abordar los problemas musculoesqueléticos desde su origen. Airrosti ataca la causa raíz de su dolor con precisión milimétrica, ofreciendo un alivio rápido y resultados duraderos en tan solo unas pocas visitas. En cada visita, el paciente recibirá una evaluación, terapia manual práctica y ejercicios/estiramientos de atención activa diseñados para restaurar la función y eliminar el dolor.

Ambos tipos de tratamientos se pueden aplicar a lesiones como espalda, rodilla, cadera, hombro y cuello, así como al síndrome de la banda iliotibial, fascitis plantar e incluso migrañas y dolores de cabeza tensionales.

Muchas compañías de seguros cubren tratamientos como Airrosti y masajes terapéuticos como parte de los beneficios integrales de fisioterapia. Lea los documentos de su plan para ver si estos beneficios están disponibles para usted.

Masajes terapéuticos

Mediante la manipulación suave de los tejidos blandos y los músculos, los masajes terapéuticos estimulan el flujo sanguíneo, alivian la tensión y promueven la relajación a un nivel profundo. Ya sea que prefieras las caricias suaves del masaje sueco, la presión específica del trabajo de tejido profundo o el flujo energético del shiatsu, existe una modalidad de masaje que se adapta a cada necesidad y preferencia.

