



Cartilla laboral



Aprendiz: Geraldine Ceballos Álvarez

Producción Multimedia

Ficha :2026738

CONSEJOS PARA CUIDAR TU SALUD SI TRABAJAS DESDE TU COMPUTADORA.

Tú que trabajas todo el día frente a una computadora es tiempo de que empieces a preocuparte más por la salud de tu espalda, tu vista, tu corazón, tus muñecas y tu organismo en general.

CADA MEDIA HORA DE TRABAJO DESCANSA POR CINCO MINUTOS

Tenemos la falsa creencia que trabajando cuatro o cinco horas seguidas somos más productivos, pero investigaciones han demostrado que pasados 30 minutos el cerebro empieza a perder concentración, afectando de manera negativa nuestro rendimiento. Los expertos recomiendan hacer intervalos de cinco minutos por cada media hora de trabajo

BUSCAR LA FORMA DE PROTEGER LA VISTA DE LAS PANTALLAS

Algo bastante común entre quienes están todo el día frente a una pantalla es la llamada fatiga ocular, o hablando coloquialmente: cansancio de la vista. Si no quieres que los ojos rojos o llorosos se conviertan en tu día a día, será mejor que respetes los descansos mencionados en el punto uno. En caso de persistir la fatiga será mejor que consultes por lentes de descanso.



CUIDAR LAS MUÑECAS CUANDO USAS LA COMPUTADORA

El síndrome del túnel carpiano, las bursitis o la tendinitis, son padecimientos que afectan a las muñecas por el uso constante de la computadora. Para preservar su salud es importante respetar los descansos, disponer de una buena silla, así como también mantener una buena postura



LA HIDRATACION



Hidratación: Es el proceso mediante el cual se agrega o adiciona líquido a un compuesto, a un organismo o a un objeto. Hoy en día, el término hidratación se relaciona en gran modo con la necesidad de los deportistas y de quienes realizan ejercicio de mantener su organismo hidratado.

LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACION

La hidratación adecuada permite al organismo funcionar mucho mejor ya que el líquido actúa como parte del alimento que se necesita para generar energía y así poder subsistir. Al mismo tiempo, un proceso de hidratación que implique la ingesta de dos o tres litros de líquido por día es considerado como uno de los mejores y más efectivos métodos que colaboran con la pérdida de peso y la purificación del organismo.



ALGUNOS CONSEJOS PARA LA HIDRATACION

1.beber liquido suficiente

-La **manera básica de hidratarse es a través de las bebidas**, siendo el agua el principal y más sano elemento de hidratación. No obstante, las infusiones, los refrescos, los zumos o los lácteos también nos hidratan, al igual que los **alimentos con composición hídrica elevada** como: verduras, hortalizas y frutas.

2.tomar la cantidad de agua adecuada

-a nivel **genérico se recomienda ingerir de 1 a 2 litros de agua al día**, que es el equivalente a tomar de 4 a 8 vasos.

3.beber antes de sentir sensación de sed

Cuando notamos sed es porque nuestro cuerpo ya ha perdido, como mínimo, un 1% del líquido que necesitamos



¿QUE PASA SI SE LLEGA A LA DESHIDRTACION?

La deshidratación ocurre cuando usas o pierdes más líquido del que ingieres, y tu cuerpo no tiene suficiente agua y otros fluidos para llevar a cabo sus funciones normales. Si no repones los fluidos que perdiste, te deshidratarás.

Síntomas

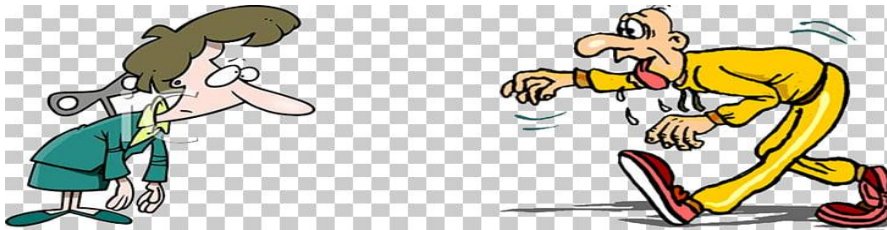
No siempre existe un indicador temprano confiable de la necesidad de agua del organismo. Muchas personas, en especial los adultos mayores, no sienten sed hasta que están deshidratados. Por eso es importante aumentar la ingesta de agua cuando hace calor o estás enfermo.

Los signos y síntomas de deshidratación también pueden variar según la edad.

Lactantes o niños pequeños

- Boca y lengua secas
- Llanto sin lágrimas
- No mojar los pañales durante tres horas
- Ojos y mejillas hundidos
- Zona blanda en la parte superior de la cabeza (fontanela) hundida
- Irritabilidad

Adultos



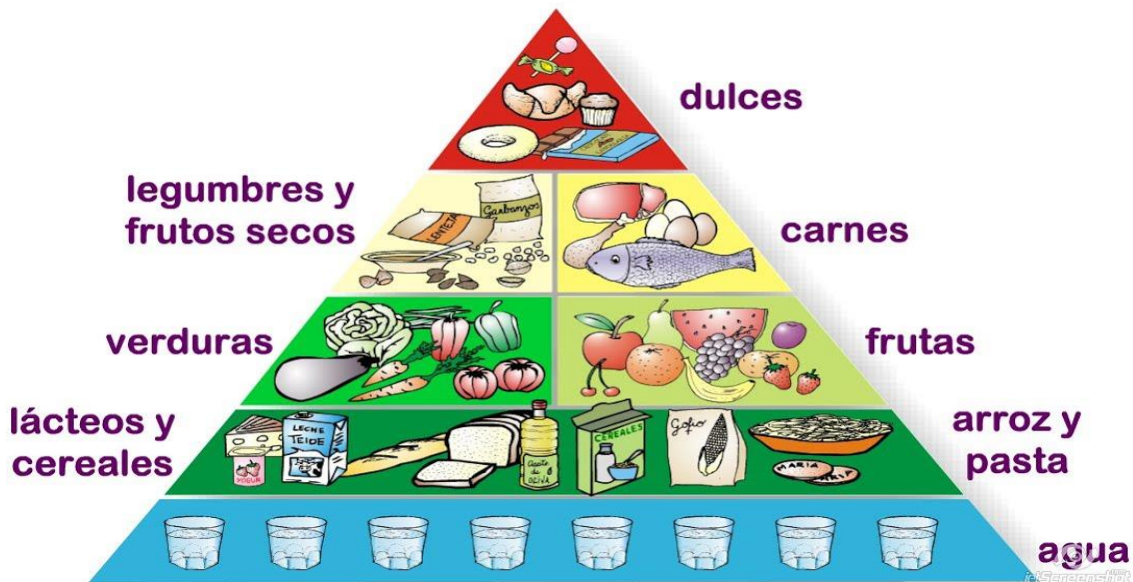
- Sed excesiva
- Micción menos frecuente
- Orina de color oscuro
 - Fatiga
 - Mareos
 - Confusión



**POR ESO SIEMPRE SE DEBE
TENER UNA BUENA HIDRTACION**

ALIMENTACION

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.



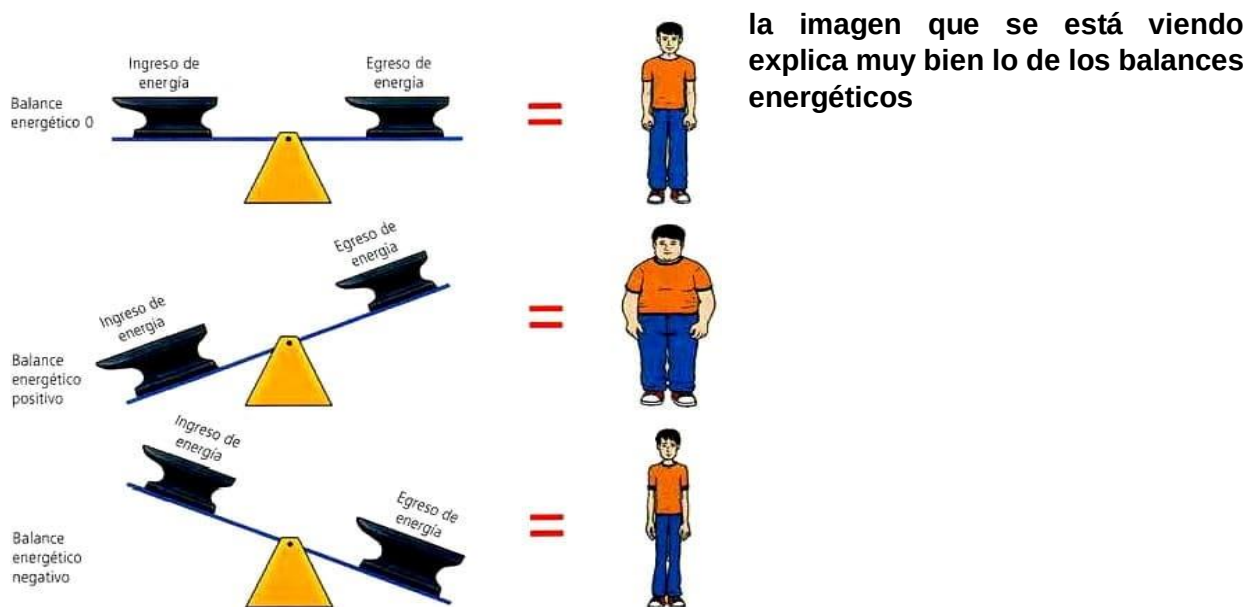
MODERACION, VARIEDAD Y BALANCE

Los principios de la alimentación saludable vienen determinados por la moderación, la variedad y el balance de la comida.

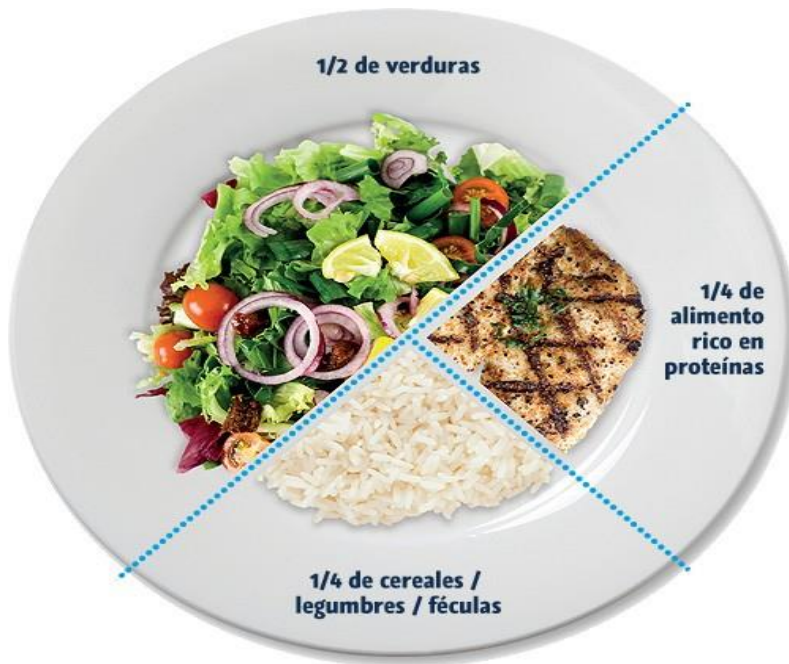
En la cuestión de la moderación, «*no hay alimentos buenos o dañinos, sino que todo alimento es saludable si se consume con moderación*». En cuanto a la variedad, nos encontraremos con el consumo de todos aquellos nutrientes necesarios para el organismo, permitiendo una gran variedad de alimentos. Por último se determinará la adecuada ingesta de nutrientes, entre el consumo energético, la ingesta de calorías y el gasto energético.

Existen dos tipos de balances energéticos:

- **Balance Energético Positivo:** ocurre cuando la ingesta de energía (alimentos) supera el gasto energético total. El exceso de energía se almacena en forma de grasa en las células adiposas y los cambios a largo plazo se reflejan en la estructura corporal y el aumento de peso.
- **Balance Energético Negativo:** es cuando la ingesta de energía es menor que el gasto energético total. Como consecuencia, el cuerpo utiliza las reservas de glucógeno y de grasa como combustible, reduciendo el tejido graso y provocando la reducción de peso.



Se estima que diariamente una persona toma alrededor de 200 decisiones relacionadas a los alimentos y bebidas que ingiere. Sin embargo, está demostrado que la mayoría de estas decisiones son tomadas sin mayor cuidado, por lo que pueden ser fácilmente influenciadas por agentes externos. Siendo la obesidad uno de los principales problemas de salud a nivel mundial,



Este es un buen ejemplo de comida y cena saludable



HIGIENE CORPORAL

Es el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable, mejorando la salud del individuo o del entorno

Esta **higiene corporal** incluye un conjunto de prácticas destinadas a mantener una correcta limpieza del cuerpo. La falta de higiene trae como consecuencia la aparición de enfermedades en todos los sistemas, por eso, es importantísimo seguir las normas recomendadas:

- Bañarse o **ducharse** diariamente, antes (si se va a usar una piscina) y después de realizar una actividad física.
- **Cepillarse** los dientes después de cada comida.
- **Secarse** los pies correctamente después de cada lavado y aplicar polvos de talco si ha habido una sudoración excesiva.
- Se recomienda el uso de **calcetines** 100% de algodón.
- Siempre se debe usar **champú** para mantener el cabello en óptimas condiciones.
- Se debe **evitar** el uso excesivo de gelatinas y fijadores del cabello.
- Los implementos deportivos siempre deberán ser completamente **personales e intransferibles**, para evitar transmisión de enfermedades entre los deportistas.



EJERCICIOS PARA FORTALECER EL ABDOMEN

Abdominales

Dificultad:

Media

Ejercita:

Los músculos rectos abdominales + músculos flexores de la cadera

Advertencia:

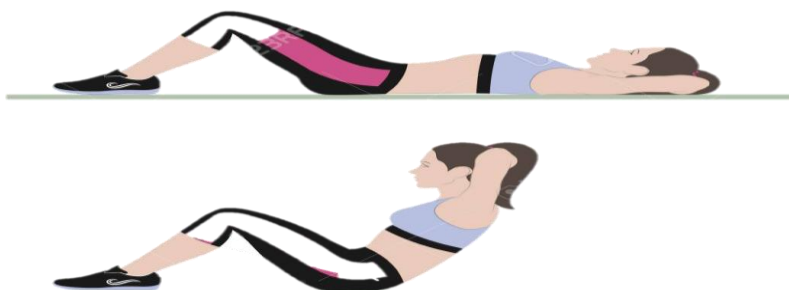
Mantén la espalda recta

Variación - fácil:

Coloca los pies bajo alguna superficie para facilitar la palanca

Variación - difícil:

Reduce la palanca colocando los pies más cerca de los glúteos



Plancha

Dificultad:

Baja

Ejercita:

Estabilidad del torso

Advertencia:

Apóyate en los antebrazos y estira las piernas. Tensa el abdomen deliberadamente para evitar la lordosis

Variación - fácil:

Levanta las rodillas

Variación

Estira sucesivamente los brazos hacia delante



Elevación de piernas

Dificultad:

Media

Ejercita:

Los músculos rectos abdominales + músculos flexores de la cadera

Advertencia:

Mantén la espalda pegada a la colchoneta durante la realización del ejercicio

Variación - fácil:

Flexiona las rodillas

Variación-difícil

Alza bruscamente la cadera después de bajar las piernas



SUELO PELVICO

KEGEL:

Estos ejercicios se basan en contraer y relajar el suelo pélvico de forma repetida con el objetivo de incrementar su **fuerza y resistencia**, y así prevenir o evitar la incontinencia urinaria y otros problemas relacionados. Estos se pueden realizar tumbada o de pie siendo la combinación de ellos más efectivos.

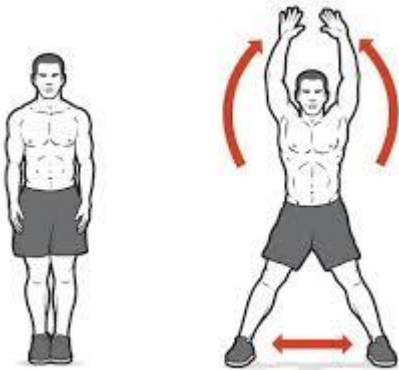
- El básico para dominar esta técnica es tumbada, de forma cómoda con las **rodillas dobladas, contraer los músculos del periné hacia arriba**, hacia la garganta.
- Hazlo lentamente, aguanta 5 segundos respirando tranquilamente, deja ir muy despacio y relaja 5 segundos.
- Repítelo unas 15. A medida que vayamos cogiendo práctica, aumentar el tiempo de contracción.





Salto del payaso

Bastante simple de realizar, también es bastante agitador pero el beneficio es que puedes ir moderando la intensidad, ya que tú eres quién controla la velocidad en la ejecución del ejercicio, si tomarte algunos respiros durante el ejercicio o si tu capacidad lo permite, realizarlo de manera más continua



Salto Skater

Aquí la intensidad va a depender de que tan lejos saltes: a salto de mayor longitud, mayor será la intensidad del ejercicio

