



TALLER ONLINE

## Trabajo de oficina y nuevas tecnologías: ¿cómo afectan a nuestro cuerpo?



**Jueves 16 de mayo**



**De 12.00 a 12.30 h.**



Hablaremos sobre las principales lesiones que afectan a nuestras articulaciones del codo, muñeca y mano, que son las más afectadas por el uso del ratón y teclado en nuestro día a día. Aprenderemos diferentes ejercicios y técnicas de automasaje para prevenirlas y tratarlas desde casa. Además, explicaremos el concepto de ergonomía, su importancia en la prevención de lesiones y su repercusión sobre el rendimiento, salud y satisfacción laboral. Recomendaremos ejercicios fácilmente realizables en el trabajo para prevenir y tratar las molestias musculares que más aparecen como consecuencia de la práctica laboral.

**Apúntate**

Recuerda que para la correcta visualización de los talleres es imprescindible una conexión a internet estable y de buena calidad.