

## **Anexo 1**

Al analizar el problema presentado, con las posibles soluciones de tratamiento que se han realizado en las personas que sufren de dolores lumbares, se encuentra que a pesar de ello se continúan presentando.

Las pausas activas es una forma de prevenir y/o se utiliza para manejo postraumático, pero algunos de los empleados no hacen uso de ellas, en gran parte se debe a que aunque algunas empresas lo implementan como parte de sus actividades debido a sus beneficios, también por exigencias del área de salud ocupacional, otras empresas no lo hacen porque no consideran que su inversión sea de gran importancia.

Como estrategia para mejorar esta problemática diseñamos una faja que contiene láminas de magneto, para buscar la relajación de los músculos a través de la magnetoterapia, esta se encuentra diseñada para ser ubicada entre el área lumbar baja y el abdomen.

Adicionalmente incluimos un dispositivo que recuerda la realización de las pausas activas cada 3 horas mediante un sistema de luces, junto con una rutina de ejercicios diarios para estimular los diferentes músculos del cuerpo.