

# FORLACIMIENTO MÚSCULO ESQUELÉTICO QUEDATE EN CASA

## VIRTUAL Y A DISTANCIA

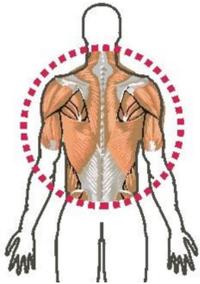


# ASESORIAS EN TEMAS ERGONOMICOS



**NATHALIE GUALTERO SALAZAR**  
**FISIOTERAPEUTA ESPECIALISTA EN**  
**SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

**Modalidad virtual y a distancia.**



**Capacitación en lesiones de Miembro superior y columna**

Es de suma importancia tener claro los diferentes tipos de lesiones de miembro superior en cuestión de su anatomía, sintomatología y fisiología, ya que la función de los miembros superiores es la motricidad fina, la escritura, el manejo de los dedos y la muñeca y finalmente en tareas óculo manuales. **Dos (2) horas.**



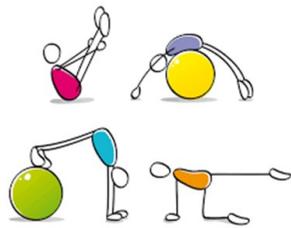
**Capacitación en miembros inferiores**

Es importante conocer los diferentes tipos de lesiones de los miembros inferiores, su anatomía, sintomatología y fisiología, ya que la función de los miembros inferiores es sustentar el peso de cuerpo en posición bípeda y realizar los desplazamientos al caminar. **Una (1) hora.**



**Capacitación en trauma Acumulativo**

Este tipo de lesiones laborales se producen por un esfuerzo repetitivo como resultado de traumatismos pequeños que ejercen un exceso de presión sobre una parte del cuerpo, Son considerados como una enfermedad laboral, ya que estas patologías son más frecuentes en los trabajadores sometidos a sobrecarga mecánica. **Una (1) hora.**



**Importancia de las pausas activas**

Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, A través de diferentes técnicas se reduce la fatiga muscular, se previenen los trastornos osteomusculares y se evita el estrés ocupacional". **Una (1) hora.**

Se han demostrado sus beneficios en términos de salud de los trabajadores, el mejoramiento de la

productividad, la integración y el clima organizacional.



**CAPACITACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

Desde esta perspectiva se puede hablar de hábitos necesarios para llevar una vida saludable como lo son la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

**Una (1) hora.**



**CAPACITACIÓN EN HIGIENE POSTURAL**

Para todo trabajo, movimiento o posición que realicemos existe una manera adecuada y correcta de realizarla evitando lesiones a largo plazo o molestias en nuestro cuerpo. A este conjunto de recomendaciones o consejos se les llama higiene postural. **Dos (2) horas.**



**Capacitación en manipulación de cargas**

Las recomendaciones generales a la hora de realizar estas labores se basan principalmente en asumir posturas correctas y levantar el peso con la fuerza de otras zonas del cuerpo, para evitar afectar los huesos y músculos de la columna u otros lugares del cuerpo, sin embargo, también es importante fortalecer la cultura del cuidado dentro de la organización. **Una (1) hora.**



**Capacitación en Riesgo Ergonómico**

Desarrollar una estrategia específica de ergonomía destinada a la prevención y control de todos aquellos factores de riesgo ergonómico que podrían estar presentes en los diferentes ambientes laborales que ayuden a reducir el impacto negativo que se podría desencadenar para la salud en temas de accidentes laborales y enfermedad laboral.

**Dos (2) horas.**