



Taller Web

#PositivaTeAcompaña

Taller Web Positiva Educa

10 RECOMENDACIONES PARA LA SALUD
MÚSCULO ESQUELÉTICA EN EL ENCIERRO.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Alejandro Orozco Acosta

- Gerente Técnico de Aplicando SST, Consultor en Ergonomía y Prevención de riesgos laborales con experiencia de 17 años en diseño de modelos de gestión para la prevención de los desórdenes músculo esqueléticos (DME), Investigación para el análisis, evaluación e intervención de problemáticas de salud asociadas a las condiciones de trabajo.
- Diseño e implementación de productos para la evaluación e intervención de los riesgos derivados de la carga física para Positiva Compañía de Seguros, amplio entrenamiento en análisis biomecánico en el trabajo y uso de tecnología de biometría aplicada a estas problemáticas.
- Catedrático en la misma área de conocimiento para pre grado y post grado
- FT especialista en Ergonomía, Prevención de Riesgos Laborales, Master en Salud y Seguridad en el Trabajo



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Los DME también se aumentan por las labores del hogar



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

¡Y NOS TOCO A TODOS!



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

¿Los DME y las labores del hogar?



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

CONSEJOS PARA CUIDAR LOS MIEMBROS SUPERIORES:



1. Si vas a barrer, la mano que sujeta la parte superior del palo de la escoba no debe superar la altura del hombro y la mano que sujeta la parte inferior, debe ir por encima de la cadera.
2. Si vas a aspirar utiliza el movimiento de tu cuerpo para reducir el esfuerzo en los brazos
3. Si vas a limpiar superficies que se encuentran por encima del nivel de la cabeza, utiliza escalerillas, sillas o algún elemento estable, para reducir la tensión muscular sobre la zona cervical y espalda.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



4. Durante la limpieza de superficies (lavar o restregar) evita desviar la mano de lado a lado -Haz el movimiento desde el hombro y fija la muñeca-

5. Recuerda que labores como limpiar baldosines, paredes, vidrios son exigentes para los hombros

6. Si tienes molestia a nivel de tus manos, dedos o muñeca evita exprimir trapos



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



7. Si tienes molestia a nivel de tus manos, dedos o muñeca evita pelar alimentos o cortar alimentos o tareas que impliquen el uso del cuchillo

8. Si tienes molestia a nivel de tus manos, dedos o muñeca evita cambios de temperatura

9. Evita Las escobas y cepillos en mal estado o muy desgastados 10. Distribuye adecuadamente los elementos de la cocina, lo más pesado debe ir a la altura del pecho y la cadera, evita colocar elementos de uso frecuente en lugares donde tengas que levantar los brazos por encima de la cabeza



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Cuidados para la columna lumbar



1. Mantén la escoba cerca de tu cuerpo, para evitar que flexiones excesivas en la espalda.
2. Mueve tus brazos y piernas para barrer o trapear, no tu tronco; así como evitar las flexiones de cuello excesivas.
3. Si al barrer o al aspirar tienes que acceder a zonas bajas, flexiona las rodillas o apoya una rodilla en el suelo y mantén tu espalda recta.
4. Si vas a limpiar superficies que se encuentran por debajo del nivel del codo, flexiona tus rodillas, para evitar flexionar la espalda.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



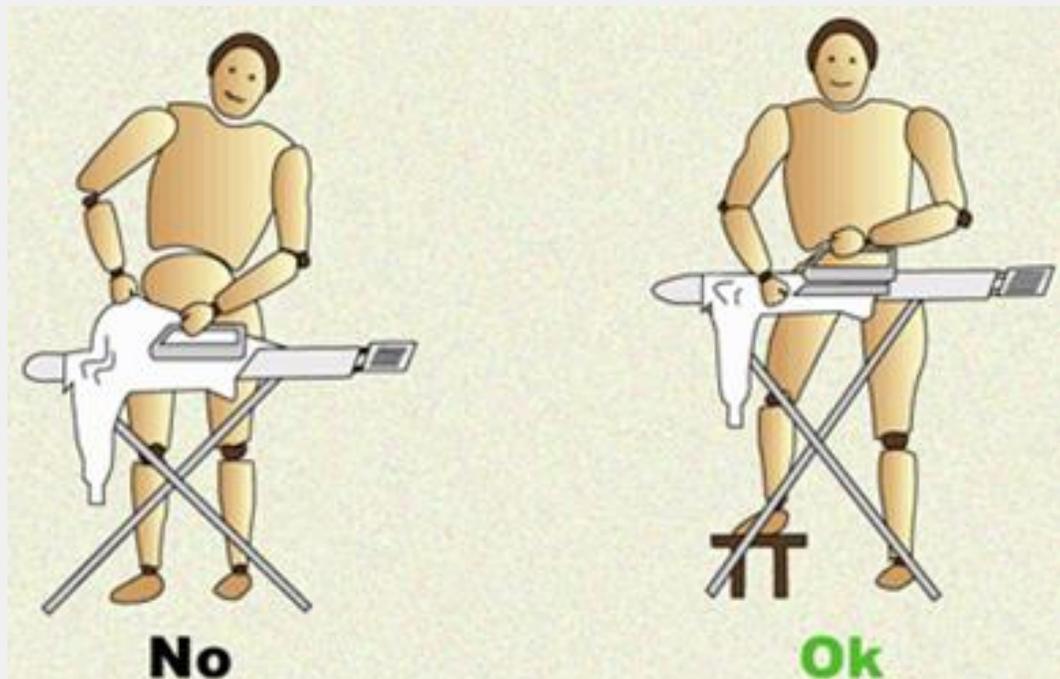
Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



5. Cuando planches verifica que la altura de la mesa de planchar te permita apoyar la mano, manteniendo tu espalda recta y tu brazo ligeramente flexionado.

6. Si vas a planchar gran cantidad de prendas, requerirás estar mucho tiempo de pie, lleva un pie adelante del otro para reducir la tensión sobre la zona baja de la espalda, alternando el pie de apoyo cada 15-20 minutos

7. Si tienes molestia en la espalda busca un objeto pequeño y estable (un ladrillo, un cajón de madera) que te permita apoyar un pie y luego intercambiar al otro.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



8. Al lavar los platos, procura acercarte al lavaplatos y apoya tu abdomen en el borde, para disminuir la fuerza en la espalda, de igual forma evita flexionar excesivamente la muñeca.

9. Si vas a levantar algún objeto del suelo, dobla las rodillas, evita flexionar la espalda, agarra con firmeza el objeto y acércalo a tu cuerpo, al levantarte hazlo con las piernas, no con la columna

10. Si no tienes carrito de mercado, usa una mochila o maleta para repartir mejor el peso en ambos brazos.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

LA ÑAPA... Al dormir!!



1. Procura dormir de medio lado, es la menor manera para mantener tu espalda en posición neutral.

2. Si presentas dolor a nivel lumbar, usa una almohada entre las rodillas, te ayudara a aliviar la presión en esta zona.

3. Si presentas dolor a nivel de la cadera, intenta dormir boca arriba y con las piernas ligeramente abiertas, también puede ubicar una almohada debajo de las rodillas.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



4. Si presentas dolor a nivel del hombro, evitar dormir de medio lado sobre el hombro afectado; así como juntar las manos, evitando aumentar la presión en la articulación.

5. Si presentas dolor a nivel del cuello verifica que la altura de la almohada sea igual al espacio que tienes entre el hombro y la oreja (el cuello debe estar en posición neutra o sin inclinaciones)

6. Si presentas dolor a nivel de las muñecas, evita dormir reposando tu cabeza en las muñecas y manos flexionadas, ya que aumentara esta presión de los nervios y por ende, la sensación del hormigueo en las manos.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Pilas!!



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



Taller Web

#PositivaTeAcompaña