

# TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

## COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN: SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA



CARIÑO  
SALUD  
CRECER  
CUIDADO  
VOCACIÓN  
TRABAJO  
RESPECTO  
ALEGRIA  
EMPATÍA  
SOLIDARIDAD  
LECCIONES DE VIDA  
BIENESTAR  
DEDICACIÓN  
PROYECCIÓN



TRAVESÍA 2021  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



**COMUNIDAD NACIONAL**

DE CONOCIMIENTO:

---

**EN SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA**

---



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

# LA IMPORTANCIA DE LA POSTURA EN EL TRABAJO



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



**EXPERTO LÍDER**

---

DE LA COMUNIDAD

**Nohora Valbuena**

nohoravalbuena@hotmail.com

Contacto: +57 310 6807612



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

**No hay posición ideal de trabajo, es necesario**

**ALTERNAR LA POSTURA**

INRS, Travail & Sécurité

”

# TABLA DE CONTENIDOS

## Momento 1

Generalidades de la postura corporal

## Momento 2

La postura corporal y los factores asociados con los desórdenes músculo esqueléticos

## Momento 3

Pistas para promoción de la Salud Músculo Esquelética

## OBJETIVO GENERAL



Capitalizar los conocimientos sobre criterios ergonómicos aplicables en los lugares de trabajo, con el fin de promover la Salud Músculo Esquelética en los trabajadores.

## OBJETIVO ESPECIFICO 1

Lograr que los participantes identifiquen generalidades sobre la postura corporal.

## OBJETIVO ESPECIFICO 2

Socializar y sensibilizar a los participantes sobre los peligros y riesgos asociados a las posturas corporales.

## OBJETIVO ESPECIFICO 3

Socializar estrategias y pistas preventivas para promover la salud músculo esquelética.

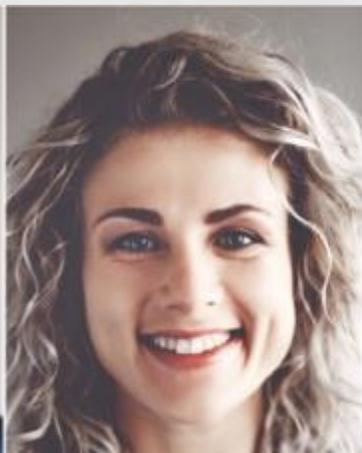


**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

# EVALUÉMONOS

## Sondeo

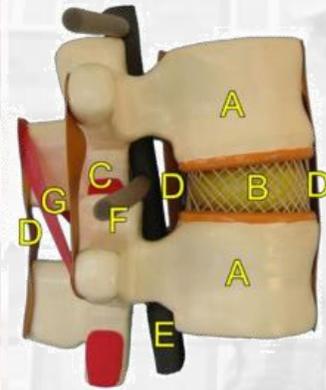
---



# LA POSTURA CORPORAL

## ¿Eres consciente de la posición de tu cuerpo?

- Posición
- Alineación
- Equilibrio
- Fuerza de gravedad
- Tasa metabólica – gasto energético muscular

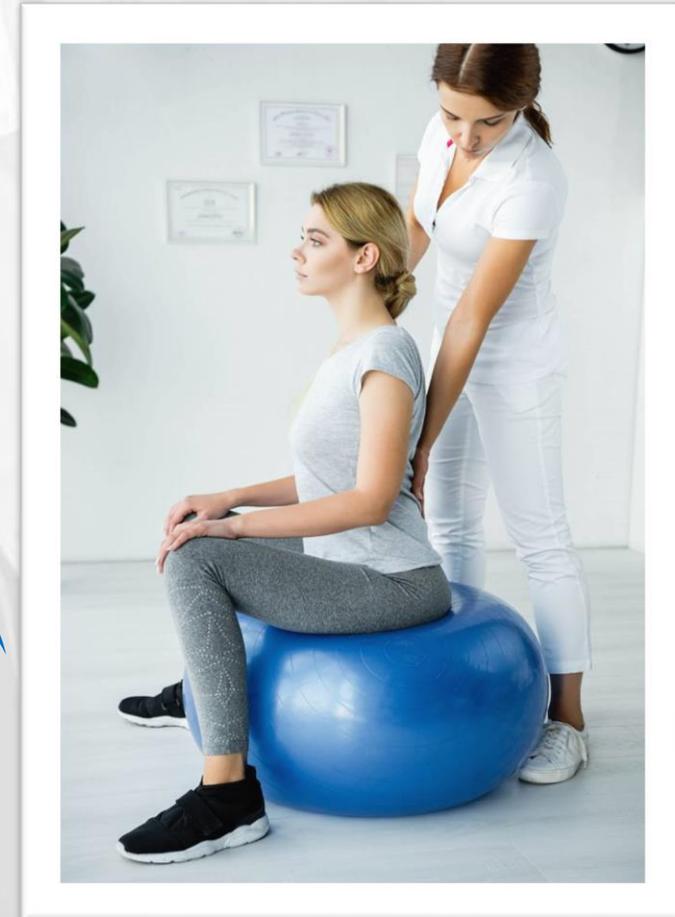


[www.preventiondestms.be](http://www.preventiondestms.be)

CERVICALES

DORSALES

LUMBARES

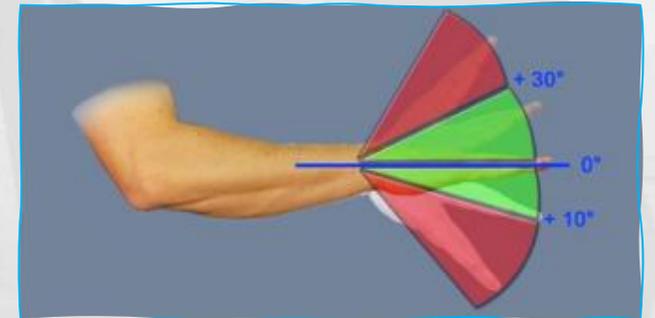
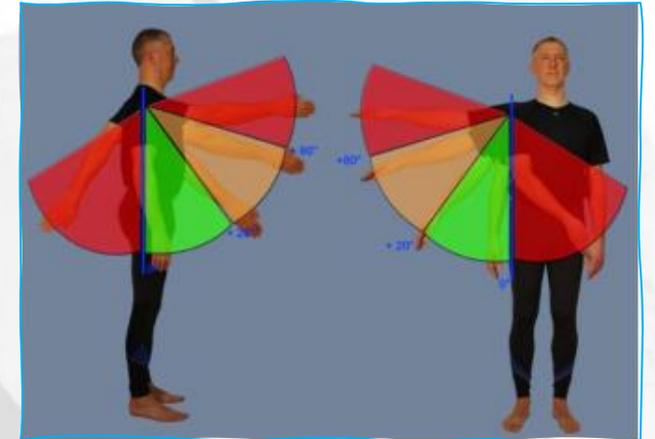
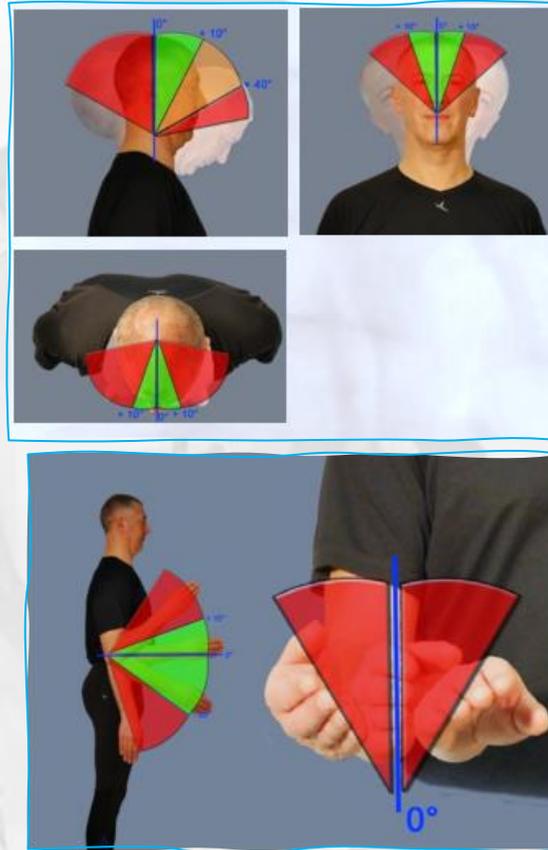


# LA POSTURA CORPORAL

## Condiciones riesgosas...

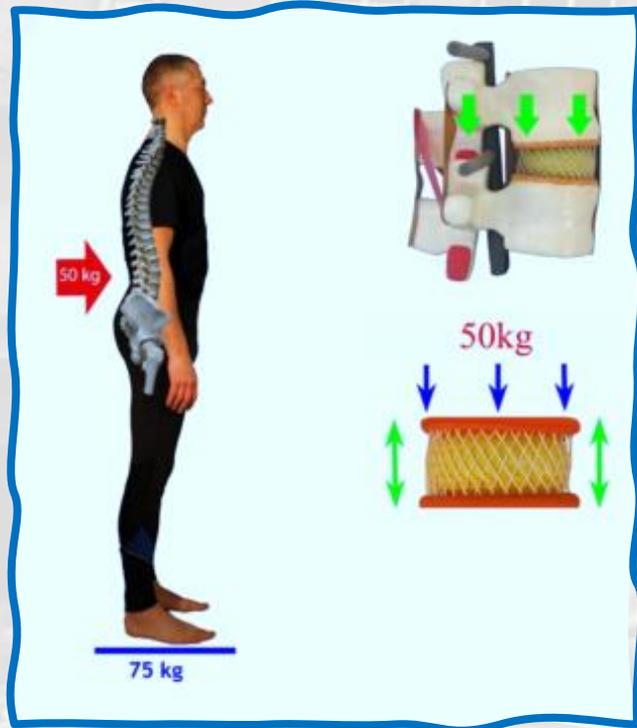
- ✓ **Posturas forzadas**  
Por fuera de ángulos de confort
- ✓ **Posturas mantenida**  
Biomecánicamente correcta por 2 o más horas continuas  
Biomecánicamente incorrecta por 20 minutos o más
- ✓ **Posturas prolongada**  
75% o más de la jornada (6 horas o más)

## Ángulos de confort

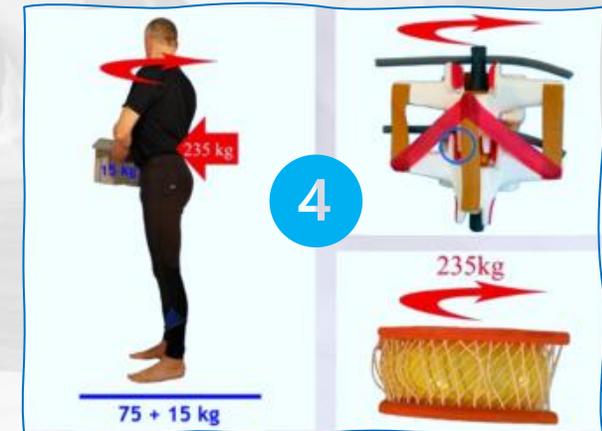
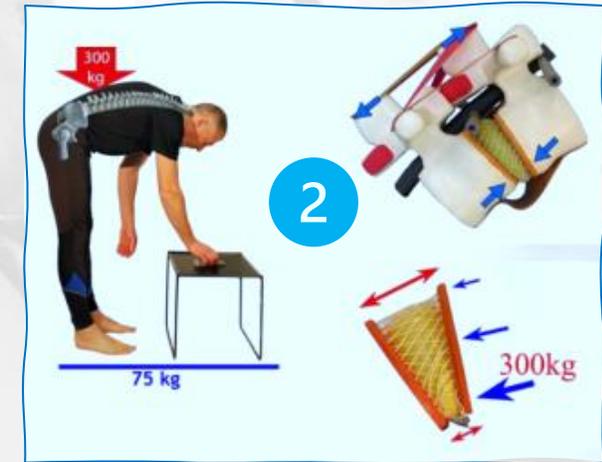


# LA POSTURA CORPORAL

## Identificando posturas forzosas...



Posición de pie

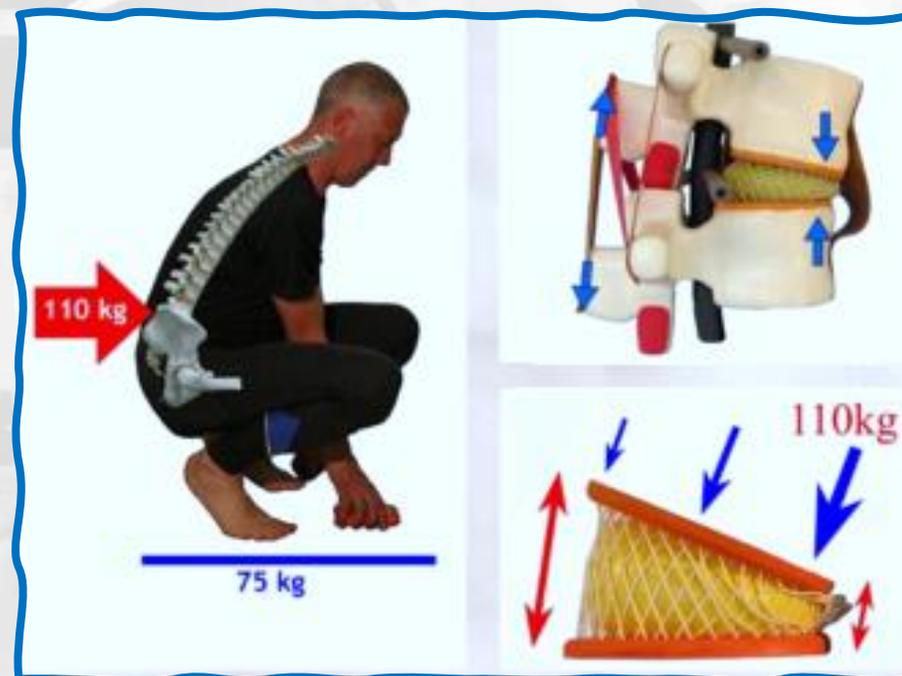


# LA POSTURA CORPORAL

Identificando posturas forzosas...



**Posición sentado**



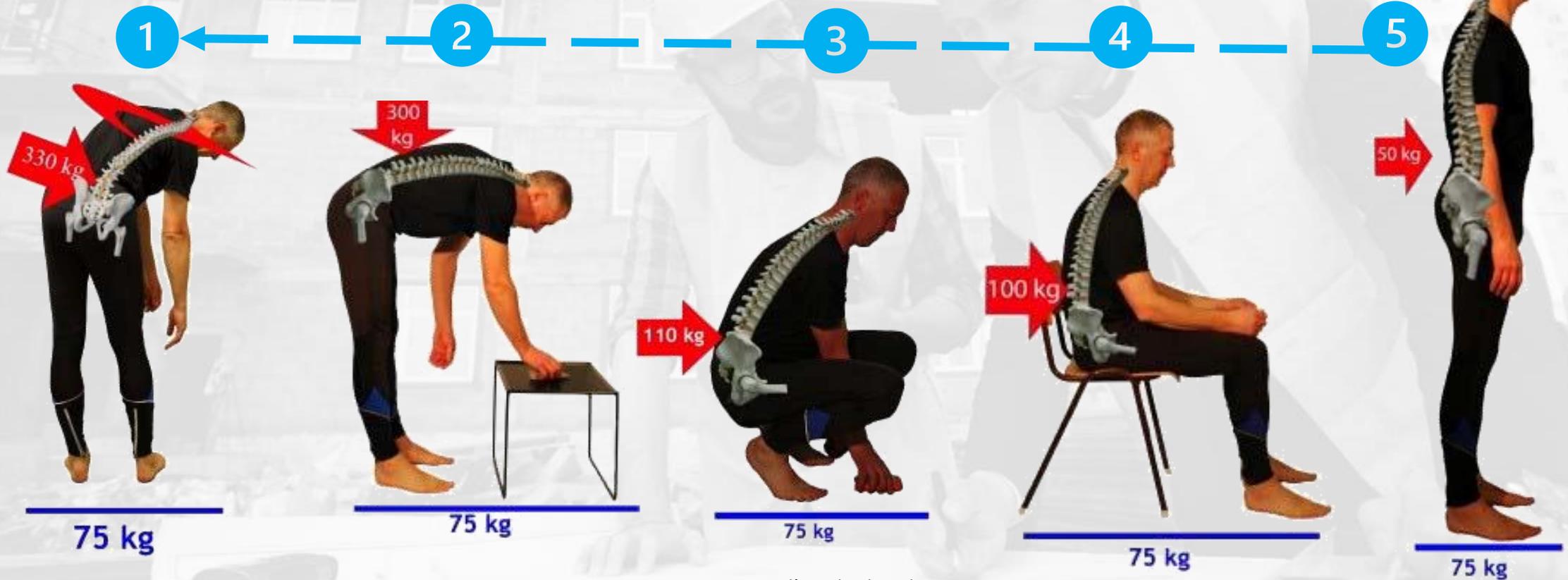
**Posición cuclillas**

# LA POSTURA CORPORAL

## Identificando posturas forzosas...

Mayor riesgo

Menor riesgo



# LA POSTURA CORPORAL

## Ventajas de una buena postura

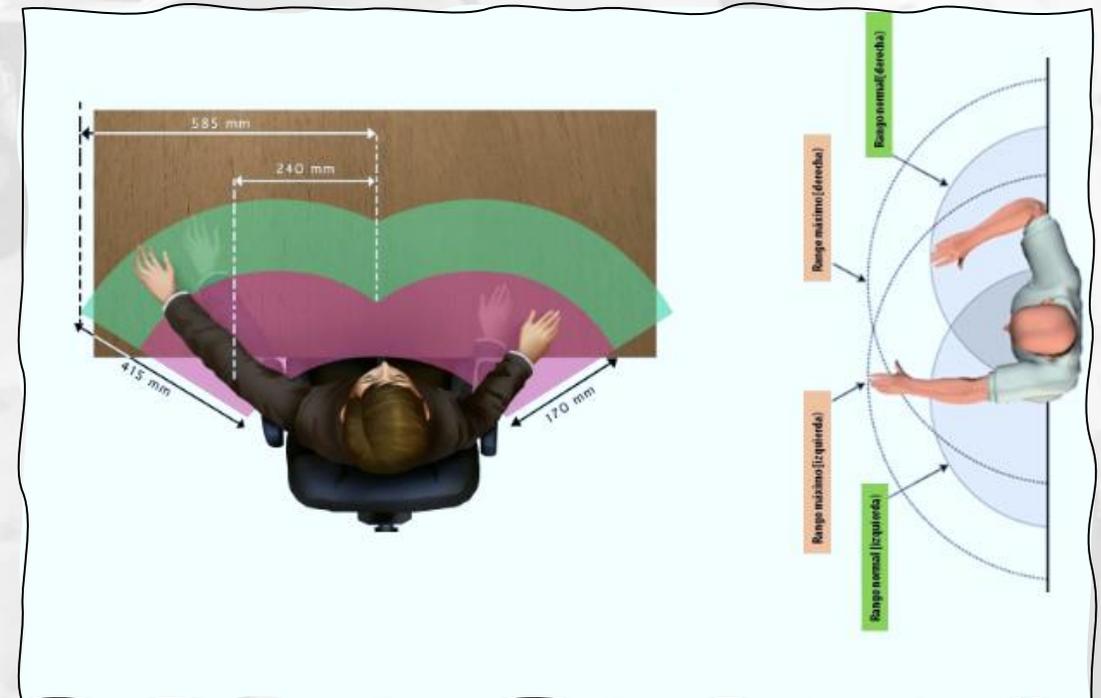
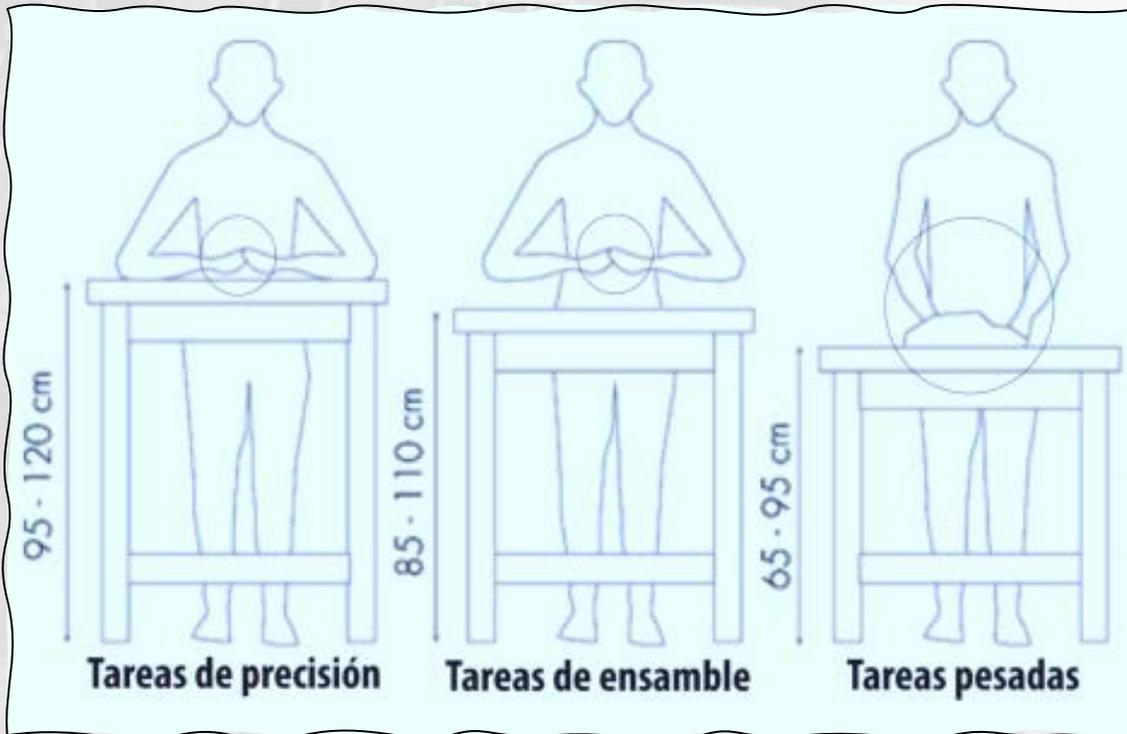
- ✓ Función músculo esquelética armoniosa
- ✓ Facilitación de la función respiratoria
- ✓ Mayor eficacia en el uso de la energía

**Gráfico 8.** Ángulos y posición de trabajo recomendados para el trabajo con unidades de cómputo por periodos mayores a dos horas continuas de actividad.



# LA POSTURA CORPORAL

Pistas para promover la Salud músculo esquelética...



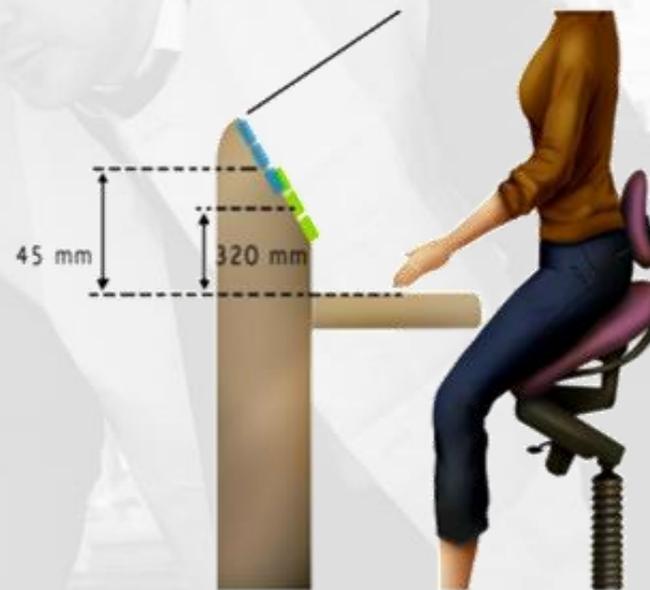
# LA POSTURA CORPORAL

Pistas para promover la Salud músculo esquelética...



# LA POSTURA CORPORAL

Pistas para promover la Salud músculo esquelética...



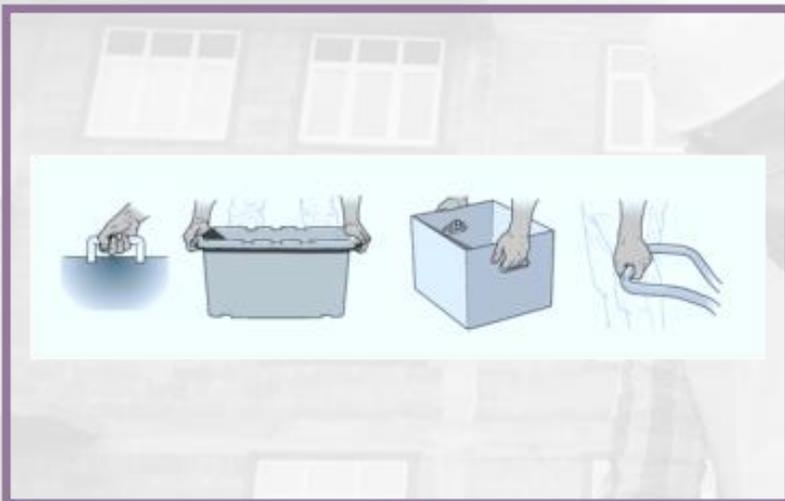
# LA POSTURA CORPORAL

Pistas para promover la Salud músculo esquelética...



# LA POSTURA CORPORAL

Pistas para promover la Salud músculo esquelética...



# LA POSTURA CORPORAL

Pistas para promover la Salud músculo esquelética...



# BIBLIOGRAFIA

## Para los inquietos...

---

1 <https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders>

2 <https://www.mscbs.gob.es/>

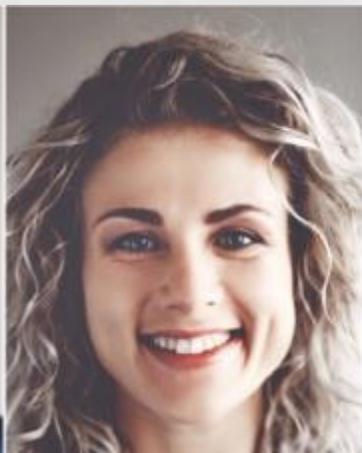


**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

# EVALUÉMONOS

## Sondeo

---





**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

CONSULTA

# TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

[www.positivatravesia.co](http://www.positivatravesia.co)

**+1.000** Acciones educativas

- ✓ Cursos
- ✓ Seminarios
- ✓ Workshop
- ✓ Talleres
- ✓ Simposios
- ✓ Paneles
- ✓ Congresos
- ✓ Lanzamientos
- ✓ Coloquios



# RECUERDA QUE POSITIVA — TIENE PARA TI —

