

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

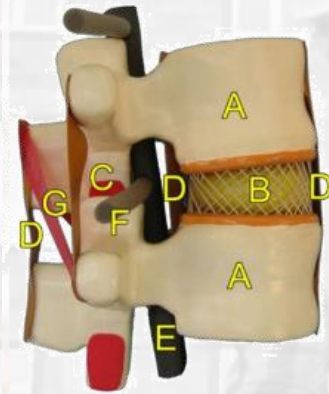
Sondeo



LA POSTURA CORPORAL

¿Eres consciente de la posición de tu cuerpo?

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

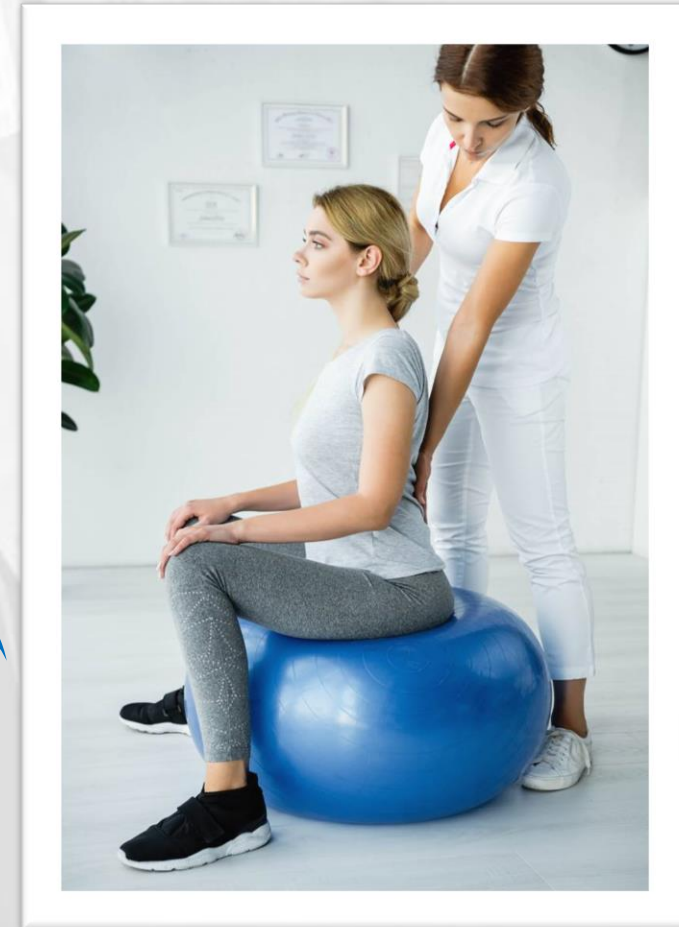


www.preventiondestms.be

CERVICALES

DORSALES

LUMBARES

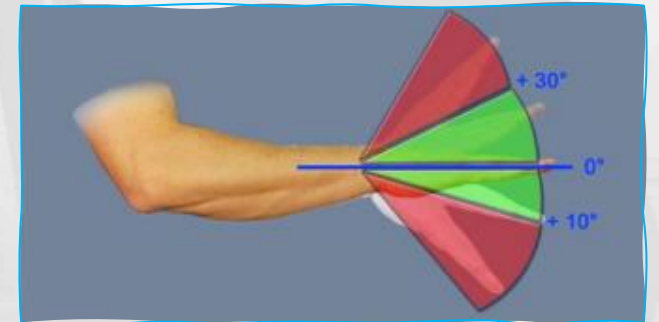
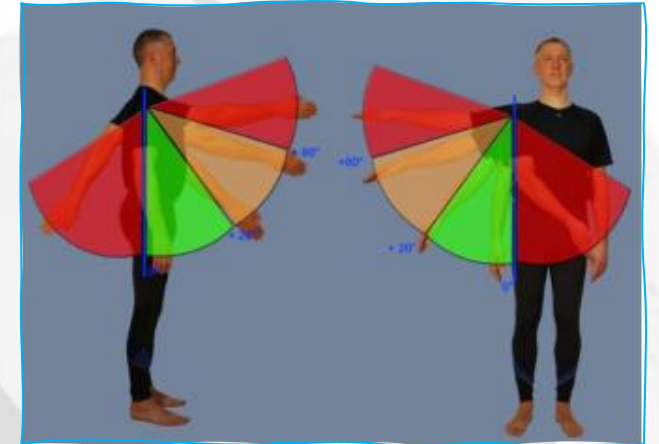
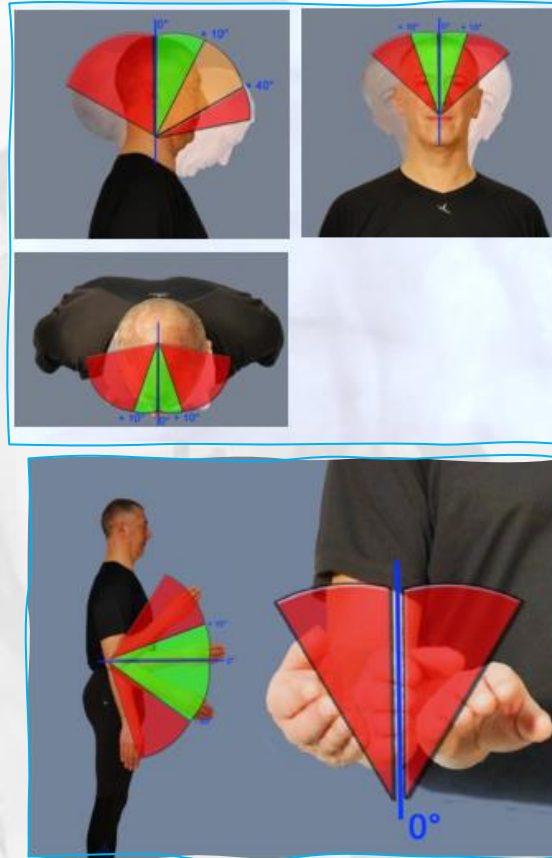


LA POSTURA CORPORAL

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

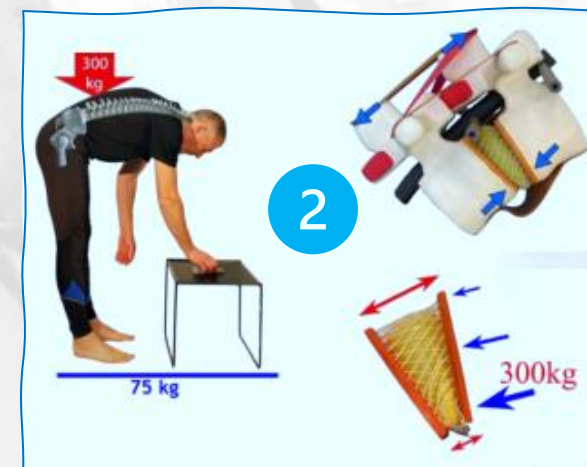


LA POSTURA CORPORAL

Identificando posturas forzosas...

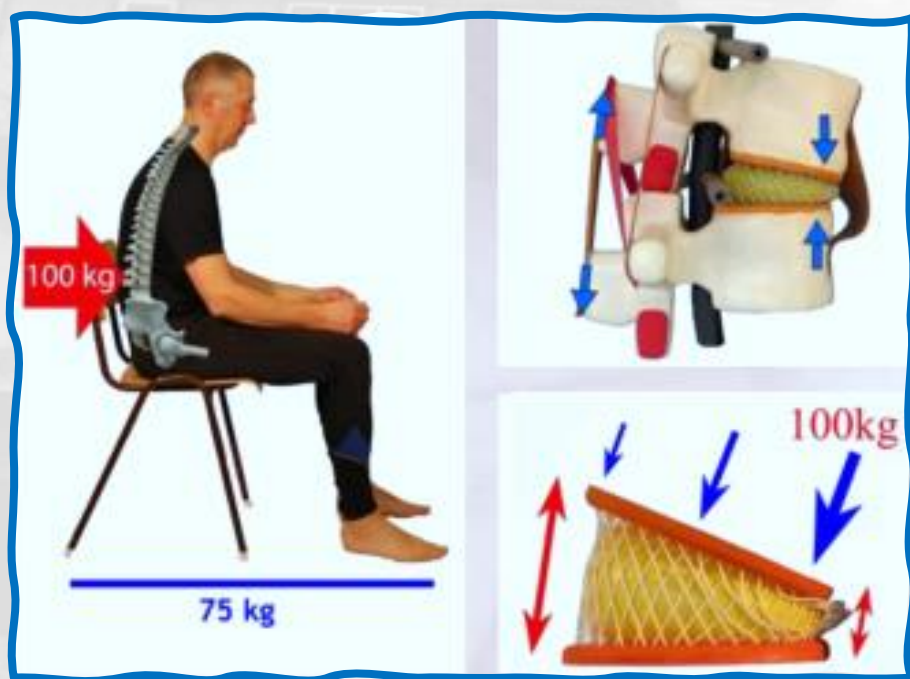


Posición de pie

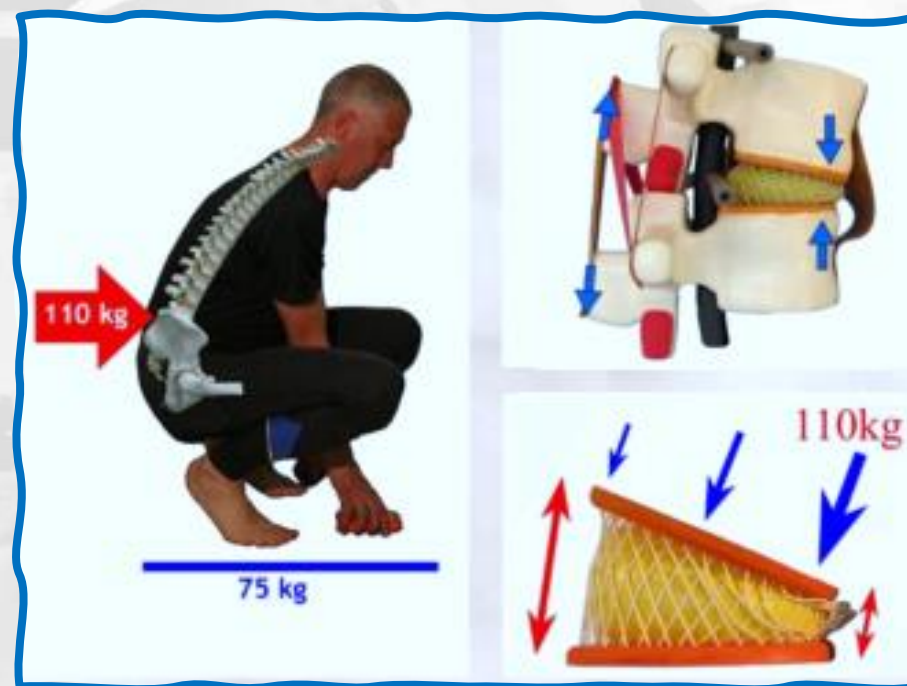


LA POSTURA CORPORAL

Identificando posturas forzosas...



Posición sentado



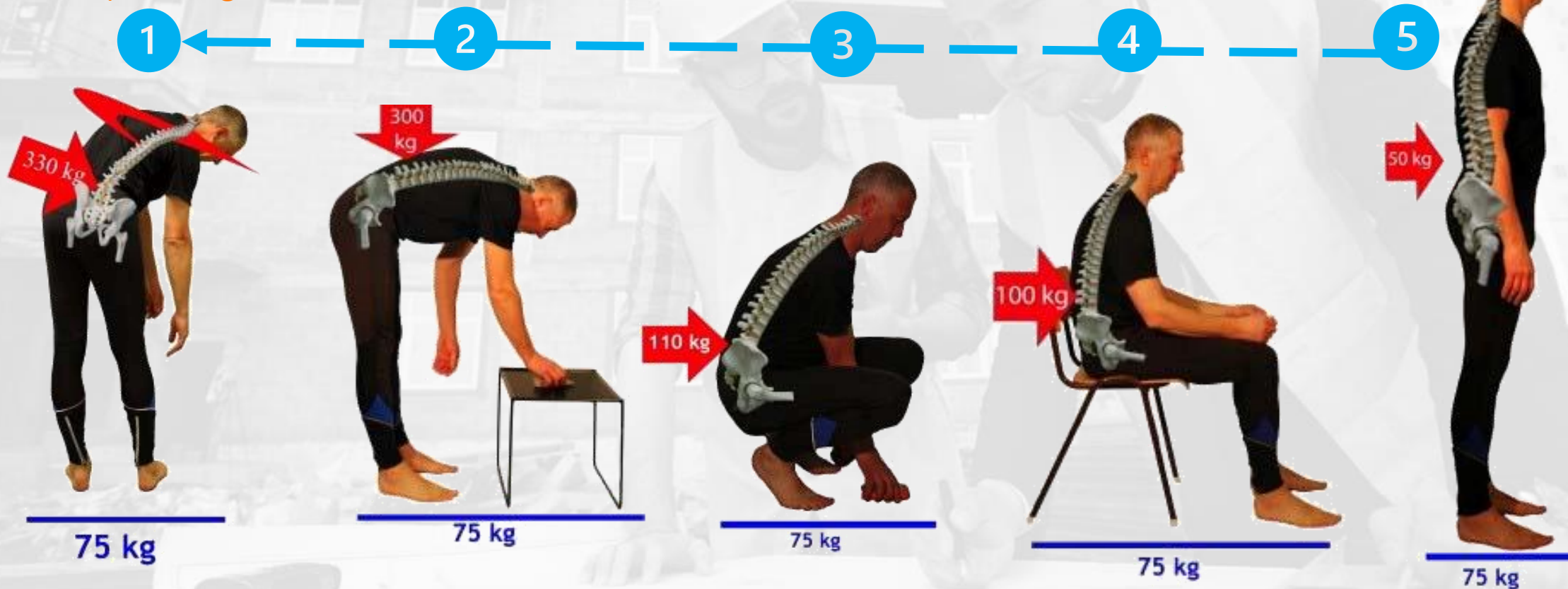
Posición cuclillas

LA POSTURA CORPORAL

Identificando posturas forzosas...

Mayor riesgo

Menor riesgo



LA POSTURA CORPORAL

Ventajas de una buena postura

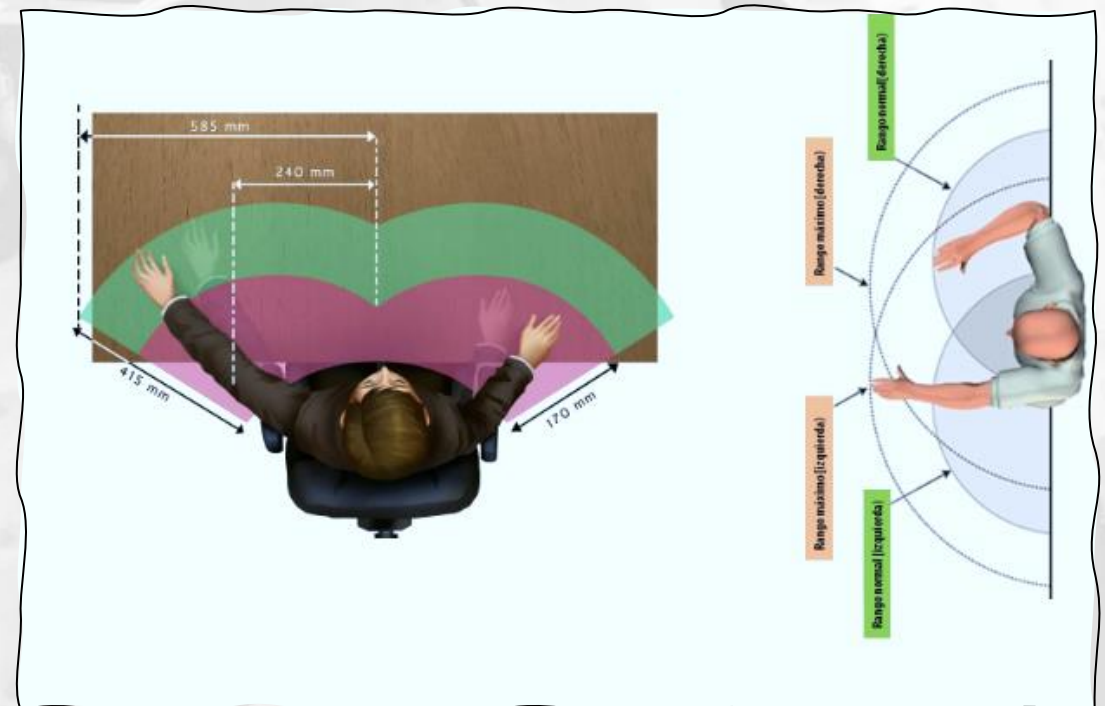
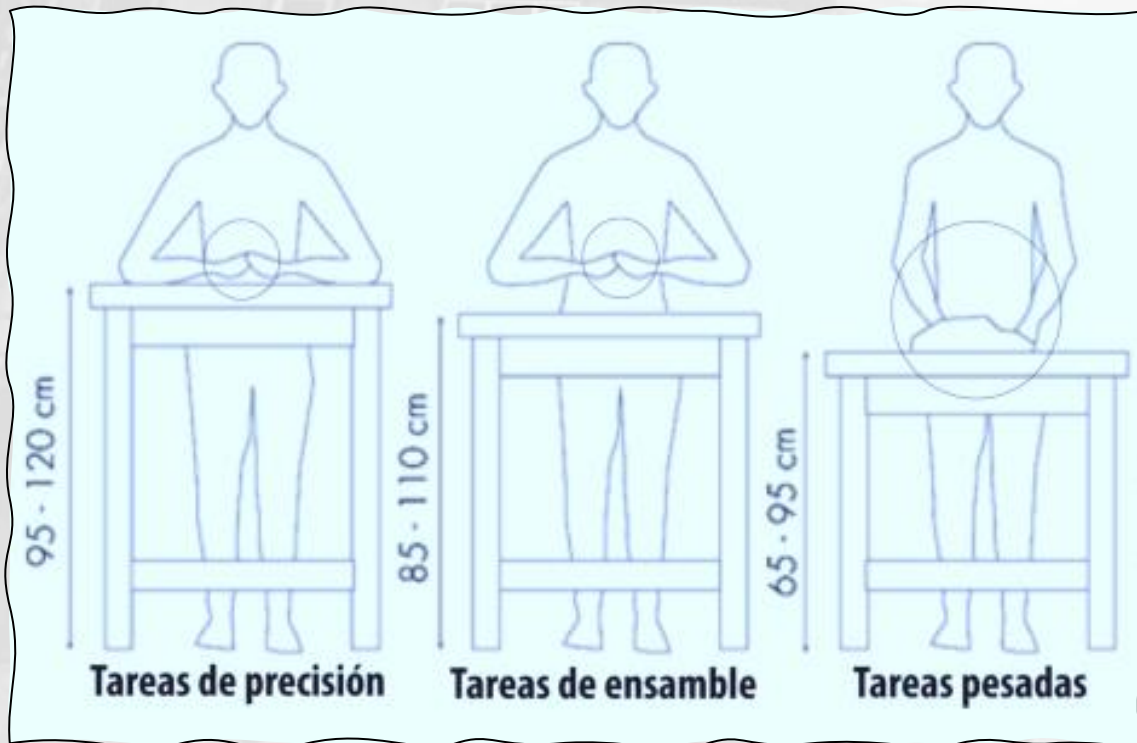
- ✓ Función músculo esquelética armoniosa
- ✓ Facilitación de la función respiratoria
- ✓ Mayor eficacia en el uso de la energía

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...



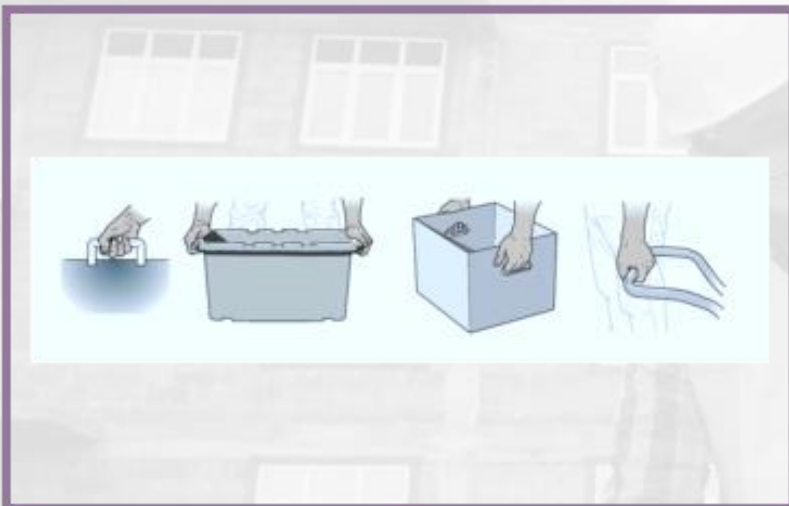
LA POSTURA CORPORAL

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



CONSULTA

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

www.positivatravesia.co

+1.000 Acciones educativas

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



RECUERDA QUE POSITIVA — TIENE PARA TI —

