

# PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

## Comunidad Nacional de Conocimiento en:

19

# PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SERVICIO DOMÉSTICO



El cuidado de sí  
suma a tu vida



# SESIÓN 4: PREVENCIÓN DE LESIONES ERGONÓMICAS EN EL TRABAJO DOMÉSTICO

## Experto Líder: Roberto Machado

### Perfil Profesional:

Embajador Mundial de la Risa y Conferencista Certificado Internacional de Alto Impacto. Además, es Life Coach, Master Practitioner PNL, Coach Ontológico Empresarial, Hipnoterapeuta. Instructor USAID-OFDA, Técnico Nivel III Materiales Peligrosos.

 roberto@robertomachado.co

 +57 350 8492513



# Ruta del conocimiento



# Evaluémonos

---



*“LA PREVENCIÓN ES LA CLAVE PARA UNA VIDA LIBRE DE DOLOR.”*

Roberto Machado



# TABLA DE CONTENIDO

01

Prevención de Lesiones  
Ergonómicas en el  
Trabajo Doméstico

02

Principales Tipos de  
Lesiones Ergonómicas  
en el Hogar

03

Factores de Riesgo  
Ergonómicos en las  
Tareas Domésticas

04

Técnicas de Levantamiento  
y Manejo Seguro de  
Cargas

05

Pausas Activas y  
Ejercicios de  
Estiramiento



# Objetivo general

Brindar herramientas y conocimientos para prevenir lesiones ergonómicas en el trabajo doméstico.



# Objetivos específicos



Identificar los principales tipos de lesiones ergonómicas en el trabajo doméstico..



Reconocer los factores de riesgo ergonómicos en las tareas domésticas.



Aplicar técnicas adecuadas para el levantamiento y manejo seguro de cargas.



Implementar pausas activas y ejercicios de estiramiento para prevenir lesiones.



# Prevención de Lesiones Ergonómicas en el Trabajo Doméstico

La ergonomía es fundamental para mantener la salud y el bienestar en el hogar. Comprender los principios ergonómicos puede ayudarnos a prevenir lesiones y mejorar la eficiencia en nuestras tareas domésticas diarias.

# Categorías de Productos de Limpieza Principales

## Tipos de Lesiones Ergonómicas en el Hogar

### 1 Dolor de Espalda

Causado por posturas inadecuadas durante la limpieza, el lavado de ropa y otras actividades.

### 3 Síndrome del Túnel Carpiano

Presión en el nervio de la muñeca, provocada por tareas que requieren fuerza y movimientos repetitivos.

### 2 Tendinitis

Inflamación de los tendones, a menudo en las muñecas y los hombros, debido a movimientos repetitivos.

### 4 Fatiga Muscular

Cansancio y dolor en los músculos, especialmente en piernas y pies, por estar de pie por períodos prolongados.



# Factores de Riesgo Ergonómicos en las Tareas Domésticas

## Posturas Incómodas

Inclinarse, agacharse o estirarse en exceso para alcanzar objetos o realizar tareas.

## Movimientos Repetitivos

Tareas como planchar, fregar platos y lavar ropa que implican movimientos constantes.

## Cargas Pesadas

Levantar y transportar objetos pesados, como bolsas de la compra o cajas.

# Técnicas de Levantamiento y Manejo Seguro de Cargas



## Postura Correcta

Mantener la espalda recta, doblar las rodillas y usar la fuerza de las piernas.



## Mantener Cerca

Sujetar la carga cerca del cuerpo para reducir la tensión en la espalda.



## Pedir Ayuda

No dudar en solicitar asistencia para levantar o transportar objetos pesados.



## Herramientas Adecuadas

Utilizar equipos de manejo, como carros y asas ergonómicas.



# Evaluación del Puesto de Trabajo Doméstico



## Observación

Analiza cuidadosamente las posturas y movimientos durante las tareas.



## Medición

Registra alturas, distancias y pesos de los elementos utilizados.



## Identificación de Riesgos

Detecta los factores de riesgo que pueden causar lesiones.

# Pausas Activas y Ejercicios de Estiramiento

1

## Estiramiento de Cuello

Mover la cabeza suavemente de lado a lado y de arriba hacia abajo.

2

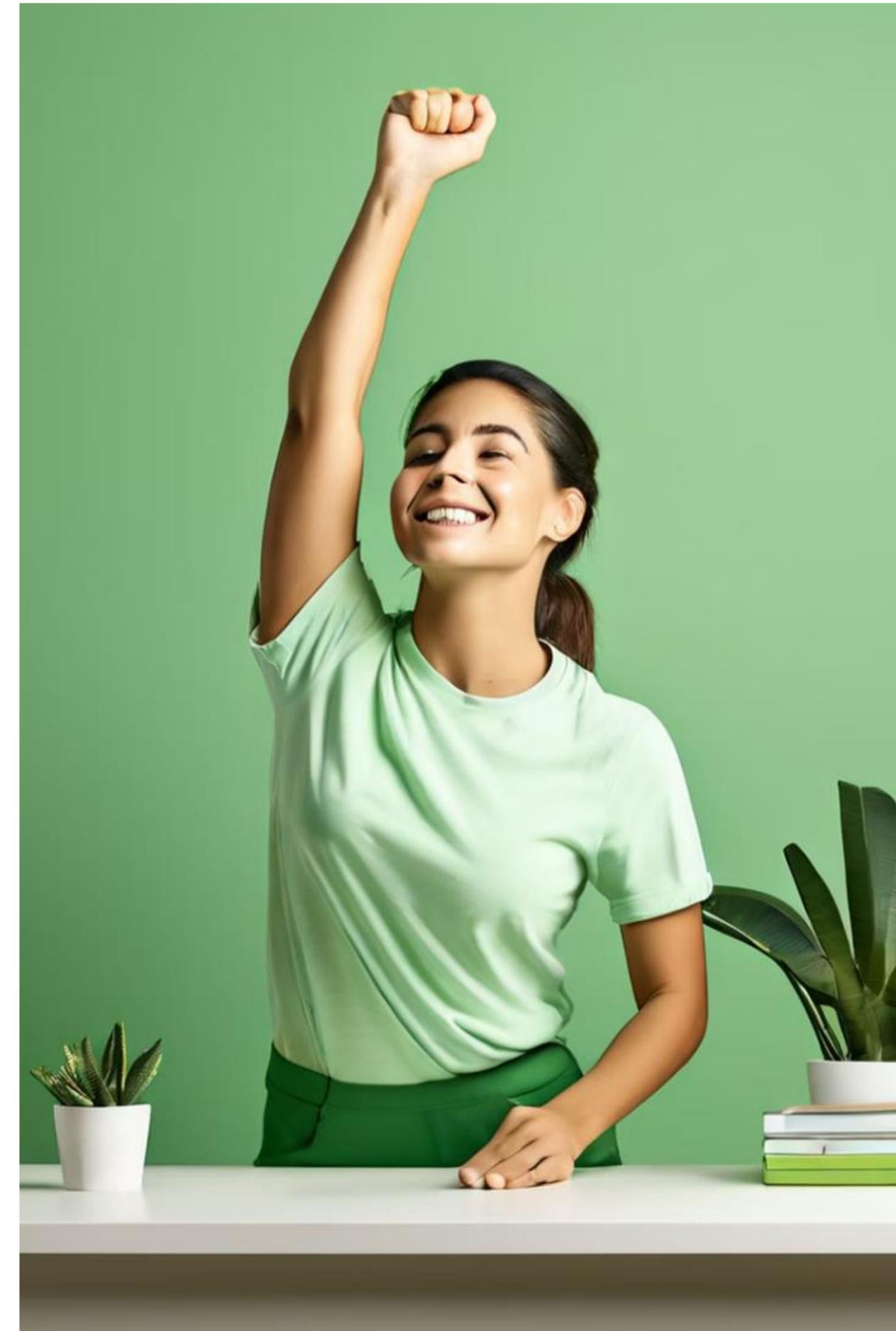
## Ejercicios de Hombros

Elevar y rotar los hombros para liberar la tensión acumulada.

3

## Estiramiento de Brazos

Extender los brazos y palmas hacia arriba, luego hacia abajo.





# Uso Adecuado de Herramientas y Equipos Domésticos

Tipo de Herramienta

Característica Ergonómica

Aspiradora

Mango ajustable y correa para el hombro.

Plancha

Suela antideslizante y peso equilibrado.

Herramientas de Jardinería

Mangos acolchados y longitud ajustable.



***"Cuidar de nuestra salud es un acto de amor propio y hacia los demás."***

 Roberto Machado

**Gracias por participar en este taller y espero que lleven consigo estos conocimientos para vivir y trabajar de manera más saludable y plena.**

# Bibliografía

- Ergonomía aplicada al hogar. Juan Rodríguez
- Prevención de lesiones en el trabajo doméstico. María López
- Guía práctica de ejercicios ergonómicos. Pablo García
- Herramientas ergonómicas para el hogar. Ana Pérez



# Evaluémonos

---





# ¿Preguntas?

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

# Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

# POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

## Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

## ¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



# *¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!*



Escanea el código QR para  
entrar a nuestro Canal de  
Whatsapp