



***PREVENCIÓN RIESGO BIOMECÁNICO EN EL PERSONAL DE
MANTENIMIENTO Y SERVICIOS GENERALES EN LA FUNDACIÓN
UNIVERSITARIA UNINPAHU***

HÁBITOS SALUDABLES



Tener hábitos saludables disminuye riesgos a nivel osteomuscular los cuales se benefician si llevas a cabo las siguientes actividades:

Actividad física

La mejor forma de prevenir los dolores, lesiones en articulaciones, alteraciones cardiovasculares es comenzar con actividades suaves y progresar lentamente a actividades más exigentes. El volverse más activo físicamente requiere tiempo y constancia.

**¡NO
PUEDE
HABER
AFÁN!
SI TIENE
DUDAS
SOBRE SU
SALUD
ANTES DE
COMENZAR
A SER
ACTIVO
CONSULTE A
SU MÉDICO**

PREVENCIÓN DE DOLORS LUMBAR

Alternar tareas de carga física con otras tareas más ligeras

No manipular de forma repetida con los brazos por encima de los hombros

El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 25 kg.

Separe los pies ligeramente, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento que intente hacer

Antes de levantar la carga, la espalda debe mantenerla recta

Los aspectos básicos que debes manejar al ejecutar el manejo manual de una carga consideran los siguientes consejos preventivos:

RECOMENDACIONES





- Antes de levantar la carga, la espalda debe mantenerla recta.
- No gire el tronco ni adopte posturas forzadas mientras carga.
- Una vez levantada la carga, mantenga los brazos pegados al cuerpo.
- Lleve la carga de forma que vea lo que tiene delante y que no le estorbe al avanzar.
- Si el levantamiento se efectúa desde el suelo hasta una altura media, apoye la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.



ACTIVIDADES VARIAS

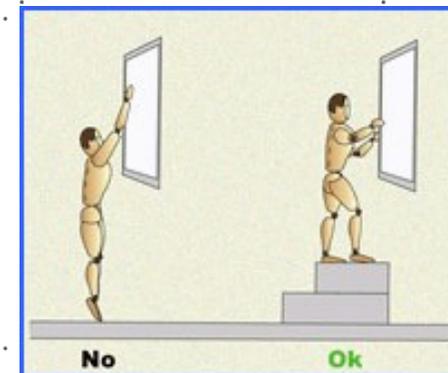
Manera correcta de realizar las actividades



Barrer o limpiar el suelo debe sujetar el instrumento entre el nivel del pecho y la cadera, al realizar el movimiento trate de moverlo cerca de sus pies y realice el movimiento solo moviendo los brazos sin girar la cintura, de esta manera no lastimará la columna.



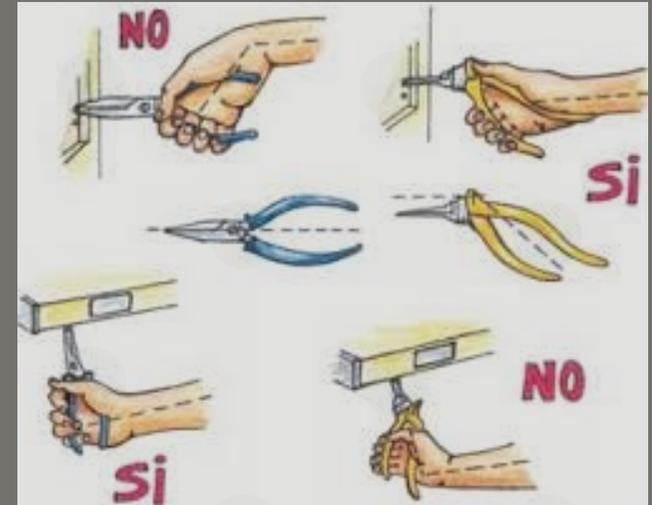
Cuando se trata de alcanzar objetos que se encuentran a nivel mayor que nosotros, se debe utilizar una grada o escalera para poder llegar hasta el objeto, lo que se debe evitar es hacer un estiramiento exagerado de la columna.



MIEMBROS SUPERIORES

Realizar las tareas evitando las posturas incómodas del cuerpo y de la mano y procurar mantener, en lo posible, la mano alineada con el antebrazo, la espalda recta y los hombros en posición de reposo.

Al manejar herramientas que requieran un esfuerzo manual continuo, como por ejemplo los alicates, es mejor distribuir la fuerza prefiriendo la actuación de varios dedos a uno solo y también favorecer el uso alternativo de las manos.



TEN EN CUENTA

Emplear las herramientas adecuadas para cada tipo de trabajo y conservarlas en buenas condiciones y sin desperfectos, de modo que no tenga que emplearse un esfuerzo adicional o una mala postura para compensar el deficiente servicio de la herramienta.

Toma un receso

PAUSAS ACTIVAS

RUTINA DE ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN



PAUSAS ACTIVAS

ES RECOMENDABLE DE ACUERDO AL MINISTERIO DE TRABAJO REALIZAR LAS PAUSAS CADA DOS O TRES, DE ACUERDO CON UNA DURACIÓN DE 15 A 20 MINUTOS. HACIENDO HINCAPIÉ EN ESTIRAMIENTOS Y COMPENSACIÓN DE LAS PARTES DEL CUERPO MÁS AFECTADAS EN LAS TAREAS OPERATIVAS DEL TRABAJO QUE SE REALICE.

Toma un receso

ZONA CERVICAL

RUTINA DE ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN



Con una mano, inclina la cabeza hacia atrás por cinco (5) segundos

Ubica las manos en la parte de atrás de la cabeza, llevando el mentón hacia el pecho. Mantén la postura durante cinco (5) segundos.

Eleva los brazos uniéndolos, e inclínate hacia la derecha y luego a la izquierda. .

Toma un receso

MIEMBROS INFERIORES

RUTINA DE ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN

Separar las piernas a la misma distancia de los hombros, descender lentamente con los brazos hacia el lado derecho e izquierdo sin doblar las rodillas. cinco (5) segundos.

Con las piernas separadas a misma distancia de los hombros, descender con las manos unidas hacia el piso, (hasta donde el cuerpo lo permita) ¡No se exceda! duración cinco (5) segundos.



Llevarla pierna izquierda hacia adelante apoyando totalmente la planta del pie en el piso. La pierna derecha llevarla hacia atrás, lleve el cuerpo hacia adelante estirando la pierna derecha (hasta donde el cuerpo lo permita) ¡No se exceda! duración