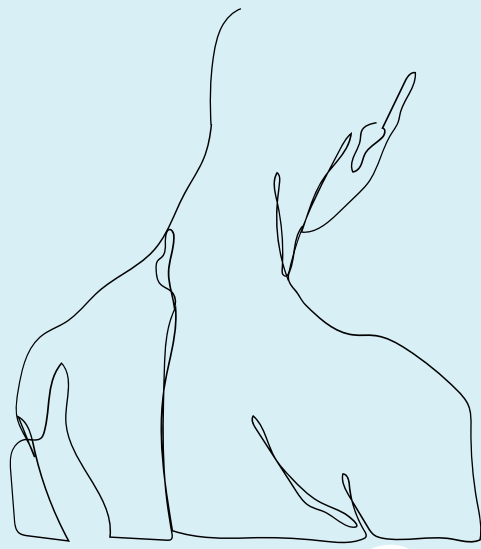


# DESORDENES MUSCULOESQUELETICOS

Según la Organización Mundial de la Salud OMS, los trastornos musculoesqueléticos comprenden más de 150 trastornos que afectan el sistema locomotor principalmente la espalda, cuello y hombros.



## ¿Por que se originan los DME?

### CARGA FISICA DE LA TAREA:

Posturas forzadas, movimientos repetitivos y manejo manual de carga

### CARACTERISTICAS DEL PUESTO DE TRABAJO:

Condiciones del entorno, espacio de trabajo, mobiliario ergonómico.

### ORGANIZACION DEL TRABAJO:

Sobre carga de trabajo, condiciones de la tarea, jornada laboral, entre otros.



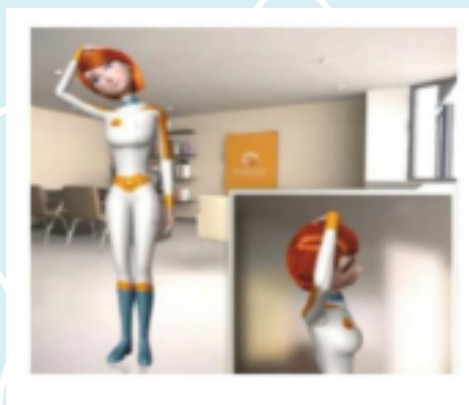
## ¿Cómo prevenir los DME?

Unas recomendaciones mas importantes para la prevención de DME es la realización de pausas activas durante la jornada laboral.

## ¿Que son pausas activas?

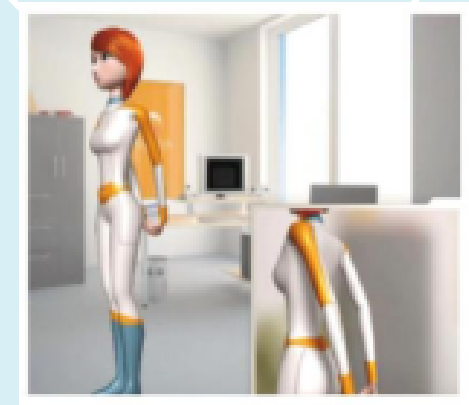
Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo

## Como debes realizarlas...



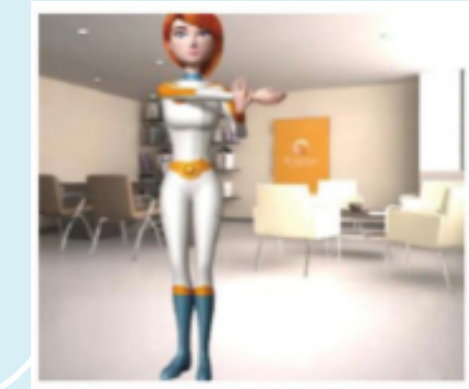
### Cuello.

Con la ayuda de la mano lleve la cabeza hacia un lado como si tocara el hombro con la oreja hasta sentir una leve tensión sostenga durante 15 segundos y realícelo hacia el otro lado.



### Hombros.

Lleve los brazos hacia atrás, por la espalda baja y entrelace los dedos e intente subir las manos sin soltar los dedos sostenga esta posición durante 15 segundos y hágalo con el otro brazo.



### Brazos.

Lleve el brazo hasta el lado contrario y con la otra mano acérquelo hacia el hombro. Realice este ejercicio durante 15 segundos y luego hágalo con el otro brazo.