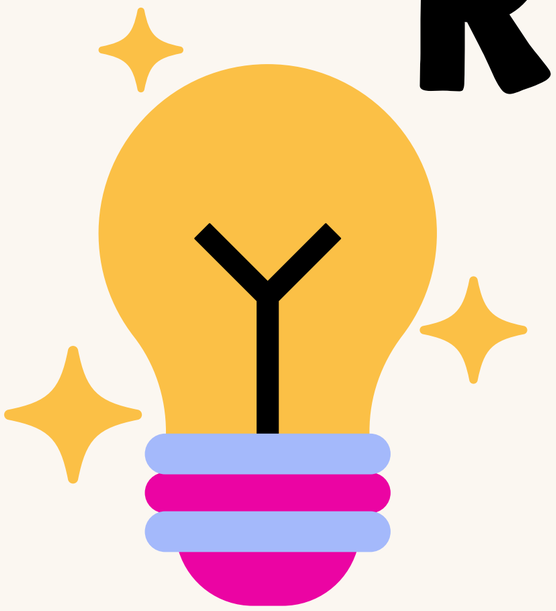
RIESGOS

TECNOLÓGICOS



PAOLA ANDREA CONDA RIVERA

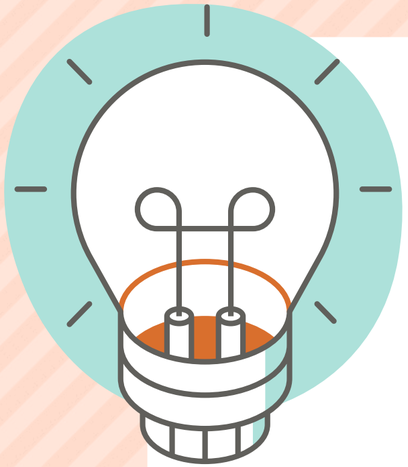
LUZ MARINA SANTA

Los riesgos tecnológicos son riesgos asociados a la actividad humana. Se trata de los riesgos percibidos como fenómenos controlables por el hombre o que son fruto de su actividad

Algunos de estos factores son:

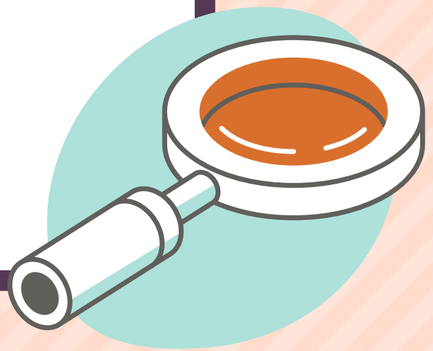
- Desconocimiento o conocimiento inadecuado.
- Deficiencia en materiales de construcción.
- Deficiencias tecnológicas.
- Fallas en procesos, equipos, diseños.
- Error humano.
- Actores externos (voluntarios).
- Fenómenos naturales o socio-naturale





ELEMENTOS O FACTORES DE RIESGO

Los peligros químicos, biológicos, radiológicos y nucleares (QBRN) son todos tipos de peligros tecnológicos.



ELEMENTO DE PROTECCIÓN PERSONAL

- cascos inteligentes
- gafas de seguridad gafas panorámicas y pantallas visuales
- gafas de realidad virtual o aumentada
- mascarilla y respiradores
- aplicaciones moviles
- tecnologia textil
- exoesqueleto
- guantes
- calzado







LEGISLACIÓN



El Estado colombiano estableció que todas las entidades públicas debían contar con políticas y sistemas para administrar riesgos mediante el decreto 1537 de 2001

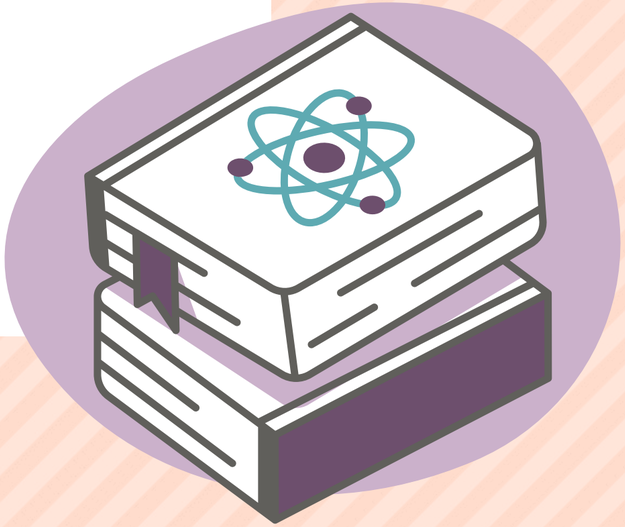
DECRETO 1537 DE 2001

.Por el cual se reglamenta parcialmente la Ley 87 de 1993 en cuanto a elementos técnicos y administrativos que fortalezcan el sistema de control interno de las entidades y organismos del Estado

LEY 2562 DE 2012

es la que se encarga de ampliar y modernizar el sistema de riesgo laborales y le brinda a todas las personas, con diferentes tipos de contrato y afiliación, el programa de prevención y promoción a los afiliados al sistema de riesgos laborales

¡Gracias!



Riesgo de trabajo en alturas

Integrantes:
Neidy Daniela Trujillo Ocoro
Mauren Fernanda Nuñez A

Instructora:
Luz Marina Santa

Gestión Empresarial
2774170





Tabla de contenido

01 Definición

02 Legislación

03 Requisitos para trabajo en altura

04 Epp





Definición

Trabajo en alturas es aquel que se realiza a una cierta distancia de la superficie de trabajo o de una superficie firme. Estos trabajos pueden incluir tareas en tejados, andamios, torres de comunicaciones, postes de electricidad, entre otros. Según algunas normativas y estándares internacionales se considera trabajo en altura a las actividades realizadas sobre el 2 m de las superficies.





NIVEL DE RIESGO 5



- **Ya que es una actividad que está expuesta a grandes riesgos para los trabajadores, algunos de los cuales incluyen:**

  -Caídas a desnivel
  -Golpes
  -Lesiones por Sobreesfuerzos
  -Exposición a sustancias tóxicas
  -Condiciones climáticas



Legislación

La resolución **4272 de 2021**, comenzó a regir en el año 2022,establece los requisitos mínimos para el trabajo en alturas. Los sistemas de prevención contra caídas en alturas, Los sistemas de acceso y de trabajo, Las medidas de protección, los procesos de capacitación y las obligaciones por parte de los empleados y empleadores.





Art 2. Ámbito de aplicación.
Exceptuación de la resolución

1. Actividades de atención de emergencias y rescate.
2. Operaciones militares y policiales en acciones propias del servicio.
3. Actividades deportivas, de alta montaña o andinismo.
4. Desarrollo de actos lúdicos o artísticas.
5. Actividades realizadas sobre animales.

Requisitos para trabajo en altura



- Capacitaciones y entrenamiento: Uso y manteniento de las epp ,certificación de trabajo en alturas ,examenes con énfasis en Ta.
- Programa de prevención y protección contra caidas:En este espacio la empresa debe identificar y tener en cuenta los riesgos de caida en el lugar de trabajo.
- Permiso para trabajo en alturas:Documento de verificación previa,donde el coordinador de sst inspecciona los riesgos de cada trabajador y lo efectúa ,este se renueva diariamente o por el lapso de la actividad.

Epp para trabajo en alturas



Absolvedor de choque



Eslinga de posicionamiento



Línea de vida



Arnés de cuerpo completo



Mosquetón



Coordino



Ocho



Casco



Gafas de Policarbonato



Cinta de Anclaje



Botas y Guantes de seguridad



Traje de una sola pieza

Bibliografía

https://co.search.yahoo.com/search?fr=mcafee&type=E210CO91215G0&p=legislaci%C3%B3n+trabajo+en+alturas

https://www.holdingconsultants.org/resolucion-4272-de-2021-requisitos-para-el-trabajo-en-alturas/

https://co.search.yahoo.com/search?fr=mcafee&type=E210CO91215G0&p=imagen+trabajo+en+alturas


¡Muchas Gracias!

FOLLETO DE LESIONES MÁS COMUNES EN EL TRABAJO O VIDA COTIDIANA, Y LA IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS GA6-230101507-AA4-EV01

Edwin Adolfo Murcia Chacón
Aprendiz

Luz Marina Santa
Instructora

Servicio Nacional de Aprendizaje
Centro De Comercio Y Servicios Regional Cauca
Análisis y desarrollo de software
(Ficha 2627050)
Bogotá D.C 2023

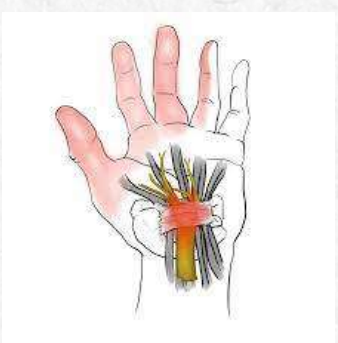
LESIONES COMUNES

Esguince: Ocurre cuando los ligamentos que conectan los huesos se estiran o desgarran debido a una sobrecarga o movimiento brusco.
Distensión: Implica el estiramiento excesivo o la ruptura de los músculos o tendones.
Desgarro: Es una lesión más grave donde los tejidos se rompen parcial o completamente. Puede requerir cirugía en algunos casos.





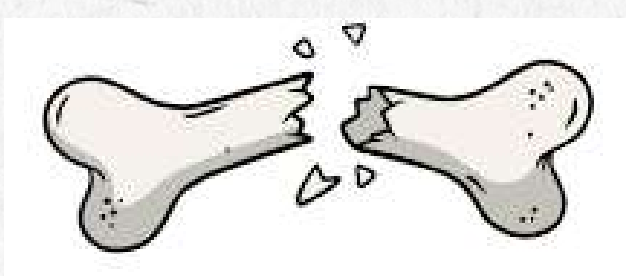






Síndrome del Túnel Carpiano:
Se caracteriza por el dolor y el entumecimiento en la mano y la muñeca . A menudo está relacionado con movimientos repetitivos de la muñeca
Lesiones de Hombro:
Las lesiones del hombro pueden involucrar el manguito de los rotadores, los tendones o los ligamentos. El síndrome del hombro congelado es un ejemplo de una lesión de hombro.

Fracturas:Las fracturas son roturas en los huesos. Pueden ser simples o compuestas, y su gravedad varía. Las fracturas pueden ser causadas por caídas, golpes o accidentes.
Lesiones Múltiples:En algunos casos, una persona puede sufrir múltiples lesiones simultáneamente, lo que puede complicar la atención médica y la recuperación.
Lesiones de Rodilla:Las lesiones de rodilla son comunes y pueden afectar los ligamentos (como el ligamento cruzado anterior), meniscos y la rótula. El daño a la rodilla puede ser doloroso y limitante.

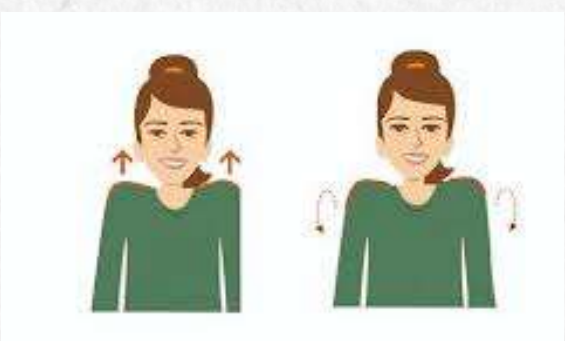


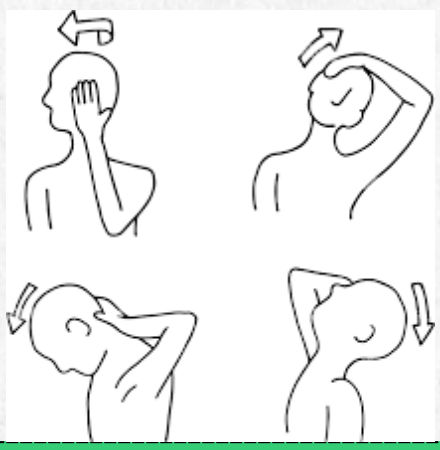




PAUSAS ACTIVAS

son breves interrupciones planificadas en tu trabajo o estudio que involucran la realización de ejercicios o movimientos físicos suaves para contrarrestar los efectos negativos de estar en una misma posición durante mucho tiempo. Estas pausas están diseñadas para ayudarte a mantener la circulación, aliviar la tensión muscular y mejorar tu bienestar general mientras trabajas o estudias



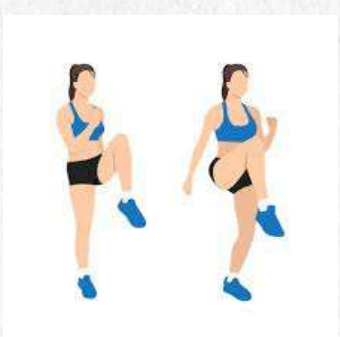


Estiramientos de cuello y hombros:Inclina la cabeza hacia un lado y mantén durante 15 segundos, luego repite en el otro lado.
Gira los hombros hacia adelante y hacia atrás durante 30 segundos.
Ejercicios de muñeca:Estira los brazos hacia adelante con las palmas hacia arriba y usa la mano opuesta para aplicar una ligera presión hacia abajo en tus dedos. Mantén durante 15 segundos en cada mano.
Estiramiento de espalda:Siéntate en tu silla con los pies en el suelo. Lentamente, inclínate hacia adelante desde la cintura y trata de tocar tus dedos de los pies. Mantén durante 15 segundos.





Elevación de rodillas:Siéntate derecho en tu silla. Levanta una rodilla hacia el pecho y mantén durante 10 segundos, luego repite con la otra rodilla.
Respiración profunda:Siéntate o párate erguido. Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos, luego exhala lentamente por la boca durante 6 segundos. Repite varias veces.
Rotación de tobillos:Levanta los pies del suelo y gira los tobillos en círculos durante 10 segundos en cada dirección.



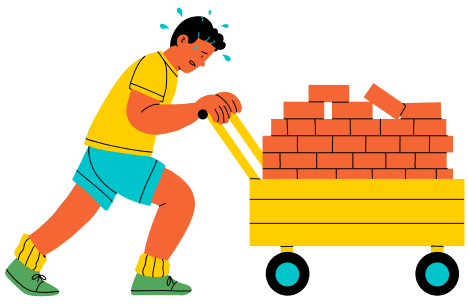




LESIONES COMUNES EN EL TRABAJO Y COMO EVITARLAS

ESGUINCES Y DISTENSIONES MUSCULARES

ESTAS LESIONES SUELEN OCURRIR DEBIDO A LEVANTAMIENTO INCORRECTO DE OBJETOS PESADOS, MOVIMIENTOS BRUSCOS O POSTURAS INADECUADAS. SON COMUNES EN TRABAJADORES QUE REALIZAN TAREAS FÍSICAS INTENSAS.





LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS

ESTAS LESIONES AFECTAN A LOS MÚSCULOS, TENDONES Y NERVIOS DEBIDO A MOVIMIENTOS REPETITIVOS, COMO ESCRIBIR EN EL TECLADO O UTILIZAR HERRAMIENTAS MANUALES DURANTE LARGOS PERÍODOS. EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO ES UN EJEMPLO DE LME.

CAÍDAS

LAS CAÍDAS DESDE ALTURAS, ESCALERAS O SUPERFICIES RESBALADIZAS SON UNA CAUSA IMPORTANTE DE LESIONES LABORALES. ESTO INCLUYE FRACTURAS, CONTUSIONES Y LESIONES EN LA CABEZA.





QUEMADURAS

EN CIERTOS ENTORNOS LABORALES, COMO LA INDUSTRIA QUÍMICA O LA COCINA, LAS QUEMADURAS POR CALOR O QUÍMICAS SON UNA PREOCUPACIÓN IMPORTANTE.

EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS

LOS TRABAJADORES QUE MANEJAN PRODUCTOS QUÍMICOS PELIGROSOS PUEDEN ESTAR EN RIESGO DE LESIONES DEBIDO A LA EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS TÓXICAS.





LESIONES EN LA ESPALDA

LEVANTAR OBJETOS PESADOS DE MANERA INCORRECTA, TENER MALA POSTURA, O UN PUESTO DE TRABAJO POCO ERGONOMICO PUEDE CAUSAR LESIONES EN LA COLUMNA VERTEBRAL Y LA ESPALDA BAJA.

LESIONES OCULARES Y AUDITIVAS

EXPOSICIÓN A RUIDO EXCESIVO O A OBJETOS O SUSTANCIAS QUE PUEDEN DAÑAR LOS OJOS Y LOS OÍDOS, COMO PARTÍCULAS O QUÍMICOS IRRITANTES.



CÓMO EVITARLO

1. CAPACITACIÓN EN LEVANTAMIENTO SEGURO
2. ERGONOMÍA EN EL LUGAR DE TRABAJO
3. PAUSAS Y DESCANSOS
4. EJERCICIO Y ESTIRAMIENTOS
5. USO DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL
6. ROTACIÓN DE TAREAS
7. ORGANIZACIÓN DEL ENTORNO DE TRABAJO
8. VALUACIÓN DE RIESGOS



PELIGROS QUIMICOS

ANGIE RODRIGUEZ O.
YULISSA MEJIA B.

DEFINICION

los peligros químicos se refieren a la capacidad de sustancias químicas para causar daño a la salud humana, al medio ambiente o a la propiedad. Estos peligros pueden surgir de la toxicidad, inflamabilidad, reactividad u otras propiedades peligrosas de productos químicos.



LEGISLACION

la legislación sobre los peligros químicos en Colombia se encuentra en constante evolución. la resolución 773 de 2021 del Ministerio de Salud y Protección Social y el Ministerio de trabajo define las acciones que deben desarrollar los empleadores para la aplicación del Sistema Globalmente Armonizado (SGA) de Clasificación y Etiquetado de productos quimicos en los lugares de trabajo .





ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL



Guantes químicos: proporcionan una barrera entre la piel y los productos químicos.

Gafas de seguridad: protegen los ojos contra salpicaduras.

Botas de seguridad: protegen los pies de derrames o salpicaduras.

Ropa de protección: trajes diseñados específicamente para resistir la penetración de sustancias químicas.

mascara respiratoria: filtra partículas y vapores químicos del aire que se respira.

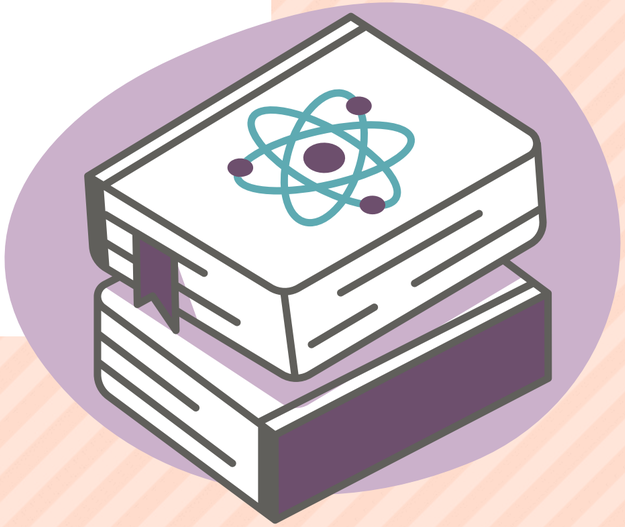
delantales: previene las salpicaduras

gorros de protección: protege la cabeza y el cuero cabelludo.

protección auditiva: protegen los oídos contra ruidos fuertes.

equipo lavado de emergencia: incluye duchas de seguridad y lavaojos en caso de sustancias químicas.

¡Gracias!



Riesgo psicosocial

instructora: luz marina santa
aprendiz: Madeleine Patiño
luz karime lucumi Ararat

Ficha: 2774170

Gestión empresarial

Centro de comercio y servicios

October 5, 2023

Índice

- Definición
- Factores de riesgo psicosocial
- Consecuencias
- Legislación
- Elementos de protección personal
- Conclusión

Definición

- En prevención de riesgos laborales, denominamos factores psicosociales a aquellos factores de riesgo para la salud que se originan en la organización del trabajo y que pueden general respuestas de tipo fisiológico, emocional (ansiedad, depresión, apatía, etc.), cognitivo (restricción de la habilidad para la concentración o la toma de decisiones, etc) y conductual (abuso de substancias, violencia, etc) y que pueden ser precursoras de enfermedad en ciertas circunstancias de intensidad, frecuencia y duración.



Factores de riesgo psicosocial

unas condiciones de trabajo que pueden provocar riesgos psicosociales son las siguientes:

- • Carga de trabajo excesiva o presión de tiempo
- • Demandas contradictorias
- • Falta de claridad respecto a las funciones del trabajador
- • Comunicación ineficaz
- • Mala gestión de los cambios en el seno de la organización
- • Falta de apoyo por parte de la dirección o los compañeros de trabajo
- • Desavenencias en las relaciones interpersonales
- • Acoso, agresión y violencia
- • Dificultades a la hora de combinar los compromisos laborales y personales

Consecuencias

Como ya hemos señalado, el entorno de trabajo psicosocial puede tener consecuencias sobre la salud física, psíquica y social de los trabajadores.
Los trabajadores que padecen estrés laboral pueden llegar a desarrollar problemas de salud. Los efectos negativos sobre el trabajador individual, repercuten, a su vez, en la organización y en la sociedad.

- Irritabilidad, desánimo, ansiedad, agotamiento, depresión.
- • Dificultades de concentración, dificultades para tomar decisiones, dificultades para aprender nuevas cosas.
- • Adopción de hábitos nerviosos, agresividad, violencia

LEGISLACIÓN

- RESOLUCIÓN NÚMERO 2764 DE 2022
- (julio 18) por la cual se adopta la Batería de instrumentos para la evaluación de factores de Riesgo Psicosocial, la Guía Técnica General para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos y se dictan otras disposiciones. Que la Ley 1616 de 2013, en su artículo 9° respecto a la promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental en el ámbito laboral establece que, "las Administradoras de Riesgos Laborales dentro de las actividades de promoción y prevención en salud deberán generar estrategias, programas, acciones o servicios de promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental, y deberán garantizar que sus empresas afiliadas incluyan dentro de su Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo,

Elementos de protección personal

- Siguiendo la lógica de la SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL las empresas proveen a sus trabajadores de los EPI = Elementos de Protección individual, que por su parte los trabajadores se comprometen a utilizar responsablemente.
- PREVENCIÓN PRIMARIA: la prevención primaria se refiere a todo tipo de actividades que buscan eliminar o disminuir los factores de riesgo laborales.
- PREVENCIÓN SECUNDARIA: Se incluyen las actividades de detección y tratamiento temprano de síntomas que busca minimizar los efectos de la exposición a los factores de riesgo psicosociales a partir de la intervención en la fuente y de enseñar al individuo medidas de afrontamiento.
- PREVENCIÓN TERCIARIA: en la prevención secundaria se incluyen las actividades : están enmarcadas en la rehabilitación y recuperación de quienes padecen problemas graves derivados del estrés.

MUCHAS GRACIAS…



RIESGOS TECNOLOGICOS

PRESENTADO POR :GINA MARIA CARABALI

A LA INSTRUCTORA:LUZ MARINA SANTA



QUE ES?



De acuerdo con la Resolución 1770 de 2013 “Por la cual se crea y conforma la Comisión Técnica Asesora de Riesgos Tecnológicos se define como los daños o las pérdidas potenciales que pueden presentarse debido a los eventos generados por el uso y acceso a la tecnología, originados en sucesos antrópicos, naturales, socio-naturales o propios de cada operación, es decir que este tipo riesgo se encuentra asociado a una gran cantidad de actividades ya sean domésticas o de tipo industrial propias de almacenamiento, transporte, producción y/o transformación de sustancias y/o materiales químicos peligrosos, combustibles, electricidad; así como actividades que requieran altas presiones y/o temperaturas, con altas posibilidades de impacto mecánico.





Tipos de riesgos

QUIMICOS



Peligros de sufrir daños a la salud por la exposición no controlada de quimicos.

RADIACIÓN



Pueden producir daños celular, mutaciones geneticas, enfermedades como carcer.

ELECTRICO



Descargas eléctricas, quemaduras, fibrilación cardiaca, lesiones por y explosiones.

MECANICO



Incluyen aplastamientos, cortes, golpes y lesiones por objetos en movimiento.

BIOLOGICO



Incluyen enfermedades infecciosas bacterias, virus y hongos.

IMPORTANTE TENER EN CUENTA

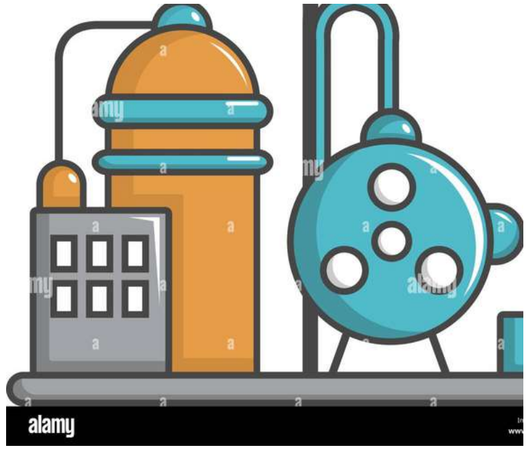
De acuerdo con la Unidad Nacional para la Gestión de **Riesgos** y Desastres – UNGRD, para el 2021, se registra **en Colombia** un total de **5.034 reportes de emergencia de eventos con origen tecnológico, en** donde lo más representativos corresponden a incendios (2973), accidentes de transporte (815), colapsos (629) y explosiones (212)

FUENTE DE RIESGO SEGÚN LA CTIVIDAD

DOMESTICO



INDUSTRIAL



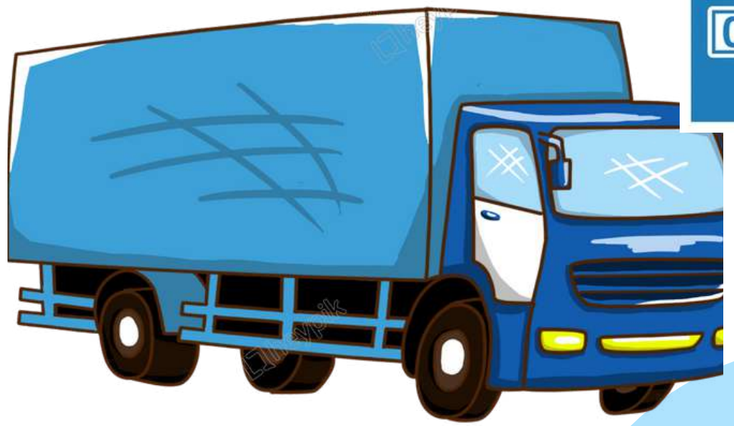
REDES DE SERVICIO PÚBLICO



COMERCIO Y SERVICIO



TRASPORTE



FACTORES DE RIESGO



- Desconocimiento o conocimiento inadecuado.
- Deficiencia en materiales de construcción.
- Deficiencias tecnológicas.
- Fallas en procesos, equipos, diseños.
- Error humano.
- Actores externos (voluntarios).
- Fenómenos naturales o socio-naturales.
- Sobredimensión de líneas de comunicación.



Por Alba Castro.
Lunes, 2 de mayo de 2030.

QUÉ PUEDE OCACIONAR?



1 CONSECUENCIAS A LA SALUD



2 CONCECUENCIAS A MEDIO AMBIENTE



3 CONCECUENCIAS A LA ECONOMIA



4 CONCECUENCIAS AL DESARROLLO INTEGRAL DE UN SISTEMA





Afecciones Generales

- personas: quemaduras, heridas o muerte.
- ambiente: contaminación de agua o del suelo
- infraestructura: daño físico o equipos y daños estructurales.

Por Alba Castro.
Lunes, 2 de mayo de 2030.

los riesgos dependen según el orige

- En estructuras tecnologías y comunicaciones .
- La categoría de actividad
- Doméstica y servicios profesionales
- Comerio y servicio
- producción industrial
- Producción de energía eléctrica
- exploración y explotación de recursos mineros
- Exploración y producción de hidrocarburos.
- Trasporte.
- Recuperación , tratamiento y disposición final de desechos.
- lugares de interés deportivo, cultural o religioso.



Elementos de protección personal en caso de emergencia

Cascos inteligentes

Mascarillas y respiradores

Gafas de seguridad

Aplicación móviles

Tecnología textil

Exoesqueletos

guantes

Enfermedades

- **Cáncer: se ha vinculado el uso de los celulares con el riesgo de desarrollar tumores cerebrales.**

- **Infertilidad y esperma débil: el uso de laptops y microondas puede afectar la calidad y cantidad de los espermatozoides en los hombres.**

- **Tendinitis: el uso excesivo de la computadora puede provocar inflamación y dolor en los tendones de las manos y las muñecas.**

- **Cataratas: la exposición a las ondas de los microondas puede dañar el cristalino del ojo y provocar opacidad.**



ACCIDENTES

- Accidentes de avión causados por fallas tecnológicas.
- Accidentes automovilísticos causados por distracciones tecnológicas (uso del teléfono mientras se conduce).
- Incendios en edificios provocados por fallas en sistemas eléctricos o electrónicos.
- Explosiones en plantas industriales debido a errores en el control de procesos tecnológicos.
- Daños en la salud por exposición a radiación de dispositivos tecnológicos.



Desastres tecnológicos

- Fugas de gas
- explosión de tuberías
- Explosión en una mina de carbón





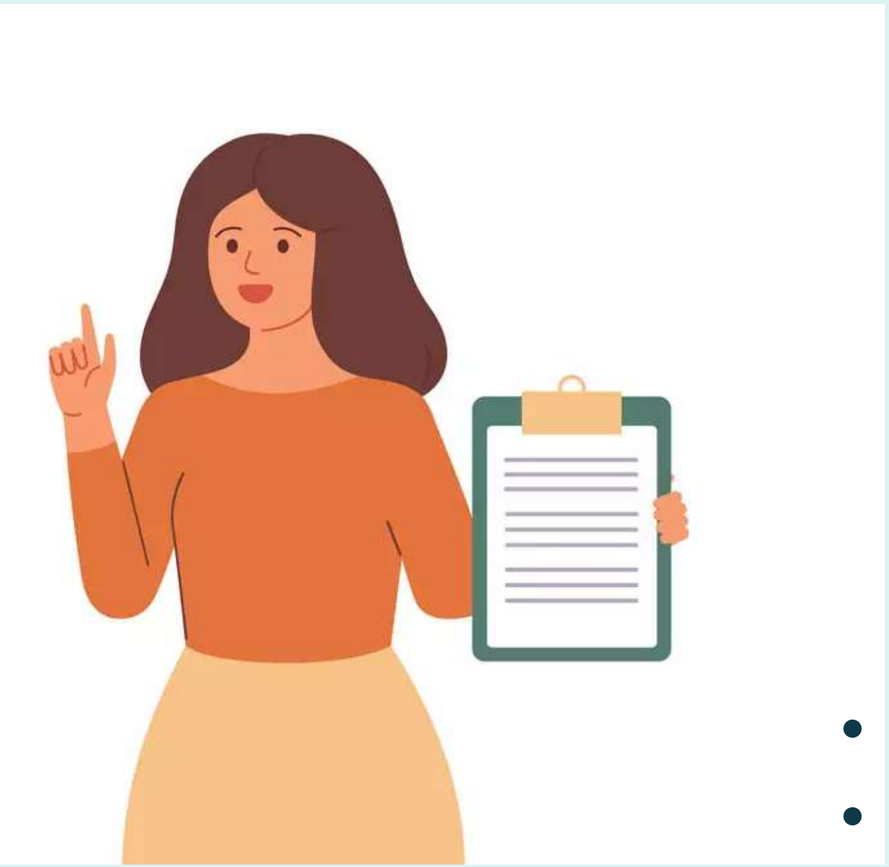


MODO DE PREVENCIÓN



- Usar el sentido común a la hora de utilizar cualquier dispositivo electrónico.
- No usar dispositivos electrónicos cuando se está conduciendo.
- No utilizar el teléfono móvil ni ningún otro dispositivo electrónico cuando se está cerca de una fuente de electricidad.
- Instalar un software antivirus en el ordenador y mantenerlo actualizado.
- No visitar páginas webs no fiables ni descargar archivos sospechosos.
- No interaccionar con archivos adjuntos procedentes de correos sospechosos.
- Mantener el sistema operativo actualizado y no descargar aplicaciones extrañas.

RECOMENDACIONES



- Control de datos personales
- Capacitación continua.
- Uso responsable de dispositivos tecnológicos
- Monitoreo de contenido en línea.
- Acceso equitativo a la tecnología.
- Educación sobre el uso responsable de la tecnología.


GRACIAS POR SU ATENCIÓN
Cualquier pregunta con la Instru...

FENÓMENO NATURAL

PRESENTADO A:
LUZ MARINA SANTA



PRESENTADO POR :
DEISI CARACOL RIVERA
MAYERLIN CARABALI CORTES

FICHA:
21747170
TECNOLOGO EN GESTION EMPRESARIA

¿QUE ES UN FENÓMENO NATURAL?

Los fenómenos naturales son cambios en la naturaleza que suceden por los constantes movimientos y transformaciones en los ecosistemas.



TIPOS DE FENÓMENOS NATURALES

Existen varios tipos de fenómenos naturales, algunos de los cuales incluyen:



-Inundaciones
-Terremotos
-Huracanes
-Rayos
-Sequias

INUNDACIÓNES

Una inundación es el aumento del agua en cualquier terreno y sus efectos pueden ser desvastadores y mortales. Se ocasionan debido a lluvias extremas y pueden ocasionarse por cualquiera de sus formas de precipitación



TERREMOTOS



Un terremoto es un temblor repentino y rápido del suelo ocasionado por el desplazamiento de rocas subterráneas muy por debajo de la superficie de la tierra.

Huracan

Un huracán es una tormenta tropical con vientos muy fuertes y ráfagas intensas que giran en círculos.



RAYOS

- Los rayos son descargas eléctricas de una poderosa intensidad, que se producen en un corto período de tiempo





SEQUIAS

La sequía es un rasgo recurrente del clima que se caracteriza por la escasez temporal de agua en relación con el suministro normal en un período de tiempo dado, una estación, un año o más.





GRACIAS
POR SU ATENCIÓN

Prevención de Lesiones con Pausas Activas



Contacto



Para más información y asesoramiento, contáctano

Teléfono: (123) 456-7890

Correo Electrónico:
info@ejemplo.com

Introducción

Informacion

En nuestra vida cotidiana y en el entorno laboral, estamos expuestos a una serie de actividades que pueden causar lesiones si no se realizan de manera adecuada. Las lesiones más comunes suelen estar relacionadas con el trabajo repetitivo y las posturas inadecuadas.

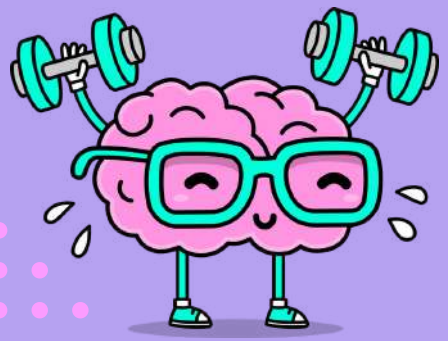
Conclusión

Prevenir lesiones comunes en el trabajo y la vida cotidiana es fundamental para mantener una vida saludable y productiva. La implementación de pausas activas como método preventivo es una herramienta efectiva para evitar lesiones relacionadas con el trabajo repetitivo y las posturas inadecuadas. Al cuidar de nuestro cuerpo y adoptar hábitos saludables, podemos disfrutar de una vida más plena y sin limitaciones causadas por lesiones evitables.



Lesiones Comunes:

- **Lesiones Musculoesqueléticas :**
- **Lesiones por Esfuerzo Repetitivo**
- **Lesiones por Posturas Inadecuadas**
- **Lesiones en las Extremidades Superiores e Inferiores**



Pausas Activas

Su importancia radica en:

- **Reducción de la Tensión Muscular**
- **Mejora de la Circulación**
- **Fomento de la Conciencia Postural**
- **Incremento de la Energía y la Motivación**



Cuida Tu Salud:

“Prevención de Lesiones por Trabajo Repetitivo y Posturas Inadecuadas"

Lesiones Comunes:

1. Síndrome del Túnel Carpiano: Describe cómo afecta a las manos y muñecas debido a movimientos repetitivos.
2. Dolor de Espalda: Explica cómo las malas posturas pueden causar dolor en la espalda baja o alta.
3. Lesiones por Esfuerzo Repetitivo (LER): Destaca cómo actividades repetitivas pueden causar daño a los músculos y tendones.
4. Dolor de Cuello: Habla sobre cómo las posturas inadecuadas pueden provocar dolor y rigidez en el cuello.

Salud ocupacional en la oficina:





Instructora :
Luz Marina Santa

Aprendiz:
Jesús Bayona
ficha: 2627050

Pausas activas:

Son breves descansos con ejercicios suaves para prevenir lesiones y mejorar la salud en el trabajo o en casa.

Beneficios:

- Mejoran la circulación.
- Reducen la fatiga.
- Alivian la tensión muscular.
- Mejoran la postura.

Ejemplos de ejercicios:

- Estiramientos de cuello y brazos.
- Rotación de tobillos.
- Respiración profunda.
- Giros de torso.

Incorporación de Pausas Activas:

- Planifica y agenda las pausas.
- Establece recordatorios.
- Haz pausas breves y frecuentes.
- Varía los ejercicios para mantener el interés.

- Frecuencia Ideal:
- Realiza una pausa activa breve cada hora.



Ejercicios para Estirar y Fortalecer Músculos:

- Estiramientos de cuello, brazos y espalda.
- Ejercicios de Pilates o yoga.
- Uso de resistencia y pesas ligeras.
- Ejercicios de respiración y meditación.
- Movimientos generales, como caminar o estirarse.

Conciencia y Prevención:

- Ser consciente de las posturas y actividades repetitivas es fundamental para prevenir lesiones y mantener la salud.

Motivación para la Prevención:

- Tomar medidas preventivas es una inversión en bienestar a largo plazo y mejora tu calidad de vida.

Recursos para Obtener Información:

- Sitios web de salud ocupacional.
- Profesionales de la salud.
- Aplicaciones y videos en línea.
- Libros y artículos.
- Programas de bienestar en el trabajo o la escuela.



2. Caídas, tropiezos y resbalones

Rango de caídas como uno de los accidentes más comunes y peligrosos en el lugar de trabajo.

3 Lesiones de la espalda

Las lesiones de espalda son comunes entre las personas que trabajan en almacenes, tiendas y todo tipo de empleos que implican levantar objetos pesados. Las lesiones son dolorosas y pueden ser difíciles de resolver o tratar con éxito.

1. Esguinces, distensiones y desgarros

Los tipos más comunes de lesiones relacionadas con el trabajo son esguinces, distensiones y desgarros. Estas lesiones afectan a diversas partes del cuerpo.



"Debemos cuidarnos entre todos.".



"Yo me cuido yo te cuido"



lesiones más comunes en el trabajo o vida cotidiana, y la importancia de las pausas



4. Fracturas

Las fracturas de huesos son el cuarto tipo más común de lesión relacionada con el trabajo, a menudo asociada con un viaje y la caída o un incidente maquinaria o vehículos.

5.Lesiones múltiples

Algunas lesiones relacionadas con el trabajo causan daños en varias zonas del cuerpo, e incluyen fracturas, miembros aplastados, daño interno, lesiones de tejidos blandos y otros tipos de daños físicos.

IMPORTANTE

Las causas más comunes de accidentes de trabajo mortales incluyen incidentes de transporte, incendios y explosiones, caídas, resbalones y tropiezos, exposición tóxica y el contacto con objetos y equipos en el entorno de trabajo.

- COMUNICACIÓN
- TRABAJO EN EQUIPO
- MANEJO DE RECURSOS FINANCIEROS
- CONFIANZA Y PROACTIVIDAD

Contact Us

+123-456-7890

hello@reallygreatsite.com

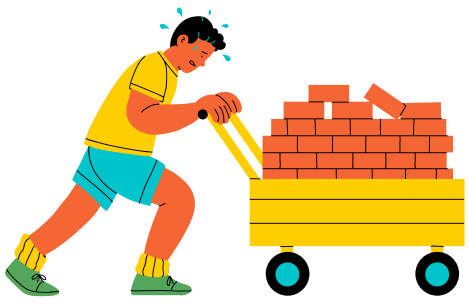
www.reallygreatsite.com

123 Anywhere St., Any City, ST 12345

LESIONES COMUNES EN EL TRABAJO Y COMO EVITARLAS

ESGUINCES Y DISTENSIONES MUSCULARES

ESTAS LESIONES SUELEN OCURRIR DEBIDO A LEVANTAMIENTO INCORRECTO DE OBJETOS PESADOS, MOVIMIENTOS BRUSCOS O POSTURAS INADECUADAS. SON COMUNES EN TRABAJADORES QUE REALIZAN TAREAS FÍSICAS INTENSAS.





LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS

ESTAS LESIONES AFECTAN A LOS MÚSCULOS, TENDONES Y NERVIOS DEBIDO A MOVIMIENTOS REPETITIVOS, COMO ESCRIBIR EN EL TECLADO O UTILIZAR HERRAMIENTAS MANUALES DURANTE LARGOS PERÍODOS. EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO ES UN EJEMPLO DE LME.

CAÍDAS

LAS CAÍDAS DESDE ALTURAS, ESCALERAS O SUPERFICIES RESBALADIZAS SON UNA CAUSA IMPORTANTE DE LESIONES LABORALES. ESTO INCLUYE FRACTURAS, CONTUSIONES Y LESIONES EN LA CABEZA.





QUEMADURAS

EN CIERTOS ENTORNOS LABORALES, COMO LA INDUSTRIA QUÍMICA O LA COCINA, LAS QUEMADURAS POR CALOR O QUÍMICAS SON UNA PREOCUPACIÓN IMPORTANTE.

EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS

LOS TRABAJADORES QUE MANEJAN PRODUCTOS QUÍMICOS PELIGROSOS PUEDEN ESTAR EN RIESGO DE LESIONES DEBIDO A LA EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS TÓXICAS.





LESIONES EN LA ESPALDA

LEVANTAR OBJETOS PESADOS DE MANERA INCORRECTA, TENER MALA POSTURA, O UN PUESTO DE TRABAJO POCO ERGONOMICO PUEDE CAUSAR LESIONES EN LA COLUMNA VERTEBRAL Y LA ESPALDA BAJA.

LESIONES OCULARES Y AUDITIVAS

EXPOSICIÓN A RUIDO EXCESIVO O A OBJETOS O SUSTANCIAS QUE PUEDEN DAÑAR LOS OJOS Y LOS OÍDOS, COMO PARTÍCULAS O QUÍMICOS IRRITANTES.



CÓMO EVITARLO

1. CAPACITACIÓN EN LEVANTAMIENTO SEGURO
2. ERGONOMÍA EN EL LUGAR DE TRABAJO
3. PAUSAS Y DESCANSOS
4. EJERCICIO Y ESTIRAMIENTOS
5. USO DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL
6. ROTACIÓN DE TAREAS
7. ORGANIZACIÓN DEL ENTORNO DE TRABAJO
8. VALUACIÓN DE RIESGOS