

NOMBRE PROGRAMA: ATENCION INTEGRAL AL CLIENTE

FICHA: 3202304

MUNICIPIO: PIENDAMO



NOMBRE PROGRAMA: ENFERMERIA

FICHA: 3140802

MUNICIPIO: POPAYAN



NOMBRE PROGRAMA: DESARROLLO DE PROCESOS DE MERCADEO

FICHA: 3093065

MUNICIPIO: POPAYAN



NOMBRE PROGRAMA: GESTION CONTABLE Y DE INFORMACION FINANCIERA

FICHA: 3142096

MUNICIPIO: POPAYAN



NOMBRE PROGRAMA: GESTION DE TALENTO HUMANO

FICHA: 3297131

MUNICIPIO: POPAYAN



NOMBRE PROGRAMA: INTEGRACION DE CONTENIDOS DIGITALES

FICHA: 3140827

MUNICIPIO: POPAYAN



NOMBRE PROGRAMA: GESTION EMPRESARIAL

FICHA: 3233397

MUNICIPIO: POPAYAN





Diseño de un Puesto de Trabajo Ergonómico y Factores para un Estilo de Vida Saludable

1. Diseño de un Puesto de Trabajo Ergonómico

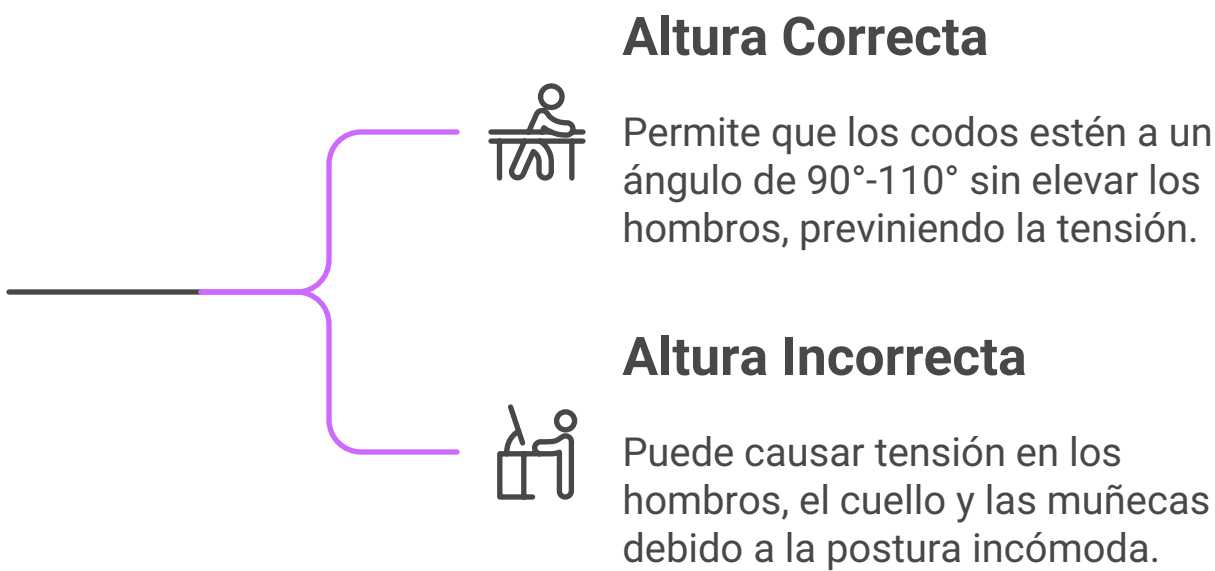
Un puesto de trabajo ergonómico se caracteriza por su capacidad de ajuste y adaptación a las medidas específicas de cada persona, con el objetivo de mantener una postura natural y cómoda durante las horas laborales. El principio fundamental es que el trabajo se adapte a la persona, y no al revés. A continuación, se detallan los componentes clave y sus ajustes:

Silla



Escritorio

¿Cuál debería ser la altura del escritorio para una ergonomía óptima?

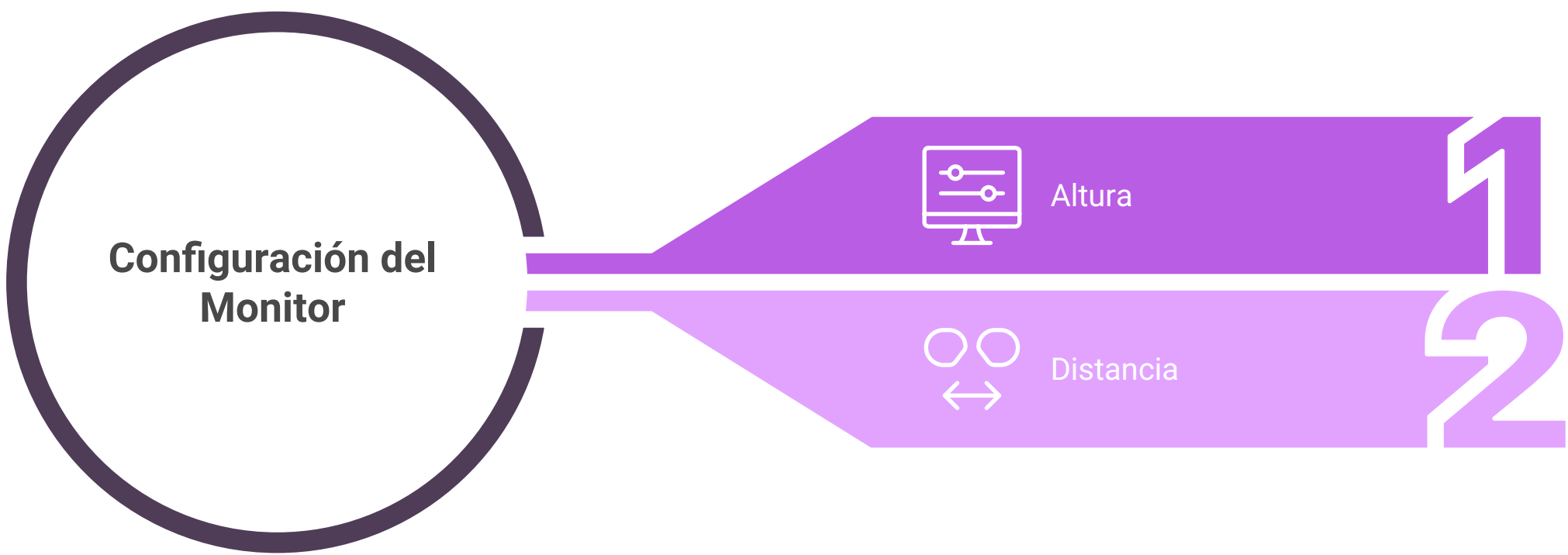


Made with Napkin

Monitor

La posición del monitor es fundamental para evitar la fatiga visual y la tensión en el cuello

Optimización de la Configuración del Monitor para la Salud



Made with Napkin

Teclado y Ratón

La posición del teclado y el ratón es importante para prevenir lesiones por esfuerzo repetitivo:

¿Cómo optimizar la posición del teclado y el ratón para reducir la tensión?



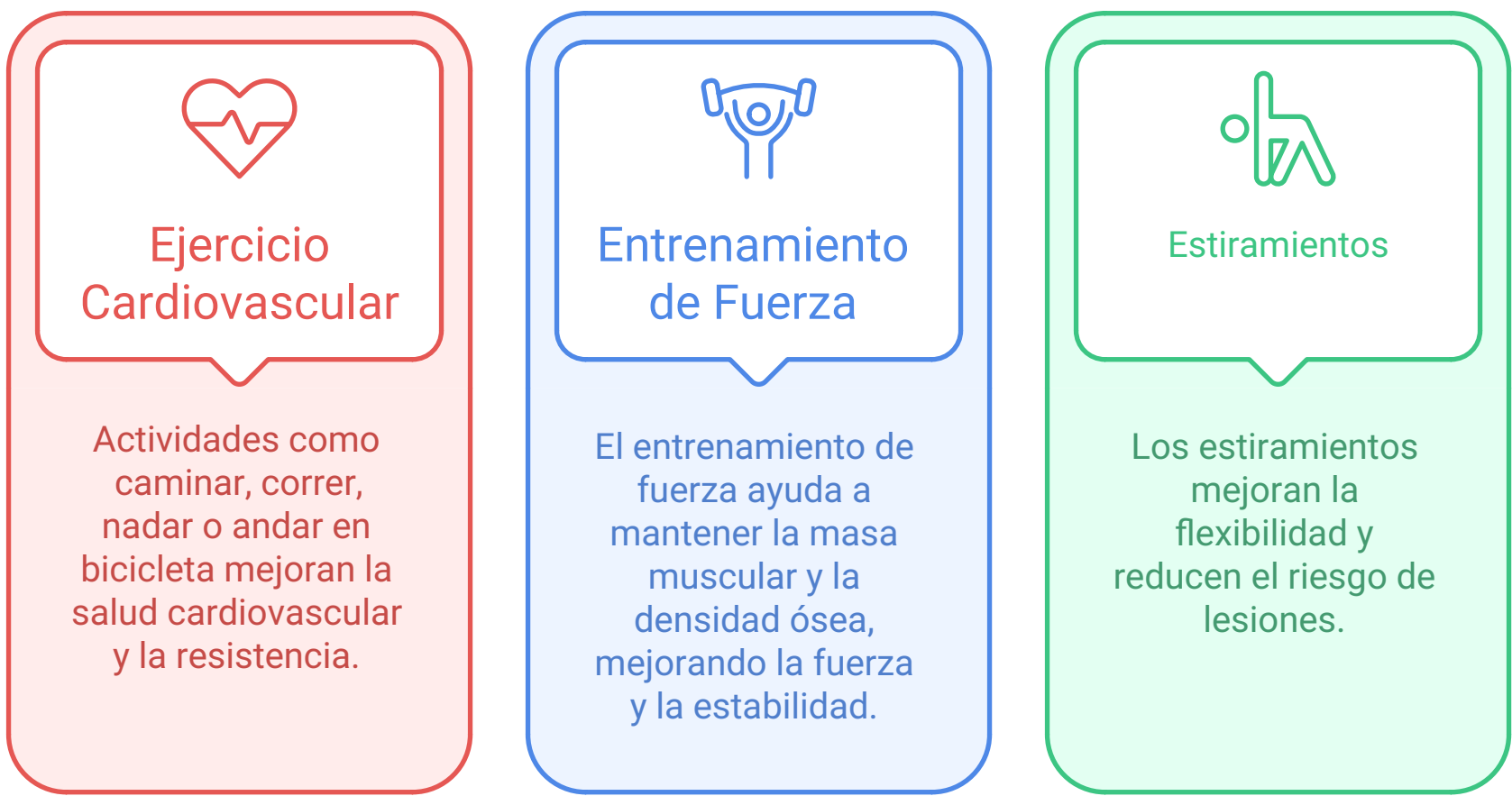
2. Factores que Inciden en el Logro de un Estilo de Vida Saludable

Además de la ergonomía en el trabajo, un estilo de vida saludable depende de varios pilares fundamentales:

Actividad Física Regular

La actividad física regular es esencial para la salud física y mental. Debe incluir:

Tipos de Ejercicio



Made with Napkin

Alimentación Equilibrada

Una alimentación equilibrada proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del cuerpo:

- **Dieta Rica en Nutrientes:** La dieta debe incluir una variedad de frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros.
- **Hidratación Adecuada:** Mantener una hidratación adecuada es esencial para la salud y el rendimiento físico y mental.

Descanso de Calidad

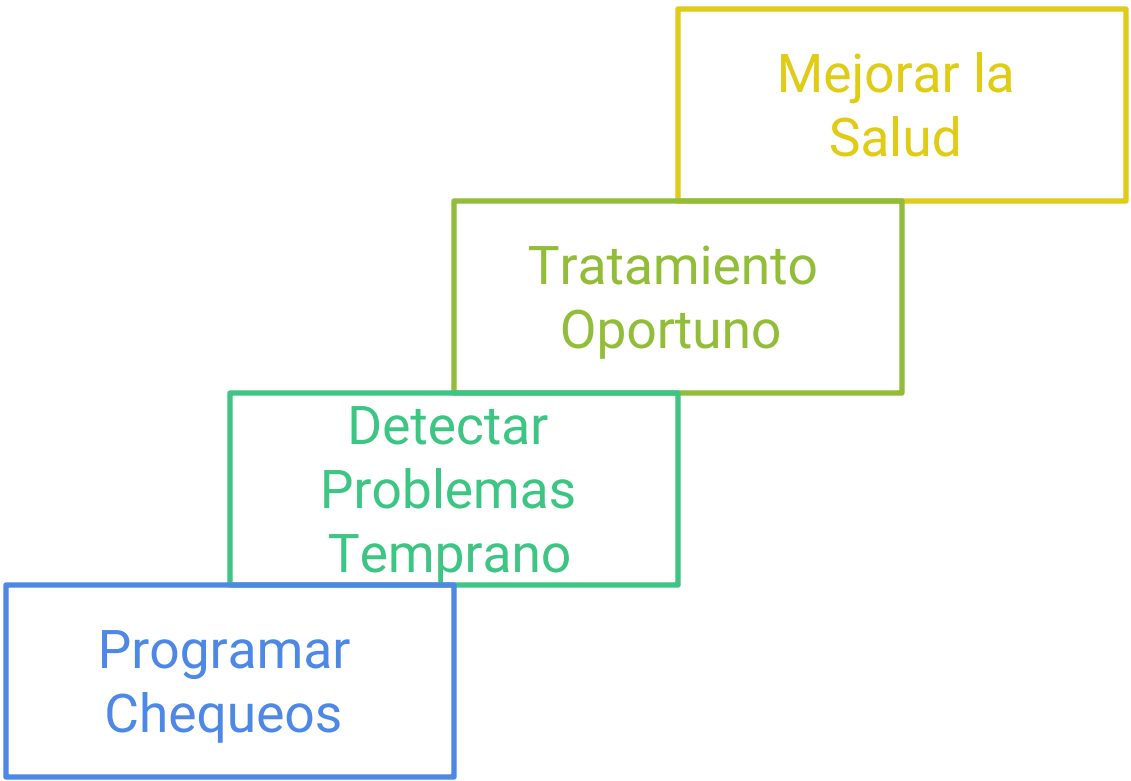


Salud Mental y Manejo del Estrés



Prevención y Revisiones Médicas

Lograr una Salud Óptima



FICHA ANTROPOMETRICA BASICA

NOMBRE Y APELLIDO: Paula Andrea Velez Montenegro
FICHA: 3140827

| Nº | VARIABLE | RESULTADO/VALORACIÓN | |
|-----------------------|---|---------------------------|-----------|
| 1 | EDAD | 18 años | |
| 2 | PESO | 60 kg | |
| 3 | TALLA | 1.58 | |
| 4 | Formula IMC: $\frac{\text{Peso}}{\text{Est}^2}$ La estatura es al cuadrado. | 24.09 IMC | |
| 5 | Formula F.C MAXIMA: 207 – (0.7 X edad) Para Hombres . 208 – (0.7 X edad) Para Mujeres | 195.4 F.C Max | |
| 6 | F.C REPOSO: | 76 pulsaciones por minuto | |
| 7 | TENSIÓN ARTERIAL: | | |
| PERIMETROS CORPORALES | | | |
| Nº | VARIABLE | DERECHO | IZQUIERDO |
| 1 | P. TORAX | 92.5 | |
| 2 | P. BRAZO RELAJADO | 27 | 27 |
| 3 | P. BRAZO CONTRAIDO | 30 | 29 |
| 4 | P. CINTURA ALTA | 77.5 | |
| 5 | P. ABDOMINAL | 80.5 | |
| 6 | P. CADERA | 96.5 | |
| 7 | P. MUSLO | 55.5 | 56 |
| 8 | P. PANTORRILLA | 36.5 | 37 |

Test para medir riesgo de obesidad: $\text{INDICE} = \frac{\text{Circunferencia Cintura}}{\text{Circunferencia Cadera}} = 0.80 \text{ R.O}$

| Clasificación | Hombres | Mujeres |
|-----------------|---------|-------------|
| Alto Riesgo | ➤ 1.0 | ➤ 0.85 |
| Riesgo Moderado | 0.90 | 0.80 a 0.85 |
| Bajo Riesgo | < 0.90 | < 0.80 |



Código: F-FP-9125-027

FORMATO TALLER CULTURA FÍSICA



ZONAS DE TRABAJO SEGÚN FRECUENCIA CARDIACA

| | | |
|--|--------------|--------------|
| Fc. Max: 195.4 | | |
| <i>Zonas de entrenamiento (% Trabajo = Fc Max * %)</i> | | |
| ZONA 5: 91 – 100 % Fc Max Alta Intensidad | 177.8 | 195.4 |
| ZONA 4: 81 – 90 % Fc Max Umbral Anaerobio | 158.2 | 175.8 |
| ZONA 3: 71 – 80 % Fc Max Mejora de la Capacidad Aerobia | 138.7 | 156.3 |
| ZONA 2: 61 – 70 % Fc Max Aerobio o Manejo de Peso | 119.9 | 136.7 |
| ZONA 1: 50 – 60 % Fc Max Recuperación | 97.7 | 117.2 |

REGISTRO DE DATOS DE TEST FÍSICOS

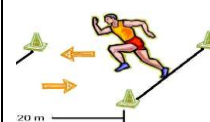
EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS

| TEST | RESULTADO 1 FECHA _____ | RESULTADO 2 FECHA _____ |
|---|---|----------------------------|
| Fuerza m. superior (flexo- extensiones del codo 1 min) | REPETICIONES: 29 repeticiones | REPETICIONES: |
| Fuerza central (abdominales 1 min) | REPETICIONES: 30 repeticiones | REPETICIONES: |
| Fuerza M. inferior (Sentadilla Isométrica) | TIEMPO 1:06 minuto | TIEMPO |
| Test flexibilidad (Sit And Reach) | CENTÍMETROS: +11 | CENTÍMETROS |



Código: F-FP-9125-027

FORMATO TALLER CULTURA FÍSICA



VALORES DE REFERENCIA

| PRUEBA | EXCELENTE | BUENO | REGULAR | MALO |
|--------------------------------------|-----------|-----------|---------------|----------|
| ABDOMINALES HOMBRES | 46 -60 | 26 – 45 | 15-25 | <15 |
| ABDOMINALES MUJERES | 41 – 50 | 26 – 40 | 10 – 25 | <10 |
| FLEXO EXTENSION HOMBRES | 46 – 60 | 31 – 45 | 15 – 30 | <15 |
| FLEXO EXTENSION MUJERES | 41 – 50 | 26 – 40 | 10 – 25 | <10 |
| SENTADILLA HOMBRES, MUJERES | + 3 MIN | 2 – 3 MIN | 1 MIN – 2 MIN | < 1 MIN |
| TEST DE FLEXIBILIDAD (Sit And Reach) | +10 Cm | +5 Cm | Neutro | < Neutro |

NIVELES NORMALES DE IMC



| EDAD | IMC |
|----------|-------|
| 19-24 | 18-24 |
| 25-34 | 20-25 |
| 35-44 | 21-26 |
| 45-54 | 22-27 |
| 55-64 | 23-28 |
| 65 o más | 24-29 |



Código: F-FP-9125-027

FORMATO TALLER CULTURA FÍSICA



Realizar un diagnóstico de su condición física actual mínimo de 10 renglones, con base en los resultados obtenidos en la aplicación de cuestionarios y los test, teniendo en cuenta los factores de riesgo y de información e interpretación de datos.

Hola soy Paula Andre Velez Montenegro. Durante mi valoración física pude identificar que actualmente tengo un peso de 60 kg y una estatura de 1.58 m, lo que me da un índice de masa corporal de 24.09. Este resultado se encuentra dentro del rango normal. Mi frecuencia cardiaca en reposo fue de 76 pulsaciones por minuto, lo que indica un funcionamiento adecuado del sistema. La frecuencia cardiaca máxima estimada fue de 195.4, información útil para planificar mis zonas de trabajo y entrenamientos según la intensidad.

En la valoración de los perímetros corporales, Obtuve un perímetro de tórax de 92,5, perímetro de brazo relajado derecho 27 y contraído 30, perímetro de brazo relajado izquierdo 27 y contraído 29, perímetro de cintura alta 77,5, perímetro abdominal 80,5, perímetro de cadera 96,5, perímetro de muslo derecho 55, 5, perímetro de muslo izquierdo 56, perímetro de la pantorrilla derecha 36,5 y perímetro de la pantorrilla izquierda 37. Haciendo el test para medir el riesgo de obesidad tengo un resultado de 0,80 eso quiere decir que estoy en bajo riesgo de obesidad.

En el test físico en flexiones de codo por 1 minuto hice en total 29 repeticiones eso quiere decir que estoy en un rango bueno, en abdominales por 1 minuto hice 30 repeticiones eso quiere decir que estoy en un rango bueno, en sentadilla isométrica hice en total 1 minuto y 6 segundos que eso está en un rango de regular, en cuanto a la flexibilidad, obtuve un resultado de +11 centímetros en la prueba de "Sit and Reach", lo cual corresponde a un nivel excelente. En general, considero que mi condición física es buena, con fortalezas en flexibilidad y fuerza muscular, pero con oportunidad de mejorar en resistencia de tren inferior y control del peso.