|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TRÍPTICO DE LA ACTIVIDAD AGRÍCOLA GUACHADO** | | | | | |
|  | | | |  | |
| **Descripción:**  El presente tríptico va dirigido a mujeres indígenas que utilizan el chumbi en las labores diarias y agrícolas, específicamente de la actividad de guachar, con el fin de explicar, informar y dar a conocer los riesgos que causa el uso de la faja chumbi debido a la presión que ejercen sobre el cuerpo, además de mencionar recomendaciones ergonómicas para evitar o disminuir las consecuencias de este. | | | | | |
| **Características generales** | | | | | |
| **Tipo de tríptico** | **Tamaño** | **Margen** | **Tipo de letra** | | **Color** |
| Informativo | A4: 210 x 297 mm | Estrecho | Times New Roman | | * **Fondo principal:** Rojo * **Fondo de gráficos:** Beige * **Fondo de letras:** Rojo, beige, gris, café claro, negro y blanco. |
| **Reverso (exteriores)** | | | | **Cara frontal (interiores)** | |
| **Portada:**   * Se menciona el título del tríptico que es: Manipulación Manual de Cargas en la Actividad de Guachado. * Se agrega un gráfico que demuestra a una mujer realizando la actividad de guachado. * La palabra Ergonomía es de tamaño 24. * El título es de tamaño 18. * Imagen realista de forma rectangular centrada en la parte superior, tomada de los archivos de los estudiantes de Ergonomía. | | | | **Cara A:**   * Se da a conocer las consecuencias del mal manejo de las herramientas, porque consideramos que es importante informar que pueden tener golpes o cortes en las manos, fracturas en la muñeca o alteraciones musculo esqueléticas por sobreesfuerzo a causa del mal manejo de las herramientas. * Se agrega 4 imágenes realistas tomadas de los documentos de los compañeros de los dos paralelos de la materia de Ergonomía de 5to. * Las imágenes están ubicadas en la parte superior cada una con un fondo de color beige. * El tamaño de la letra es de 10. | |
| **Contraportada:**   * Se opta por poner los sellos de la universidad y de la facultad además de dar a conocer la dirección, correo electrónico, fax y número telefónico para más información. * El tamaño de las letras es de 12. * Los dos sellos son ilustraciones fotográficas tomadas de la página de la universidad. | | | | **Cara B:**   * Se centra en las recomendaciones que consideramos son útiles para la población de estudio, mencionando el peso máximo que pueden manipular las mujeres menores de edad y la forma correcta de manipular un azadón. * También se informa los riesgos en la actividad de guachado como el dolor de espalda a causa de la flexión hacia adelante que exige la actividad. * Los títulos son de tamaño 12 y el texto de 10. | |
| **Portadilla:**   * Se menciona una introducción dando a conocer la importancia de la Ergonomía, además de informar lo que es la Manipulación Manual de Cargas. * Se agrega una imagen realista de una mujer manipulando un azadón, de forma rectangular ubicada en la parte central. * El tamaño de los títulos es de 12 y el texto de 10. | | | | **Cara C:**   * Se describe el equipo de protección personal útiles para ejecutar la actividad como gafas de seguridad si existe riesgos de lesiones en los ojos, o guantes cuando la actividad pueda generar lesiones en las manos. * Se expresa algunas practicas seguras en la actividad como protegerse del sol cuando se realiza el guachado en días soleados y alimentarse bien para cuidar su salud ya que esta actividad demanda mucho esfuerzo físico. * Los títulos son de tamaño 12 y el texto de 10. * Se agrega una imagen resista de forma circular de una mujer realizando la actividad de guachado, tomada de los documentos de los compañeros. | |
| **Enlace de acceso al documento:**  **SUBIR EL TRIPTICO A UNA PÁGINA Y ADJUNTAR EL LINK** | | | | | **Código QR para más información:** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TRÍPTICO DE LA ACTIVIDAD AGRÍCOLA Y DOMÉSTICA DE TRANSPORTE** | | | | | |
|  | | | |  | |
| **Descripción:**  El presente tríptico esta relaciona a la actividad agrícola de transporte de cargas y domestica de transporte que puede ser de infantes, tiene la finalidad de informar acerca de los riesgos producidos por el uso de la faja chumbi, ya que ejerce mucha presión al cuerpo pudiendo alterar la circulación de la sangre y más cuando hacen uso de la fuerza para levantar cargas. También, se menciona recomendaciones que ayuden a facilitar y evitar las consecuencias del uso de la faja en esta actividad. | | | | | |
| **Características generales** | | | | | |
| **Tipo de tríptico** | **Tamaño** | **Margen** | **Tipo de letra** | | **Color** |
| Informativo | A4: 210 x 297 mm | Estrecho | Times New Roman | | * **Fondo principal:** Azul * **Fondo de gráficos:** Plomo * **Fondo de letras:** Celeste, plomo, negro. |
| **Reverso (exteriores)** | | | | **Cara frontal (interiores)** | |
| **Portada:**   * Se menciona el título del tríptico que es: Manipulación Manual de Cargas en Actividades Agrícolas y Domésticas de Transporte. * Se agrega un gráfico que demuestra que una mujer levanta una carga y se ve que es pesada por ende realiza un sobreesfuerzo para levantarla y transportarla. * Imagen realista de forma rectangular con borde redondeados centrada en la parte superior, tomada de los archivos de los estudiantes de Ergonomía. * La palabra Ergonomía es de tamaño 24. * El título es de tamaño 18. | | | | **Cara A:**   * Se informa lo que se debe hacer para prevenir los riesgos o daños causados por la manipulación manual de cargas al transportarla. * Se menciona que se debe hacer uso de ayudas mecánicas para facilitar el transporte de cargas pesadas. * Se agrega 3 imágenes realistas las cuales se les ha quitado el fondo original haciendo que se vea más llamativo, fueron tomadas de los documentos de los compañeros de los dos paralelos de la materia de Ergonomía de 5to semestre. * Las imágenes están ubicadas en la parte superior en forma rectangular con bordes de color negro. * El tamaño de la letra es de 12 y el título de 14. | |
| **Contraportada:**   * Se opta por poner los sellos de la universidad y de la facultad además de dar a conocer la dirección, correo electrónico, fax y número telefónico para más información. * El nombre de la Universidad es de tamaño 14. * El tamaño de las letras restantes es de 12. * Los dos sellos son ilustraciones fotográficas tomadas de la página de la universidad. * Se opta por una frase relacionada a la manipulación manual de cargas enmarcada en un diseño que combine con el matiz de colores. | | | | **Cara B:**   * Se menciona las recomendaciones que ayuden a evitar daños en el transporte de cargas como el uso de carretillas o carritos para la movilización de cargas, además de usar los implementos de seguridad necesarios y en caso de levantar una carga y esta sola, hacer uso de plataformas para colocar allí la carga y proseguir a levantarla. * Se coloca una imagen realista de una mujer recortando el fondo, que está cargando a un niño en una posición encorvada y un carrito haciendo notorio que podría colocar al niño en el carrito si lo carga por tiempo prolongado y así evitar amortiguaciones o lesiones en el cuerpo. * El título es de tamaño 12 y el texto de 10. | |
| **Portadilla:**   * En base a la introducción se da a conocer que es la Manipulación Manual de Cargas y ejemplos que definan dicho concepto. * También, se da a conocer las posibles dolencias a causa de realizar dicha actividad día a día con la faja puesta. * Se agrega una imagen realista de una mujer mayor cargando en su espalda un quintal de frutas y se puede observar el esfuerzo que hace a través de las gesticulaciones de su rostro y postura encorvada. * El tamaño de los títulos es de 12 y el texto de 10. | | | | **Cara C:**   * Se da a conocer las recomendaciones que hace el INSHT en cuanto a la correcta manipulación de cargas * Se menciona que las mujeres menores de 18 años y mayores a 45 años no deben manipular pesos superiores a 27.5 libras. * Los títulos son de tamaño 12 y el texto de 10. * Se agrega una imagen resista de una mujer mayor manipulando una carga específicamente un costal irregular y a su vez la esta transportando y se puede notar que esta haciendo un esfuerzo al llevarla. | |
| **Enlace de acceso al documento:**  **SUBIR EL TRIPTICO A UNA PÁGINA Y ADJUNTAR EL LINK** | | | | | **Código QR para más información:** |