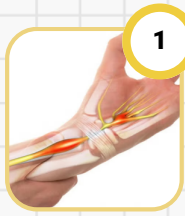


EDISON SALAMANCA
SENA 2024

LESIONES

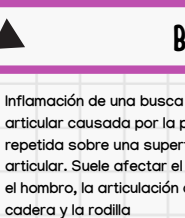
MÁS COMUNES EN EL TRABAJO.



1

TENDINITIS

Inflamación del tendón causada por la sobrecarga repetida de un músculo, que produce microdesgarros en el tendón. Suele desarrollarse en el bíceps, el codo y el manguito de los rotadores



BURSITIS

Inflamación de una bursa articular causada por la presión repetida sobre una superficie articular. Suele afectar el codo, el hombro, la articulación de la cadera y la rodilla



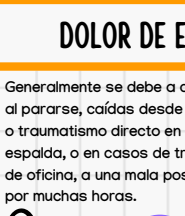
2



3

ATRAPAMIENTO NERVIOSO

Compresión de un nervio periférico a medida que transcurre a través de un túnel anatómico. Como resultado, el nervio funciona mal, ocurre sobre todo en la muñeca y el codo



DOLOR DE ESPALDA

Generalmente se debe a caídas al pararse, caídas desde alturas o traumatismo directo en la espalda, o en casos de trabajos de oficina, a una mala postura por muchas horas.



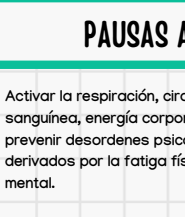
4



5

BENEFICIOS DE LAS

La adecuada aplicación de pausas activas aumenta la probabilidad de eficiencia y excelencia laboral en los trabajadores. Dando a conocer que con un mínimo de actividad física en el día se puede prevenir un sinnúmero de enfermedades y como parte de la cultura de estilo de vida saludable.



PAUSAS ACTIVAS

Activar la respiración, circulación sanguínea, energía corporal y prevenir desordenes psicofísicos derivados por la fatiga física y mental.



6