

Folleto de lesiones más comunes en el trabajo o vida cotidiana, y la importancia de las pausas activas GA6-230101507-AA4-EV01

Aprendiz:

Valentina Vargas Sánchez

Henry Andres Morales Garzón

Instructor:

VIVIAN ANDREA PERILLA CORTES

CENTRO DE SERVICIOS FINANCIEROS

SENA- REGIONAL DISTRITO CAPITAL

ANALISIS Y DESARROLLO DEL SOFTWARE

FICHA: 2627062

2023

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Este folleto tiene como objetivo brindar información sobre las lesiones más comunes que pueden ocurrir tanto en el trabajo como en la vida cotidiana, y cómo las pausas activas pueden ayudar a prevenir dichas lesiones. Conocer estas lesiones y adoptar hábitos saludables puede contribuir a mejorar la calidad de vida y promover un entorno laboral seguro



Adoptar hábitos saludables, como tomar pausas activas regularmente, puede marcar una gran diferencia en la prevención de lesiones y en la mejora de la calidad de vida. Recuerda cuidar de tu cuerpo y darle la atención que se merece para disfrutar de una vida activa y libre de lesiones. ¡Empieza hoy mismo a incorporar pausas activas en tu rutina diaria!





Lesiones por esfuerzo repetitivo (LER): Estas lesiones se producen por movimientos repetitivos durante un largo período de tiempo, como escribir en un teclado o usar una herramienta manual de manera constante. Pueden provocar dolor, inflamación y debilidad en los músculos y articulaciones afectados.



Lesiones por caídas: Las caídas son una de las principales causas de lesiones tanto en el trabajo como en la vida cotidiana. Pueden ocurrir debido a superficies resbaladizas, escaleras mal iluminadas o desordenadas, calzado inadecuado o falta de atención.

Lesiones en las extremidades superiores: El uso prolongado de dispositivos electrónicos, como teléfonos móviles y tabletas, puede dar lugar a lesiones en las manos y los brazos, como el síndrome del túnel carpiano y la tendinitis.

Prevención de lesiones

Realizar pausas activas regularmente ayuda a reducir la tensión y el estrés acumulados en los músculos y articulaciones, lo que disminuye el riesgo de lesiones por esfuerzo repetitivo y otras dolencias relacionadas.

Mejora de la circulación: Durante las pausas activas, se promueve la circulación sanguínea, lo que proporciona nutrientes y oxígeno a los tejidos musculares y ayuda a prevenir la fatiga.

Reducción del estrés y aumento de la productividad: Tomarse un tiempo para realizar ejercicios suaves y estiramientos durante las pausas activas puede aliviar el estrés y aumentar la concentración y la productividad en el trabajo o en las tareas diarias.

Mejora de la salud general: Las pausas activas contribuyen a mantener una buena salud en general, fortaleciendo los músculos, mejorando la postura y disminuyendo los dolores musculares.

Conclusión

Las lesiones comunes en el trabajo y la vida cotidiana representan un riesgo significativo para la salud y la calidad de vida de las personas. Sin embargo, implementar medidas preventivas como las pausas activas puede reducir considerablemente el riesgo de lesiones y promover un entorno labor.