VALENTINA VICAÑO METAUTE DANIEL LONDOÑO AMAYA

Árbol de problemas

Se generan patrones inadecuados de movimiento, causando sobrecargas y fatiga.

Riesgo de lesiones por falta de calentamiento a preparacion previa a la labor. Se genera sobre carga y fatiga en los obreros por pesos y largas jornadas. **EFECTOS**

Obreros sano, naciones grandes.

Alto riesgo y recurrencia de lesiones musculoesqueléticas de columna lumbaren obreros de Pegamixto con edades entre 18 a 40 años.

PROBLEMA PRINCIPAL

Inexistencia de previa preparación para la jornada laboral.

Largas jornadas de trabajo y grandes cargas sin pausa.

CAUSAS

Carencia de guia frente a la técnica y postura para la realizacion de movimientos y desplazamiento en la labor.

VALENTINA VICAÑO METAUTE DANIEL LONDOÑO AMAYA

Árbol de objetivos

Reducción de lesiones musculoesqueléticas, especialmente en la columna lumbar.

Fortalecimiento de la cultura del autocuidado y prevención en la empresa.

Aumento de la productividad y disminución del ausentismo laboral.

FINES

Obreros sano, naciones grandes.

Mejorar el bienestar físico, la salud postural y la calidad de vida laboral de los obreros de Pegamixto S.A.S. mediante un programa de intervención en actividad física y educación para la salud.

OBJETIVO PRINCIPAL

Desarrollar sesiones educativas sobre salud laboral, cuidado postural y beneficios del movimiento. Implementar rutinas de pausas activas y fortalecimiento básico adaptadas al entorno laboral.

MEDIOS

Aplicar test posturales, de movilidad y habilidades motrices para diagnosticar y evaluar avances en los trabajadores.