

Actividad:

folleto de lesiones más comunes en el trabajo o vida cotidiana, y la importancia de las pausas activas

GA6-230101507-AA4-EV01

Aprendiz:

Wilmer Jair Espinosa Silva

CC: 1.095.910.391

Instructor:

ISRAEL ARBONA GUERRERO

Servicio Nacional de aprendizaje-SENA

Curso: TECNOLOGÍA EN ANÁLISIS Y DESARROLLO DE SOFTWARE

Ficha: 2455285



LESIONES MAS COMUNES EN EL TRABAJO O VIDA COTIDIANA Y LAS IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS



La mayoría de las pérdidas de salud en el ser humano son causa de las interacciones con factores ambientales y posturales. En el trabajo o la vida cotidiana se alteran continuamente estos factores, lo que da lugar a las conocidas Enfermedades laborales, entre las que se encuentran lesiones dorso lumbares, traumatismos repetitivos, y lesiones musculoesqueléticas.



Algunas de las lesiones mas comunes del ambiente laboral y cotidiano son:

- Dolores de espalda
- Dolores de cabeza
- Lesiones de cuello
- Tendinitis
- Dolores en la muñeca
- Lesiones de rodillas
- Resequedad ocular

- Problemas de vision
- Lesiones de hombro

Importancia de las pausas activas



Las pausas activas son de gran importancia porque evitan enfermedades, donde nos da un breve descanso durante nuestra jornada laboral, ayudandonos a mejorar el desempeño y eficiencia, disminuyendo el estres, promoviendo el autocuidado, atraves de diferentes tecnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral.