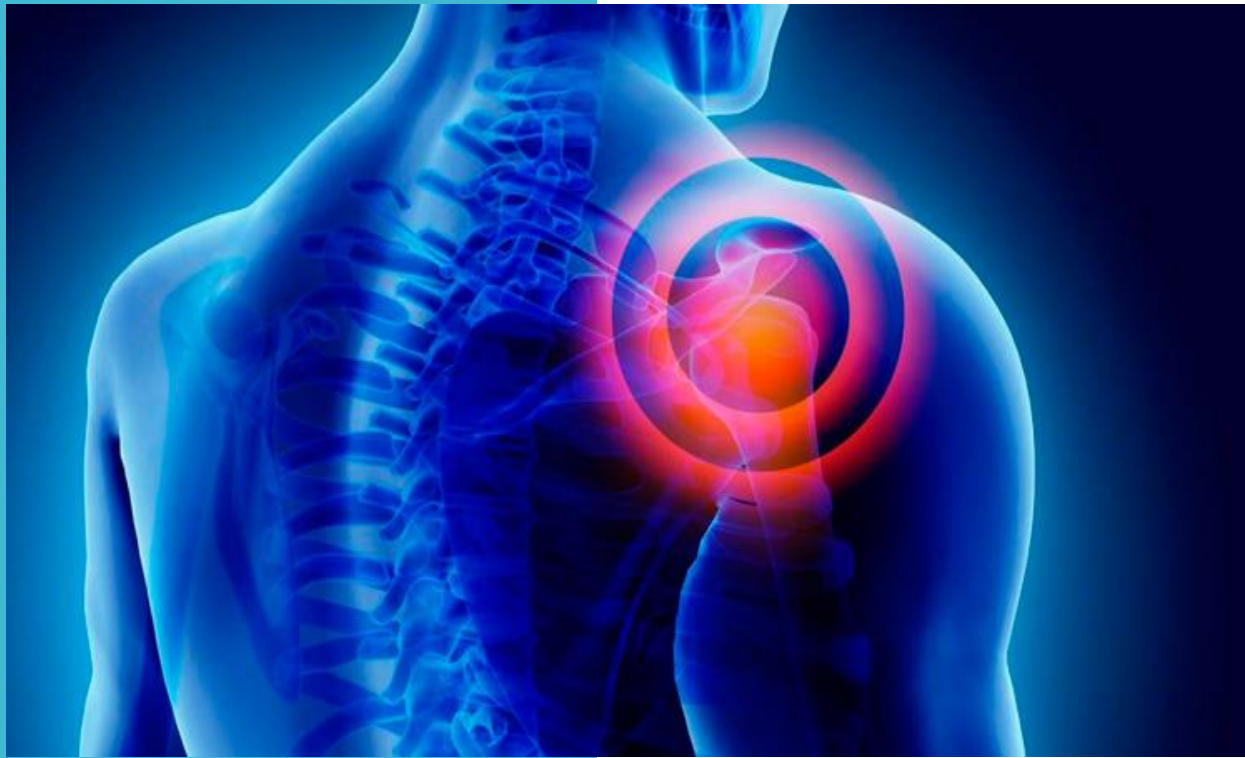


PREVENCIÓN DE DESÓRDENES
MUSCULOESQUELÉTICOS
PARA MIEMBROS SUPERIORES
Y POR EXPOSICIÓN AL
ORDENADOR

Sonia Echeverri B
Fisioterapeuta

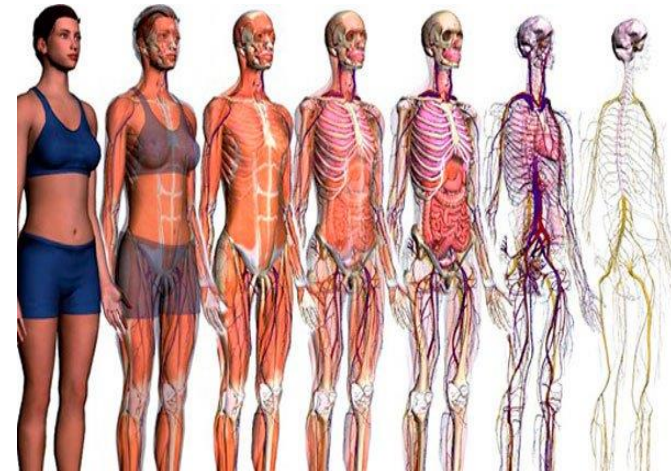
¿QUÉ SON DESÓRDENES MÚSCULOESQUELÉTICOS?



La lesión física originada por trauma acumulado que se desarrolla gradualmente sobre un período de tiempo; como resultado de un movimiento repetitivo.

CAUSAS DE DESÓRDENES MÚSCULO - ESQUELÉTICOS

La mayoría de los Desordenes Musculo - esqueléticos se desarrollan con el tiempo. Por lo general estos trastornos no tienen una sola causa y, a menudo, son el resultado de combinar varios factores de riesgo, como factores físicos y biomecánicos, factores organizativos y los psicossociales, así como factores individuales.



ENTRE LOS FACTORES DE RIESGO FÍSICOS Y BIOMECÁNICOS CABE DESTACAR:

- La manipulación de cargas, especialmente al flexionar o girar el cuerpo.
- Los movimientos repetitivos o enérgicos
- Las posturas forzadas y estáticas
- Las vibraciones
- Una mala iluminación
- Los entornos de trabajo a temperaturas bajas



CAUSAS DE DESÓRDENES MÚSCULO - ESQUELÉTICOS



- ▶ El trabajo a un ritmo rápido;
- ▶ Una posición sentada o erguida durante mucho tiempo sin cambiar de postura.
- ▶ Antecedentes médicos.
- ▶ La capacidad física.
- ▶ El estilo de vida y los hábitos (como fumar o la falta de ejercicio físico).



SÍNTOMAS

Alteraciones de músculos y tendones

Atrapamientos nerviosos

Alteraciones articulares y neurovasculares

Dolor

Rigidez

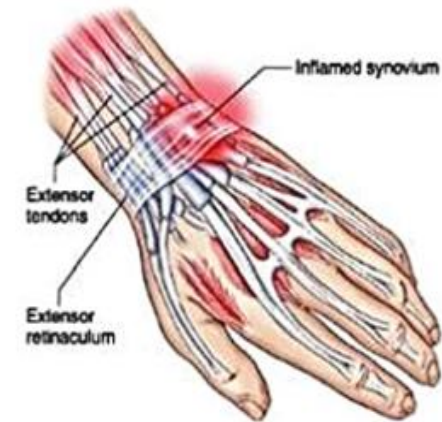
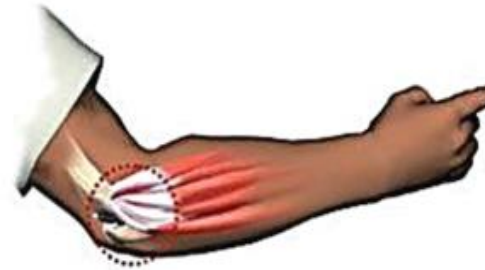
Inflamación.

Adormecimiento

Cosquilleo.



Trastorno Musculo Esqueléticos Relacionados con el Trabajo de Extremidades Superiores

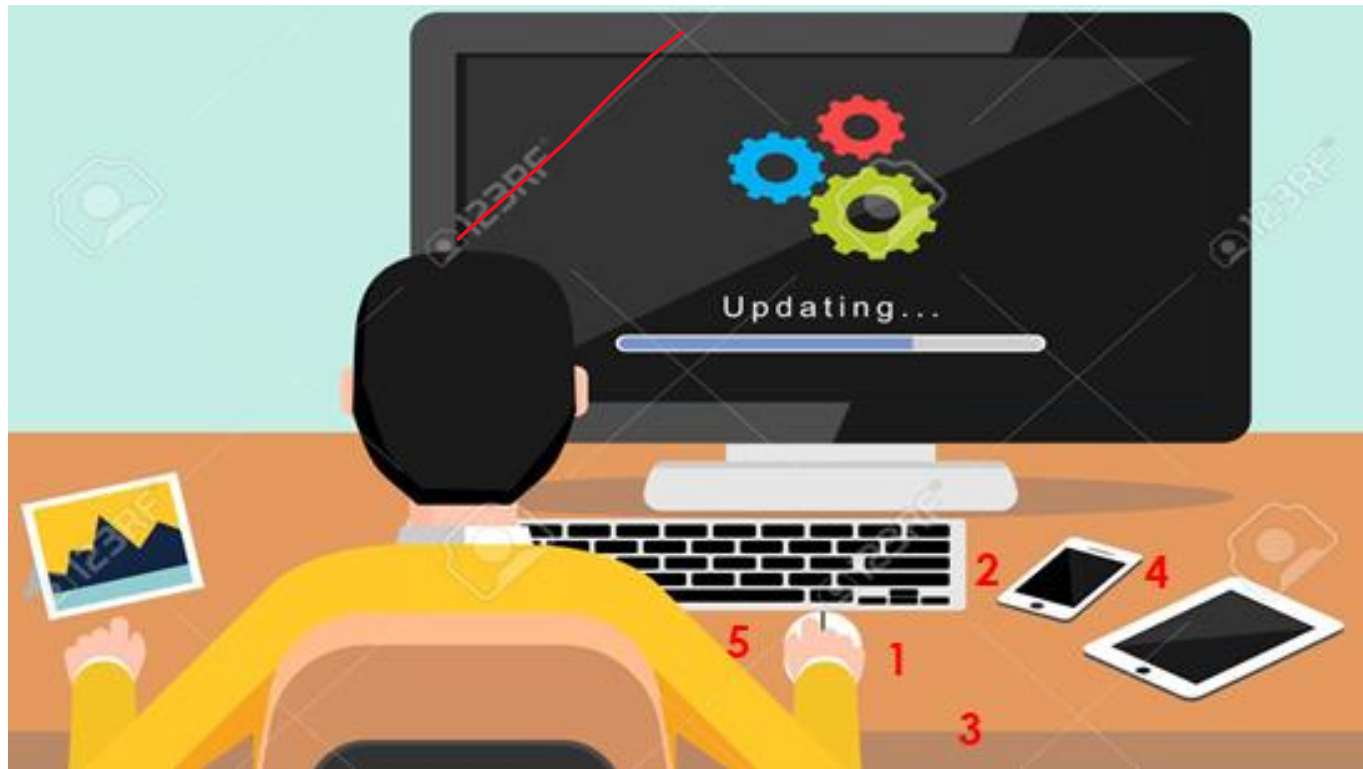


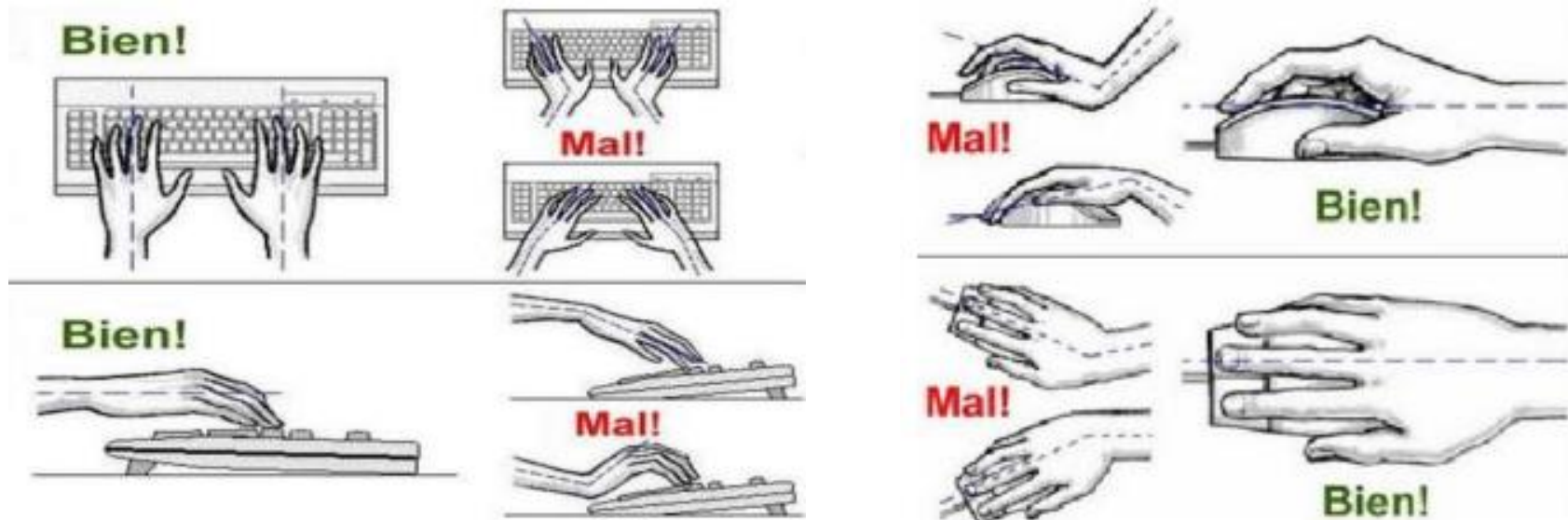
PREVENCIÓN DE DESORNENES MÚSCULOESQUELÉTICOS- ESQUELÉTICOS

La identificación en los lugares de trabajo de los riesgos ergonómicos, con el diseño del espacio, cuidando su iluminación, el uso de herramientas y organizando del puesto del trabajo con una buena higiene postural, movimientos y fuerzas aplicadas durante el trabajo.



Uso del computador



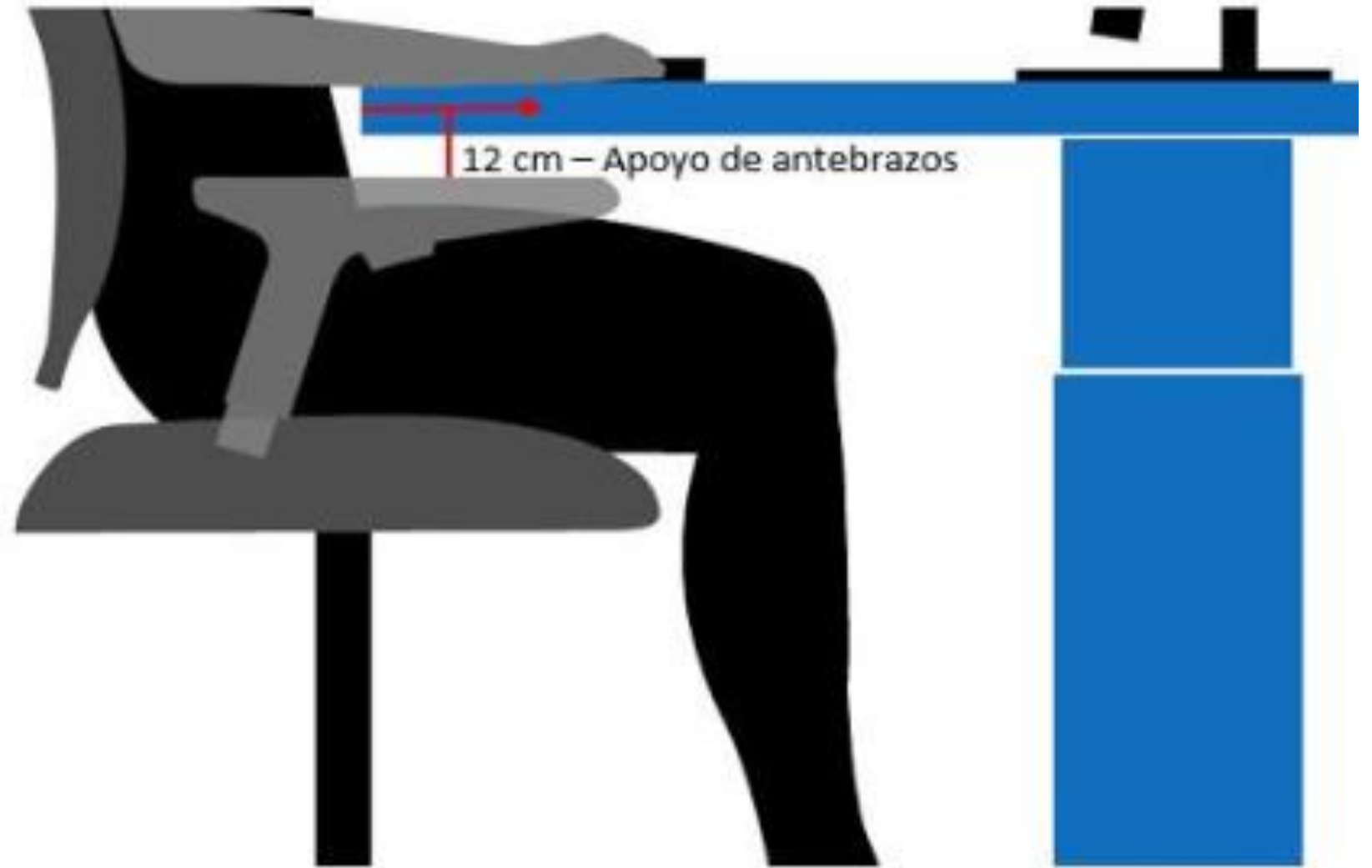


Uso del computador

1. El mouse se utiliza con un movimiento en bloque desde el hombro es decir con todo el brazo.
2. El teclado se utiliza lo mas neutral sin utilizar las pestañas de atrás para elevarlo.

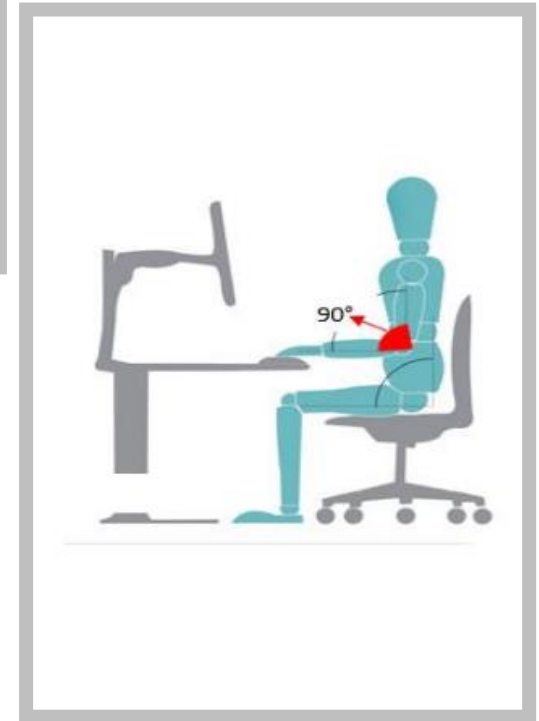
USO DEL COMPUTADOR

3. Ubique desde el borde del escritorio hasta el teclado mínimo 12 cm para poder colocar los antebrazos.



USO DEL COMPUTADOR

4. El mouse y el teclado se utiliza paralelo.
5. Permitir el ángulo de 90° de los antebrazos.





Ubicación de computador

Se debe ubicar el borde de la pantalla horizontal con los ojos.

La Pantalla debe estar de frente al funcionario.

Las manos y muñecas deben estar rectas cuando se este digitando.

Los hombros deben estar lo mas relajado posible, y los brazos deben estar junto al cuerpo.

Tips de Prevención.



Toma descansos para disminuir el stress y tener tiempo de recuperación muscular.

Levántate de la silla y cambia de postura máximo cada 2 horas de trabajo. Camina



Hidrátate y aliméntate de forma balanceada. Respeta los horarios y controla las porciones.



Tips de Prevención.

Realiza pausas:
Durante 5 a 10 minutos (c/2hr) en la jornada laboral (caminar, estirar cuello, espalda, brazos y piernas).



Realiza ejercicio físico (150 minutos/
semana o 30 minutos/ día).



Se utiliza para prevenir enfermedades y síndromes músculo-esqueléticos e imbalances funcionales que se pueden manifestar como **estrés, disminución del rendimiento físico y mental**, con consecuentes efectos adversos sobre la salud y el desempeño laboral.



LAS PAUSAS ACTIVAS SE DIVIDEN EN:



- PAUSA MENTAL O COGNITIVA



- PAUSAS ACTIVA FISICA



- PAUSA ACTIVA VISUAL

PAUSAS SALUDABLES MENTALES

Palabras que inicien y terminen con la misma letra

Segundos
29

Oso Oro
Ala Al

1. 🐎 🎁 🚫 👁️ 👁️ 😬 → Adivine el refrán.
2. + 💡 🤡 👉 👤 👈 🤡
3. 🤔 ? 🗡️ 🐱
4. 🐒 👗 👉 👈 🐒

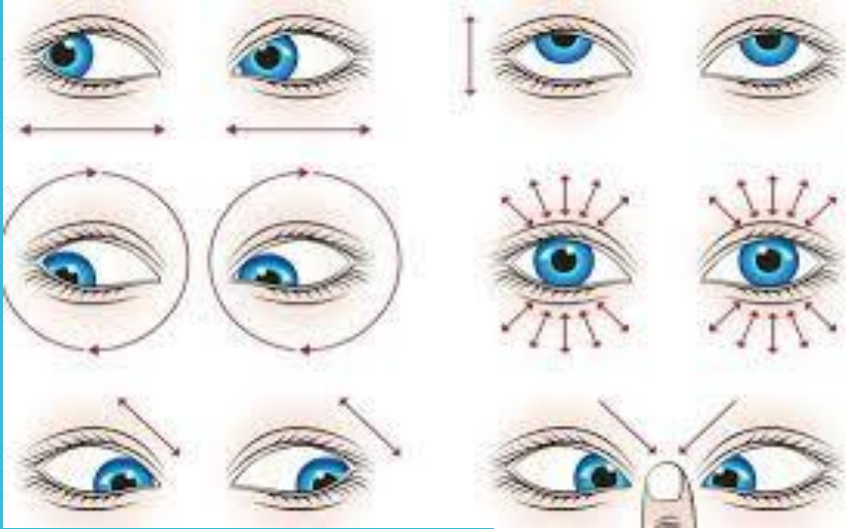
¿Cuántos "7" hay en esta imagen?...



Encuentra el dibujo repetido



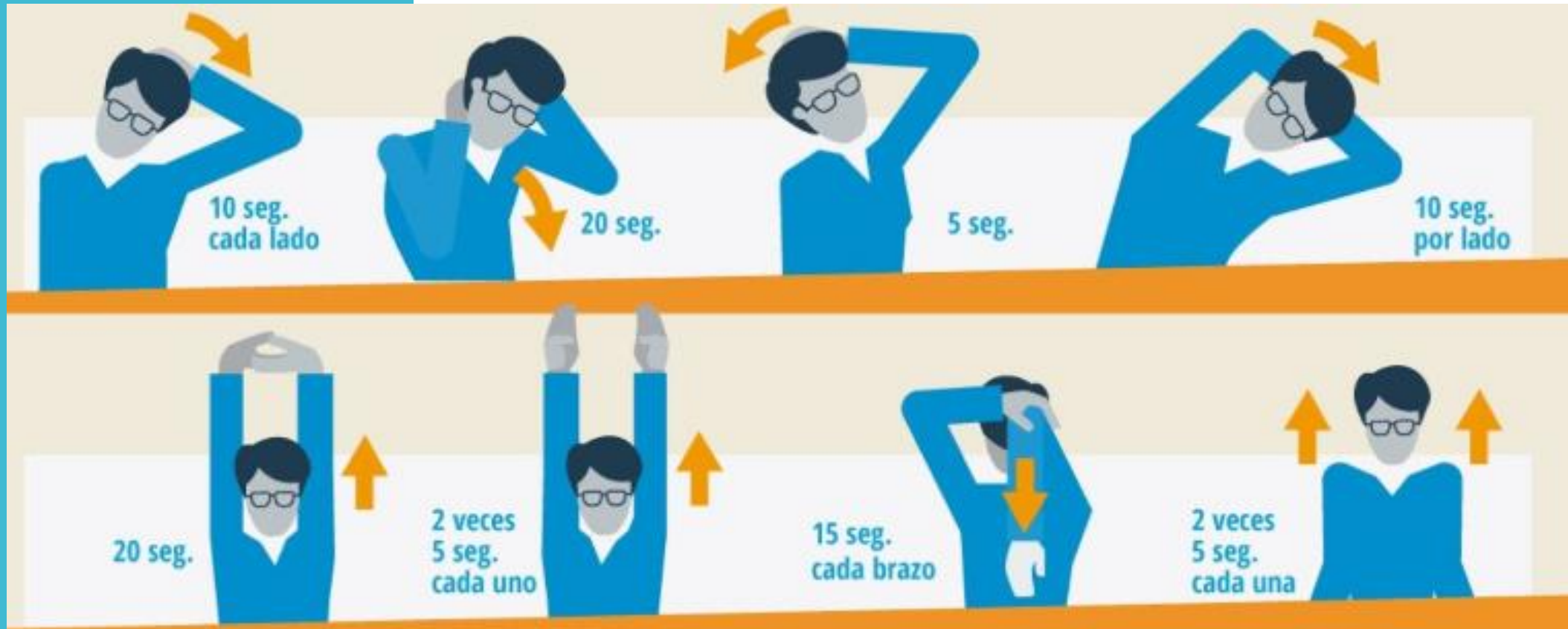
PAUSAS SALUDABLES VISUALES



dreamstime.

Indicaciones: Estos ejercicios se realizan con 10 repeticiones por cada movimiento. Recuerda ir cambiando los ejercicios así como los vez.

PAUSAS SALUDABLES FISICAS



PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES



**Pausas
activas**



PAUSAS SALUDABLES

- NOS ALISTAREMOS PARA REALIZAR EJERCICIO FISICO PARA MIEMBROS SUPERIORES .



Gracias

The word "Gracias" is written in a vibrant, cursive script. Each letter is filled with a different color and surrounded by dynamic paint splatters. The 'G' is primarily orange and red with yellow splatters. The 'r' is yellow and orange. The 'a' is red and orange. The 'c' is purple and blue. The 'i' is yellow and orange. The 'a' is blue and green. The 's' is blue and green. The overall effect is energetic and celebratory.