

Exportadas un total de 17 entidades.

---

## Anatomía y mecánica de la columna vertebral

**Título :** Anatomía y mecánica de la columna vertebral

**Autor Principal :** CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE LA CORUÑA (CEC)

**Autor Secundario :** CONSELLO GALEGO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL

**Descripción :** Ponencia que recoge los contenidos impartidos en el taller de espalda celebrado por la Confederación de Empresarios de La Coruña el 20 de mayo de 2010. Los contenidos son los siguientes: 1. Anatomía y mecánica de la columna vertebral. 2. Principales problemas en la columna. 3. Factores de riesgo: - Factores generales. - Factores físico-motrices. 4. Actitud ante el dolor. 5. Cómo prevenir los dolores de espalda. 6. Higiene postural y ergonomía. 7. Cuidados al cargar peso. 8. Ergonomía en la oficina: - La silla ergonómica. - Los teclados. - Puesto de trabajo y ergonomía. 9. Estrés en el lugar de trabajo. 10. Guía de terapias naturales. 11. Beneficios del ejercicio físico. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de la Comunidad autónoma de Galicia.

**Código Acción :** IT-0038/2009

**Acción :** 3254 - Programa de información en Prevención de Riesgos Laborales, para Pymes (hasta 49 trabajadores).

**Materias :** 6 - Formación, información y comunicación

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Asesoría técnica

**Palabra Clave :** Antropometría

**Palabra Clave :** Ejercicio físico

**Palabra Clave :** Posturas forzadas

**Palabra Clave :** Riesgo ergonómico

**Palabra Clave :** Buenas prácticas

**Palabra Clave :** Medidas preventivas

**Palabra Clave :** Riesgos laborales

**Palabra Clave :** Espalda

**Palabra Clave :** Comunidad Autónoma de Galicia

**Estado :** Producto publicado

## Guía para trabajadores del sector socio sanitario

**Título :** Guía para trabajadores del sector socio sanitario

**Autor Principal :** PREVENCIÓN NAVARRA, SOCIEDAD DE PREVENCIÓN MUTUA NAVARRA, S.L

**Autor Secundario :** INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Y LABORAL DE NAVARRA

**Descripción :** Guía de acción preventiva para hacer frente a los riesgos específicos de las ocupaciones relacionadas con el sector socio sanitario: cuidadores, gerocultores y auxiliares de enfermería. Se establece la relación entre los tipos de riesgos, las tareas relacionadas y las medidas preventivas a aplicar. Los contenidos son los siguiente: 1. Riesgos de seguridad: - Atropellos y accidentes de tráfico. - Cortes con útiles y menaje de cocina. - Caídas / caídas de material. - Incendios. - Riesgo Eléctrico. - Quemaduras. - Agresiones. 2. Riesgos de higiene: - Contacto e inhalación de productos químicos. - Proyección de productos químicos. - Agentes biológicos (enfermedades de transmisión). - Temperaturas desfavorables. 3. Riesgos de ergonomía: - Manipulación manual de cargas. - Movilización de personas. - Sobreesfuerzos, empuje y arraste. - Movimientos repetidos. - Riesgo ergonómico: Trabajos con ordenador y pantallas de visualización de datos (PvD's). 4. Ejercicios de calentamiento y estiramiento. 5. Riesgos de psicosociología. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores del sector, en la Comunidad Foral de Navarra.

**Código Acción :** IT-0131/2009

**Acción :** 3676 - MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS EN LA MANIPULACIÓN DE PACIENTES.

**Materias :** 1 - Seguridad en el trabajo

**CNAE :** 861 - Actividades hospitalarias

**CNAE :** 86 - Actividades sanitarias

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Riesgo físico

**Palabra Clave :** Información

**Palabra Clave :** Ejercicio físico

**Palabra Clave :** Riesgo ergonómico

**Palabra Clave :** Riesgo biológico

**Palabra Clave :** Riesgo químico

**Palabra Clave :** Medidas preventivas

**Palabra Clave :** Riesgos laborales

**Palabra Clave :** Buenas prácticas

**Palabra Clave :** Riesgo psicosocial

**Palabra Clave :** Sector sanitario

**Estado :** Producto publicado

## Pilates como prevención de los trastornos musculoesqueléticos en hostelería

**Título :** Pilates como prevención de los trastornos musculoesqueléticos en hostelería

**Autor Principal :** PILATES WELLNESS AND ENERGY

**Autor Secundario :** FEDERACIÓN ESTATAL DE SERVICIOS, MOVILIDAD Y CONSUMO (SCM UGT)

**Descripción :** Guía de acción preventiva destinada a hacer frente a los riesgos ergonómicos específicos derivados de los trastornos musculoesqueléticos mediante la aplicación de un método específico con técnicas pilates. Los contenidos son los siguientes: 1. Método Pilates. Educación y reeducación postural. 2. ¿Qué ofrece el Método Pilates a los trabajadores del sector de la hostelería? 3. Educación y reeducación postural. 4. La respiración. 5. Ejercicios de pilates y trastornos musculoesqueléticos. 6. Aplicación de pilates en hostelería. 7. Legislación en prevención de riesgos laborales. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores del sector hostelero.

**Código Acción :** IS-0064/2009

**Acción :** 3346 - DISEÑO DE UN PROGRAMA DE FORMACIÓN EN MATERIA DE PRL PARA EL SECTOR DE HOSTELERÍA: APLICACIÓN DEL MÉTODO PILATES PARA LA PREVENCIÓN DE TMEs

**Materias :** 3 - Ergonomía

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Ejercicio físico

**Palabra Clave :** Buenas prácticas

**Palabra Clave :** Posturas forzadas

**Palabra Clave :** Sector hostelería

**Palabra Clave :** Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave :** Riesgo ergonómico

**Estado :** Producto publicado

## Promoción de hábitos saludables en Pymes madrileñas

**Título :** Promoción de hábitos saludables en Pymes madrileñas

**Autor Principal :** CONFEDERACIÓN EMPRESARIAL DE MADRID (CEIM-CEOE)

**Autor Secundario :** CONFEDERACIÓN EMPRESARIAL DE MADRID (CEIM-CEOE)

**Descripción :** Folleto informativo que recoge propuestas para promover entornos laborales saludables que mejoren bienestar de los trabajadores en las Pymes madrileñas. El contenido es el siguiente: 1. ¿Qué beneficios se pueden obtener con unos hábitos saludables?. 2. La alimentación y nutrición. 3. El ejercicio físico. 4. La postura. 6. El alcohol y el tabaco. 7. Bibliografía. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de la Comunidad de Madrid.

**Código Acción :** IT-0099/2012

**Acción :** 7907 - ACTUACIONES PARA EL FOMENTO Y LA DIFUSIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA COMUNIDAD DE MADRID.

**Materias :** 6 - Formación, información y comunicación

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Ejercicio físico

**Palabra Clave :** Recomendaciones

**Palabra Clave :** Posturas forzadas

**Palabra Clave :** Alcohol

**Palabra Clave :** Buenas prácticas

**Palabra Clave :** Hábitos saludables

**Palabra Clave :** Hábitos alimenticios

**Palabra Clave :** Comunidad Autónoma de Madrid

**Estado :** Producto publicado

## Gestión individual del estrés

**Título :** Gestión individual del estrés

**Autor Principal :** PREVENCIÓN NAVARRA, SOCIEDAD DE PREVENCIÓN MUTUA NAVARRA, S.L

**Autor Secundario :** INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Y LABORAL DE NAVARRA

**Descripción :** Guía de acción preventiva para hacer frente al estrés negativo y convertirlo en positivo en trabajadores con responsabilidad intermedia y trabajadores especialmente cualificados. Los contenidos son los siguientes: 1. Introducción: - ¿Qué es el estrés? - Técnicas de intervención individual para combatir el estrés. 2. Hábitos saludables: - La importancia del descanso. - Nutrición y estrés. - Tiempo libre. 3. Antes. Anticipación: - Creadores de estrés y autocontrol. - Mi personalidad ante el estrés. - Anticipación positiva a situaciones de estrés. - Gestión del tiempo. 4. Durante. Vigilancia: - Mis indicadores de alarma. - Autocontrol a través de la respiración- 5. Después. Descarga/Relajación: - Relajación a través de la respiración abdominal. - Relajación activa. Ejercicio físico. - Relajación pasiva. 6. bibliografía. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores del sector en la Comunidad Foral de Navarra.

**Código Acción :** IT-0129/2009

**Acción :** 3648 - ESTUDIO SOBRE LOS FACTORES PSICOSOCIALES GENERADORES DE ESTRÉS EN LOS PUESTOS DIRECTIVOS Y DE TRABAJADORES TÉCNICOS CUALIFICADOS

**Materias :** 4 - Psicosociología

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Comunidad Foral de Navarra

**Palabra Clave :** Ejercicio físico

**Palabra Clave :** Buenas prácticas

**Palabra Clave :** Vigilancia de la salud

**Palabra Clave :** Hábitos saludables

**Palabra Clave :** Estrés laboral

**Palabra Clave :** Organización del trabajo

**Palabra Clave :** Trabajador

**Palabra Clave :** Carga mental

**Palabra Clave :** Medidas preventivas

**Palabra Clave :** Riesgo psicosocial

**Palabra Clave :** Recomendaciones

**Estado :** Producto publicado

## Manual de ergonomía en la construcción

**Título :** Manual de ergonomía en la construcción

**Autor Principal :** FUNDACIÓN LABORAL DE LA CONSTRUCCIÓN

**Autor Secundario :** FEDERACIÓN DE INDUSTRIA, CONSTRUCCIÓN Y AGRO DE LA UGT (FICA-UGT)

**Descripción :** Manual destinado a todos los trabajadores del sector de la construcción que ofrece a dichos trabajadores información adecuada y concreta para poder identificar y hacer frente a los riesgos de tipo ergonómico. El contenido es el siguiente: 1. Introducción. 2. Presentación del manual: - Objetivos. - Metodología empleada. - Estructura. - Contenido. 3. Introducción a la ergonomía: - Concepto. - Principales conceptos de riesgo ergonómico en el puesto de trabajo. - Ámbitos de intervención para resolver problemas ergonómicos. 4. El funcionamiento del cuerpo: - Aspectos generales. - Los músculos. - La columna vertebral. - Las lesiones musculoesqueléticas. 5. Problemas y recomendaciones generales: - Posturas forzadas en el trabajo. - Manejo manual de cargas. - Repetitividad. - Manejo de herramientas y equipos. - Manejo de vehículos. - Orden y limpieza en el puesto de trabajo. - Condiciones ambientales en el puesto de trabajo. 6. Problemas y recomendaciones en función del puesto de trabajo: - Caravistero/tabiquero de interiores. - Encofrador. - Escayolista. - Ferrallista. - Operario de colocación de pavimentos exteriores. - Operario de montaje de canalizaciones. - Operario de montaje de estructuras tubulares/andamios. - Operario de montaje de placas de yeso laminado. - Pintor. - Soldador. - Tejero. - Yesista. 7. Ejercicios de calentamiento y estiramiento: - Consejos previos. - Ejercicios de calentamiento. - Ejercicios de estiramiento. 8. Elementos y equipos ergonómicos: - Introducción. - Elementos ergonómicos. - Equipos para la manipulación de cargas. 9. Lista de identificación básica de riesgos ergonómicos. 10. Referencias legales y bibliografía. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores del sector.

**Código Acción :** IS-0044/2009

**Acción :** 3289 - AMPLIACIÓN DEL MANUAL DE ERGONOMÍA EN CONSTRUCCIÓN

**Materias :** 3 - Ergonomía

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Condiciones de trabajo

**Palabra Clave :** Buenas prácticas

**Palabra Clave :** Ejercicio físico

**Palabra Clave :** Carga física

**Palabra Clave :** Manipulación manual de cargas

**Palabra Clave :** Puesto de trabajo

**Palabra Clave :** Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave :** Sector de la construcción

**Palabra Clave :** Riesgo ergonómico

**Estado :** Producto publicado

## Taller práctico de prevención de trastornos musculoesqueléticos

**Título** : Taller práctico de prevención de trastornos musculoesqueléticos

**Autor Principal** : AREA DE FORMACIÓN Y ESTUDIOS SL

**Autor Secundario** : CONFEDERACIÓN EMPRESARIAL DE MADRID (CEIM-CEOE)

**Descripción** : Recopilación de contenidos teórico-prácticos respecto a los trastornos musculoesqueléticos causados por trabajos específicos de movimientos repetitivos y posturas forzadas, indicándose las medidas preventivas a aplicar. Los contenidos son los siguientes: A. Contenidos teóricos: 1. Anatomía y Biomecánica Básica. 2. Los trastornos músculo-esqueléticos (TME). Factores de riesgo. 3. Patologías más frecuentes. Medidas preventivas. 4. Higiene Postural y manipulación de cargas. B. Contenidos prácticos: 1. El ejercicio físico como medida preventiva. 2. Rutinas de ejercicios para el cuidado de la espalda. 3. Columna cervical. 4. Columna dorso-lumbar. 5. Abdominales. 6. Miembro superior e inferior. 7. Ejercicios respiratorios. 8. Relajación. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de la Comunidad de Madrid.

**Código Acción** : IT-0032/2010

**Acción** : 4685 - "ASESORÍA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL ÁMBITO DE GENOR (SERVICIO PERSONAL, TELEFÓNICO Y ON-LINE EN LA ZONA NORTE DE MADRID). FASE VII".

**Materias** : 3 - Ergonomía

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : MONOGRAFÍA

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Buenas prácticas

**Palabra Clave** : Ejercicio físico

**Palabra Clave** : Manipulación manual de cargas

**Palabra Clave** : Lesiones

**Palabra Clave** : Movimientos repetitivos

**Palabra Clave** : Antropometría

**Palabra Clave** : Medidas preventivas

**Palabra Clave** : Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave** : Espalda

**Palabra Clave** : Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave** : Riesgo ergonómico

**Palabra Clave** : Comunidad Autónoma de Madrid

**Estado** : Producto publicado

## Taller práctico de prevención de trastornos musculoesqueléticos

**Título :** Taller práctico de prevención de trastornos musculoesqueléticos

**Autor Principal :** AREA DE FORMACIÓN Y ESTUDIOS SL

**Autor Secundario :** CONFEDERACIÓN EMPRESARIAL DE MADRID (CEIM-CEOE)

**Descripción :** Recopilación de ponencias realizadas sobre los tipos, gestión y medidas preventivas a aplicar para afrontar los riesgos causados por trastornos músculo-esqueléticos. Las ponencias son las siguientes: 1. ¿Qué forma la espalda? 2. Los trastornos músculos-esqueléticos TME: factores de riesgo. 3. Higiene postural. 4. Ejercicios. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de la Comunidad de Madrid.

**Código Acción :** IT-0037/2010

**Acción :** 4555 - ASESORÍA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL ÁMBITO DE ACENOMA - CONTINUACION

**Materias :** 6 - Formación, información y comunicación

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Columna vertebral

**Palabra Clave :** Medidas preventivas

**Palabra Clave :** Buenas prácticas

**Palabra Clave :** Ejercicio físico

**Palabra Clave :** Espalda

**Palabra Clave :** Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave :** Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave :** Riesgo ergonómico

**Palabra Clave :** Comunidad Autónoma de Madrid

**Estado :** Producto publicado



**Calidad de servicio y prevención de riesgos laborales: siempre unidos**

**Título** : Calidad de servicio y prevención de riesgos laborales: siempre unidos

**Autor Principal** : CENTRO DE INVESTIGACION Y FORMACION DE EMPRESA, SAL

**Autor Secundario** : COMISIÓN PARA LA DECISIÓN DEL DESTINO DE LOS FONDOS QUE SE ATRIBUYAN AL AMPARO DE LA DA 5ª DE LA LEY 31/1995

**Descripción** : Cartel informativo sobre los riesgos y patologías musculoesqueléticas existentes en el ámbito laboral. Se ofrecen tanto recomendaciones como ejercicios básicos para prevenir los daños. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de la Comunidad de Madrid.

**Código Acción** : IT-0435/2008

**Acción** : 2882 - CAMPAÑA DE PROMOCIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN TRES CANTOS

**Materias** : 6 - Formación, información y comunicación

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : CARTEL

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Columna vertebral

**Palabra Clave** : Buenas prácticas

**Palabra Clave** : Ejercicio físico

**Palabra Clave** : Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave** : Riesgo ergonómico

**Palabra Clave** : Comunidad Autónoma de Madrid

**Estado** : Producto publicado

## ERGOFOREST Programa

**Título :** ERGOFOREST Programa

**Autor Principal :** ASOCIACIÓN PROFESIONAL DE SELVICULTORES DE ESPAÑA

**Autor Principal :** FEDERACION DE COMISIONES OBRERAS DE INDUSTRIA

**Autor Principal :** FEDERACIÓN DE INDUSTRIA, CONSTRUCCIÓN Y AGRO DE LA UGT (FICA-UGT)

**Autor Secundario :** FEDERACIÓN DE INDUSTRIA, CONSTRUCCIÓN Y AGRO DE LA UGT (FICA-UGT)

**Autor Secundario :** FEDERACIÓN DE INDUSTRIA, CONSTRUCCIÓN Y AGRO DE LA UGT (FICA-UGT)

**Autor Secundario :** FEDERACIÓN DE INDUSTRIA, CONSTRUCCIÓN Y AGRO DE LA UGT (FICA-UGT)

**Descripción :** Conjunto de recomendaciones a seguir por los trabajadores de brigadas de intervención rápida y helitransportada en cuanto a buenas prácticas ergonómicas en beneficio de la salud ocupacional. Los contenidos son los siguientes: 1. Introducción. 2. Alimentación: - Pautas a seguir en una alimentación sana y equilibrada. - Dieta mediterránea. 3. Higiene postural. Estiramientos: - Rutinas de estiramientos. 4. El ejercicio físico: - Consejos. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores del sector forestal.

**Código Acción :** IS-0199/2013

**Código Acción :** IS-0056/2013

**Código Acción :** IS-0201/2013

**Acción :** 100009014 - Ergoforest Programa de Ergonomía y salud ocupacional para Brigadas de intervención rápida y helitransportadas

**Acción :** 100009012 - Ergoforest Programa de Ergonomía y salud ocupacional para Brigadas de intervención rápida y helitransportadas

**Acción :** 100008943 - Ergoforest Programa de Ergonomía y salud ocupacional para Brigadas de intervención rápida y helitransportadas

**Materias :** 1 - Seguridad en el trabajo

**CNAE :** 024 - Servicios de apoyo a la silvicultura

**CNAE :** 021 - Silvicultura y otras actividades forestales

**Formato :** FOLLETO

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Ejercicio físico

**Palabra Clave :** Sector forestal

**Palabra Clave :** Recomendaciones

**Palabra Clave :** Buenas prácticas

**Palabra Clave :** Medidas preventivas

**Estado :** Producto publicado

[Recopilación] Videos canal de promoción de la salud en el trabajo

**Título :** [Recopilación] Videos canal de promoción de la salud en el trabajo

**Autor Principal :** FOMENTO DEL TRABAJO NACIONAL

**Autor Secundario :** FOMENTO DEL TRABAJO NACIONAL

**Descripción :** NOTA: Debido al peso del producto no es posible subirlo a la Web para que pueda ser descargado. En el caso de que el usuario esté interesado en este producto debe ponerse con el Dpto. Técnico - Área Documentación de la Fundación.

**Código Acción :** IT-0151/2012

**Acción :** 7847 - OFICINA DE ASESORAMIENTO EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES A PEQUEÑAS Y MEDIANAS EMPRESAS.

**Materias :** 6 - Formación, información y comunicación

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** DOCUMENTO AUDIOVISUAL

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Comunidad Autónoma de Cataluña

**Palabra Clave :** Lugar de trabajo

**Palabra Clave :** Buenas prácticas

**Palabra Clave :** Recomendaciones

**Palabra Clave :** Ejercicio físico

**Estado :** Producto publicado

## Ejercicios de prehabilitación en el sector de flores y plantas

**Título** : Ejercicios de prehabilitación en el sector de flores y plantas

**Autor Principal** : FEDERACIÓN ESTATAL DE SERVICIOS, MOVILIDAD Y CONSUMO (SCM UGT)

**Autor Principal** : FEDERACIÓN DE SERVICIOS DE COMISIONES OBRERAS (CCOO - SERVICIOS)

**Autor Secundario** : FEDERACIÓN ESTATAL DE SERVICIOS, MOVILIDAD Y CONSUMO (SCM UGT)

**Autor Secundario** : FEDERACIÓN ESTATAL DE SERVICIOS, MOVILIDAD Y CONSUMO (SCM UGT)

**Descripción** : Informe de resultados sobre las condiciones ergonómicas de trabajo de los dependientes en comercio de venta de plantas. El objetivo es la mejora de su capacitación física para minimizar y/o evitar los trastornos musculares a través del ejercicio y una vida saludable. Los contenidos son los siguientes: Bloque 1. Introducción: - Gráficos de respuestas al cuestionario de las visitas. - Preguntas sobre la jornada laboral. - Preguntas sobre el entorno de trabajo. - Preguntas sobre las molestias músculo-esqueléticas. - Preguntas sobre ejercicio físico. - Preguntas sobre intenciones para mejorar. - Sobre la satisfacción del servicio recibido. Bloque 2. Conclusiones de las visitas: - La importancia del eje columna, tronco y cadera. - La sobrecarga positiva. - El entrenamiento estático y dinámico. - Los ejercicios de resistencia muscular y los de flexibilidad. - Tus molestias no cambiarán si no cambias tu vida. Bloque 3. Como cuidar el aparato locomotor: - El sistema muscular. - Como aparece el dolor en el aparato locomotor. - La contractura muscular como causa del dolor. - ¿Qué solución podemos encontrar? - Factores de riesgo para el dolor y molestias músculo-esqueléticas. Bloque 4. Normas posturales: - En posiciones de sentado. - En posiciones de pie. - Sea cual sea su posición. Bloque 5. Una alimentación equilibrada. Bloque 6. Programa de ejercicios: - ¿Cómo seguir nuestro programa de ejercicios? - El horario de entrenamiento. - Lo que debe saber. - Los programas. - Vista general. - Vista detallada. Producto final es una guía y un cartel informativo y está destinado prioritariamente a empresas y trabajadores del pequeño comercio de plantas y flores.

**Código Acción** : IS-0314/2012

**Código Acción** : IS-0315/2012

**Acción** : 7848 - Promoción de los ejercicios de prehabilitación con visitas presenciales en el sector del pequeño comercio de las flores y plantas.

**Acción** : 7878 - Promoción de los ejercicios de prehabilitación con visitas presenciales en el sector del pequeño comercio de las flores y plantas.

**Materias** : 6 - Formación, información y comunicación

**CNAE** : 478 - Comercio al por menor en puestos de venta y mercadillos

**CNAE** : 477 - Comercio al por menor de otros artículos en establecimientos especializados

**Formato** : MONOGRAFÍA

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Condiciones de trabajo

**Palabra Clave** : Buenas prácticas

**Palabra Clave** : Recomendaciones

**Palabra Clave** : Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave** : Sector comercio

**Palabra Clave** : Ejercicio físico

**Palabra Clave** : Riesgo ergonómico

**Palabra Clave** : Posturas forzadas

**Palabra Clave** : Sobreesfuerzos

**Palabra Clave** : Jornada de trabajo

**Palabra Clave** : Técnicas cuantitativas

**Palabra Clave** : Cuestionario

**Estado** : Producto publicado

## Guía para la promoción de la salud en la PYME

**Título :** Guía para la promoción de la salud en la PYME

**Autor Principal :** ASOCIACIÓN DE EMPRESAS DE LA MERINDAD DE ESTELLA (LASEME)

**Autor Secundario :** CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE NAVARRA (CEN)

**Descripción :** Guía informativa para fomentar la promoción de la prevención en las pequeñas y medianas empresas según los recursos disponibles. Los contenidos son los siguientes: 1. Introducción: - Antecedentes. - Objeto de la Guía. - Fases del estudio. 2. ¿Qué es una PYME saludable? 3. ¿Por qué ser una PYME saludable? - Situación global. - Razones para ser una PYME saludable. 4. ¿Cómo llegar a ser una PYME saludable? - Liderazgo, estrategia y situación inicial. - Plan de promoción de la Salud en el Trabajo. - Implementación del Plan. 5. ¿Cómo lo consiguen otras PYMES? Buenas prácticas en salud laboral. - Salud física. - Alimentación. - Adicciones. - Salud mental. - Estrés. - Descanso saludable. - Desplazamientos saludables. 6. Bibliografía y direcciones de interés. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de Estella (Comunidad Foral de Navarra).

**Código Acción :** IT-0090/2013

**Acción :** 100008747 - PROMOCION DE LA SALUD EN LA PYME

**Materias :** 6 - Formación, información y comunicación

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Ejercicio físico

**Palabra Clave :** Pequeña y mediana empresa

**Palabra Clave :** Salud laboral

**Palabra Clave :** Comunidad Foral de Navarra

**Palabra Clave :** Recurso preventivo

**Palabra Clave :** Buenas prácticas

**Estado :** Producto publicado

## Ergonomía Activa para la prevención de TME en el sector de la construcción

**Título** : Ergonomía Activa para la prevención de TME en el sector de la construcción

**Autor Principal** : FUNDACIÓN LABORAL DE LA CONSTRUCCIÓN

**Autor Secundario** : FEDERACIÓN DE INDUSTRIA, CONSTRUCCIÓN Y AGRO DE LA UGT (FICA-UGT)

**Descripción** : NOTA: Debido al peso del producto no es posible subirlo a la Web para que pueda ser descargado. En el caso de que el usuario esté interesado en este producto debe ponerse con el Dpto. Técnico - Área Documentación de la Fundación.

**Código Acción** : IS-0044/2011

**Acción** : 6185 - ERGONOMÍA ACTIVA PARA LA PREVENCIÓN DE TME EN EL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN

**Materias** : 3 - Ergonomía

**CNAE** : 412 - Construcción de edificios

**Formato** : APLICACIÓN INFORMÁTICA

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave** : Ejercicio físico

**Palabra Clave** : Puesto de trabajo

**Palabra Clave** : Formación en prevención

**Palabra Clave** : Medidas preventivas

**Palabra Clave** : Buenas prácticas

**Palabra Clave** : Sector de la construcción

**Palabra Clave** : Riesgo ergonómico

**Estado** : Producto publicado

## Guía Técnica de Buenas Prácticas Ergonómicas para el Sector de Jardinería y Paisajismo

**Título :** Guía Técnica de Buenas Prácticas Ergonómicas para el Sector de Jardinería y Paisajismo

**Autor Principal :** SGS TECNOS, S.A.

**Autor Secundario :** COMISIONES OBRERAS DE CONSTRUCCIÓN Y SERVICIOS

**Descripción :** Guía Técnica de Buenas Prácticas Ergonómicas para el Sector de Jardinería y Paisajismo

**Código Acción :** IS-0120/2011

**Acción :** 6195 - GUÍA TÉCNICA DE BUENAS PRÁCTICAS ERGONÓMICAS PARA EL SECTOR DE JARDINERÍA Y PAISAJISMO.

**Materias :** 3 - Ergonomía

**CNAE :** 813 - Actividades de jardinería

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Puesto de trabajo

**Palabra Clave :** Ejercicio físico

**Palabra Clave :** Riesgo ergonómico

**Palabra Clave :** Maquinaria

**Palabra Clave :** Herramienta

**Palabra Clave :** Sector forestal

**Palabra Clave :** Buenas prácticas

**Estado :** Producto publicado



## Higiene postural

**Título :** Higiene postural

**Autor Principal :** SERSYS PREVENCIÓN S.A

**Autor Secundario :** CONFEDERACIÓN EMPRESARIAL DE MADRID (CEIM-CEOE)

**Editor :** SERSYS PREVENCIÓN S.A

**Descripción :** Manual de primeros auxilios utilizado para la jornada impartida por SERSYS PREVENCIÓN S.A el 18/12/2015, e impartida por Elena Álvarez (DUE y Técnico Superior de prevención de riesgos laborales) sobre las actuaciones a seguir en caso de emergencia y/o accidente en el puesto de trabajo. El contenido es el siguiente 1. Conceptos básicos. 2. Indicadores ergonómicos: - Dimensiones de los espacios de trabajo. - Condiciones ambientales de trabajo. 3. Riesgos ergonómicos: - Fatiga física. - Fatiga mental. - Fatiga visual. 4. Usuarios de PVD: - Mesa. - Silla de trabajo. - Pantalla. - Teclado. - Ratón. - Elementos auxiliares. - Ordenadores portátiles. - Colocación del puesto de trabajo con PVD. - Pausas. - La columna vertebral. 5. Trastornos músculo-esqueléticos: - TME de la columna vertebral. 6. Prevención de los TME : higiene postural: - Postura de pie. - Postura sentada. - Postura tumbada. - Postura conduciendo. - Manipulación de cargas. - Ejercicios de estiramiento de la zona cervical. - Otros ejercicios de estiramiento. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de la Comunidad de Madrid.

**Código Acción :** AT-0144/2014

**Acción :** CAMPAÑA PARA LA CREACIÓN DE UN GABINETE DE ASESORAMIENTO Y ASISTENCIA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (2014)

**Materias :** 6 - Formación, información y comunicación

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Soporte :** Digital

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Comunidad Autónoma de Madrid

**Palabra Clave :** Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave :** Columna vertebral

**Palabra Clave :** Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave :** Ejercicio físico

**Palabra Clave :** Pantallas de visualización de datos

**Palabra Clave :** Buenas prácticas

**Palabra Clave :** Ejercicio físico

## **Guía práctica de actuación frente a los principales riesgos ergonómicos en el puesto de trabajo: Auxiliar Taquillero. Empresas de Servicios Externos Auxiliares y Atención al cliente en el sector ferroviario**

**Título :** Guía práctica de actuación frente a los principales riesgos ergonómicos en el puesto de trabajo: Auxiliar Taquillero. Empresas de Servicios Externos Auxiliares y Atención al cliente en el sector ferroviario

**Autor Principal :** AGRUPACIÓN DE EMPRESARIOS DE SERVICIOS (AGESFER)

**Autor Secundario :** FEDERACIÓN ESTATAL DE SERVICIOS, MOVILIDAD Y CONSUMO (SCM UGT)

**Autor Secundario :** FEDERACIÓN DE SERVICIOS A LA CIUDADANÍA DE CC.OO.

**Editor :** AGRUPACIÓN DE EMPRESARIOS DE SERVICIOS (AGESFER)

**Descripción :** Breve guía informativa sobre los riesgos ergonómicos que pueden sufrir los trabajadores auxiliares del sector ferroviario (taquilleros, atención al cliente...) y las medidas preventivas a aplicar según cada caso. El contenido es el siguiente: 1. Introducción: la ergonomía en las empresas de servicios externos, auxiliares y atención al cliente del sector ferroviario. 2. Los servicios externos, auxiliares y atención al cliente del sector ferroviario: - Principales áreas de servicio del auxiliar taquillero. - El puesto de auxiliar taquillero. 3. Principales riesgos ergonómicos en el puesto de auxiliar de taquillero/a, en el sector de servicios externos, auxiliares y atención al cliente. 4. Recomendaciones ergonómicas frente a incorrecto hábitos posturales: - Buenas prácticas ergonómicas para el auxiliar taquillero/a. - Recomendaciones ergonómicas a implantar por el empresario: Ejercicios de relajación. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores del sector del transporte ferroviario.

**Código Acción :** AE-0051/2011

**Código Acción :** AE-0057/2011

**Código Acción :** AE-0053/2011

**Acción :** "CAMPAÑA DE DIVULGACIÓN E INFORM FRENTE A LOS RIESGOS ERGONOM, para los trabajadores /as y empresarios de servicios externos, auxiliares y atención al cliente en empresas de servicios ferroviarios." (2011)

**Materias :** 3 - Ergonomía

**CNAE :** 491 - Transporte interurbano de pasajeros por ferrocarril

**CNAE :** 492 - Transporte de mercancías por ferrocarril

**Formato :** FOLLETO

**Soporte :** Digital

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Sector ferroviario

**Palabra Clave :** Riesgo ergonómico

**Palabra Clave :** Medidas preventivas

**Palabra Clave :** Ejercicio físico

**Palabra Clave :** Buenas prácticas

**Palabra Clave :** Hábitos posturales

**Depósito Legal :** V-2891-2011

