

Exportadas un total de 2 entidades.

Manual de higiene postural

Título : Manual de higiene postural

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

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

Descripción : Guía formativa sobre las lesiones causadas por los trastornos musculoesqueléticos en el lugar de trabajo. Se incluye información específica sobre los tipos y causas de las lesiones y los ejercicios a realizar para minimizar el impacto de dichos trastornos. Módulo 1: Anatomía básica y trastornos musculoesqueléticos: Ud. 1: Anatomía básica del sistema musculoesquelético: 1. Elementos del sistema musculoesquelético: - Esqueleto. - Ligamentos. - Músculos. - Tendones. - Fascias o aponeurosis. 2. La columna vertebral: - Musculatura de la columna vertebral. 3. Extremidades superiores: - Hombro. - Codo. - Muñeca. - Mano. 4. Extremidades inferiores: - Pelvis y cadera. - Rodilla. - Tobillo. - Pie. Ud. 2: Trastornos musculoesqueléticos (TME): 1. Concepto de trastornos musculoesqueléticos (TME): - Factores desencadenantes de los TME. - Factores contribuyentes. 2. TME de la columna vertebral: - Cervicalgia. - Dorsalgia. - Lumbalgia. - Hernia discal. - Ciática. 3. TME de las extremidades superiores e inferiores: - Tendinitis. - Bursitis. - Mialgias. - Neuropatías por presión. - Esguinces y luxaciones. Módulo 2: Prevención y tratamiento de los TME: Ud. 1: Prevención de los TME: higiene postural: 1. Concepto de higiene postural. 2. Postura de pie. 3. Postura sentada. 4. Postura tumbada. 5. Postura conduciendo. 6. Manipulación de cargas. 7. Consejos para actividades de la vida diaria: - Recomendaciones al vestirse. - Recomendaciones al asearse. - Recomendaciones al ir a la compra. - Recomendaciones al planchar. - Recomendaciones al barrer, fregar o limpiar el suelo. - Recomendaciones al limpiar cristales o paredes. Ud. 2: Prevención de los TME: ejercicios de estiramiento: 1. Pautas para realizar los ejercicios de estiramiento. 2. Ejercicios de estiramiento de la zona cervical. 3. Ejercicios de estiramiento de la zona dorsal (zona media de la espalda). 4. Ejercicios de estiramiento de la zona lumbar. 5. Ejercicios de estiramiento de los brazos. 6. Ejercicios de estiramiento de las manos. 7. Ejercicios de estiramiento de los miembros inferiores. 8. Ejercicios en el trabajo Ud. 3: Técnicas de tratamiento de los TME: 1. Natación terapéutica. 2. Relajación: - Respiración. - Reconocimiento de nuestro propio cuerpo. - Relajación total. 3. Auto masaje. 4. Masaje. 5. Hidroterapia. 6. Acupuntura. 7. Pilates. Producto final destinado prioritariamente a trabajadores y empresas asociadas a la Asociación de Asociaciones del Comercio de la Pequeña y Mediana Empresa de Villaverde-Usera (FACOVU) en la Comunidad de Madrid.

Código Acción : IT-0048/2010

Acción : 4538 - CAMPAÑA DE PROMOCIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA ZONA SUR DE MADRID

Materias : 6 - Formación, información y comunicación

CNAE : 000 - Multisectorial

Formato : MONOGRAFÍA

Idioma : CASTELLANO

Palabra Clave : Ejercicio físico

Palabra Clave : Carga física

Palabra Clave : Comunidad Autónoma de Madrid

Palabra Clave : Sobreesfuerzos

Palabra Clave : Recomendaciones

Palabra Clave : Posturas forzadas

Palabra Clave : Trastornos musculoesqueléticos

Palabra Clave : Espalda

Estado : Producto publicado

Guía de prevención del estrés en la PYME: Agenda 2012

Título : Guía de prevención del estrés en la PYME: Agenda 2012

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

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

Descripción : Guía de acción preventiva en formato de agenda para dar a conocer y así poder evitar y minimizar los daños ocasionados por el estrés en el lugar de trabajo. Los contenidos son los siguientes: Capítulo 1 ¿Qué el estrés?: 1. Concepto de estrés: - Etimología del estrés. - Tipos de estrés. 2. Teorías sobre el estrés: - Síndrome general de adaptación. - Teoría de la interactividad. - Triple sistema de respuesta. - Estrés e individualidad. 3. Principales causas de estrés en el trabajo: - Estresores derivados del ambiente físico. - Estresores de la tarea. - Estresores relativos a la organización de la empresa. 4. Respuestas ante el estrés: triple sistema de respuesta: - Sistema fisiológico. - Sistema cognitivo. - Sistema motor o conductual. Capítulo 2. Trastornos relacionados con el estrés: 1. Trastornos fisiológicos: - Trastornos coronarios. - Trastornos respiratorios. - Trastornos inmunológicos. - Trastornos endocrinos y metabólicos. - Trastornos sexuales. - Trastornos gastrointestinales. - Trastornos dermatológicos. - Trastornos musculares. 2. Trastornos psicológicos. Capítulo 3. Estrategias de intervención: afrontamiento y Control del estrés: 1. Intervenciones a nivel empresarial: - Participación – implicación - responsabilidad. - Formación – información - comunicación. - Gestión del tiempo. - Cohesión de grupo. 2. Intervenciones en el trabajador: - Técnicas aplicadas al triple sistema de respuesta. - Técnicas de control del sistema cognitivo. - Técnicas de control del sistema motor. - Técnicas de control del sistema fisiológico. 3. Otras estrategias para reducir el estrés: - Gestión del tiempo: - El humor como estrategia anti estrés. - Hábitos saludables. - Pedir ayuda a un profesional. Producto final destinado prioritariamente a trabajadores y empresas asociadas a la Asociación de Asociaciones del Comercio de la Pequeña y Mediana Empresa de Villaverde-Usera (FACOVU) en la Comunidad de Madrid.

Código Acción : IT-0048/2010

Acción : 4538 - CAMPAÑA DE PROMOCIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA ZONA SUR DE MADRID

Materias : 6 - Formación, información y comunicación

CNAE : 000 - Multisectorial

Formato : MONOGRAFÍA

Idioma : CASTELLANO

Palabra Clave : Daños laborales

Palabra Clave : Pequeña y mediana empresa

Palabra Clave : Recomendaciones

Palabra Clave : Hábitos saludables

Palabra Clave : Medidas preventivas

Palabra Clave : Carga mental

Palabra Clave : Organización del trabajo

Palabra Clave : Riesgo psicosocial

Palabra Clave : Estrés laboral

Palabra Clave : Información

Palabra Clave : Comunidad Autónoma de Madrid

Estado : Producto publicado

