

Exportadas un total de 4 entidades.

---

## Higiene postural

**Título :** Higiene postural

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

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

**Descripción :** Higiene postural

**Código Acción :** IT-0069/2012

**Acción :** 7204 - CAMPAÑA PARA LA CREACIÓN DE UN GABINETE DE ASESORAMIENTO Y ASISTENCIA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN ALCORCÓN

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

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Recomendaciones

**Palabra Clave :** Riesgo ergonómico

**Palabra Clave :** Ejercicio físico

**Palabra Clave :** Lesiones

**Palabra Clave :** Espalda

**Palabra Clave :** Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave :** Comunidad Autónoma de Madrid

**Estado :** Producto publicado

**Boletín nº 8 Prevención de Riesgos Laborales  
FACOVU**

**Revista** : Boletín FACOVU

**Título** : Boletín nº 8 Prevención de Riesgos Laborales FACOVU

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

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

**Descripción** : Boletín nº 8 Prevención de Riesgos Laborales FACOVU

**Código Acción** : IT-0055/2011

**Acción** : 5787 - CAMPAÑA DE ASESORAMIENTO TÉCNICO Y ASISTENCIA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA ZONA SUR DE MADRID

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

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : PUBLICACIÓN PERIÓDICA

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Riesgo ergonómico

**Palabra Clave** : Posturas forzadas

**Palabra Clave** : Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave** : Comunidad Autónoma de Madrid

**Palabra Clave** : Espalda

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

**Palabra Clave** : Manipulación manual de cargas

**Estado** : Producto publicado

## Higiene postural

**Título :** Higiene postural

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

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

**Descripción :** Higiene postural

**Código Acción :** IT-0055/2011

**Acción :** 5787 - CAMPAÑA DE ASESORAMIENTO TÉCNICO Y ASISTENCIA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA ZONA SUR DE MADRID

**Materias :** 3 - Ergonomía

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Espalda

**Palabra Clave :** Recomendaciones

**Palabra Clave :** Sobreesfuerzos

**Palabra Clave :** Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave :** Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave :** Posturas forzadas

**Palabra Clave :** Riesgo ergonómico

**Palabra Clave :** Comunidad Autónoma de Madrid

**Estado :** Producto publicado

## 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 músculo-esquelético: - 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 músculo-esqueléticos (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 afeitarse. - 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

