

Exportadas un total de 23 entidades.

---

**Real Decreto 487/197, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores: resumen informativo**

**Título** : Real Decreto 487/197, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores: resumen informativo

**Autor Principal** : COMISIONES OBRERAS DE NAVARRA

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

**Descripción** : Real Decreto 487/197, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores: resumen informativo

**Código Acción** : IT-0099/2003

**Acción** : 614 - ASAMBLEAS INFORMATIVAS EN MATERIA PREVENTIVA EN LOS DISTINTOS SECTORES DE LA ECONOMÍA NAVARRA

**Materias** : 3 - Ergonomía

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : MONOGRAFÍA

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Carga física

**Palabra Clave** : Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave** : Real Decreto 487/1997

**Estado** : Producto publicado

**Cuida tu espalda**

**Título :** Cuida tu espalda

**Autor Principal :** COMISIONES OBRERAS DE CANARIAS

**Autor Secundario :** INSTITUTO CANARIO DE SALUD LABORAL

**Descripción :** Cuida tu espalda

**Código Acción :** IT-0105/2002

**Acción :** 444 - SERVICIO DE ASESORAMIENTO TÉCNICO PREVENTIVO PARA EL FOMENTO DE LA CULTURA PREVENTIVA Y ANÁLISIS VALORATIVO SOBRE LAS NECESIDADES FORMATIVAS DE LOS TRABAJADORES EN LAS PYMES

**Materias :** 3 - Ergonomía

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Espalda

**Palabra Clave :** Carga física

**Palabra Clave :** Lesiones dorsolumbares

**Estado :** Producto publicado

## Guía de sensibilización ergonómica

**Título** : Guía de sensibilización ergonómica

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

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

**Descripción** : Guía de sensibilización ergonómica

**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** : Recomendaciones

**Palabra Clave** : Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave** : Comunidad Autónoma de Madrid

**Palabra Clave** : Buenas prácticas

**Palabra Clave** : Lesiones dorsolumbares

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

**Palabra Clave** : Medidas preventivas

**Palabra Clave** : Riesgo ergonómico

**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

## 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

## Trastornos músculo-esqueléticos en distinto sectores

**Título** : Trastornos músculo-esqueléticos en distinto sectores

**Autor Principal** : COMISIONES OBRERAS CANTABRIA

**Autor Secundario** : COMISIONES OBRERAS CANTABRIA

**Descripción** : Guía de acción preventiva para hacer frente a los riesgos laborales ergonómicos que derivan en trastornos de tipo musculoesquelético. Los contenidos son los siguientes: 1. Introducción. 2. Definición. 3. Situación actual: los trastornos musculoesqueléticos (TME) en Europa, España y Cantabria. 4. Factores: causas que influyen. 5. Riesgos más importantes. 6. Manipulación manual de cargas. 7. Posturas forzadas. 8. Movimientos repetitivos. 9. Qué hacer si tengo TME laboral. 10. Prevención de los TME en el entorno laboral. 11. TME por sectores. 12. Anexo. 13. Bibliografía. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de la Comunidad autónoma de Cantabria.

**Código Acción** : IT-0036/2010

**Acción** : 4448 - Apoyo a la Prevención de Riesgos Laborales en Cantabria a través del asesoramiento a trabajadores y delegados de prevención.

**Materias** : 3 - Ergonomía

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : MONOGRAFÍA

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Posturas forzadas

**Palabra Clave** : Enfermedad profesional

**Palabra Clave** : Lugar de trabajo

**Palabra Clave** : Movimientos repetitivos

**Palabra Clave** : Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave** : Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave** : Riesgo ergonómico

**Palabra Clave** : Comunidad Autónoma de Cantabria

**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

## **Ergonomía: 10 años solucionando problemas**

**Título** : Ergonomía: 10 años solucionando problemas

**Autor Principal** : CONFEDERACIÓN DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES DE CASTILLA Y LEÓN

**Autor Secundario** : CONFEDERACIÓN DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES DE CASTILLA Y LEÓN

**Descripción** : Guía informativa que recopila dudas y consultas realizadas por los usuarios del portal de prevención y salud laboral de la Web de la Confederación Empresarial de Castilla y León (CECALE) durante los 10 años de su funcionamiento para fomentar las buenas prácticas en cuanto a los riesgos relacionados con la higiene postural y las medidas preventivas a aplicar. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de la Comunidad de Castilla y León.

**Código Acción** : IT-0175/2010

**Acción** : 5028 - «ASESORÍAS TÉCNICAS EN PREVENCIÓN 2011»

**Materias** : 3 - Ergonomía

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : MONOGRAFÍA

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Movilidad

**Palabra Clave** : Herramienta

**Palabra Clave** : Maquinaria

**Palabra Clave** : Recomendaciones

**Palabra Clave** : Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave** : Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave** : Manipulación manual de cargas

**Palabra Clave** : Posturas forzadas

**Palabra Clave** : Medidas preventivas

**Palabra Clave** : Riesgo ergonómico

**Palabra Clave** : Comunidad Autónoma de Castilla y León

**Estado** : Producto publicado



## **Guía de buenas prácticas ergonómicas para la Federación de Asociaciones Empresariales de la Distribución y el Comercio de Cantabria**

**Título :** Guía de buenas prácticas ergonómicas para la Federación de Asociaciones Empresariales de la Distribución y el Comercio de Cantabria

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

**Autor Secundario :** GEOE CEPYME CANTABRIA

**Descripción :** Guía de buenas prácticas ergonómicas para la Federación de Asociaciones Empresariales de la Distribución y el Comercio de Cantabria

**Código Acción :** IT-0082/2011

**Acción :** 6379 - GUIA DE BUENAS PRACTICAS ERGONOMICAS PARA LA FEDERACION DE ASOCIACIONES EMPRESARIALES DE LA DISTRIBUCION Y EL COMERCIO DE CANTABRIA

**Materias :** 3 - Ergonomía

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave :** Posturas forzadas

**Palabra Clave :** Sobreesfuerzos

**Palabra Clave :** Sector comercio

**Palabra Clave :** Medidas preventivas

**Palabra Clave :** Riesgo ergonómico

**Palabra Clave :** Comunidad Autónoma de Cantabria

**Estado :** Producto publicado

## Higiene postural

**Título :** Higiene postural

**Autor Principal :** INSTITUTO SUPERIOR DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

**Autor Secundario :** CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES (CEOE)

**Descripción :** Guía informativa que permite identificar y prevenir lesiones musculoesqueléticas a consecuencia de posturas incorrectas en el lugar de trabajo. Los contenidos son los siguientes: 1. Introducción. 2. Distintas posturas de trabajo. De pie y sentado. 3. Riesgos por posturas forzadas. 4. Técnicas posturales correctas: - Posturas de trabajo. - Esfuerzos físicos. - Manipulación manual de cargas. - Medidas preventivas para lesiones más frecuentes. 5. Bibliografía. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de aquellos sectores con mayor índice de trastornos posturales.

**Código Acción :** DI-0006/2013

**Acción :** 100009329 - APLICACIONES INFORMÁTICAS DE APOYO EMPRESARIAL EN MATERIA DE PRL

**Materias :** 3 - Ergonomía

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Manipulación manual de cargas

**Palabra Clave :** Movimientos repetitivos

**Palabra Clave :** Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave :** Riesgo ergonómico

**Palabra Clave :** Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave :** Carga física

**Palabra Clave :** Posturas forzadas

**Palabra Clave :** Información

**Palabra Clave :** Empresa

**Palabra Clave :** Riesgos laborales

**Palabra Clave :** Medidas preventivas

**Estado :** Producto publicado

## Previsión de riesgos derivados del manejo manual de cargas

**Título** : Previsión de riesgos derivados del manejo manual de cargas

**Autor Principal** : INSTITUTO DE FORMACIÓN INTEGRAL SLU

**Autor Principal** : UNIÓN GENERAL DE TRABAJADORES ASTURIAS

**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

**Autor Secundario** : INSTITUTO ASTURIANO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

**Descripción** : Previsión de riesgos derivados del manejo manual de cargas

**Código Acción** : IT-0166/2005

**Código Acción** : IT-0110/2005

**Acción** : 1129 - SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA PARA DLEGAD@S DE PREVENCIÓN

**Acción** : 1185 - CAMPAÑA DE ASISTENCIA TÉCNICA PARA LA MEJORA TANTO DE LA GESTIÓN PREVENTIVA COMO DE LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD Y SALUD MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE TALLERES PRÁCTICOS

**Materias** : 3 - Ergonomía

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : MONOGRAFÍA

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Medidas preventivas

**Palabra Clave** : Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave** : Carga física

**Estado** : Producto publicado

## Manual sobre manipulación de cargas

**Título** : Manual sobre manipulación de cargas

**Autor Principal** : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE LUGO (CEL)

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

**Descripción** : Manual sobre manipulación de cargas

**Código Acción** : IT-0152/2005

**Acción** : 1171 - PROGRAMA DE INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO EN PRL PARA PYMES DE HASTA 49 TRABAJADORES

**Materias** : 3 - Ergonomía

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : MONOGRAFÍA

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave** : Ergonomía

**Palabra Clave** : Carga física

**Palabra Clave** : Buenas prácticas

**Estado** : Producto publicado

## Manual sobre manipulación de cargas

**Título** : Manual sobre manipulación de cargas

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

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

**Descripción** : Manual preventivo sobre los riesgos y las medidas preventivas y de control a adoptar en tareas que impliquen manipulación manual de cargas. Los contenidos son los siguientes: 1. Factores que pueden originar el riesgo dorsolumbar. 2. Obligaciones del empresarios. 3. Medidas preventivas. 4. Consejos para una buena posición de la columna. 5. Anexos. Chek list. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de Galicia.

**Código Acción** : IT-0165/2006

**Acción** : 1396 - PROGRAMA DE INFORMACION Y ASESORAMIENTO EN MATERIA DE PRL PARA PYMES DE HASTA 49 TRABAJADORES

**Materias** : 3 - Ergonomía

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : MONOGRAFÍA

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Comunidad Autónoma de Galicia

**Palabra Clave** : Cuestionario

**Palabra Clave** : Lugar de trabajo

**Palabra Clave** : Recomendaciones

**Palabra Clave** : Riesgo ergonómico

**Palabra Clave** : Manipulación manual de cargas

**Palabra Clave** : Columna vertebral

**Palabra Clave** : Medidas preventivas

**Palabra Clave** : Obligaciones

**Palabra Clave** : Lesiones dorsolumbares

**Estado** : Producto publicado

**Conductas que evitan lesiones en la espalda, zona lumbar y costados**

**Título :** Conductas que evitan lesiones en la espalda, zona lumbar y costados

**Autor Principal :** UNIÓN DE EMPRESAS SIDERÚRGICAS

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

**Descripción :** Conductas que evitan lesiones en la espalda, zona lumbar y costados

**Código Acción :** IS-0058/2005

**Acción :** 1077 - CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN EN PREVENCIÓN EN LA INDUSTRIA SIDELÚRGICA

**Materias :** 3 - Ergonomía

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Espalda

**Palabra Clave :** Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave :** Medidas preventivas

**Palabra Clave :** Ejercicio físico

**Estado :** Producto publicado

## Manipulación manual de cargas

**Título** : Manipulación manual de cargas

**Autor Principal** : UNIÓN GENERAL DE TRABAJADORES ASTURIAS

**Autor Secundario** : INSTITUTO ASTURIANO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

**Descripción** : Manipulación manual de cargas

**Código Acción** : IT-0110/2005

**Acción** : 1129 - SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA PARA DLEGAD@S DE PREVENCIÓN

**Materias** : 3 - Ergonomía

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : MONOGRAFÍA

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Carga física

**Palabra Clave** : Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave** : Medidas preventivas

**Estado** : Producto publicado

## Cuaderno preventivo: Guía manipulación manual de cargas

**Título** : Cuaderno preventivo: Guía manipulación manual de cargas

**Autor Principal** : UNIÓN GENERAL DE TRABAJADORES CATALUNYA

**Autor Secundario** : CONSEJO DE RELACIONES LABORALES DE CATALUÑA

**Descripción** : Guía de acción preventiva destinada a actividades relacionadas con la manipulación manual de cargas. Los contenidos son los siguientes: 1. ¿Qué es? 2. Factores de riesgo. 3. Efectos para la salud. 4. Medidas preventivas. 5. Legislación. 6. Listas de control. 7. Recuerda que tú eres una parte integrante de la prevención. 8. Bibliografía. 9. Direcciones de interés. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores del sector en Cataluña.

**Código Acción** : IT-0178/2006

**Acción** : 1409 - UNIDAD INTEGRAL DE PREVENCIÓN UGT CATALUNYA

**Materias** : 3 - Ergonomía

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : MONOGRAFÍA

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Medidas preventivas

**Palabra Clave** : Manipulación manual de cargas

**Palabra Clave** : Riesgo ergonómico

**Palabra Clave** : Comunidad Autónoma de Cataluña

**Palabra Clave** : Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave** : Recomendaciones

**Palabra Clave** : Carga física

**Palabra Clave** : Lugar de trabajo

**Estado** : Producto publicado



**¿Cómo proteger la espalda en el trabajo?**

**Título** : ¿Cómo proteger la espalda en el trabajo?

**Autor Principal** : SERVIXATAFI SL

**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** : ¿Cómo proteger la espalda en el trabajo?

**Código Acción** : IT-0168/2005

**Acción** : 1187 - ACCIONES DE ASISTENCIA TÉCNICA Y PROMOCIÓN SOBRE PRL PARA EMPRESAS ASOCIADAS A ASEMPYMER

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

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : MONOGRAFÍA

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Ergonomía

**Palabra Clave** : Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave** : Carga física

**Estado** : Producto publicado

## Manejo de cargas. Recomendaciones para evitar trastornos musculoesqueléticos

**Título** : Manejo de cargas. Recomendaciones para evitar trastornos musculoesqueléticos

**Autor Principal** : INSTITUTO DE FORMACIÓN INTEGRAL SLU

**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** : Manejo de cargas. Recomendaciones para evitar trastornos musculoesqueléticos

**Código Acción** : IT-0166/2005

**Acción** : 1185 - CAMPAÑA DE ASISTENCIA TÉCNICA PARA LA MEJORA TANTO DE LA GESTIÓN PREVENTIVA COMO DE LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD Y SALUD MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE TALLERES PRÁCTICOS

**Materias** : 3 - Ergonomía

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : MONOGRAFÍA

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Carga física

**Palabra Clave** : Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave** : Buenas prácticas

**Palabra Clave** : Trastornos musculoesqueléticos

**Estado** : Producto publicado

## Lesiones músculo-esqueléticas de origen laboral

**Título** : Lesiones músculo-esqueléticas de origen laboral

**Autor Principal** : COMISIONES OBRERAS ASTURIAS

**Autor Secundario** : INSTITUTO ASTURIANO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

**Descripción** : Guía informativa sobre los riesgos a lesiones y trastornos músculo-esqueléticos. Los contenidos son los siguientes: 1. Introducción. 2. ¿Qué son las lesiones músculo-esqueléticas? 3. Factores de riesgo. 4. Evaluación de Riesgos. 5. Medidas preventivas. 6. ¿Qué dice la ley? 7. Reconocimiento de las lesiones músculo-esqueléticas como enfermedad profesional. 8. Cómo abordamos sindicalmente estos problemas. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores del Principado de Asturias.

**Código Acción** : IT-0172/2007

**Acción** : 1664 - Asistencia técnico-sindical en las empresas asturianas para la promoción de la participación de los trabajadores y trabajadoras en la prl.

**Materias** : 3 - Ergonomía

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : MONOGRAFÍA

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Normativa

**Palabra Clave** : Posturas forzadas

**Palabra Clave** : Movimientos repetitivos

**Palabra Clave** : Manipulación manual de cargas

**Palabra Clave** : Evaluación de riesgos

**Palabra Clave** : Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave** : Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave** : Principado de Asturias

**Estado** : Producto publicado

## Lesiones musculoesqueléticas

**Título** : Lesiones musculoesqueléticas

**Autor Principal** : COMISIONES OBRERAS CASTILLA Y LEÓN

**Autor Secundario** : COMISIONES OBRERAS CASTILLA Y LEÓN

**Editor** : COMISIONES OBRERAS CASTILLA Y LEÓN

**Descripción** : Folleto informativo en el que se indica que son los lesiones musculo esqueléticos y las medidas preventivas y de control a aplicar. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de Castilla y León.

**Código Acción** : AT-0042/2014

**Acción** : Asistencia Técnica en Prevención de Riesgos Laborales; Riesgos musculo-esqueléticos (2014)

**Materias** : 3 - Ergonomía

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : FOLLETO

**Soporte** : Digital

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Comunidad Autónoma de Castilla y León

**Palabra Clave** : Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave** : Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave** : Derechos

## Guía práctica para reducir los trastornos musculoesqueléticos (TME) en el ámbito laboral

**Título** : Guía práctica para reducir los trastornos musculoesqueléticos (TME) en el ámbito laboral

**Autor Principal** : CONFEDERACIÓN DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES DE BALEARES (CAEB)

**Autor Secundario** : CONFEDERACIÓN DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES DE BALEARES (CAEB)

**Editor** : CONFEDERACIÓN DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES DE BALEARES (CAEB)

**Descripción** : Guía de acción preventiva para hacer frente a los daños originados por lesiones musculoesqueléticas relacionadas con el puesto de trabajo. El contenido es el siguiente: 1. Introducción: incidencia y factores de riesgo. 2. Tipo de lesiones producidas. 3. Prevención de los TME: - Diseño del lugar de trabajo. - Organización del trabajo. - Variación de la tarea. - Formación de los trabajadores. 4. Ejercicios físicos recomendados para la prevención de los TME. 5. Buenas prácticas en el trabajo para la prevención de TME: - Posturas adecuadas en el lugar de trabajo. NOTA: Incluye anexo infografías TME Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de las Islas Baleares.

**Código Acción** : AT-0026/2015

**Acción** : INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS. PROMOCIÓN DE BUENAS PRÁCTICAS EMPRESARIALES Y HÁBITOS SALUDABLES (2015)

**Materias** : 3 - Ergonomía

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : MONOGRAFÍA

**Soporte** : Digital

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Comunidad Autónoma de las Islas Baleares

**Palabra Clave** : Riesgo ergonómico

**Palabra Clave** : Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave** : Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave** : Movimientos repetitivos

**Palabra Clave** : Organización del trabajo

**Palabra Clave** : Medidas preventivas

**Palabra Clave** : Antropometría

**Palabra Clave** : Hábitos posturales

**Palabra Clave** : Herramienta

**Palabra Clave** : Espalda

**Palabra Clave** : Buenas prácticas

**Depósito Legal** : M-1186-2016

## 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

## Riesgo de sobreesfuerzos: cuida tu sistema musculoesquelético

**Título :** Riesgo de sobreesfuerzos: cuida tu sistema musculoesquelético

**Autor Principal :** ASOCIACIÓN DE EMPRESARIOS COMERCIANTES Y AUTÓNOMOS DE COLMENAR VIEJO (ASEYACOVI)

**Autor Secundario :** ASOCIACIÓN DE EMPRESARIOS COMERCIANTES Y AUTÓNOMOS DE COLMENAR VIEJO (ASEYACOVI)

**Editor :** ASOCIACIÓN DE EMPRESARIOS COMERCIANTES Y AUTÓNOMOS DE COLMENAR VIEJO (ASEYACOVI)

**Descripción :** Guía de acción preventiva para fomentar pautas seguras en la gestión preventiva del puesto de trabajo para controlar y evitar lesiones causadas por posturas forzadas y mantenidas. El contenido es el siguiente: 1. Generalidades y definiciones: - ¿Qué es el riesgo ergonómico? - Manipulación manual de cargas. - Movimientos repetitivos. - Posturas forzadas. 2. Lesiones derivadas del riesgo de sobreesfuerzos. 3. Obligaciones empresariales. - Metodología de evaluación. 4. Medidas preventivas y métodos de trabajo seguro. 5. Bibliografía. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores del municipio de Colmenar Viejo, en la Comunidad de Madrid.

**Código Acción :** AT-0082/2015

**Acción :** ASESORAMIENTO PARA PROMOVER EL CUIDADO DEL SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO (2015)

**Materias :** 3 - Ergonomía

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Soporte :** Digital

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Evaluación de riesgos

**Palabra Clave :** Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave :** Posturas forzadas

**Palabra Clave :** Riesgo ergonómico

**Palabra Clave :** Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave :** Comunidad Autónoma de Madrid

