

Exportadas un total de 10 entidades.

---

**Prevencción de los riesgos ergonómicos en el ámbito sanitario**

**Título :** Prevencción de los riesgos ergonómicos en el ámbito sanitario

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

**Autor Secundario :** UNIÓN GENERAL DE TRABAJADORES BALEARES

**Descripción :** Jornada informativa sobre las pautas a seguir para evitar y/o minimizar los riesgos de tipo ergonómico en el sector sociosanitario. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de las Islas Baleares.

**Código Acción :** IT-0029/2012

**Acción :** 7270 - OFICINA DE ASISTENCIA TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DIRIGIDA A LOS DELEGADOS DE PREVENCIÓN DE PYMES DE TODOS LOS SECTORES PRODUCTIVOS DE ILLES BALEARS

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

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Posturas forzadas

**Palabra Clave :** Sector sanitario

**Palabra Clave :** Buenas prácticas

**Palabra Clave :** Sobreesfuerzos

**Palabra Clave :** Carga física

**Palabra Clave :** Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave :** Espalda

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

**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

## Prevencción de la fatiga física y mental

**Título** : Prevencción de la fatiga física y mental

**Autor Principal** : EUROQUALITY S.L.U

**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 las pautas a seguir para evitar la fatiga física y mental en el puesto de trabajo. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de la Comunidad de Madrid.

**Código Acción** : IT-0225/2007

**Acción** : 1717 - Maratón de PRL.: Plan de choque a la siniestralidad

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

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : CARTEL

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Sobreesfuerzos

**Palabra Clave** : Buenas prácticas

**Palabra Clave** : Recomendaciones

**Palabra Clave** : Carga mental

**Palabra Clave** : Carga física

**Palabra Clave** : Posturas forzadas

**Palabra Clave** : Fatiga física

**Palabra Clave** : Medidas preventivas

**Palabra Clave** : Riesgos laborales

**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

## Prevencción de riesgos ergonómicos de los trabajadores/as de centros de educación especial

**Título :** Prevencción de riesgos ergonómicos de los trabajadores/as de centros de educación especial

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

**Autor Secundario :** UNIÓN GENERAL DE TRABAJADORES BALEARES

**Descripción :** Guía informativa sobre los tipos de riesgos ergonómicos que pueden sufrir los trabajadores de centros de atención a personas discapacitadas, y las medidas preventivas y recomendaciones a seguir para minimizar las lesiones que dichos riesgos pueden ocasionar. Los contenidos son los siguientes: 1. Ergonomía. 2. Tareas principales. 3. Dolencias más frecuentes. 4. Movilización de usuarios. 5. Manejo de herramientas y equipos. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares.

**Código Acción :** IT-0050/2010

**Acción :** 4617 - OFICINA DE ASISTENCIA TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DIRIGIDA A LOS DELEGADOS DE PREVENCIÓN DE PYMES DE TODOS LOS SECTORES PRODUCTIVOS DE ILLES BALEARS

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

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Posturas forzadas

**Palabra Clave :** Recomendaciones

**Palabra Clave :** Movilización de enfermos

**Palabra Clave :** Información

**Palabra Clave :** Medidas preventivas

**Palabra Clave :** Sobreesfuerzos

**Palabra Clave :** Carga física

**Palabra Clave :** Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave :** Lesiones

**Palabra Clave :** Persona con discapacidad

**Palabra Clave :** Sector de la enseñanza

**Palabra Clave :** Riesgo ergonómico

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

**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

## 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

## Riesgos ergonómicos y medidas preventivas en las empresas lideradas por jóvenes empresarios

**Título :** Riesgos ergonómicos y medidas preventivas en las empresas lideradas por jóvenes empresarios

**Autor Principal :** PREVALIA CGP, S.L..U.

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

**Descripción :** Folleto informativo sobre los riesgos de tipo ergonómico y las medidas preventivas y las pautas de actuación a aplicar. Los contenidos son los siguientes: 1. Introducción. 2. Riesgos ergonómicos. 3. Factores de riesgo. 4. Lesiones más frecuentes derivadas de riesgos ergonómicos. 5. Obligaciones del joven empresario. 6. Metodología de evaluación de posturas forzadas, trabajos repetitivos, manipulación manual de cargas y aplicación de posturas forzadas. 7. Medidas preventivas para evitar los sobreesfuerzos. 8. Bibliografía. 9. Biblioweb. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de la comunidad autónoma de Madrid.

**Código Acción :** IT-0069/2013

**Acción :** 100009206 - ASISTENCIA TÉCNICA PARA LA PROMOCIÓN DE PAUTAS DE TRABAJO SEGURAS FRENTE A RIESGOS ESPECÍFICOS EN EMPRESAS LIDERADAS POR JÓVENES EMPRESARIOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID

**Materias :** 3 - Ergonomía

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Posturas forzadas

**Palabra Clave :** Lesiones

**Palabra Clave :** Sobreesfuerzos

**Palabra Clave :** Manipulación manual de cargas

**Palabra Clave :** Riesgo ergonómico

**Palabra Clave :** Jóvenes

**Palabra Clave :** Empresario

**Palabra Clave :** Medidas preventivas

**Estado :** Producto publicado

## **Pautas de trabajo para la prevención de riesgos ergonómicos en la selección manual de materia prima en la Industria de Conservas de Tomate**

**Título** : Pautas de trabajo para la prevención de riesgos ergonómicos en la selección manual de materia prima en la Industria de Conservas de Tomate

**Autor Principal** : PREVALIA CGP, S.L..U.

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

**Descripción** : Guía de acción preventiva destinada a mujeres embarazadas en la industria de la conserva del tomate. Los contenidos son los siguientes: 1. Introducción. 2. Descripción del proceso: selección manual de materia prima en la industria conservera de tomate. 3. Factores de riesgo: - Posturas forzadas. - Movimientos repetitivos. 4. Trastornos músculo-esqueléticos. 5. Medidas preventivas. 6. Bibliografía.

**Código Acción** : IS-0067/2008

**Acción** : 2217 - ESTUDIO DE RIESGOS ERGONÓMICOS EN LA SELECCIÓN MANUAL DE MATERIAS PRIMAS EN EL SECTOR DE CONSERVAS DE TOMATE

**Materias** : 3 - Ergonomía

**CNAE** : 10 - Industria de la alimentación

**CNAE** : 103 - Procesado y conservación de frutas y hortalizas

**Formato** : FOLLETO

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Carga física

**Palabra Clave** : Protocolos de actuación

**Palabra Clave** : Posturas forzadas

**Palabra Clave** : Puesto de trabajo

**Palabra Clave** : Sobreesfuerzos

**Palabra Clave** : Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave** : Movimientos repetitivos

**Palabra Clave** : Riesgo ergonómico

**Palabra Clave** : Medidas preventivas

**Palabra Clave** : Periodo de embarazo

**Palabra Clave** : Sector conservero

**Palabra Clave** : Sector agroalimentario

**Estado** : Producto publicado

## **Buenas prácticas para la prevención de trastornos musculoesqueléticos en el sector de la actividades de construcción especializada**

**Título** : Buenas prácticas para la prevención de trastornos musculoesqueléticos en el sector de la actividades de construcción especializada

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

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

**Editor** : COMISIONES OBRERAS DE CONSTRUCCIÓN Y SERVICIOS

**Descripción** : Guía de acción preventiva para evitar y/o minimizar los trastornos músculo-esqueléticos derivados de posturas y lesiones derivadas por sobreesfuerzos en actividades relacionadas con la construcción. El contenido es el siguiente: 1. Algunos conceptos básicos relacionados con los trastornos músculo-esqueléticos: - Los Trastornos Músculo-Esqueléticos ¿qué son? - ¿Qué se entiende por posturas forzadas? - ¿A qué se considera manipulación manual de cargas? - ¿Hay movimientos repetitivos en este sector? 2. Causas que provocan trastornos músculo-esqueléticos: - La adopción de posturas forzadas en el trabajo. - La manipulación de cargas diaria. - Los movimientos repetitivos. 3. Tipos de trastornos músculo-esqueléticos asociados al sector: - El funcionamiento de nuestro cuerpo humano. - Las lesiones músculo-esqueléticas. Enfermedades profesionales. 4. Buenas prácticas para prevenir los trastornos músculo-esqueléticos: - El plan de seguridad y salud y la evaluación ergonómica. - Información y formación. - La vigilancia de la salud. - Algunas medidas preventivas. - Los trabajadores del sector realizan propuestas. 5. Bibliografía. NOTA: Se incluye cartel informativo "Posturas forzadas y manipulación de cargas ¿Lesiones? ¿Cómo evitarlas?" Producto final destinado prioritariamente a trabajadores y empresas del sector de la construcción especializada.

**Código Acción** : AS2017-0079

**Acción** : BUENAS PRÁCTICAS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS Y PSICOSOCIALES EN EL SECTOR DE ACTIVIDADES DE CONSTRUCCIÓN ESPECIALIZADA

**Materias** : 3 - Ergonomía

**CNAE** : 43 - Actividades de construcción especializada

**Formato** : CARTEL

**Formato** : FOLLETO

**Soporte** : Digital

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Evaluación de riesgos

**Palabra Clave** : Buenas prácticas

**Palabra Clave** : Movimientos repetitivos

**Palabra Clave** : Manipulación manual de cargas

**Palabra Clave** : Posturas forzadas

**Palabra Clave** : Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave** : Sobreesfuerzos

**Palabra Clave** : Riesgo ergonómico

**Palabra Clave** : Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave :** Sector de la construcción

**Depósito Legal :**

