

Exportadas un total de 22 entidades.

---

**Prevención de accidentes por sobreesfuerzos en trabajadores de la construcción: curso de formación para trabajadores en activo**

**Título** : Prevención de accidentes por sobreesfuerzos en trabajadores de la construcción: curso de formación para trabajadores en activo

**Autor Principal** : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE CEUTA

**Autor Secundario** : ADMÓN. PÚB., Y ORGS. EMP., Y SIND., MÁS REPRES., DE LA CIUDAD AUTÓN., CEUTA

**Descripción** : Prevención de accidentes por sobreesfuerzos en trabajadores de la construcción: curso de formación para trabajadores en activo

**Código Acción** : IT-0166/2001

**Acción** : 270 - Agencia para la promoción de la salud y la seguridad en el trabajo

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

**CNAE** : 412 - Construcción de edificios

**CNAE** : 41 - Construcción de edificios

**Formato** : MONOGRAFÍA

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Cursos

**Palabra Clave** : Sobreesfuerzos

**Palabra Clave** : Medidas preventivas

**Palabra Clave** : Sector de la construcción

**Estado** : Producto publicado

## 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

## Sensibilización en prevención de riesgos laborales

**Título :** Sensibilización en prevención de riesgos laborales

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

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

**Descripción :** Unidades didácticas que recogen los contenidos específicos sobre formación en materia preventiva en cuanto a la importancia de la aplicación de las técnicas preventivas para mejorar la seguridad laboral. Los contenidos son los siguientes: 1. Introducción. 2. Legislación aplicable. 3. Mando intermedio y trabajadores. 4. Conceptos básicos y factores de riesgo. - Conceptos básicos. - Factores de riesgo. - Condiciones de seguridad. 5. Enfermedades profesionales y accidentes de trabajo. 6. Carga de trabajo. Sobre-esfuerzos y consecuencias. 7. Seguridad vial. Consecuencias. 8. Insatisfacción laboral. 9. Responsabilidades legales en prevención de riesgos laborales. 10. Resumen. 11. Bibliografía. Producto final destinado a trabajadores y empresarios de todos los sectores de actividad.

**Código Acción :** DI-0006/2012

**Acción :** 7357 - Segunda fase del Plan de Teleformación Empresarial en PRL.

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

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Accidente de trabajo

**Palabra Clave :** Sobreesfuerzos

**Palabra Clave :** Carga física

**Palabra Clave :** Responsabilidades

**Palabra Clave :** Empresario

**Palabra Clave :** Seguridad Vial

**Palabra Clave :** Enfermedad profesional

**Palabra Clave :** Trabajador

**Palabra Clave :** Mando intermedio

**Palabra Clave :** Normativa

**Palabra Clave :** Información

**Palabra Clave :** Cultura preventiva

**Palabra Clave :** Formación en prevención

**Estado :** Producto publicado

## Buenas prácticas en prevención de riesgos laborales en el sector de la hostelería

**Título** : Buenas prácticas en prevención de riesgos laborales en el sector de la hostelería

**Autor Principal** : FEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE LAS PALMAS

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

**Descripción** : Cartel informativo sobre los riesgos más habituales en el sector de la hostelería y de las medidas preventivas a aplicar. Los contenidos son los siguientes: 1. Obligaciones de los trabajadores. 2. Caídas al mismo y a distinto nivel. 3. Golpes y cortes. 4. Quemaduras. 5. Contactos eléctricos. 6. Exposición a temperaturas extremas. 7. Manipulación de productos químicos. 8. Incendios. 9. Sobreesfuerzos. 10. Carga física, mental y estrés. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de la Comunidad autónoma de Canarias.

**Código Acción** : IT-0025/2009

**Acción** : 3652 - IMPLANTACIÓN DE LA OFICINA TÉCNICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL SECTOR TURÍSTICO DE LA PROVINCIA DE LAS PALMAS

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

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : CARTEL

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Caídas a distinto nivel

**Palabra Clave** : Riesgo psicosocial

**Palabra Clave** : Sobreesfuerzos

**Palabra Clave** : Incendios

**Palabra Clave** : Agente químico

**Palabra Clave** : Riesgo eléctrico

**Palabra Clave** : Caídas al mismo nivel

**Palabra Clave** : Obligaciones

**Palabra Clave** : Buenas prácticas

**Palabra Clave** : Medidas preventivas

**Palabra Clave** : Riesgos laborales

**Palabra Clave** : Sector hostelería

**Palabra Clave** : Información

**Palabra Clave** : Comunidad Autónoma de Canarias

**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

## Legislación sobre esfuerzos, para prevenir hay que conocer

**Título** : Legislación sobre esfuerzos, para prevenir hay que conocer

**Autor Principal** : UNIÓN REGIONAL DE COMISIONES OBRERAS. CASTILLA LA MANCHA

**Autor Secundario** : COMISIÓN REGIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL DE CASTILLA LA MANCHA

**Descripción** : Guía informativa sobre los sobre esfuerzos en las actividades laborales. Los contenidos son los siguientes: 1. Introducción. 2. Para prevenir, hay que conocer sobre esfuerzos. 3. Medidas preventivas. 4. Conclusiones. 5. Cuestionarios. 6. Legislación aplicable.

**Código Acción** : IT-0199/2007

**Acción** : 1691 - Integración de la prevención y fomento de la cultura preventiva en las empresas castellano manchegas a través de estrategias de sensibilización

**Materias** : 3 - Ergonomía

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : MONOGRAFÍA

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Comunidad Autónoma de Castilla la Mancha

**Palabra Clave** : Riesgo ergonómico

**Palabra Clave** : Sobre esfuerzos

**Palabra Clave** : Medidas preventivas

**Palabra Clave** : Cuestionario

**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

**Boletín para la Prevención de Riesgos Laborales nº 76 junio**

**Revista** : Boletín para la prevención de riesgos laborales

**Título** : Boletín para la Prevención de Riesgos Laborales nº 76 junio

**Autor Principal** : UNIÓN GENERAL DE TRABAJADORES

**Autor Secundario** : UNIÓN GENERAL DE TRABAJADORES

**Descripción** : Boletín informativo de junio 2010 que recoge información específica de interés en materia de salud laboral y prevención de riesgos laborales. El sumario del nº 76 es el siguiente: 1. Editorial. 2. Fichas prácticas: - Las Nanotecnologías. 3. Noticias: - El estrés es la causa de entre 50-60% de jornadas de trabajo perdidas en UE. - Sólo el 16% de las empresas evalúan riesgos de sobreesfuerzo. - Juzgarán a los representantes de dos empresas y a un aparejador por la muerte de un trabajador. - El Supremo condena a una mutua a pagarle a un vecino de Bueu la prótesis de un brazo. 4. Normativa. 5. Preguntas y Respuestas. Producto final destinado a empresas y trabajadores de todos los sectores.

**Código Acción** : DI-0010/2009

**Acción** : 3855 - BOLETIN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

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

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : PUBLICACIÓN PERIÓDICA

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Mutuas

**Palabra Clave** : Lesiones

**Palabra Clave** : Jurisprudencia

**Palabra Clave** : Siniestralidad

**Palabra Clave** : Sobreesfuerzos

**Palabra Clave** : Riesgo psicosocial

**Palabra Clave** : Nanotecnología

**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

## Ergonomía participativa

**Título :** Ergonomía participativa

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

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

**Descripción :** Informe de resultados sobre la percepción y aplicación en las empresas estudiadas del modelo de ergonomía participativa como estrategia de intervención sobre los riesgos por carga física en los lugares de trabajo. Los contenidos son los siguientes: 1. Introducción. 2. Objetivos. 3. Metodología. 4. Fichas utilizadas y material didáctico. 5. Análisis de la situación actual en las empresas: Existe representación legal de los trabajadores en la empresa - ¿Has oído hablar alguna vez de la ergonomía participativa? - ¿Tu empresa ha evaluado los riesgos ergonómicos de los puestos de trabajo? - ¿Habéis participado de alguna manera en el proceso de evaluación de dichos riesgos? - ¿De qué manera habéis participado? - ¿Os han comunicado los resultados de las evaluaciones de riesgo realizadas? - ¿Se han propuesto medidas preventivas? - ¿Habéis participado en la propuesta de medidas preventivas? - ¿Se han implantado las medidas preventivas propuestas? - ¿Los delegados participáis en dicho seguimiento? - ¿Resultaría eficaz implantar la ergonomía participativa en tu empresa? 6. Conclusiones finales. Anexo. Folleto informativo presentación de la guía "Ergonomía Participativa". Producto final destinado prioritariamente a empresas, delegados de prevención y trabajadores de la Comunidad Foral de Navarra.

**Código Acción :** IT-0031/2013

**Acción :** 100008648 - OFICINA TÉCNICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES SE VA A DESTINAR COMO MÁXIMO EL 30 % AL PROYECTO DE: " ERGONOMÍA PARTICIPATIVA: EXPERIENCIAS Y PROPUESTAS."

**Materias :** 3 - Ergonomía

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Condiciones de trabajo

**Palabra Clave :** Informe de situación

**Palabra Clave :** Informe de resultados

**Palabra Clave :** Técnicas cuantitativas

**Palabra Clave :** Cuestionario

**Palabra Clave :** Recurso preventivo

**Palabra Clave :** Delegado de prevención

**Palabra Clave :** Comunidad Foral de Navarra

**Palabra Clave :** Lugar de trabajo

**Palabra Clave :** Sobreesfuerzos

**Palabra Clave :** Formación en prevención

**Palabra Clave :** Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave :** Trabajador

**Palabra Clave :** Empresa

**Palabra Clave** : Participación

**Palabra Clave** : Riesgo ergonómico

**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

## [Recopilación] Manipulación de cargas y ergonomía

**Título :** [Recopilación] Manipulación de cargas y ergonomía

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

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

**Descripción :** Recopilación de folletos informativos sobre manipulación de cargas y riesgos ergonómicos en los siguientes sectores: 1. Manipulación manual de cargas en la construcción: - Ergonomía. Conceptos y definiciones. - Carga física de trabajo en la construcción. - Bibliografía. 2. Manipulación manual de cargas en la industria cárnica: - Introducción y conceptos. - Lesiones por movimientos repetitivos. - Pautas de actuación para prevenir movimientos repetitivos. - Lesiones por sobreesfuerzos. - Pautas de actuación para prevenir riesgos por sobreesfuerzos. - Bibliografía. Producto final destinado a trabajadores y empresarios de los sectores de la construcción y la industria cárnica.

**Código Acción :** DI-0006/2013

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

**Materias :** 3 - Ergonomía

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** FOLLETO

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Sobreesfuerzos

**Palabra Clave :** Sector de la construcción

**Palabra Clave :** Sector agroalimentario

**Palabra Clave :** Lesiones

**Palabra Clave :** Movimientos repetitivos

**Palabra Clave :** Manipulación manual de cargas

**Palabra Clave :** Información

**Palabra Clave :** Empresa

**Palabra Clave :** Riesgos laborales

**Palabra Clave :** Medidas preventivas

**Estado :** Producto publicado

## Guía fotográfica de PRL en los talleres de automóviles y afines

**Título :** Guía fotográfica de PRL en los talleres de automóviles y afines

**Autor Principal :** FEDERACIÓN ANDALUZA DE TALLERES, AUTOMOVILES Y AFINES.

**Autor Secundario :** CONSEJO ANDALUZ DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, INNOVACIÓN, CIENCIA Y EMPLEO

**Descripción :** Estudio sobre las posturas y sobreesfuerzos en el sector de los talleres de automóviles y afines. Los contenidos son los siguientes: 1. Introducción. 2. Zonas de trabajo. 3. Prevención de lesiones. 4. Cuidados especiales. 5. Recomendaciones generales. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores del sector ubicadas en la comunidad autónoma de Andalucía.

**Código Acción :** IT-0131/2006

**Acción :** 1362 - GUIA FOTOGRAFÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LOS TALLERES DE AUTOMOVILES Y AFINES: FATA

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

**CNAE :** 452 - Mantenimiento y reparación de vehículos de motor

**CNAE :** 45 - Venta y reparación de vehículos de motor y motocicletas

**Formato :** APLICACIÓN INFORMÁTICA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Riesgo ergonómico

**Palabra Clave :** Sector del automóvil

**Palabra Clave :** Comunidad Autónoma de Andalucía

**Palabra Clave :** Carga física

**Palabra Clave :** Buenas prácticas

**Palabra Clave :** Sobreesfuerzos

**Palabra Clave :** Lesiones

**Palabra Clave :** Lugar de trabajo

**Palabra Clave :** Ergonomía

**Palabra Clave :** Recomendaciones

**Estado :** Producto publicado

## **Situaciones de embarazo. Influencia de los riesgos ergonómicos en la selección manual de materia prima en la Industria de Conservas de Tomate**

**Título** : Situaciones de embarazo. Influencia de los 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 análisis preventivo en el caso de mujeres embarazadas en el sector de las industria conservera de 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. Efectos nocivos derivados del riesgo de sobreesfuerzos. 5. Medidas preventivas. 6. Bibliografía. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadoras especialmente sensibles (embarazadas) del sector.

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

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

**Formato** : FOLLETO

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Periodo de embarazo

**Palabra Clave** : Movimientos repetitivos

**Palabra Clave** : Trabajadores sensibles

**Palabra Clave** : Carga física

**Palabra Clave** : Sobreesfuerzos

**Palabra Clave** : Riesgo ergonómico

**Palabra Clave** : Medidas preventivas

**Palabra Clave** : Sector agroalimentario

**Palabra Clave** : Sector conservero

**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

## Riesgos derivados del uso de equipos de trabajo: sobreesfuerzos debidos a movimientos repetitivos

**Título** : Riesgos derivados del uso de equipos de trabajo: sobreesfuerzos debidos a movimientos repetitivos

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

**Autor Secundario** : FUNDACIÓN ALIMENTIA

**Descripción** : Folleto informativo sobre el origen, las causas y las medidas preventivas a aplicar frente a los riesgos causados por sobreesfuerzos debidos a movimientos repetitivos en el sector cárnico. Producto final destinado a trabajadores y empresas del sector.

**Código Acción** : IS-0083/2007

**Acción** : 1575 - Actuaciones para la mejora de las condiciones de seguridad relativas al uso de maquinaria en la industria cárnica

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

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

**CNAE** : 101 - Procesado y conservación de carne y elaboración de productos cárnicos

**Formato** : FOLLETO

**Idioma** : POLACO

**Idioma** : RUMANO

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Sobreesfuerzos

**Palabra Clave** : Equipo de protección individual

**Palabra Clave** : Carga física

**Palabra Clave** : Movimientos repetitivos

**Palabra Clave** : Seguridad

**Palabra Clave** : Riesgos laborales

**Palabra Clave** : Medidas preventivas

**Palabra Clave** : Sector cárnico

**Estado** : Producto publicado

**Revista salud laboral  
(2015)**

**Revista** : Revista salud laboral

**Título** : Revista salud laboral (2015)

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

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

**Editor** : UNIÓN GENERAL DE TRABAJADORES DE CANARIAS

**Números** : 1/12 (2015)

**Periodicidad actual** : Mensual

**Descripción** : Boletín mensual editado durante el 2016 por UGT Canarias que ofrece información sobre aspectos generales de la prevención y salud laboral respecto a los riesgos de origen psicosocial. Producto final destinado prioritariamente a trabajadores y empresas de las Islas Canarias.

**Código Acción** : AT-0147/2015

**Acción** : Asesoramiento Técnico en trabajos con especial incidencia de riesgos ergonómicos (2015)

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

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : PUBLICACIÓN PERIÓDICA

**Soporte** : Digital

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Comunidad Autónoma de Canarias

**Palabra Clave** : Salud laboral

**Palabra Clave** : Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave** : Accidente de trabajo

**Palabra Clave** : Sobreesfuerzos

**Palabra Clave** : Mujer

**Palabra Clave** : Riesgo ergonómico

**Por experiencia: Boletín de Salud Laboral para Delegados y Delegadas de Prevención de CC.OO. (nº 76, 2018)**

**Revista** : Por experiencia

**Título** : Por experiencia: Boletín de Salud Laboral para Delegados y Delegadas de Prevención de CC.OO. (nº 76, 2018)

**Autor Principal** : FUNDACIÓN CULTURAL 1 DE MAYO

**Autor Secundario** : FUNDACIÓN CULTURAL 1 DE MAYO

**Editor** : FUNDACIÓN CULTURAL 1 DE MAYO

**Números** : 76

**Periodicidad actual** : Trimestral

**Descripción** : Boletín por Experiencia nº 76 editado por Fundación Cultural 1 de Mayo (anteriormente ISTAS) y publicado en 2018. Recoge artículos de interés en materia de prevención de riesgos y salud de los trabajadores. El sumario es el siguiente: 1. Tablón. 2. Entrevista. "Bruselas es cómplice de la industria química". Entrevista a Stephane Horel, periodista francesa. 3. Opinión. Evaluación ex post, un sabor agridulce. 4. Dossier: Riesgos ergonómicos y colectivos vulnerables: - Trastornos musculoesqueléticos: colectivos más vulnerables. - Antiinflamatorios y analgésicos: la única forma de aguantar la jornada. - "Cuando te jubiles, te opero": trabajadoras mayores frente a riesgos ergonómicos. - Lumbalgias por sobreesfuerzo: ¿qué más hace falta para reconocer el origen profesional? - "Es mi primer trabajo y no me voy a complicar": jóvenes asumiendo riesgos. - Intervención sobre los TME de colectivos vulnerables: ¿qué hacer? 4. Acción sindical: - Reducir el ritmo de trabajo en un hospital. - Tenemos las cuentas y no hay excusa: la empresa debe mejorar las condiciones de trabajo 5. Condiciones de trabajo: La fatiga mata. Conductores en el transporte de mercancías por carretera. 6. Recursos. 7. porEvidencia. Producto final destinado a trabajadores, delegados de prevención y recursos preventivos de todos los sectores de actividad.

**Código Acción** : AI2017-0017

**Acción** : Difusión de información sobre prevención a través de la publicación de la revista "Por experiencia" (2017)

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

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : PUBLICACIÓN PERIÓDICA

**Soporte** : Digital

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Riesgo químico

**Palabra Clave** : Evaluación de riesgos

**Palabra Clave** : Riesgo ergonómico

**Palabra Clave** : Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave** : Jornada de trabajo

**Palabra Clave** : Sobreesfuerzos

**Palabra Clave** : Jóvenes

**Palabra Clave** : Trabajadores sensibles



**Palabra Clave** : Condiciones de trabajo

**Palabra Clave** : Fatiga física

**Depósito Legal** : V-1533-1998

**Identificador URL editorial** : <http://porexperiencia.com/>

**Identificador URL publicación** : <http://porexperiencia.com/revistas>

## **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 :**

