

Exportadas un total de 10 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

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-0071/2012

Acción : 7206 - CAMPAÑA PARA LA CREACIÓN DE UN GABINETE DE ASESORAMIENTO Y ASISTENCIA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN PARLA

Materias : 6 - Formación, información y comunicación

CNAE : 000 - Multisectorial

Formato : MONOGRAFÍA

Idioma : CASTELLANO

Palabra Clave : Recomendaciones

Palabra Clave : Ejercicio físico

Palabra Clave : Columna vertebral

Palabra Clave : Posturas forzadas

Palabra Clave : Lesiones

Palabra Clave : Trastornos musculoesqueléticos

Palabra Clave : Carga física

Palabra Clave : Comunidad Autónoma de Madrid

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-0072/2012

Acción : 7207 - CAMPAÑA PARA LA CREACIÓN DE UN GABINETE DE ASESORAMIENTO 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 : Columna vertebral

Palabra Clave : Ejercicio físico

Palabra Clave : Posturas forzadas

Palabra Clave : Riesgo ergonómico

Palabra Clave : Trastornos musculoesqueléticos

Palabra Clave : Comunidad Autónoma de Madrid

Estado : Producto publicado

Promoción de hábitos saludables en Pymes madrileñas

Título : Promoción de hábitos saludables en Pymes madrileñas

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

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

Descripción : Folleto informativo que recoge propuestas para promover entornos laborales saludables que mejoren bienestar de los trabajadores en las Pymes madrileñas. El contenido es el siguiente: 1. ¿Qué beneficios se pueden obtener con unos hábitos saludables?. 2. La alimentación y nutrición. 3. El ejercicio físico. 4. La postura. 6. El alcohol y el tabaco. 7. Bibliografía. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de la Comunidad de Madrid.

Código Acción : IT-0099/2012

Acción : 7907 - ACTUACIONES PARA EL FOMENTO Y LA DIFUSIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA COMUNIDAD DE MADRID.

Materias : 6 - Formación, información y comunicación

CNAE : 000 - Multisectorial

Formato : MONOGRAFÍA

Idioma : CASTELLANO

Palabra Clave : Ejercicio físico

Palabra Clave : Recomendaciones

Palabra Clave : Posturas forzadas

Palabra Clave : Alcohol

Palabra Clave : Buenas prácticas

Palabra Clave : Hábitos saludables

Palabra Clave : Hábitos alimenticios

Palabra Clave : Comunidad Autónoma de Madrid

Estado : Producto publicado

Taller práctico prevención de trastornos musculoesqueléticos

Título : Taller práctico prevención de trastornos musculoesqueléticos

Autor Principal : AREA DE FORMACIÓN Y ESTUDIOS SL

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

Descripción : Taller práctico prevención de trastornos musculoesqueléticos

Código Acción : IT-0035/2011

Acción : 5852 - "ASESORÍA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL ÁMBITO DE CENOR (SERVICIO PERSONAL, TELEFÓNICO Y ON-LINE EN LA ZONA NORTE DE MADRID). FASE VIII"

Materias : 3 - Ergonomía

CNAE : 000 - Multisectorial

Formato : MONOGRAFÍA

Idioma : CASTELLANO

Palabra Clave : Ejercicio físico

Palabra Clave : Lesiones

Palabra Clave : Espalda

Palabra Clave : Manipulación manual de cargas

Palabra Clave : Trastornos musculoesqueléticos

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

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

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

Taller práctico de prevención de riesgos psicosociales: control del estrés

Título : Taller práctico de prevención de riesgos psicosociales: control del estrés

Autor Principal : AREA DE FORMACIÓN Y ESTUDIOS SL

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

Editor : AREA DE FORMACIÓN Y ESTUDIOS SL

Descripción : Breve guía preventiva para hacer frente a los riesgos de origen psicosocial con terapia de autoayuda y relajación. El contenido es el siguiente: 1. Riesgos psicosociales. 2. ¿Qué es el estrés? 3. El estrés laboral en cifras. 4. Estresores. 5. Efectos del estrés laboral. 6. La intervención sobre el estrés laboral: - Estrategias organizativas - Estrategias personales 7. Ejercicios prácticos: - Identifica tu nivel de estrés - Identificación de fuentes de estrés - Identificación de sentimientos molestos 8. Ejercicios de relajación: - Preparación de la relajación - Ejercicios de respiración - Conciencia del propio cuerpo - Relajación progresiva 9. Diario de pensamientos. 10. La risa. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de Madrid.

Código Acción : AT-0128/2014

Acción : MANTENIMIENTO Y DESARROLLO DEL SERVICIO DE ASESORAMIENTO Y ASISTENCIA TÉCNICA PARA PYMES (2014)

Materias : 1 - Seguridad en el trabajo

CNAE : 000 - Multisectorial

Formato : MONOGRAFÍA

Soporte : Digital

Idioma : CASTELLANO

Palabra Clave : Comunidad Autónoma de Madrid

Palabra Clave : Riesgo psicosocial

Palabra Clave : Evaluación de riesgos

Palabra Clave : Estrés

Palabra Clave : Ejercicio físico

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

