

Exportadas un total de 1 entidades.

---

## 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

