



PREVENCIÓN DE
RIESGOS ERGONÓMICOS
FUNDAMENTADA EN LA
GIMNASIA LABORAL

Presentación del Curso



**ESCUELA POLITÉCNICA NACIONAL
CENTRO DE EDUCACIÓN CONTINUA
UNIDAD DE EDUCACIÓN VIRTUAL**

Coordinación de la Unidad de Educación Virtual:

Ing. Cristhian Castillo, Mgs.

Elaboración de la presentación:

Ing. Cristhian Castillo, Mgs.

Diseño Gráfico:

Ing. Juan Carlos Valladares

Primera Edición: Enero, 2020

Quito- Ecuador

Contenido

Presentación del Curso:	4
Prerrequisitos:.....	5
Objetivo General del Curso:	5
Objetivos Específicos:	6
Contenidos:	6
Duración:	6

PRESENTACIÓN DEL CURSO

Presentación del Curso:



Los esfuerzos ocasionados al trabajar en una sociedad empresarial cada vez más globalizada obligan a que el trabajador tenga un esfuerzo físico mayor a fin de cumplir con las metas de producción en el lugar de trabajo. En este proceso no se contemplan los daños a la salud (de tipo osteomuscular) que en el transcurso del tiempo un trabajador puede llegar a sufrir y que, en relación a los variados cambios de actividades a los que se sujeta el cuerpo humano, no tiene más remedio que adaptarse a las necesidades del lugar donde trabaja.

Considerando las acciones preventivas que se han tomado al respecto, se pueden apreciar muchas mejoras en beneficio de la salud de los trabajadores, especialmente aquellas que parten de una perspectiva médica. Sin embargo, con el avance de los estudios de otras disciplinas en el campo de la salud ocupacional y desde variadas

experiencias, se pueden aplicar otras estrategias muy simples, económicas, y de fácil implementación en cualquier lugar de trabajo, en beneficio de la mejora de la salud física de los trabajadores. Una de ellas es la gimnasia laboral.

La gimnasia laboral es una actividad de fácil ejecución y puede ser implementada en todo ámbito de trabajo. Consiste en realizar movimientos articulares y corporales sin ningún tipo de dificultad; no requiere de equipos sofisticados como un gimnasio para su práctica, basta contar con la predisposición por parte de los trabajadores. En fin, la gimnasia ayudará a reforzar los músculos, a evitar lesiones que se presentan principalmente a nivel articular y a controlar los estados de tensión provocados por el estrés laboral.

Este curso está orientado a compartir una variada experiencia en la aplicación de esta estrategia que, sin lugar a dudas, beneficiará a muchos trabajadores en sus organizaciones e instituciones tanto públicas como privadas.

Prerrequisitos:

Técnicos:

- Navegadores de Internet: Mozilla Firefox y Google Chrome. No utilice el navegador de Internet Explorer.
- Acceso a YouTube.
- Tener instalado en el computador: Adobe Acrobat Reader, Adobe Flash Player y Adobe Shockwave Player.

Generales:

- Manejo del paquete básico de office.
- Capacidad de análisis y reflexión.

Objetivo General del Curso:

Identificar los riesgos ergonómicos derivados del sobre esfuerzo físico del trabajador, para evitar lesiones musculares producidas por la adopción de posturas forzadas, movimientos repetitivos, manipulación manual de cargas y la aplicación de fuerzas durante la jornada laboral.

Objetivos Específicos:

- Identificar los factores de riesgos ergonómicos en el sitio de trabajo, para evitar posibles daños osteomusculares en la salud de los trabajadores.
- Promover la gimnasia laboral como una actividad preventiva en la jornada de trabajo, para minimizar los riesgos de lesión muscular producidos por movimientos repetitivos, posturas y manipulación manual de cargas.

Contenidos:

Unidad 1: Factores de riesgos ergonómicos

- Manipulación manual de cargas
- Posturas de trabajo
- Trabajos repetitivos

Unidad 2: Promoción de la salud en el trabajo a través de la gimnasia laboral

- Actividad física y salud
- Actividades alternas y recreativas
- Reglas y normas para realizar ejercicios

Duración:

Semanas: 2
Horas: 24

- Se recomienda ingresar al curso mínimo 2 horas diarias, 6 días por semana.
- Usted puede ajustar su horario de acuerdo con sus necesidades.



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Ecuador](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ec/)