



ReFORMÚLaTE

TALLER 2: RENACER

CUIDAR AL TÉCNICO DE FARMACIA
HACIA UN ENTORNO LABORAL SEGURO Y EFICIENTE

ACTÍVATE Y MEJORA



HOSPITAL DE LA
SANTA CREU I
SANT PAU

FUNDACIÓ DE GESTIÓ SANITÀRIA
UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA

YOLANDA CALLE Y ELENA MONTIEL

Terapeuta Ocupacional y Fisioterapeuta

Preventing musculoskeletal disorders in the workplace Protecting Workers' Health Series

No. 5 23 June 2003 Guideline ISBN: 924159053X













Sedestación prolongada



Movimientos repetitivos

Factores de riesgo:

-  Fuerzas de gran intensidad
-  Manipulación de objetos pesados durante largo tiempo
-  Manipulación frecuente y repetida de objetos por los miembros superiores
-  Bipedestación o sedestación mantenida
-  Esfuerzo muscular estático
-  Inactividad muscular
-  Movimientos repetitivos
-  Vibraciones
-  Condiciones climáticas-ambientales
-  Factores psicosociales

Gesto repetitivo

- El ciclo principal que se repite tiene una duración inferior a los 30 segundos.
- **Más del 50% del gesto repetitivo es el movimiento responsable de la fricción irritante.**

¿Qué queremos prevenir?

- Tendinitis
- Tenosinovitis
- Síndrome de De Quervain
- Epicondilitis
- Epitrocleítis
- Síndrome cubital
- Síndrome del desfiladero torácico
- Cervicalgia y cervicobraquialgia



Gesto repetitivo

- El ciclo principal que se repite tiene una duración inferior a los 30 segundos.
- **Más del 50% del gesto repetitivo es el movimiento responsable de la fricción irritante.**

¿Qué queremos prevenir?

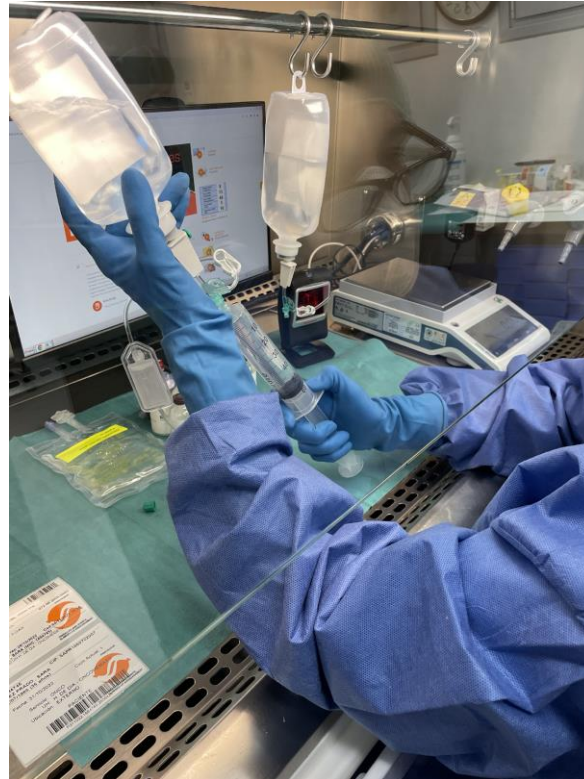
- **Tendinitis**
- Tenosinovitis
- **Síndrome de De Quervain**
- **Epicondilitis**
- **Epitrocleítis**
- Síndrome cubital
- Síndrome del desfiladero torácico
- Cervicalgia y **cervicobraquialgia**

Reinventate

- Rotación de lugares de trabajo 
- Maquinaria específica 
- Ergonomía
- Ejercicio terapéutico
- Modificación entorno

eRgonomía

Postural

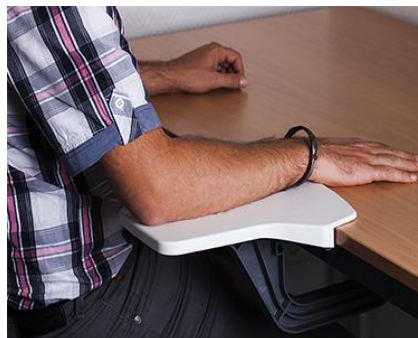


Ambiental

Temporal

Buscando soluciones

Reescribe



RevaloraTE



ReubicaTE

foRMÚLa?



“La mejor postura es la que menos dura”



movimiento!!!

Ejercicio Terapéutico

Pausas activas

- Ejercicios terapéuticos
- Compensar estructuras más utilizadas
- Activar estructuras menos requeridas
- Lugar de trabajo
- 15 minutos
- Sin desgaste físico

Pausas activas

↓ errores

evitar lesiones
y ausencias

↓ esfuerzos,
fatiga y estrés



↑ calidad vida

↑ eficacia y productividad

fortalecimiento sistema
inmunológico, nervioso
y musculoesquelético

Pausas activas

- individual
- Actividad Grupal
- Ocio
- Horario Laboral
- Gimnasio
- Entorno cercano
- Aleatoria
- Supervisión



- Motivación
- Adherencia
- Reconocimiento
- Invita
- Correcta ejecución



cambio paradigma

e ntorno

- El lugar que ocupa
- Visibilizar autocuidado y valores
- Influencia en nosotros
- Identifica individuos, colectivo, servicio e institución

RespondeTE

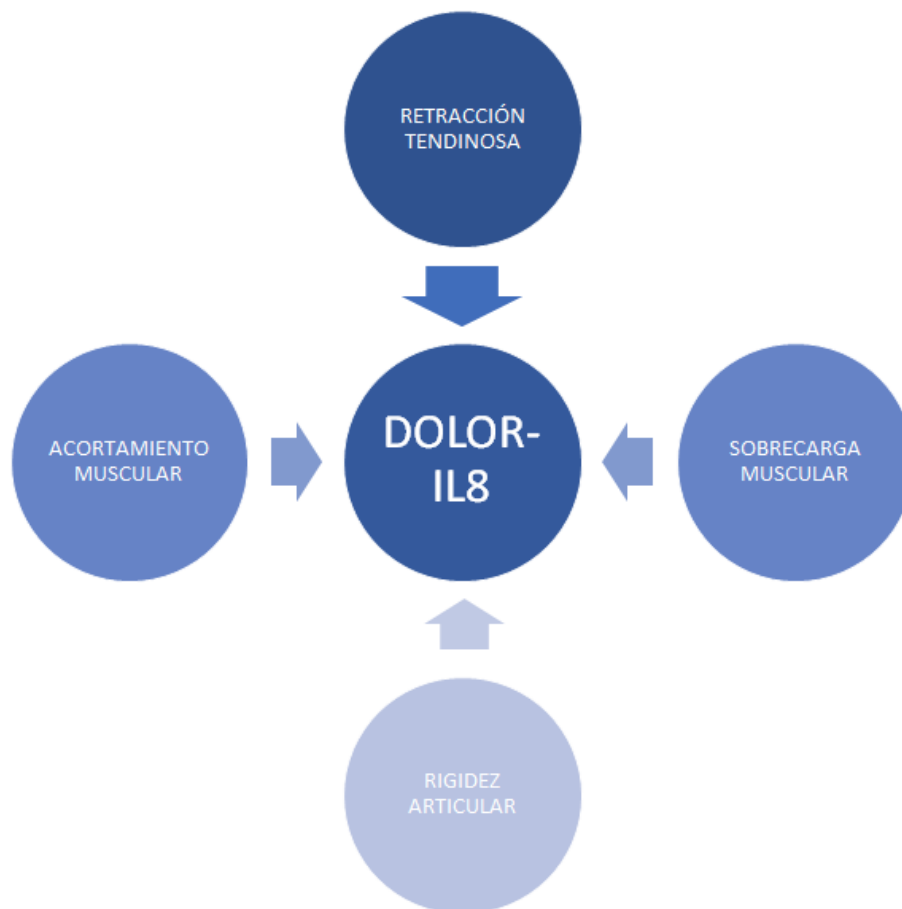
- ✓ Posturas incorrectas
- ✓ Alimentación poco saludable
- ✓ Descanso inadecuado o insuficiente
- ✓ Falta de ejercicio



ResponsabilizaTE

ReFORMÚLaTE





MEJORA Y ACTÍVATE

- Mejoramos el concepto de las pausas activas
- Activamos plan individualizado

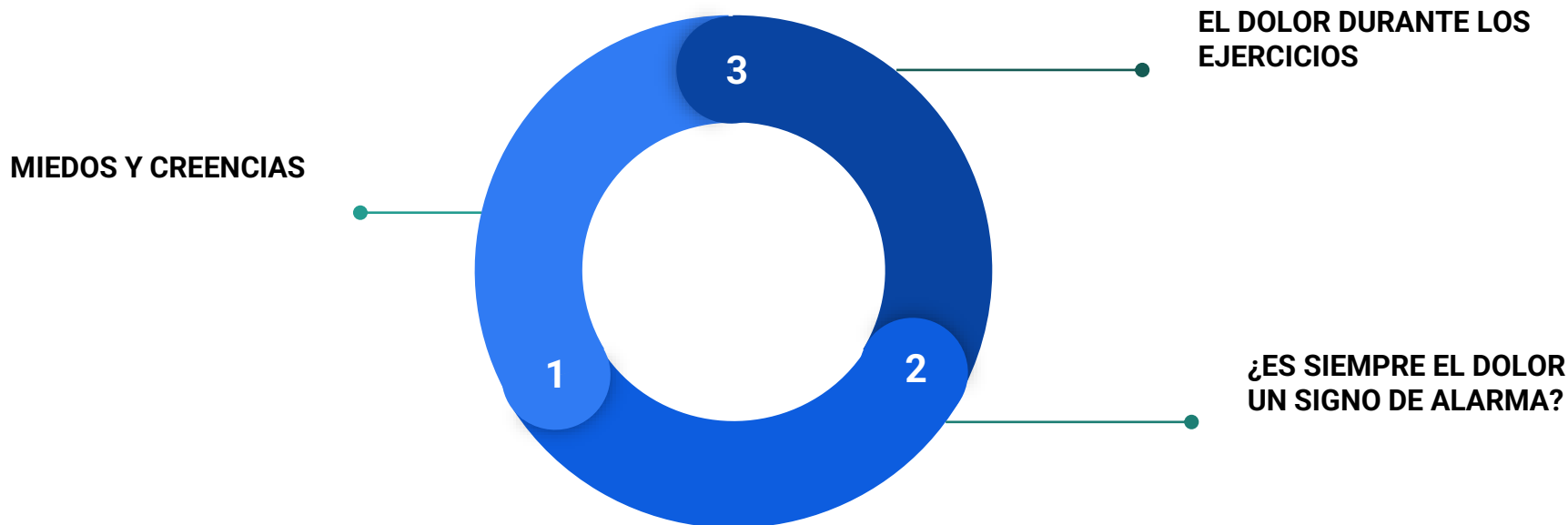
ACTÍVATE Y MEJORA

FACILITAR LA IMPLEMENTACIÓN Y LA ADHERENCIA ...



FACILITAR LA IMPLEMENTACIÓN Y LA ADHERENCIA ...

Re APRENDIENDO





COHESIÓN

TRABAJO DE CAMPO



PAUSA ACTIVA



emontiel@santpau.cat
ycalle@santpau.cat

Gracias por su atención
Gràcies per la seva atenció
Eskerrik asko zure arretagatik
Grazas pola súa atención

