

Aplicación de un programa de ejercicios a través de la web en trabajadores de oficina para la prevención del dolor de espalda

XII CONGRESO de la
SOCIEDAD ESPAÑOLA de
MEDICINA y SEGURIDAD
del TRABAJO

Santander, 21, 22 y 23 de mayo de 2008
Palacio de la Magdalena



Gusi, N.
Grajales, G.M.
Parraca, J.A.
Pozo, B.
Rubio, M.A.
Moreno, A.J.

Nuestra experiencia

UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA
SERVICIO DE MEDICINA DEL TRABAJO
SECCIÓN DE MEDICINA DEL TRABAJO
C/ PARRAL, 11001 CÁCERES
TELÉFONO 0213-2100



**PROGRAMA DE PREVENCIÓN
DEL DOLOR DE ESPALDA
(CURSO TEÓRICO)**

ORGANIZACIÓN:
S^o MÉDICO DE EMPRESA y
GERENCIA DE LA UEX

DIRECCIÓN:
Antonio J. Moreno Gómez

Fechas: del 23 al 26 de Enero de 1996
Horario: de 17:00 a 19:00
Lugar: Aulas (ICE) de la CASA GRANDE

NOTA: Actividad patrocinada dentro del "Programa Ambiental"
Iniciado por el Servicio Médico de Empresa para los trabajadores
de la Universidad de Extremadura del Seminario de Cáceres.

UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA
SERVICIO DE MEDICINA DEL TRABAJO

**II PROGRAMA PREVENTIVO
Aparatos Locomotor y Cardiovascular**



Cáceres, Enero a Junio de 1996

Dirección:
Antonio J. Moreno Gómez

El Grupo de Investigación AFYCAV (Actividad Física, Salud y Calidad de Vida) de la Facultad de Ciencias del Deporte y el Servicio de Prevención de la Universidad de Extremadura desarrollan un programa de ejercicios diarios para realizar en el propio puesto de trabajo

→ **PRIMERA FASE: INSCRIPCIÓN** (Antes del 30/11/2007):

Enviar E-mail a cuidatuespalda@unex.es con tus datos de contacto: NOMBRE Y APELLIDOS, DIRECCIÓN E-Mail, EXTENSIÓN Teléfono UEX.

→ **SEGUNDA FASE: PRE-EVALUACIONES** (Del 12/11/2007 al 20/12/2007)

Se realizan en el propio puesto de trabajo.

→ **TERCERA FASE: EJERCICIOS DIARIOS EN EL PUESTO DE TRABAJO** (Del 14/1/2008 a 15/5/2008)

Envío de correos electrónicos diarios con enlace del minivideo que muestra el ejercicio a realizar. Se requiere Pinweb e Iduex.

→ **CUARTA FASE: POST-EVALUACIONES** (Del 15/5/2008 a 13/6/2008)

Servicio de Prevención

usted está aquí: portal de la uex » servicio_preencion » informacion_formacion » login_form

entrar

Información general

- Acerca de
- Personal
- Normativas
- Documentos
- Peticiones
- Funciones
- Vigilancia de la Salud
- Información y Formación

Destacados

- Comunicación de accidentes de trabajo
- Comunicación de Incidencias

Por favor, identifíquese

Para acceder a esta parte del sitio, necesita identificarse usando su nombre y contraseña.

Detalles de la cuenta

IDUEX (Obligatorio)

Indique su IDUEX.

PinWeb (Obligatorio)

Indique su PinWeb.

entrar

Más información sobre iduex y pinweb.

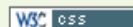
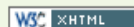
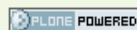
ACTUALIDAD

"Cuida tu espalda"
Programa 2007/08

[icon] [icon] [Leer Más]

EVENTOS

[Leer Más]



Información general

- Acerca de
- Personal
- Normativas
- Documentos
- Peticiones
- Funciones
 - Vigilancia de la Salud
- Información y Formación
- Borrar Usuarios
- Descargas

Destacados

- Comunicación de accidentes de trabajo
- Comunicación de Incidencias

Dípticos y Manuales en Prevención de Riesgos Laborales

En colaboración con Fremap se han creado una serie de Dípticos y Manuales para la Prevención de Riesgos Laborales. Pueden visualizarlos (🔍) e imprimirlos. Es imprescindible entrar utilizando su PinWeb e Iduex.

MANUALES:

- Seguridad en Oficinas
- Seguridad en Laboratorios

DÍPTICOS:

<u>Oficina</u>	<u>Pantallas Visualización de Datos</u>	<u>Atención al público</u>
Iluminación	Orden y Limpieza	Limpieza de edificios
<u>Almacenamiento Productos Químico</u>	<u>Identificación P. Químicos</u>	<u>Manejo botellones</u>
<u>Prevención de Incendios</u>	<u>Actuación en Emergencias</u>	<u>Equipo Primera Intervención</u>
<u>Temperaturas Extremas</u>	<u>Equipo Alarma y Evacuación</u>	Incendios
<u>Posturas Forzadas</u>	<u>Manipulación de cargas</u>	<u>Trabajo a turnos</u>
<u>Contratas</u>	<u>Seguridad vial</u>	Conducción Vehículos
<u>Andamios</u>	<u>Escaleras manuales</u>	<u>Andamios tubulares</u>
<u>Herramientas manuales</u>	Máquinas	Máquinas herramientas
Carretillas elevadoras	Equipos elevación	Plataformas elevadoras
Sistemas anticaídas	Puentes grúa	Esmeril
Prensas Mecánicas	Equipos neumáticos	Ruido

PROGRAMA CUIDA TU ESPALDA:

Realizar tres (3) series de diez (10) repeticiones, descansando un minuto entre cada serie

Ejercicio programado para hoy:



CÓMO SENTARSE ANTE EL ORDENADOR:





**PUESTO
DE
TRABAJO
CON
ORDENADOR**





