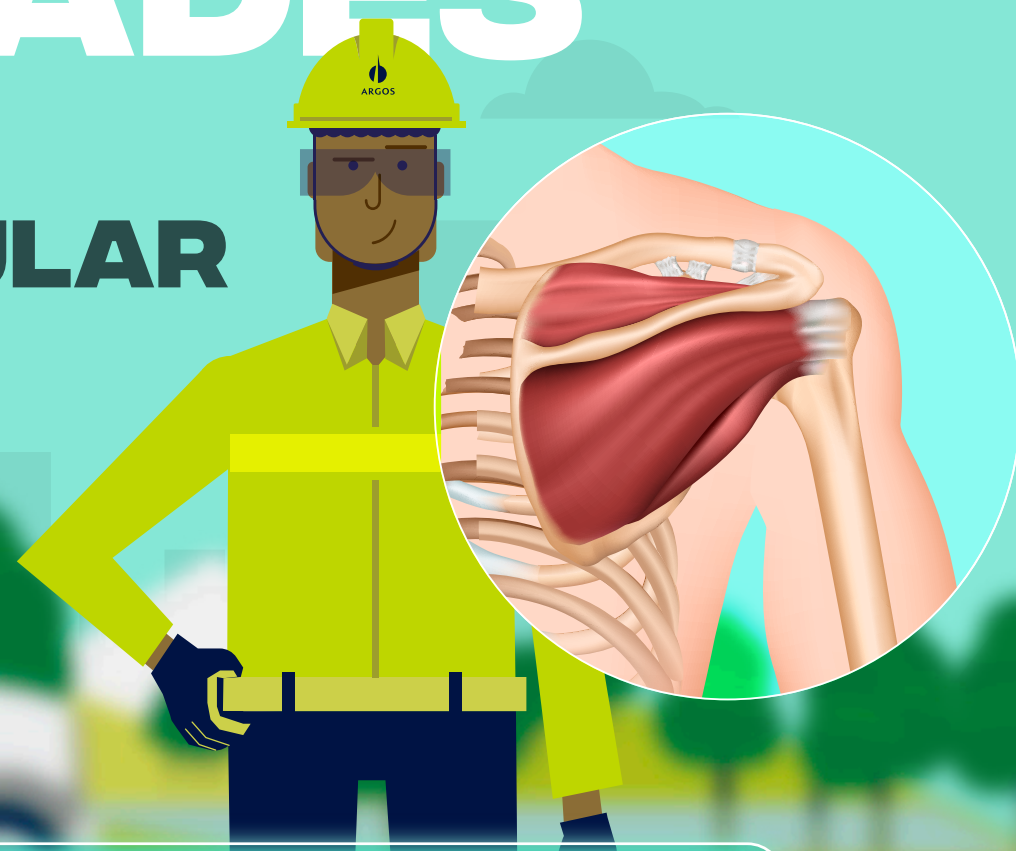
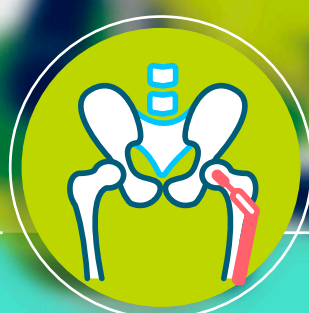


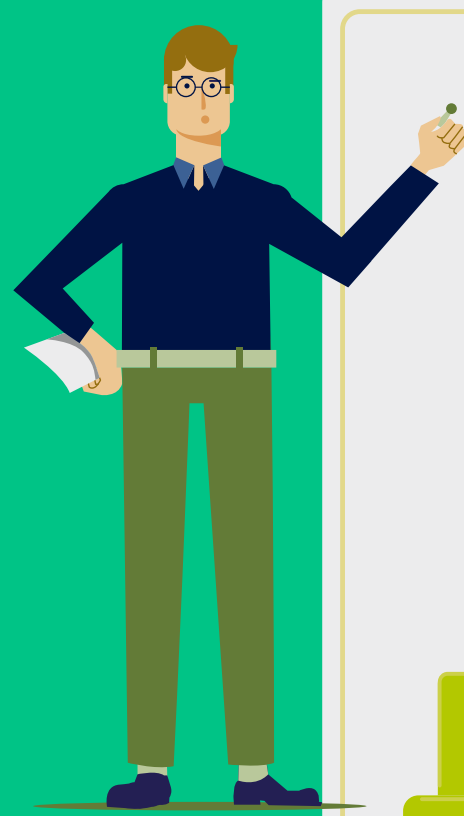
LECCIÓN 5

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Y/O LESIONES DEL SISTEMA OSTEOMUSCULAR



Durante los últimos años, las principales causas de incapacidades por enfermedad general han sido aquellas relacionadas con el sistema osteomuscular tales como dolores musculares, fracturas en diferentes segmentos y problemas de las articulaciones. La gran mayoría de estas lesiones son prevenibles pues se deben a **fuerzas mal realizadas, malas posturas, incidentes deportivos o en la vía**, principalmente en motocicletas, y a un peso inadecuado que produce una sobrecarga a nivel osteomuscular causando diferentes dolencias.



ES MUY IMPORTANTE TENER EN CUENTA QUE DEBEMOS ESTAR ATENTOS A IDENTIFICAR AQUELLOS RIESGOS QUE PUEDAN GENERAR ESTOS PADECIMIENTOS.



Algunas de nuestras operaciones se han dado a la tarea de enforcar algunos de sus YPO en los riesgos biomecánicos, lo cual ha permitido **eleva el nivel de conciencia** frente a los mismos, siendo de gran valor para la prevención.



Esto se puede lograr considerando las medidas de higiene postural que, en términos generales, incluyen:



Mantener **siempre** una buena postura.



Al levantar una carga, recordar los **4 principios**: rodillas dobladas, espalda recta, llevar la carga pegada al cuerpo y no levantar objetos por encima de los hombros.



Evitar posturas prolongadas.



Hacer **pausas activas**.



Es muy importante mantener un **peso adecuado** y, cuando se realicen prácticas deportivas, tener un acondicionamiento guiado para evitar sobreesfuerzos que produzcan lesiones que, en ocasiones, requieren tratamientos quirúrgicos con un impacto importante en la calidad de vida.



AHORA, TE INVITAMOS A REVISAR CUÁLES DE LAS ACTIVIDADES QUE REALIZAS A DIARIO

pueden causarte enfermedades y/o lesiones en tu sistema musculoesquelético y qué acciones implementarás en adelante para prevenirlas.



¡YO ACTÚO POR MÁS DÍAS VERDES!



*Esta es una publicación liderada por el área SISO. Si tienes comentarios o inquietudes, comunícate con el Líder SISO de tu instalación o escribe a: joel.zelaya@argos.co



Te invitamos a registrar tu **participación** en la socialización de esta Lección **aquí**.