

***Programa Administrativo de
Protección de Columna Vertebral y Zona Abdominal***

Objetivos de la capacitación

- Identificar los principales riesgos ocupacionales para la columna vertebral y/o zona abdominal.
- Describir los efectos en la salud.
- Aprender a reducir la probabilidad de adquirir las lesiones mencionadas.
- Conocer las posturas de carga que no generan efectos en la salud.

¿Cuáles son los riesgos ocupacionales?

- La obesidad y sobre peso.
- Aumento de presión abdominal.
- Riesgo congénito.
- Hábito de fumar.
- Embarazo.
- Malas posturas.

¿Qué efectos produce en la salud?

- Hernia abdominal.
- Dolor abdominal recurrente.
- Muerte de tejido intestinal.
- Lumbalgia.
- Dolor crónico.
- Deformación de la columna.
- Hernia discal.

¿Cómo podemos reducir estos riesgos?

- Técnica de elevación de mercadería.
- Sostenimiento y transporte de mercadería.
- Capacitación en el correcto uso y mantenimiento de la faja.