



# FISIOVIDA

---

ESPECIALISTAS EN FISIOTERAPIA – ERGONOMÍA – TERAPIA OCUPACIONAL

# Humberto Flores

Investigador con más de 20 años de experiencia en el sector Salud, Industrial y Minero, con experiencia en Gestión Integral de Calidad, Medio Ambiente y Ergonomía, con estudios de doctorado en ciencia y tecnología ambiental por la Universidad Nacional de San Agustín. Maestría de administración estratégica por la Pontificia Universidad Católica del Perú, Ingeniero Industrial de profesión.

Actualmente se desempeña como Director de Centro Médico Fisiovida y Consultor Internacional en Salud, Seguridad y Medio Ambiente.

# Soledad Nina

- Licenciado Tecnólogo Médico en Terapia Física y Rehabilitación, con maestría en Salud Ocupacional. Con especialidad en Posturología y Osteopatía por la Universidad Católica Santa María.
- Cuenta con mas de 14 años de experiencia en áreas enfocadas en Fisioterapia, Rehabilitación Física y Salud Ocupacional, actualmente se desempeña como gerente del área de fisioterapia y coordinador médico en FISIOVIDA.

# ERGONOMÍA

## “Prevención de lesiones en el trabajo y en la vida cotidiana”

Expositores

- Lic.TM Soledad Nina.
- Ing.Humberto Flores

# TEMARIO

- Introducción
- Lesiones en el trabajo.
- Lesiones en la vida diaria
- Intervención Clínica Integral
- Comentarios y Recomendaciones

¿QUÉ ES?

FISIOVIDA



# QUIENES SOMOS



FISIOLIDA

**Ofrecemos Soluciones en  
Fisioterapia – Ergonomía – Salud Ocupacional**



# NUESTRAS ESPECIALIDADES

Tratamiento personalizado en:

- Medicina Física y Rehabilitación.
- Traumatología y Ortopedia.
- Neurología.
- Osteopatía
- Ergonomía.



# ADULTOS

## AMPLIOS AMBIENTES PERSONALIZADOS



# TRATAMIENTOS EN FISIOTERAPIA

- Pre y Post Quirúrgico.
- Tratamiento del Dolor.
- Fracturas y Luxaciones.
- Desgarro muscular.
- Tendinitis, Esguinces
- Estrés laboral
- Artritis - artrosis



PARA LOS ENGREÍDOS DE LA CASA



FISIOKIDS

# TRATAMIENTO ESPECIALIZADO EN NIÑOS

- Lesión cerebral.
- **Síndrome de down.**
- Autismo.
- Alteraciones de la columna.
- **Displasia de cadera**
- Pie Plano
- Problemas del habla
- Retrasos del desarrollo



# NIÑOS AMBIENTES ESPECIALIZADOS



# SALÓN MULTISENSORIAL





# FISIOVIDA

ESPECIALISTAS EN FISIOTERAPIA – ERGONOMÍA – TERAPIA OCUPACIONAL

## AVISO DE PROPIEDAD INTELECTUAL

**INFORMACIÓN CONFIDENCIAL Y COMERCIAL.** Este manual contiene la información confidencial y comercial del Programa FISIOERGO propia de FISIOVIDA. (más abajo designada “propiedad material”). No se utilizará esta propiedad material excepto cuando sea necesario para capacitar o para realizar consultas respecto al Programa FisioErgo, por personal debidamente entrenado y certificado por FISIOVIDA.

El uso **NO AUTORIZADO** de este manual se considera un delito contra la propiedad intelectual, el cual es castigado por la ley.

**DERECHOS DE PROPIEDAD INTELECTUAL 2016 – FISIOVIDA.**

Este manual no puede ser reproducido total o parcialmente sin el consentimiento escrito proporcionado por FISIOVIDA.





# Ergonomía – Salud Ocupacional

# Ergonomía

“Es la ciencia de la prevención de lesiones”

# CONCEPTOS

Que entendemos por ...?

Que relacionamos a ...?

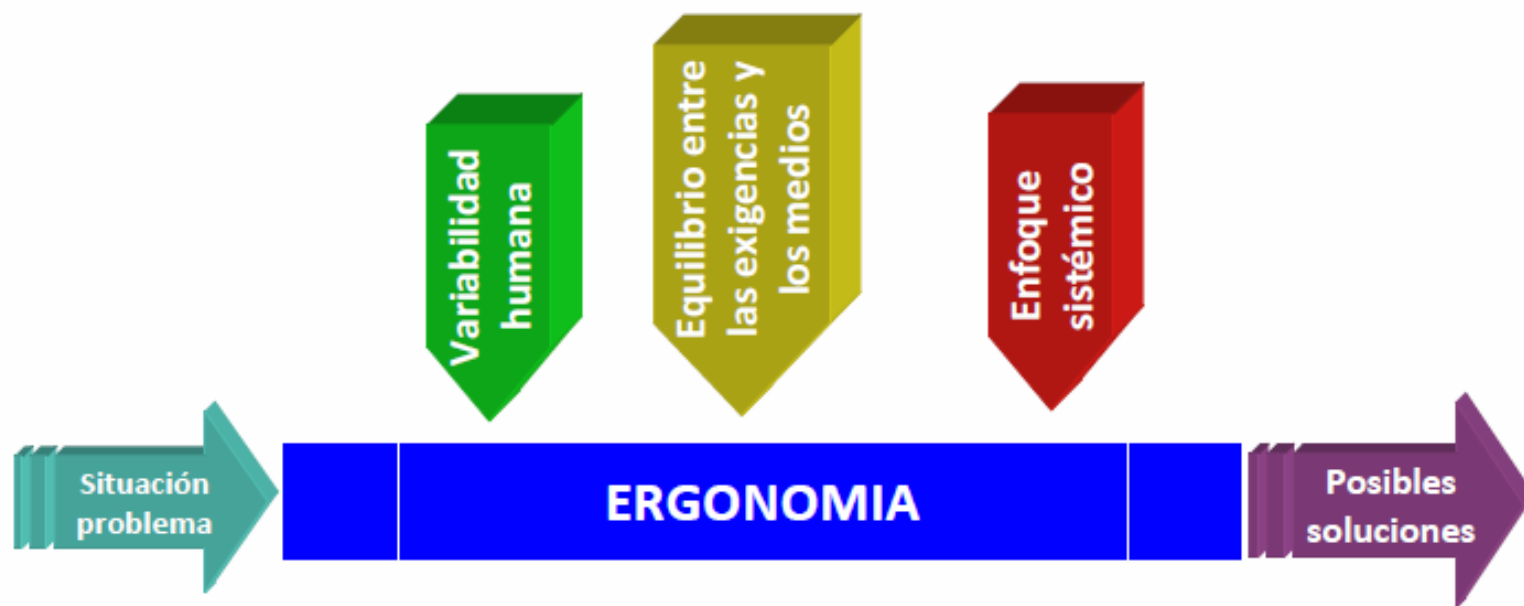
De que hablamos por...?

Como se relaciona con la familia...?

**Ergono** **mía**

# Principios de la Ergonomía

La ergonomía se desarrolla considerando ciertos principios que son la base de la disciplina, lo que se debe considerar previo a cualquier intervención ergonómica. Dichos principios actúan como marco conceptual al momento de evaluar una situación laboral y llevar a cabo propuestas de solución.



# IMPACTO ERGONOMIA SEGURIDAD Y SALUD

En un estudio de empleadores pequeños en Ohio se descubrió que los reclamos de compensación de los empleados disminuyeron radicalmente después de trabajar con el programa SHARP de OSHA para adoptar programas similares a los que se describen en estas prácticas recomendadas.<sup>4</sup>

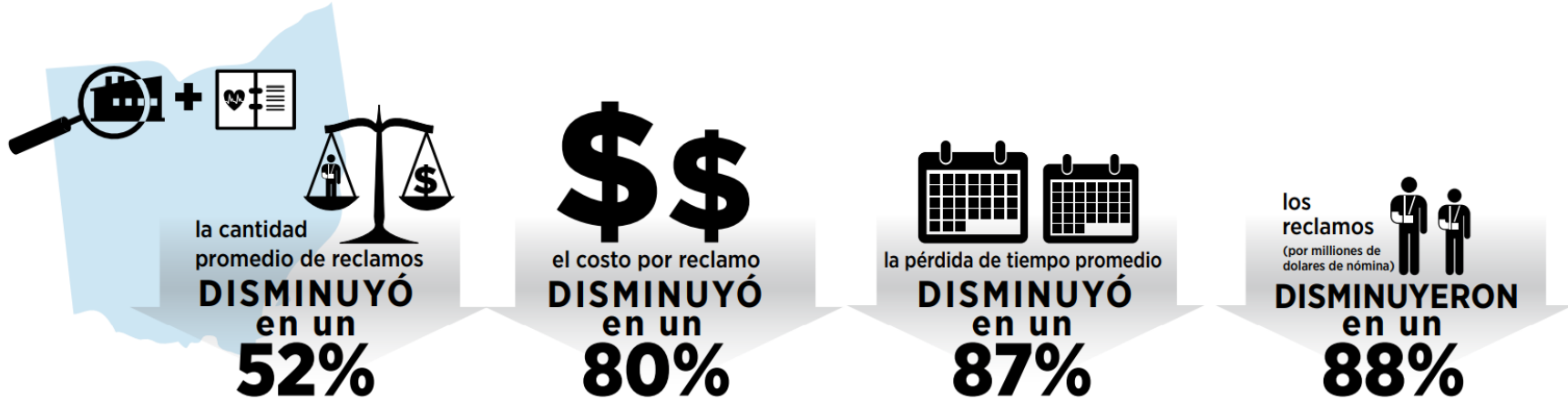


Figura 1. Fuente: Ohio Bureau of Workers' Compensation

# ERGONOMIA EN EL TRABAJO

- Los trabajadores de campo están expuestos principalmente a una carga física y posturas forzadas por ende nos enfocaremos principalmente a este riesgo ergonómico.
- Por los tipos de trabajos efectuados, estos trabajadores son susceptibles a lesiones cervicodorsolumbares por manipulación de cargas y los trastornos musculoesqueléticos por la adopción de posturas forzadas en el trabajo.







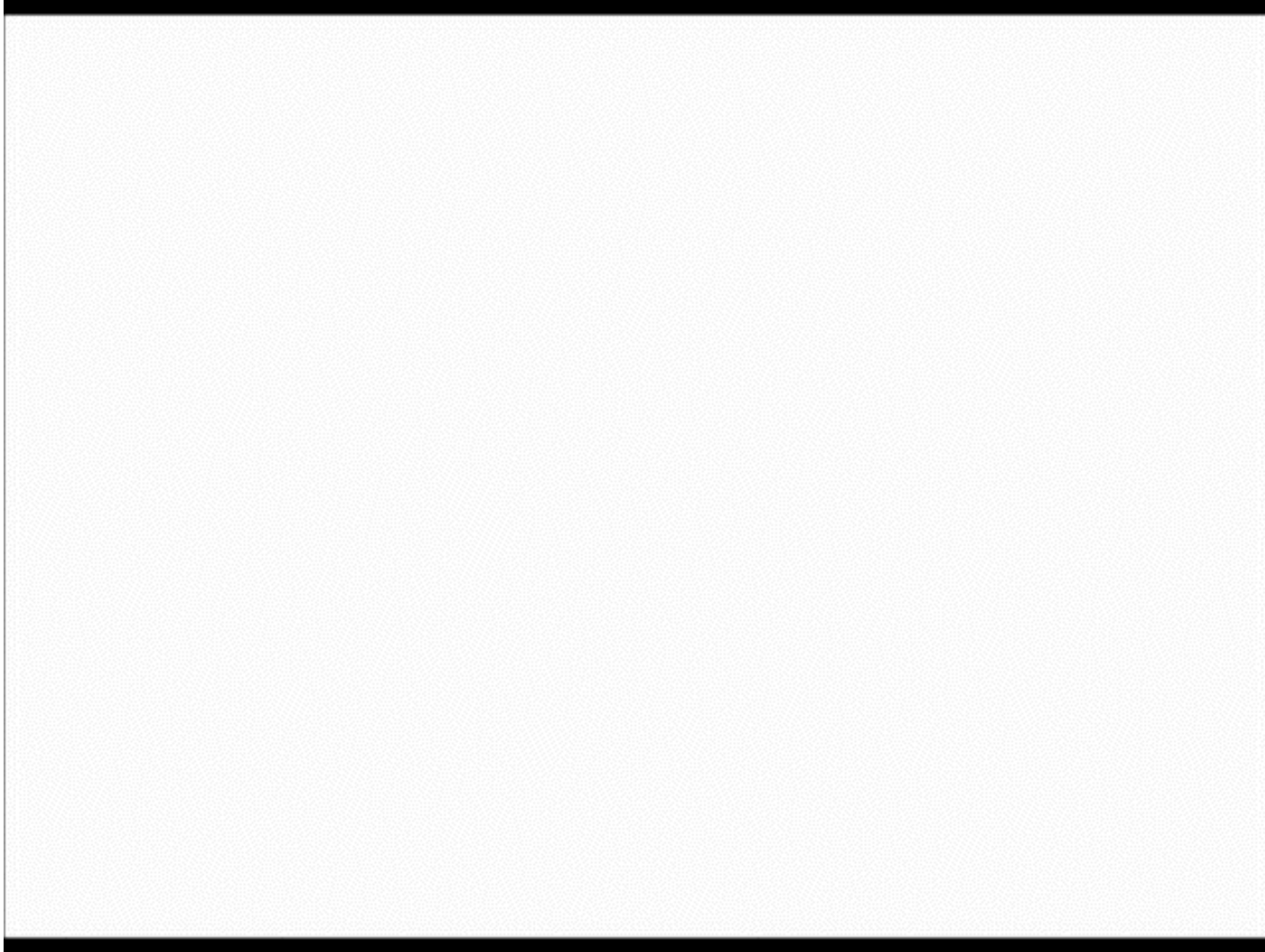








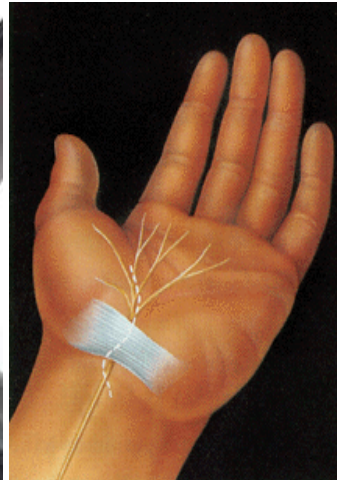
# CERVICALGIA



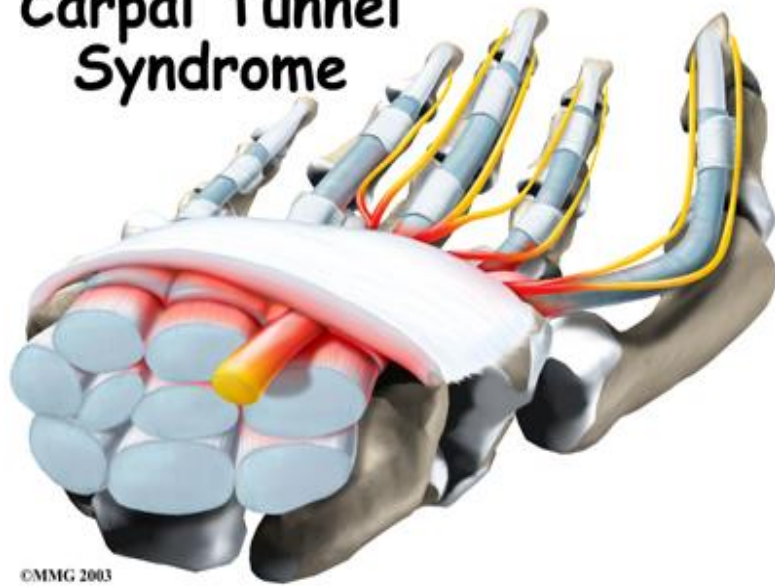
# TRABAJADORES DE OFICINA







## Carpal Tunnel Syndrome



El nervio mediano sufre compresión a nivel de la muñeca, lo que ocasiona entumecimiento o dolor

©MMG 2003



# Ergonomía – Contexto? Para Quien?

- ✓ ¿A que persona?
- ✓ ¿En qué contexto?
- ✓ ¿Bajo qué condiciones?
- ✓ ¿Qué se espera que haga?



# EVALUACION ERGONOMICA

## Primero : La Variabilidad Humana

Interindividual

**EL SER HUMANO PROMEDIO  
NO EXISTE**

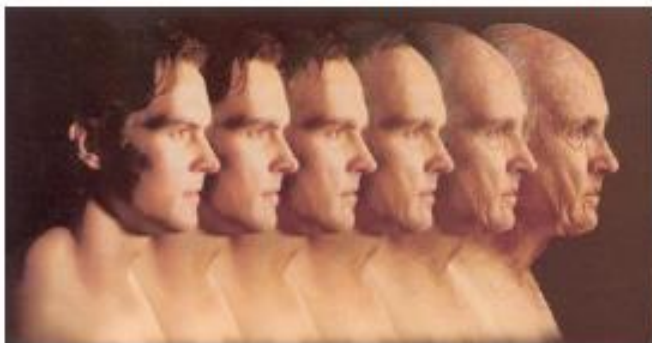
Intraindividual



# Efectos de la Variabilidad Humana

## A corto plazo:

- Nivel de esfuerzo y fatiga muscular
- Ritmos biológicos y estado de alerta
- Tolerancia al nivel de exigencia



## A largo plazo:

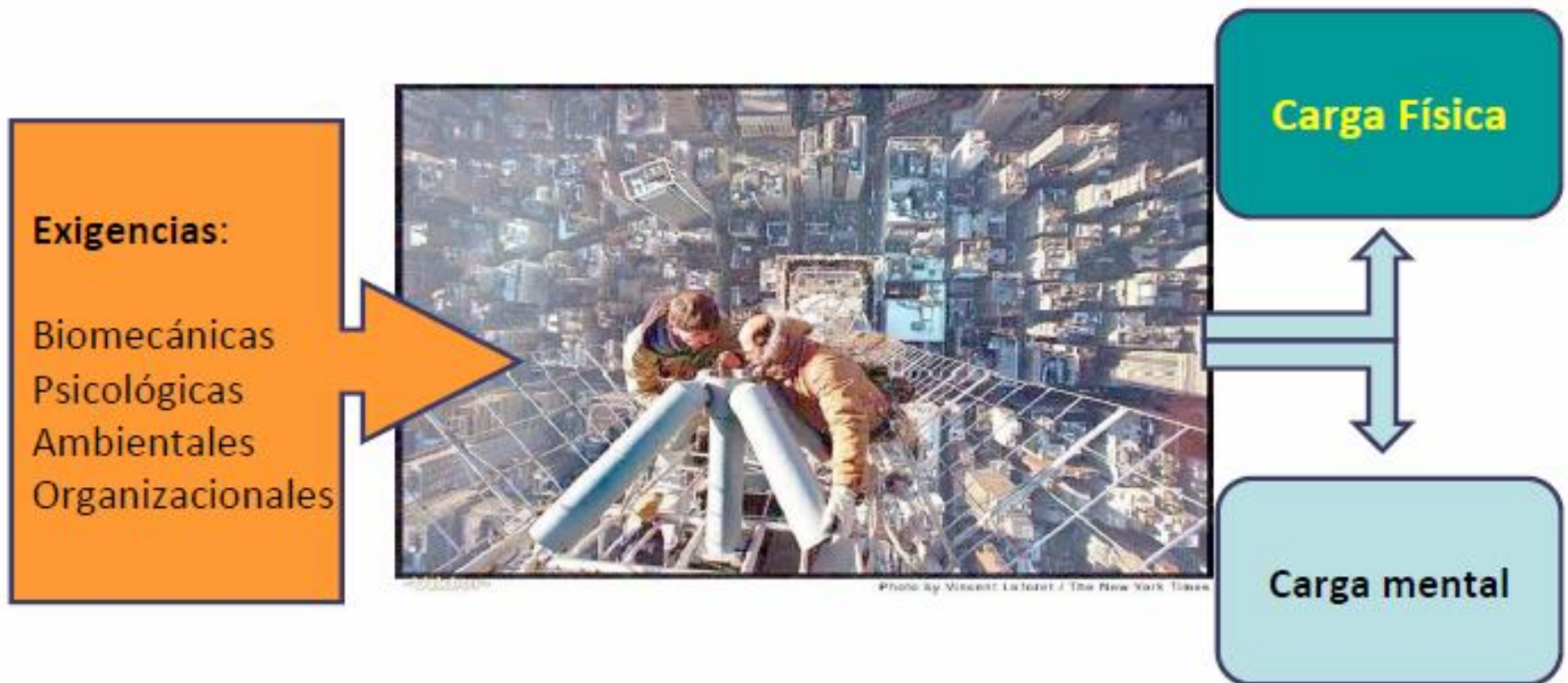
- Proceso de envejecimiento diferente
- Efectos del trabajo en la salud diferentes
- Nivel de experiencia diferente



# EVALUACION ERGONOMICA

Segundo : Equilibrio entre las exigencias y los medios

## 1. Teoría del equilibrio entre las exigencias y las capacidades



# PREVENCIÓN DE LESIONES

## Pero...

- Que duele la espalda, el cuello, los brazos y hasta las manos... que la silla es incómoda, que no hay tiempo para hacer un alto.
- Quejas como éstas suman miles, o millones, de lunes a viernes, en los turnos de fines de semana, y desde la mañana hasta la noche.
- Pero ¿cuánto de eso es objetivo?
- Y, si lo es, ¿tiene solución?

# ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA ADULTOS

**DOLOR  
CUELLO**

**DOLOR  
MUÑECA**

**DOLOR  
ESPALDA**









# ACTIVIDADES DE ALGUNOS ENGREIDOS QUE OBSERVAMOS?

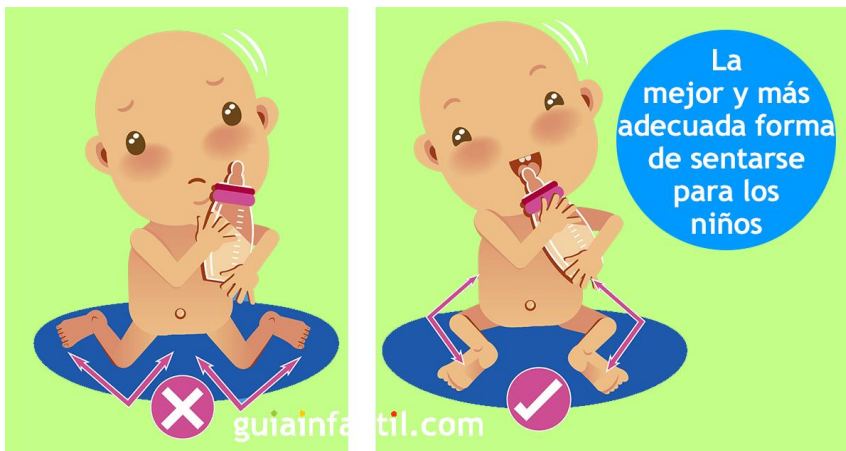


# ACTIVIDADES DE ALGUNOS ENGREÍDOS QUE OBSERVAMOS?



## Sentarse en “W”

No deje nunca que los niños se sienten de esta manera!  
No imaginas el daño que hace.



# ESTO ES FAMILIAR? NORMAL?



# LO QUE NO VEMOS



# LO QUE NO VEMOS



# LO QUE NO VEMOS





# LO QUE NO VEMOS





# QUE AFECTA?



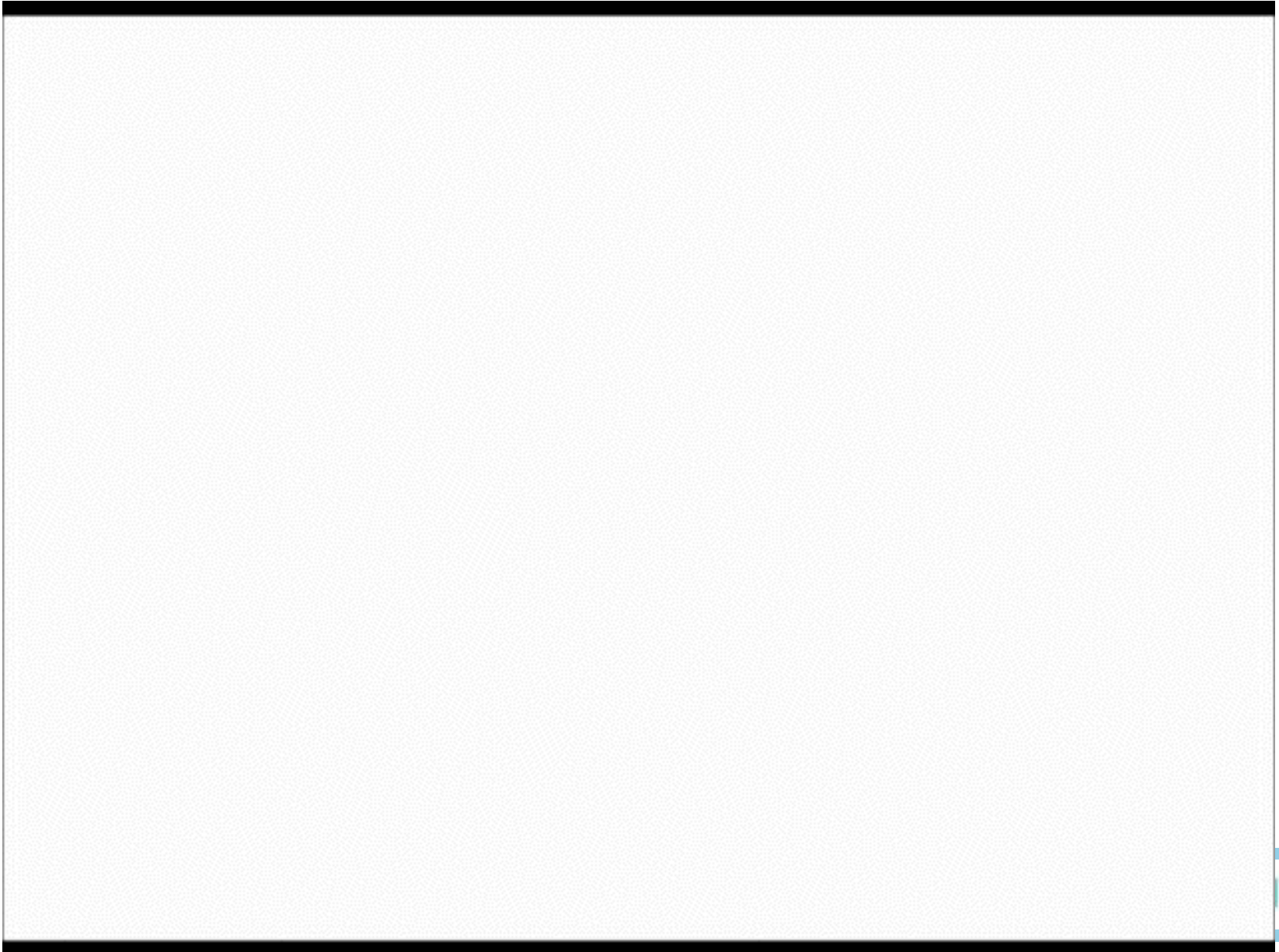
# VARIEDAD DE SOLUCIONES



# VARIEDAD DE SOLUCIONES



# PREVENCION DE LA LUMBALGIA



# RELACION PRODUCTIVIDAD - SALUD



# COSTOS DE NO PREVENIR

- Los efectos del trabajo pueden traducirse en desgaste.
- Perdida de capacidad efectiva y/o potencial biológica y psíquica.
- Enfermedades, perdida de la productividad, envejecimiento temprano.
- Costos por no calidad e inseguridad de los sistemas.



**STOP,  
ESTRÉS**

# INCAPACIDAD

← **Muy tarde**

**T  
i  
e  
m  
p  
o**

DISMINUCIÓN  
DE CAPACIDAD

SÍNTOMAS CRÓNICOS

SÍNTOMAS AGUDOS

DISCONFORT / DOLOR

FATIGA

**Prevencción**

COVIDA



# EVALUACION - HERRAMIENTA PREVENCION

- FISIOTERAPEUTICA



- BIOMECANICA INTEGRAL ANUAL



**PREVENCIÓN DE LOS TME**

**DIAGNÓSTICO PRECOZ**

**TRATAMIENTO CORRECTO**



# COMENTARIOS Y RECOMENDACIONES

Mantener a los empleados y sus familias seguros y saludables en el trabajo y en el hogar debe convertirse en una parte integral del ADN de la organización.

Cuando los empleados vean que la administración acepta la responsabilidad y construye una cultura de prevención y bienestar, es más probable que acepten la responsabilidad de adoptar buenos hábitos de salud y seguridad.

# COMENTARIOS Y RECOMENDACIONES

El objetivo de los programas de salud y seguridad ocupacional (SSO) debe ser construir una cultura de prevención que elimine riesgo de lesiones y promueve la salud y el bienestar general de todos los empleados

La evaluación Biomecánica Integral debe ser parte de la evaluación medica anual de cada trabajador

# SERVICIO CORPORATIVOS



**Training - Updating**

**FisioErgo®**

**Ev. Biomecánica**

**Ev. Fisioterapeutica**

**Charlas de SSO**

# PREVENCION TME - PROG FISIOERGO



## Liderazgo Directivo



## Participación del Trabajador



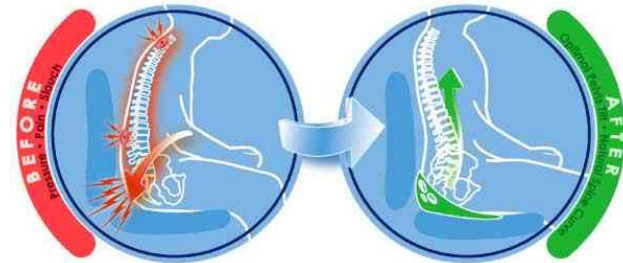
## Encontrar y Corregir Peligros



# FISIOTERAPIA



# SALUD OCUPACIONAL



# VISITA NUESTRAS PÁGINAS



Centro Médico Fisiovida

24 mar. · 🌐

El principal motivo del dolor de cuello es no estar en una posición adecuada al trabajar y por ello se tensa esa zona 🖐️. Hoy te recomienda... Ver más

**¿Dolor cervical?**  
este ejercicio te ayudará

Inclina lentamente la cabeza hacia atrás y luego hacia adelante

Sube y baja los hombros con los brazos sueltos

Gira lentamente la cabeza de derecha a izquierda

FISIOVIDA

👍 Mary Tito y 3 personas más

👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir



Centro Médico Fisiovida

1 d · 🌐

¡REGALA SALUD EN ESTE DÍA DEL TRABAJO! 🎉  
📍 Ahora tu [#EvaluaciónFisioterapéutica](#) en todas las patologías con 30% de dscto. con l... Ver más

**CAMPAÑA FISIOTERAPÉUTICA**

**"Salud para todos"**

**30% DSTO. EN EVALUACIONES**

**T. NEUROLÓGICA**  
Parkinson, Parálisis facial, Hemiplejía, Cuadriplejía, Hemiparesía, Neuropatías, Derrame cerebral y otros.

**T. REUMATOLÓGICA**  
Artritis, Artrosis, Escoliosis, Cervicalgia, Fibromialgia, Osteoporosis, Lumbalgia y otros.

**T. TRAUMATOLÓGICA**  
Desgarro muscular, Luxación, Hernia Discal, Tendinitis, Hombro Doloroso, Síndrome del Túnel de Carpiano, Esguince, Fracturas, Espolón Calcáneo y otros.

\*Promoción válida del 01 de mayo al 16 de mayo.  
RESERVA DE CITAS: ☎ 963 702 070 - 963 702 080

FISIOVIDA

Centro Médico Fisiovida

Fisioterapeuta



📞 WHATSAPP

👍❤️ 4

14 veces compartido

👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir



@fisiovida



@Fisiovida.Perú



FISIOVIDA Perú

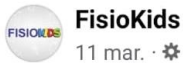


www.fisiovida.com





# VISITA NUESTRAS PÁGINAS



FisioKids

11 mar. · ⚙️

📌 Mami ¿Sabías que la #Fisioterapia #Pediátrica ayuda al niño con ejercicios para mejorar su fuerza, equilibrio, flexibilidad, movilidad ... Ver más

## Fisioterapia Pediátrica

FISIOKIDS



☎️ 054 - 252906 📞 963 702 070 📍 Calle Ronda Recoleta 316 - Yanahuara

FisioKids  
Centro médico

📞 WHATSAPP

👍❤️ 103

13 comentarios · 18 veces compartido

❤️ Me encanta

💬 Comentar

➦ Compartir



FisioKids

4 mar. · ⚙️

Aunque te sientas cansado, aunque tengas más cosas que hacer. Tu hijo te lo va a agradecer infinitamente. 😊 ¡Juega con ellos!... Ver más

## GUÍA PARA JUGAR CON TU HIJO

1. DESCONÉCTATE DEL CELULAR.

2. SÉ PARTE DEL MUNDO INFANTIL DE TU HIJO Y PERMITE QUE TU NIÑO INTERIOR SALGA.

3. EVITA DIRIGIR EL JUEGO.

4. DIVIÉRTETE.

5. DISFRUTA EL MOMENTO.



FISIOKIDS

👍❤️ Tú y 3 personas más

3 veces compartido

❤️ Me encanta

💬 Comentar

➦ Compartir



@fisiokids.club



@Fisiokids.Perú



FISIOKIDS



www.fisiovida.com

 FISIOVIDA

# DONDE UBICARNOS

## Yanahuara

**(054) 25-2906**

**Calle Ronda Recoleta 316.**

## Umacollo

**(054) 50-1111**

**Calle Juana Espinoza 305**

## Cercado





**“La salud no lo es todo,  
pero sin ella lo demás  
es nada”**

**Arthur Schopenhauer (1788-1860)**



# FISIOVIDA

ESPECIALISTAS EN FISIOTERAPIA – ERGONOMÍA – TERAPIA OCUPACIONAL

## AVISO DE PROPIEDAD INTELECTUAL

***INFORMACIÓN CONFIDENCIAL Y COMERCIAL.*** Este manual contiene la información confidencial y comercial del Programa FISIOERGO propia de FISIOVIDA. (más abajo designada “propiedad material”). No se utilizará esta propiedad material excepto cuando sea necesario para capacitar o para realizar consultas respecto al Programa FisioErgo, por personal debidamente entrenado y certificado por FISIOVIDA.

**El uso NO AUTORIZADO de este manual se considera un delito contra la propiedad intelectual, el cual es castigado por la ley.**

**DERECHOS DE PROPIEDAD INTELECTUAL 2016 – FISIOVIDA.**

**Este manual no puede ser reproducido total o parcialmente sin el consentimiento escrito proporcionado por FISIOVIDA.**



# FISIOVIDA

ESPECIALISTAS EN FISIOTERAPIA – ERGONOMÍA – TERAPIA OCUPACIONAL

# GRACIAS