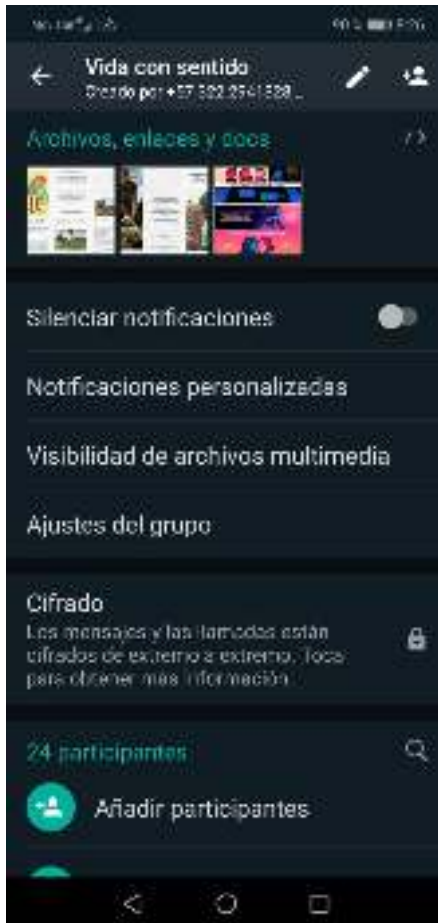


Actividad 6

Seminario informalmente educando

Se diseñó un folleto en la aplicación canva sobre enfermedades laborales enfatizado en enfermedades osteomusculares en la agricultura actividad que predomina en el municipio de Samacá y de Boyacá; de igual manera las imágenes colocadas representan a los cultivos de la región y la vestimenta de la misma con el fin de que se logren identificar. Esta información se comparte en WhatsApp aplicación que poseen la mayoría de la población, se comparte a través de imagen ya que más fácil de revisar sin tener que descargar o tener una aplicación en el celular. En el grupo se encuentran 24 personas del municipio de Samacá donde la mitad de ellos tiene esta actividad económica y el 100% conoce o han trabajado en actividades de campo.





1 de cada 3 trabajadores agrícolas poseen estas molestias

Enfermedades laborales

TRASTORNO
MUSCULOESQUELETICO

Los trastornos musculoesqueléticos son la principal causa de discapacidad y el dolor lumbar

Realizado

VANESSA REYES ROJAS
PSICÓLOGA

ESE HOSPITAL SANTA MARTA
SAMACÁ





¿Que son?

Son enfermedades que afectan a músculos, huesos, articulaciones y tejidos asociados como tendones y ligamentos. Suele cursar con dolor (a menudo persistente) y limitación de la movilidad, destreza y capacidad funcional

Los trastornos de este tipo más comunes e incapacitantes son la artrosis, el dolor de espalda y de cuello, las fracturas debidas a la fragilidad ósea, los traumatismos y las enfermedades inflamatorias sistémicas, como la artritis reumatoide

¿A quien afecta?

Puede afectar a todo el mundo, desde la adolescencia hasta la vejez.



¿Porque se da ?

- Movimiento repetitivo
- Sobre esfuerzo
- Inadecuada manipulación de cargas
- Posturas prolongadas y forzadas
- Ausencia de pausas en el trabajo
- Horarios extensos
- Exposición a temperaturas extremas (Frio)



¿Como lo puedo prevenir?

- Evitar periodos largos de movimientos repetitivo, a través de cambio de tarea
- Pausas en el trabajo
- No usar herramientas dañadas
- Estilo de vida saludable
- Utilizar elementos de protección personal
- Evitar largos periodo en la misma posición.