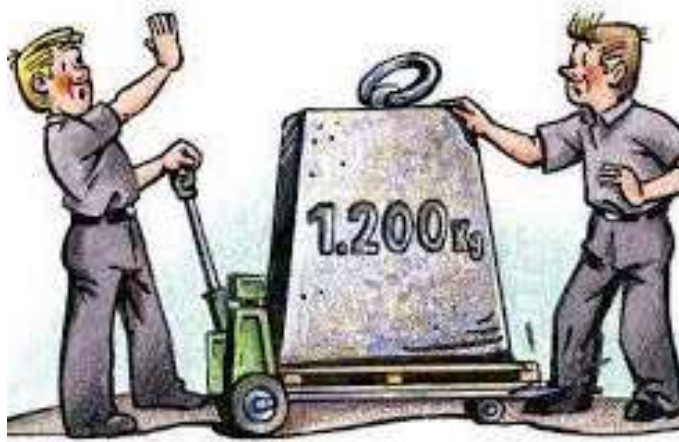


Conclusiones

- En resumen, prevenir las lesiones por sobreesfuerzo implica conocer los límites del cuerpo, realizar estiramientos y calentamiento antes de la actividad física, descansar adecuadamente y utilizar equipo y técnicas adecuados.
- Escuchar al cuerpo y reconocer los síntomas de sobreesfuerzo también son fundamentales para prevenir lesiones.
- ¡Cuida tu cuerpo y disfruta de la actividad física de manera segura y saludable!



“
La prevención de lesiones por sobreesfuerzo es fundamental para evitar el dolor y las limitaciones físicas que pueden interferir con una vida activa y saludable, y para ello es importante conocer los límites del cuerpo, realizar un calentamiento y estiramientos adecuados, descansar adecuadamente y utilizar el equipo y técnicas adecuados durante la actividad física

”



Negocios la central SRL



Prevención de lesiones por sobreesfuerzo

Proyecto: Defensas ribereñas del río
Cañete y del río Huaura, Paquete 5

¿Qué es el sobreesfuerzo?

El sobreesfuerzo se produce cuando se realizan actividades físicas más allá de los límites del cuerpo.



Cómo prevenir

Para prevenirlo, es importante conocer los límites del cuerpo y aumentar la intensidad de las actividades físicas gradualmente.

También es importante descansar adecuadamente y reconocer los síntomas de sobreesfuerzo, como dolor, fatiga y rigidez muscular.



Tipos de trabajo:

Trabajos con elevación de carga

Además de evaluar la carga y utilizar la técnica correcta de elevación y transporte, es importante también utilizar medios mecánicos cuando sea posible y pedir ayuda a otros compañeros para evitar lesiones por sobreesfuerzo.

Trabajos de pie

Es recomendable alternar posturas estáticas con dinámicas, cambiar periódicamente la posición de los pies y repartir el peso de las cargas. Además, es importante adaptar la altura del puesto al tipo de esfuerzo que se va a realizar y utilizar un reposapiés si es necesario.

Trabajos con elevación de carga

Además de evaluar la carga y utilizar la técnica correcta de elevación y transporte, es importante también utilizar medios mecánicos cuando sea posible y pedir ayuda a otros compañeros para evitar lesiones por sobreesfuerzo.

Trabajos de pie

Es recomendable alternar posturas estáticas con dinámicas, cambiar periódicamente la posición de los pies y repartir el peso de las cargas. Además, es importante adaptar la altura del puesto al tipo de esfuerzo que se va a realizar y utilizar un reposapiés si es necesario.

