

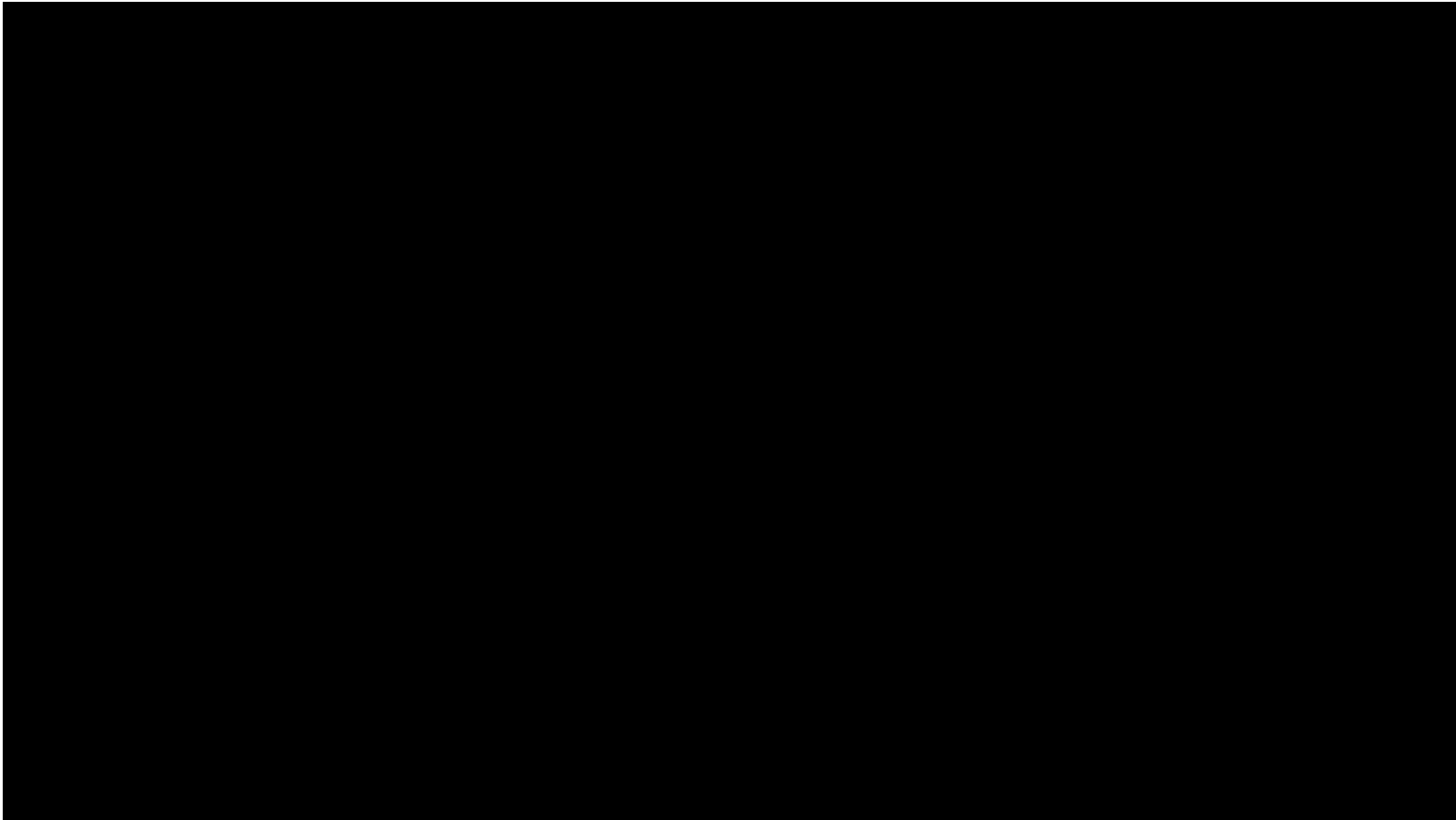


Espacios conscientes para el autocuidado y el cuidado de los demás en todas las actividades

Pregunta Ergonomía

- <https://jamboard.google.com/d/1KacuLaIhIqsM6XDVwqQ1m5Z15JF1ciJuJlkE6K8eSqM/edit?usp=sharing>

Cuidado diario

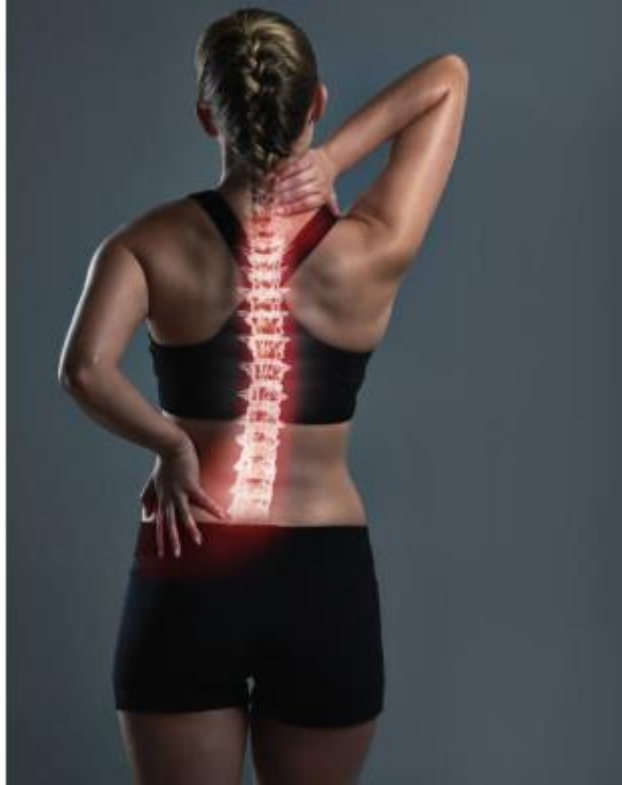


Ergonomía

- Disciplina ocupada de la adaptación del trabajo al hombre, cuyo propósito es mejorar el rendimiento y la calidad del trabajo, protegiendo a los trabajadores de accidentes y enfermedades laborales y fomentando el bienestar laboral ... una disciplina que actúa como un puente entre la Biología Humana y la Ingeniería, poniendo a disposición de esta última, conocimientos de las necesidades, capacidades y limitaciones humanas que deben ser utilizados para un buen diseño del trabajo” (Apud et al., 1999).



Ergonomía en la cotidianidad



Cuida tu cuerpo



Ergonomía en la cotidianidad



Ergonomía en la cotidianidad



Qué tan fácil es abrir una botella con agua?



Ergonomía en la cotidianidad



Qué tipo de latas usamos? cuales son las herramientas que utilizamos para abrir una lata?

Cómo destapar una botella con tapa corcho?



Ergonomía en la cotidianidad



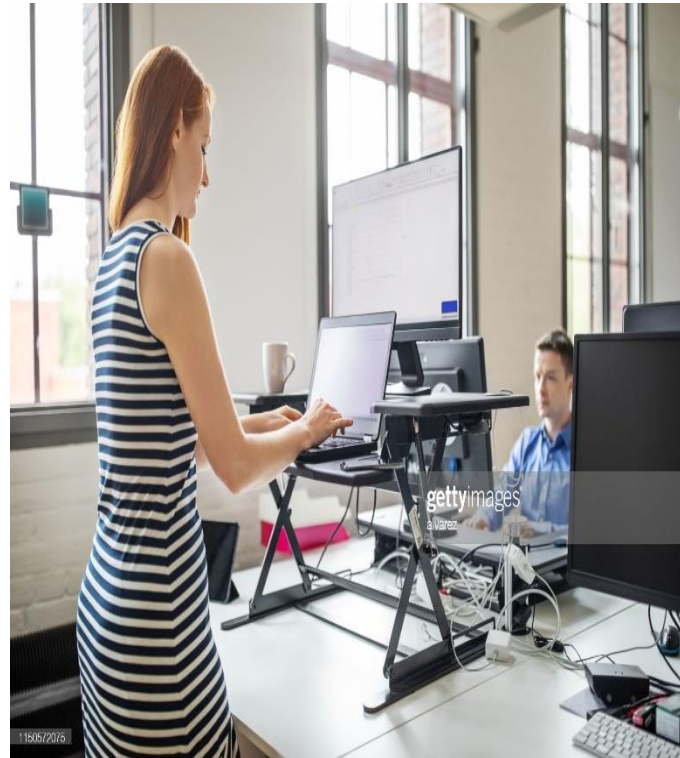
Cómo seleccionamos los objetos, elementos que usamos en casa?

Qué tan fácil y seguro es su uso?

Cuáles son las características del contexto en las que se usa el producto?



Usabilidad



Facilidad con que las personas pueden utilizar una herramienta particular o cualquier otro objeto

Ergonomía en la cotidianidad



Actividades
con los Hijos

Estudiando

Actividades
del Hogar



Trabajando

Cocinando

**La postura es dinámica –Nuestro cuerpo
es una herramienta de vida**

Espacios colaborativos o coworking



Organizando nuestro trabajo en casa



Creerías que se puede limpiar toda la casa en menos de una hora al día?

CREAR UNA RUTINA DE LIMPIEZA Y ORGANIZACIÓN EFECTIVA Es importante dividir las tareas de casa en todos los días de la semana, evitando la acumulación de desorden y la suciedad, haciendo mantenimiento diario básico, para ello hacer **lista de todas las actividades que se tienen que hacer en el día y la hora en que la pueden hacer**

Distribuir las tareas entre todos los miembros de la familia o las personas que habitan el espacio.

Es importantísimo deshacerse de las cosas que ya no se usan o no sirven y que todo lo demás tenga un lugar.

Aprender a utilizar los productos de aseo para optimizar proceso y evitar sobre esfuerzos.

Aprender técnicas nuevas para la limpieza diaria



Ergonomía: Orden y aseo



SEIRI

Eliminar lo innecesario y clasificar lo útil

SEITON

Acondicionar los medios para guardar y localizar los objetos

SEISO

Evitar ensuciar y limpiar enseguida

SHITSUKE

Disciplina para crear hábitos de trabajo en familia

SEIKETSU

Definir los estándares de orden y limpieza

Alineación postural durante el transporte manual de cargas



Tareas en cocina

- Golpes contra cajones abiertos y armarios
- Obstáculos o elementos que ocupan zonas de paso, etc.
- Caídas por resbalones y tropiezos debidos a la presencia de líquidos
- Desplomes de implementos , productos por almacenamientos inestables del mercado
- No sobrecargues los cajones
- Procura colocar los objetos más pesados en la zona inferior y los de uso frecuente a la altura aproximada de los codos



Tareas en cocina

Para el uso de Utensilios de corte

- Escoja el utensilio de corte adecuado según la tarea, por eje cuchillo para carne, para corte de pan, uso de tijeras para bolsas, etc.
- Mantenga afilados estos objetos para disminuir el esfuerzo
- Haga uso de elementos como pela papas, cortadores, picadoras
- Escoja herramientas con mangos antideslizantes
- Utiliza el cuchillo de forma que el recorrido de corte se realice en dirección contraria al cuerpo. Asegúrate de disponer el espacio de trabajo suficiente



Cocina: lavar loza

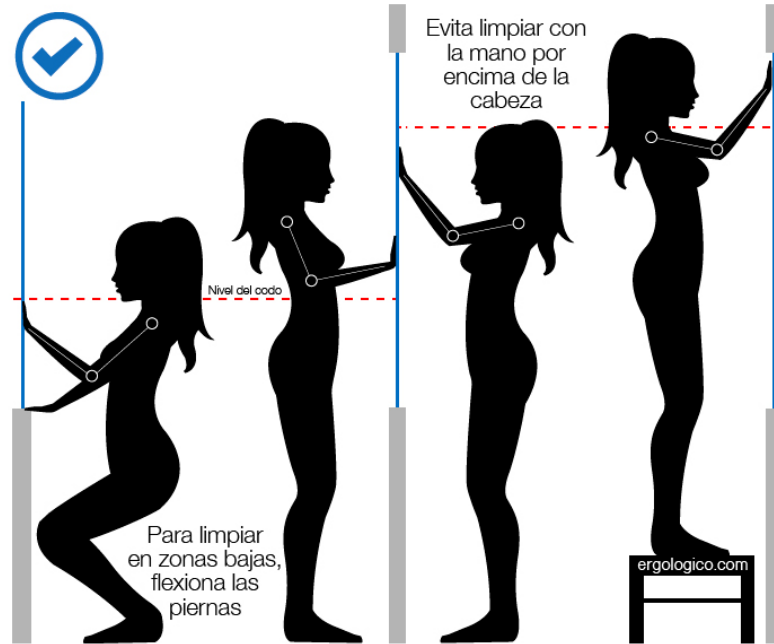


Otras Medidas y técnicas sencillas que pueden reducir esfuerzos durante esta actividad :

- Remojar la loza
- Usar detergente corta grasa
- Escoge la esponjilla adecuada según el tipo de utensilio
- Dejar los utensilios más grasos al final disminuye el esfuerzo

Higiene postural Limpiar vidrios y/o paredes

- Mantenga Hombros cerca al cuerpo, evite elevar las manos por encima de la cabeza
- Uso de bancos para mejorar los alcances
- Use extensores
- Use butacas para poner los materiales auxiliares (balde) evitando su ubicación en el piso



Use escaleras manuales *no se pare en el último peldaño*

Evitar jabón en exceso y use mejor paños de micro fibra para no dejar mota o papel periódico

Ayúdese de líquidos especiales para limpiar vidrios

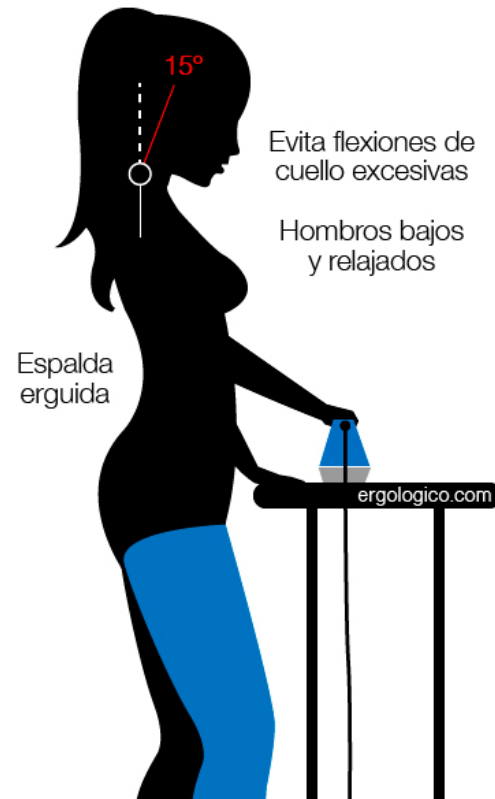


Higiene postural: Planchar



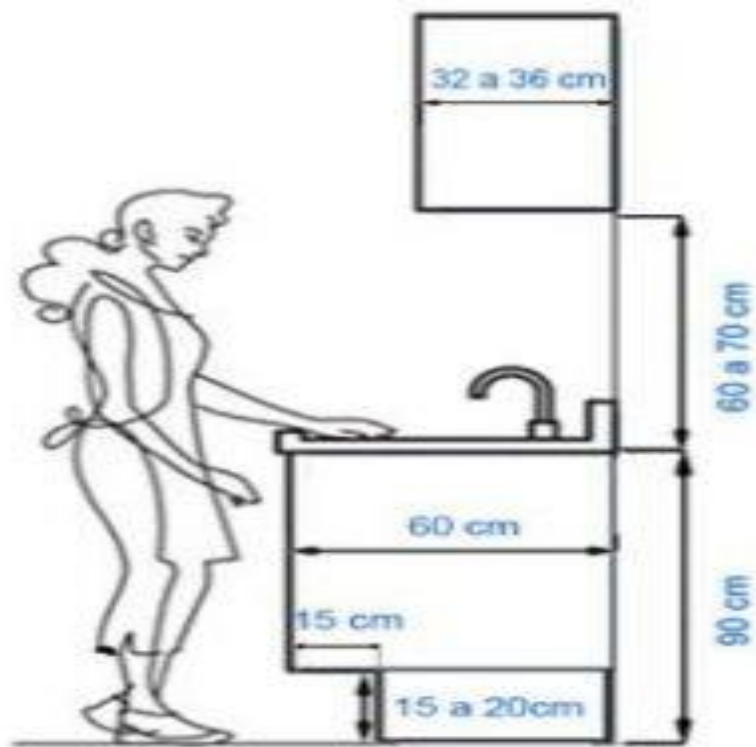
Otras Medidas y técnicas sencillas que pueden reducir esfuerzos durante esta actividad :

- Utiliza Suavizante o líquidos pre planchado
- Reduce el planchado con un buen extendido
- Ajusta la temperatura de la plancha según la tela e instrucciones de la etiqueta



Tareas en plano: de pie

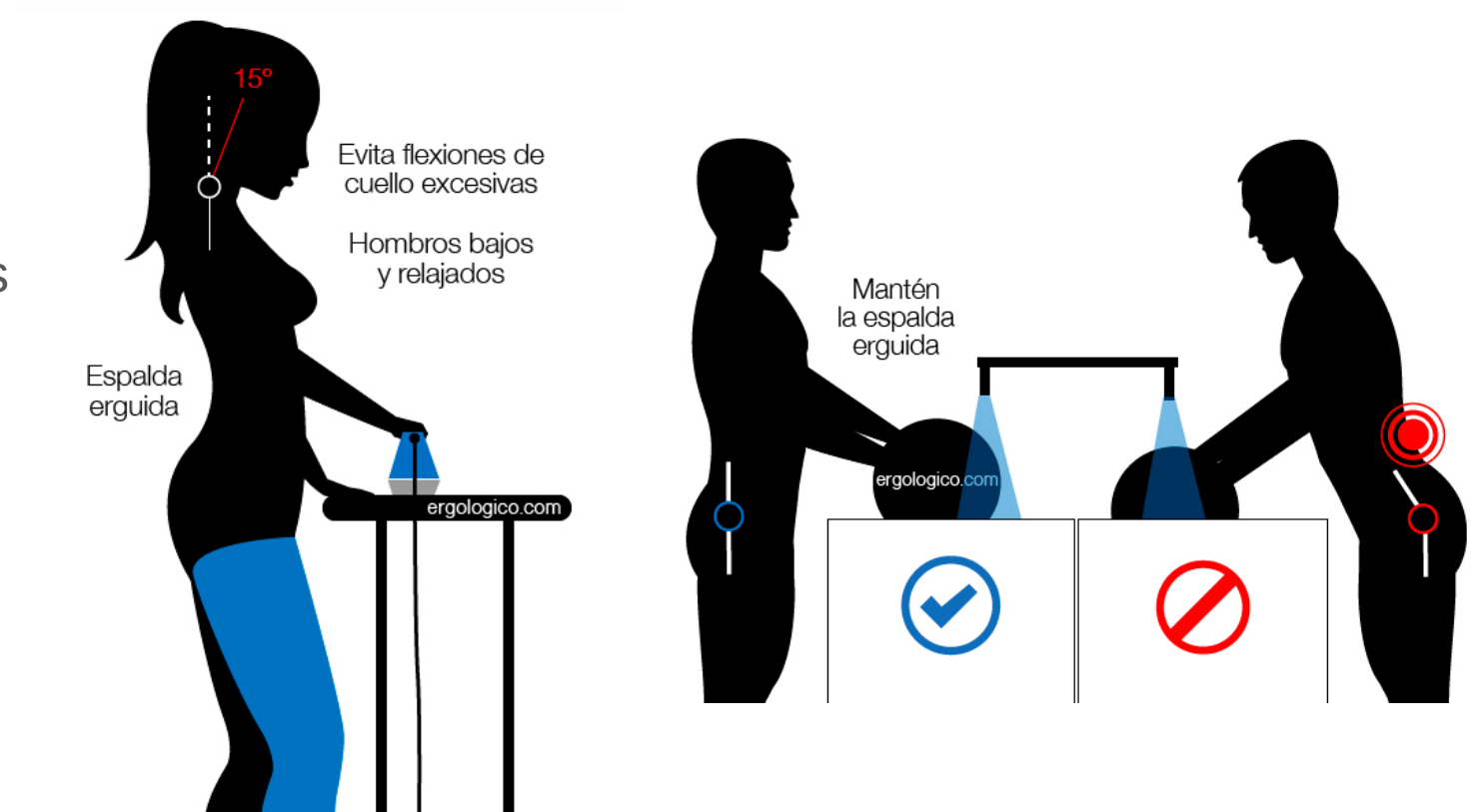
Tener en cuenta las alturas y alcances



Tareas en plano: de pie

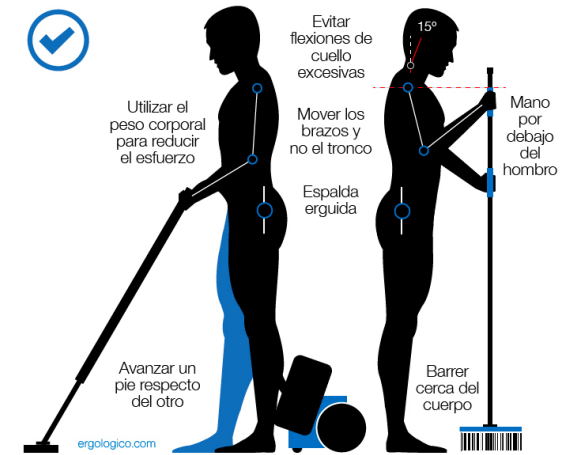
Técnicas sencillas que pueden reducir esfuerzos durante esta actividad :

- Utiliza los implementos indicados
- Revisa las instrucciones de la etiquetas.
- Esta atento a tu postura



Tareas en plano: de pie

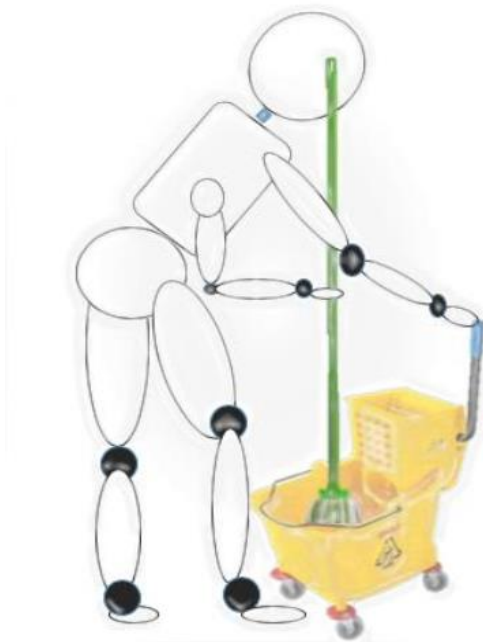
- El mango de la escoba debe agarrarse con la mano superior por debajo del hombro y la mano inferior por encima de la cadera.
- Mangos de aluminio de 140 a 150 cm de altura
- Barrer cerca de los pies para evitar flexiones de espalda.
- Durante el aspirado, para reducir el esfuerzo, flexiona las piernas para acceder a espacios inferiores.
- Utilice el cepillo de la aspiradora de manera apropiada esto disminuye el esfuerzo y cambiando el filtro o la bolsa regularmente para mejorar la potencia de la aspiradora



Tareas en plano: de pie

Tener en cuenta:

- Altura del mango, aluminio, mopas en microfibra
- Balde escurridor
- Haragan
- Limpieza en zig-zag
- Escurrido en ordeño

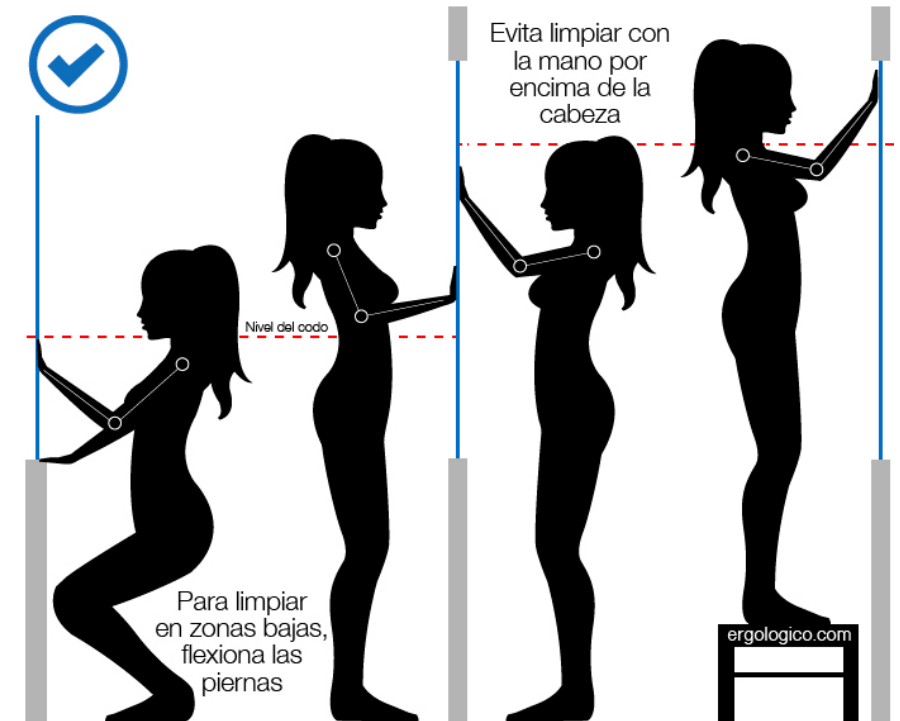


Tareas en nivel superior/inferior

- Mantenga Hombros cerca al cuerpo, evite elevar las manos por encima de la cabeza
- Uso de bancos para mejorar los alcances
- Use extensores
- Use butacas para poner los materiales auxiliares (balde) evitando su ubicación en el piso.

Use escaleras manuales no se pare en el último peldaño

Ayúdese de líquidos especiales para limpiar vidrios



Alineación postural durante el empuje manual de cargas



CONDUCIR

Se debe evitar conducir con los brazos demasiado alejados del volante, con brazos y piernas extendidos y sin apoyo dorso-lumbar.

Adelantar el asiento del automóvil

Espalda completamente apoyada en el respaldo

Rodillas en línea con las caderas (ángulo de 90°)

Sentarse derecho, coger el volante con las dos manos, quedando los brazos semiflexionados.



Tareas en lavado, secado y organización de ropa



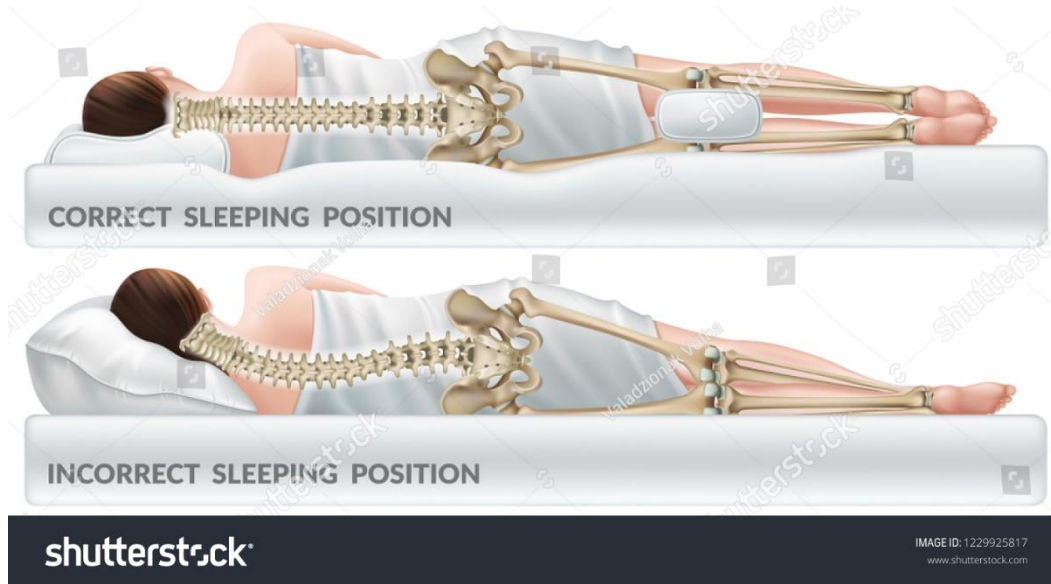
Tarea de tendido de camas



- Al desplegar la sabana evitar estirarte para lograr un mayor alcance.
- Camina alrededor de la cama para acercarse lo mas posible a las esquinas donde se debe acomodar la sabana.
- Todos los movimientos deben ser fluidos y conscientes, evitar movimientos bruscos.
- No debe doblar la espalda, para reincorporarse de la posición agachado, debe apoyar la mano sobre la cama o en las piernas



Cual es la mejor postura para dormir?



La mejor forma de dormir es de lado, con las piernas y caderas flexionadas y el cuello dentro del eje del resto de la columna, es también conocida como la posición fetal y es la más recomendada para las personas que padecen dolores lumbares.

La almohada no debe ser ni muy delgada ni muy gruesa, esta debe llegar al cuello y debe permitir adoptar una postura alineada, similar a la que se forma cuando estamos en pie, manteniendo el cuello relajado pero alineado con la columna dorsal.

Ergonomia aplicada en las diferentes etapas de la Vida



Ergonomia en la Maternidad

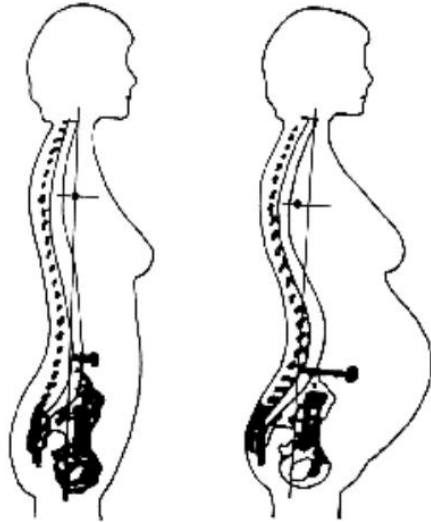


Figura 2.1 – Desplazamiento del CDG hacia delante durante el embarazo [OHCOW, 1998].



Recomendaciones con niños



Recomendaciones de uso de pantallas móviles

Patologías de una mala postura



Fuente: LA NACIÓN



Recomendaciones para ver televisión



Beneficios del ejercicio y el juego



El ejercicio regular favorece el buen desarrollo físico y mental de los niños

Favorece el correcto desarrollo de sus huesos y músculos

Les aleja del sedentarismo, reduciendo el tiempo que dedican a la televisión y los videojuegos

Aprenden a seguir reglas y a crear hábitos

Aumentan sus habilidades motoras

Duermen mejor.

Jugar facilita el aprendizaje
fomenta la creatividad y les enseña
habilidades nuevas
mejora la confianza en sí mismos,
focaliza la atención y
refuerza su autoestima



Cuidado en edad adulto mayor



- Uso de zapatos adecuados zapato cerrado y con buen antideslizante
- Evite tapetes y cualquier objeto que pueda causar una caída
- Ubique muebles y demás elementos fuera de las áreas de circulación atención con los juegos de los niños
- Un adulto mayor no debe movilizar cargas , ni hacer esfuerzos.
- Realizar ejercicio suave que los mantenga en movimiento.
- Realice ejercicios de respiración

<https://www.segurossura.com.co/covid-19/paginas/salud-mental/informacion-de-interes.aspx>

> ¡GRACIAS!