

ASPECTOS GENERALES

Los trabajadores de los centros sociosanitarios están expuestos a una actividad diaria que implica manipulación manual de cargas, movilización de pacientes, posturas forzadas etc. Si esta actividad no se realiza de manera adecuada y si no se está en buena forma física, puede ocasionar riesgos para la salud de los trabajadores.

Además, el estilo de vida sedentario está considerado un factor de riesgo cardiovascular equiparable al tabaquismo, la hipertensión o la diabetes. Pero se puede modificar realizando una actividad física regular que incluya **ejercicios aeróbicos** junto con **ejercicios de fuerza**.

Antes de iniciar una tarea con altos requerimientos físicos o ejercicios de entrenamiento es importante realizar un **calentamiento muscular** durante unos 10 minutos.

<p>RUTINA DE ENTRENAMIENTO</p>	<p>CALENTAMIENTO</p> <p>+</p> <p>ACTIVIDAD AERÓBICA Y FORTALECIMIENTO MUSCULAR</p> <p>+</p> <p>ESTIRAMIENTO Y RELAJACIÓN</p>
---------------------------------------	---



Seguir lo indicado en la Ficha de Información de Riesgos "EJERCICIO FÍSICO" FIR-31

ACTIVIDAD AERÓBICA

Permite preparar la musculatura para el comienzo de la actividad favoreciendo su movilidad.

- ✓ Paseos diarios.
- ✓ Entrenamientos de 30 minutos.
- ✓ Ejercicios con un grupo de compañeros.






FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Mejora la capacidad muscular y evita la pérdida de masa muscular y ósea que se produce con los años.

- ✓ **Abdominales superiores** (5 repeticiones, 3 series)
 - Llevar los hombros y el tórax hacia las rodillas.
- ✓ **Abdominales superiores cruzados** (10 repeticiones a cada lado, 3 series)
 - Elevar el tronco llevando los brazos extendidos sobre las piernas hacia un lado.
- ✓ **Puente** (10 repeticiones, 3 series)
 - Elevar la pelvis extendiendo ambas caderas.
- ✓ **Rotación de hombro (fortalece manguito de los rotadores)** (10 repeticiones, 3 series)
 - El brazo en ángulo de 90 grados y el codo pegado al cuerpo. Tirar de la banda tensándola, aproximando la mano al abdomen.
 - Hacer lo mismo llevando la mano hacia fuera.
- ✓ **Elevación de miembro superior hacia delante (fortalece manguito de los rotadores)** (10 repeticiones, 3 series)



	FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS	Código	FIR-42
	EJERCICIO FÍSICO	Versión	1
	ÁREA TÉCNICO ASISTENCIAL	Página	2 de 2

<ul style="list-style-type: none"> – Levantar el brazo extendido hasta que la mano llegue a la altura del hombro. 	
ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN	
<p>Favorecen la disminución de la tensión acumulada.</p> <p>✓ Cuello y hombros</p> <ul style="list-style-type: none"> – Inclinar la cabeza hacia un lado. (20 segundos y repetimos el otro lado). – Realizar flexión de cuello (20 segundos). – Levantar y bajar los hombros. <p>✓ Miembro superior, cintura y espalda</p> <ul style="list-style-type: none"> – Llevar las manos por encima de la cabeza, a la vez que estira los brazos y la cintura. Respirar profundamente. (20 segundos). – Coger el codo derecho con la mano izquierda. (20 segundos con cada brazo). – Tirar suavemente del codo por detrás de la cabeza. (10 segundos con cada brazo). <p>✓ Miembro inferior</p> <ul style="list-style-type: none"> – Agarrar el tobillo y estirar la región de cuádriceps. (20 segundos y repetir con la otra pierna). – Cruzar una pierna sobre otra. Mantener durante unos segundos e inclinar el tronco con la espalda recta. (Mantener 20 segundos y repetir con la otra pierna). – Flexión dorsal del pie y con la pierna estirada, hacer movimiento de balanceo hacia delante. (Mantener 20 segundos y repetir con la otra pierna). <p>✓ Relajación</p> <ul style="list-style-type: none"> – Respirar profundamente: llenar los pulmones y sacar el aire lentamente y de forma consciente. – Sonreír: mejora el estado emocional. 	

Bibliografía y fuentes:

- *Fernández Escribano, Marina; Prieto Morales, Marta, directoras y coordinadoras científicas. " Información de Prevención de Riesgos Laborales. Enfermería" Escuela Nacional de Medicina del Trabajo (ENMT). Instituto de Salud Carlos III. Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades. Primera ed. Madrid. 2019.*
- *Ministerio de Sanidad. Disponible en: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/recomendaciones/adultos/home.htm>*