

Área Políticas Transversales de Bienestar y Convivencia Universitaria

Curso **“Promoción y Prevención en Salud, Posturas y Manejo de Cargas”**

Modalidad: presencial | 15 horas | 1 crédito

Edición 2025

1. Presentación y Fundamentación

Teniendo en cuenta que la salud tiene una estrecha relación con el proceso de trabajo, la modificación de la actividad y del entorno laboral evita o atenúa los riesgos de desarrollar patologías músculo-esqueléticas frecuentes.

Esta propuesta elaborada por la Unidad de Rehabilitación y Medicina Física en conjunto con la Unidad Académica de Salud Ocupacional, se propone realizar intervenciones en sectores de trabajo del Hospital de Clínicas y del Campus Universitario Parque Batlle para luego evaluar el éxito de las mismas.

2. Objetivos generales y específicos

Objetivo general:

- Promover la salud integral de los trabajadores Técnicos, Administrativos y de Servicios (TAS) del Hospital Universitario y del Campus Universitario Parque Battle, mediante la modificación favorable de actitudes y comportamientos en relación al manejo de cargas.

Objetivos específicos:

- Brindar pautas de higiene y ergonomía para evitar riesgos asociados al proceso laboral específico.
- Valorar el impacto de las intervenciones en la salud de los trabajadores.
- Prevenir patologías relacionadas a los riesgos de la carga física derivados del proceso laboral mediante un plan de ejercicios terapéuticos.

3. Destinatarios

Funcionarios TAS y Docentes del Hospital de Clínicas “Dr. Manuel Quintela” y Campus Universitario Parque Battle.

4. Competencias

Al término del curso el participante estará en condiciones de:

Ejercer su actividad dentro de los sectores incluidos, pues contará con los conocimientos teórico-prácticos básicos sobre un buen manejo manual de cargas, posturas y una pauta de ejercicios compensatorios a realizar en pausas activas.

5. Carga horaria / Duración / Créditos Académicos

La carga horaria será de 15 horas totales, de las cuales 8 horas se destinarán actividades teórico-práctico presenciales (encuentros de 2 horas de duración) y 7 horas de tareas autónomas. La duración del curso son 4 semanas.

Total: 15 horas

Créditos universitarios: 1 crédito.

6. Modalidad / Metodología

Participativa en instancias de taller y exposición. Cuatro encuentros: dos de desarrollo teórico donde se plantearán los diferentes conceptos anatomo fisiológicos, fisiopatológicos y ergonómicos; otra de taller con demostración práctica y ejercicios recomendados, relacionados a los diferentes procesos de trabajo identificados y una cuarta instancia de prueba. Se realizará una evaluación sobre salud general y funcionamiento físico de los funcionarios a las 6 semanas posteriores a la primera instancia.

7. Programa / Contenido temático

- Módulo 1
 - Evaluación conocimientos carga física e higiene postural.
 - Conceptos anatomo fisiológicos, fisiopatológicos y ergonómicos.
 - Caracterización de la población, factores de riesgo presentes y evaluación del estado de salud general y funcionamiento físico del funcionariado.
 - Manejo de cargas y posturas enfocada a los procesos laborales.
- Módulo 2
 - Aplicación conocimientos de manejo de cargas y posturas.

- Módulo 3
 - Aplicación conocimientos de manejo de cargas y posturas.
 - Evaluación adquisición conocimientos de manejo de cargas y posturas.

8. Sistema de Evaluación

Se requiere un 75 % de asistencia a las instancias de presenciales.

La evaluación se realizará mediante cuestionario múltiple opción y verdadero y falso. Para la aprobación del curso se requerirá de un mínimo de 60% de respuestas correctas en la instancia de evaluación.

9. Equipo Docente

Unidad de Rehabilitación y Medicina Física: Dr. Asistente Danilo Dancoso, Lic. Noelia Notte, Lic. Micaela Zapata.

Unidad Académica de Salud Ocupacional: Dr. Martin Rosconi y Dr. Juan Tisnés Residentes de Salud Ocupacional.

10. Bibliografía

- Gómez-Conesa A. Factores posturales laborales de riesgo para la salud. Fisioter (Madr, Ed, Impresa). 2002;24:23–32. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/s0211-5638\(01\)73015-5](http://dx.doi.org/10.1016/s0211-5638(01)73015-5)
- Ochoa Díaz CE, Centeno Maldonado PA, Hernández Ramos EL, Guamán Chacha KA, Castillo Vízquez JR. La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas. Universidad y Sociedad. 2020 [citado el 7 de junio de 2024];12(5):308–13. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000500308
- Correa Arenas, Natalia Eugenia, Acosta Toro, Mónica María, Mosquera Alvarado, Denis Dicela, Estrada Muñoz, Jairo, editor. ergonomía y equipos de participación. Vol. 6. Revista Ingeniería Industrial; 2018.
- Especialización en Salud y Seguridad y Ocupacional con Mención en Ergonomía Laboral [Internet]. Edu.ec. [citado el 11 de junio de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3801/1/Mario%20Aguirre%20Guadamud.pdf>
- Gómez-Conesa. A, Martínez-González. M. Ergonomía. Historia y ámbitos de aplicación. Fisioter (Madr, Ed, Impresa) [Internet]. 2002;24:3–10. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/s0211-5638\(01\)73012-x](http://dx.doi.org/10.1016/s0211-5638(01)73012-x)