



# senderos

Sembrando Derechos, Cosechando Mejores Futuros  
Sowing Rights, Harvesting Better Futures

## LESIONES FRECUENTES

### RIESGOS ERGONÓMICOS



**Cuida la forma  
de tu postura y  
evita lesiones.**





# senderos

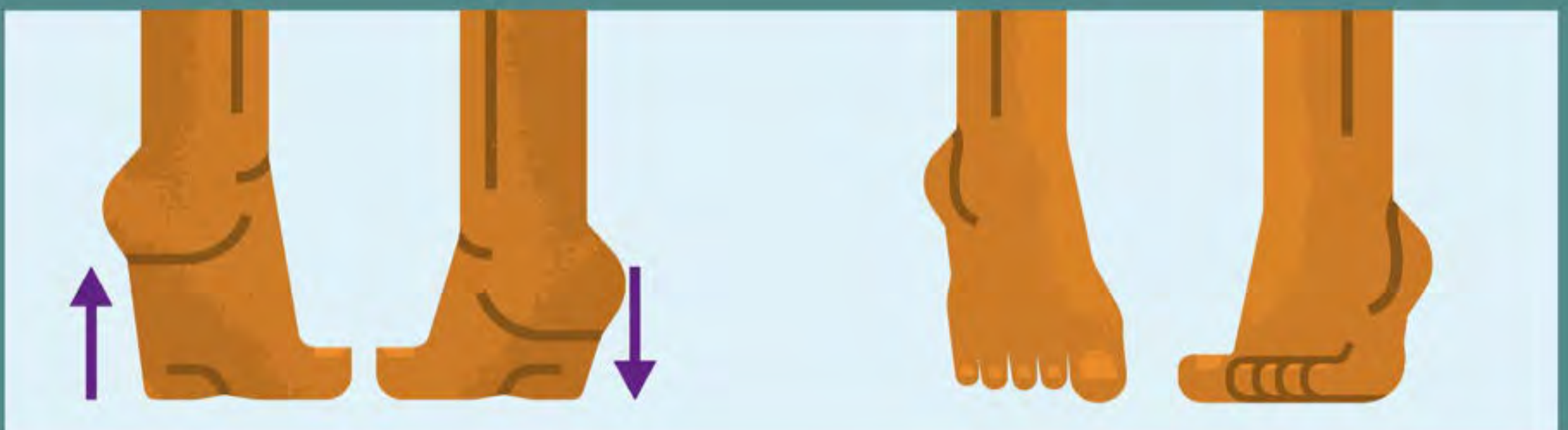
Sembrando Derechos, Cosechando Mejores Futuros  
Sowing Rights, Harvesting Better Futures



## EJERCICIO DE FORTALECIMIENTO



### LA MARCHA DE TALONES Y PUNTAS



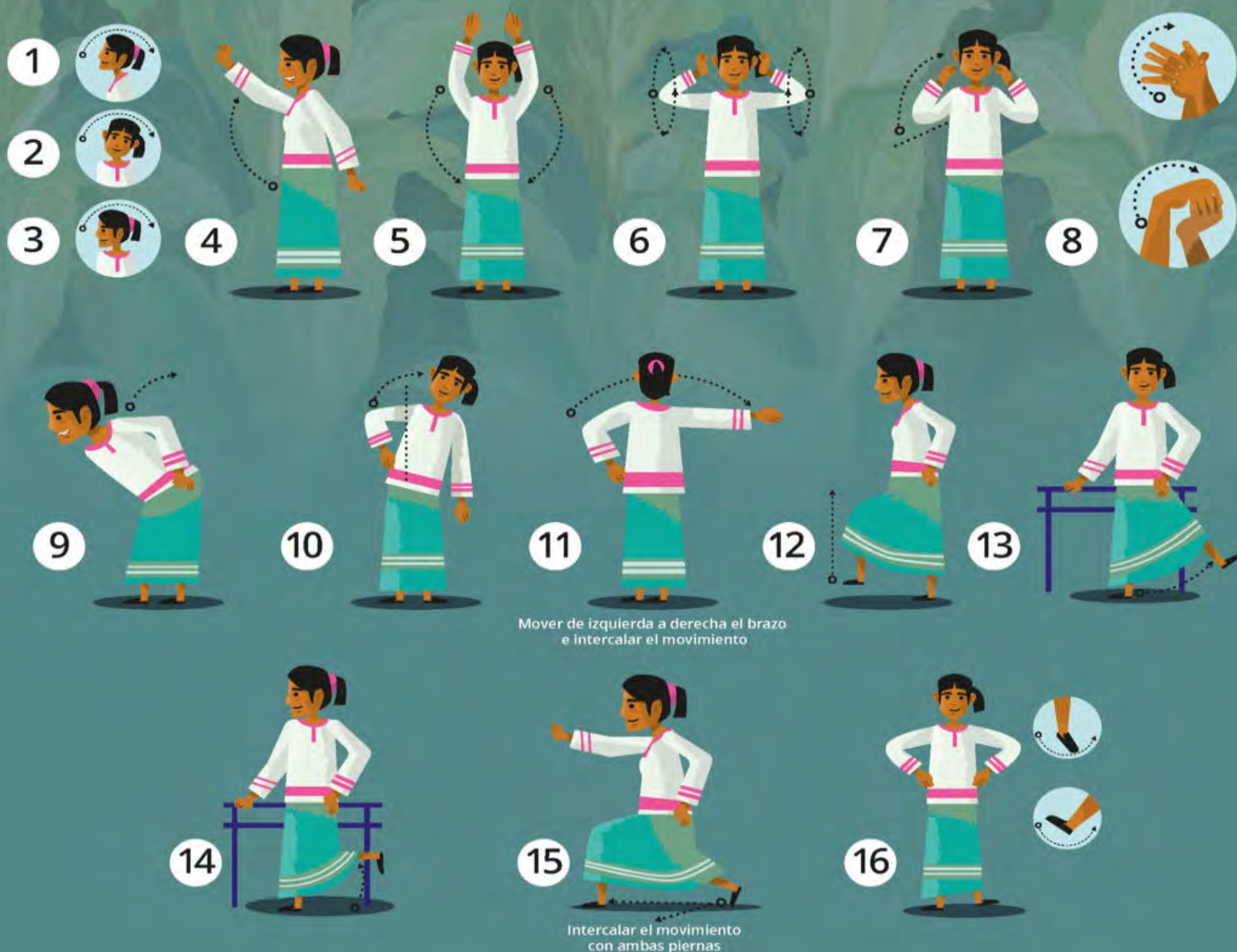


## PROGRAMA DE CALENTAMIENTO

### EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



### EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR







# senderos

Sembrando Derechos, Cosechando Mejores Futuros  
Sowing Rights, Harvesting Better Futures

## LESIONES FRECUENTES

RIESGOS ERGONÓMICOS



**CUIDA TU POSTURA  
PARA EVITAR  
LESIONES.**



**CUIDA TU  
POSTURA AL  
LEVANTAR  
OBJETOS PESADOS  
PARA EVITAR  
LESIONES.**



# RIESGOS ERGONÓMICOS EN EL SECTOR DE TABACO

En la cosecha de tabaco son muy frecuentes las posturas incómodas. Cuando son repetitivas o estacionarias se ejerce fuerza sobre el hombro, espalda y manos.

**Durante el trabajo, estas son las posturas que debemos mantener para prevenir lesiones.**



## ESPALDA RECTA

Evita dolores y lesiones en la espalda, hombros y cuello



## APOYAR LOS BRAZOS CORRECTAMENTE

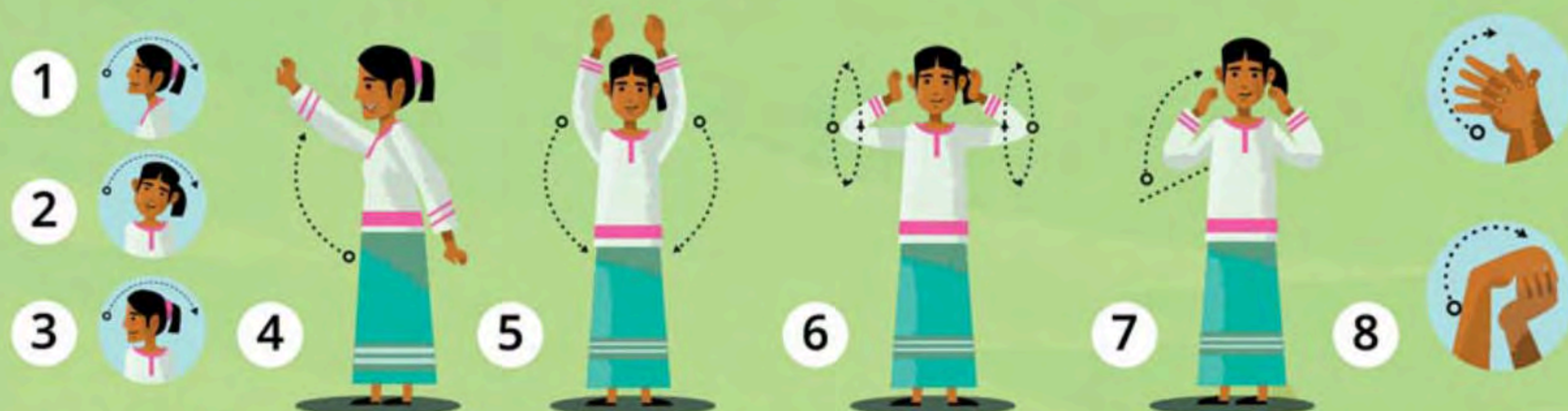
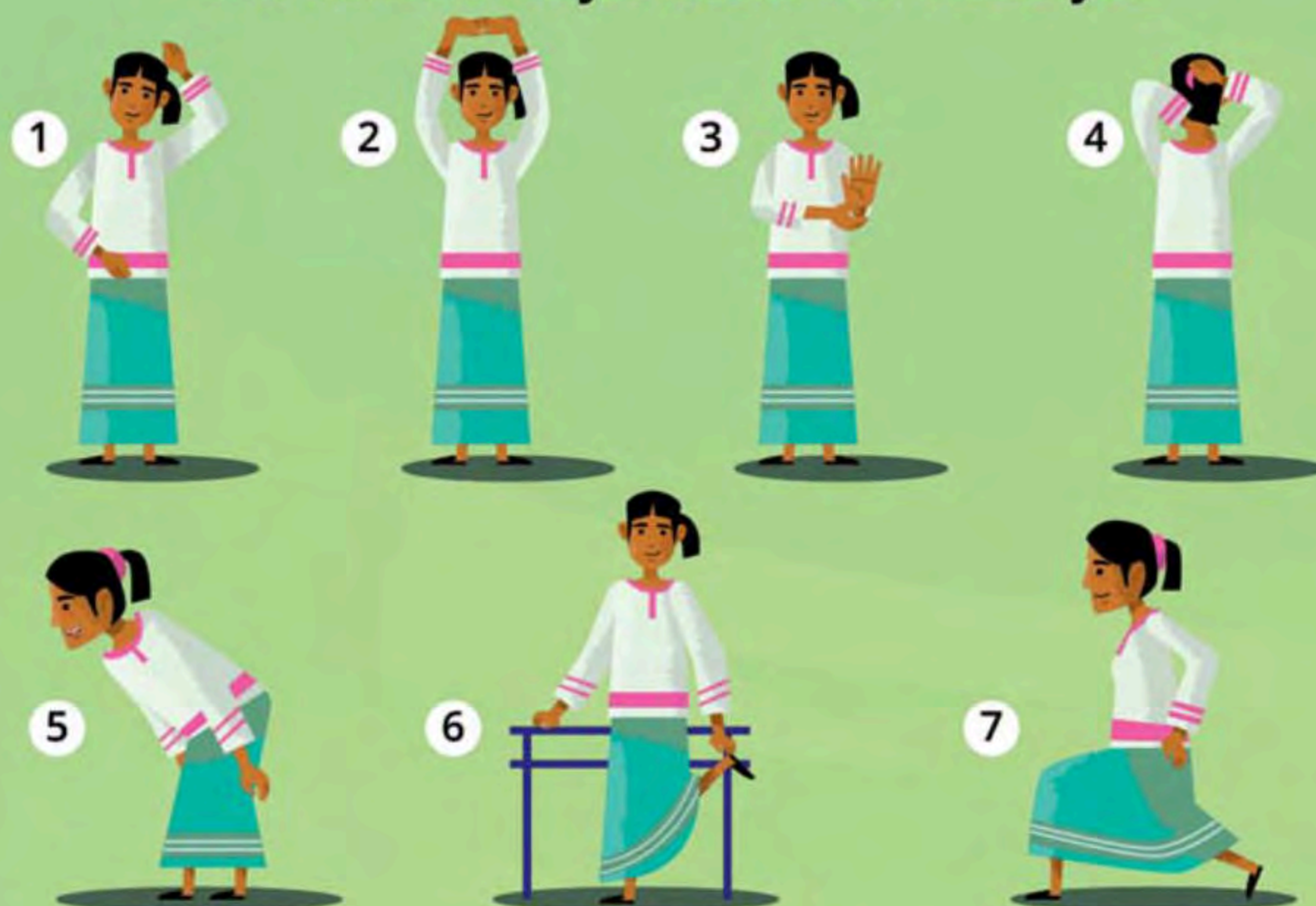
Evita dolores y lesiones en la espalda, hombros y cuello





# MEDIDAS PARA PREVENIR LESIONES Y ENFERMEDADES

Prepara tu cuerpo con ejercicios de calentamiento antes de iniciar tu jornada de trabajo.



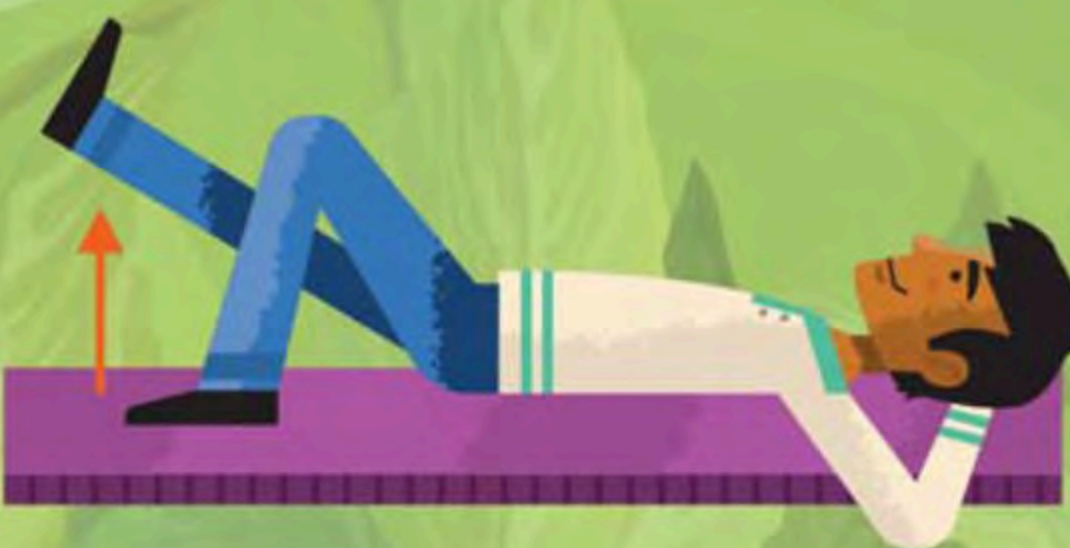
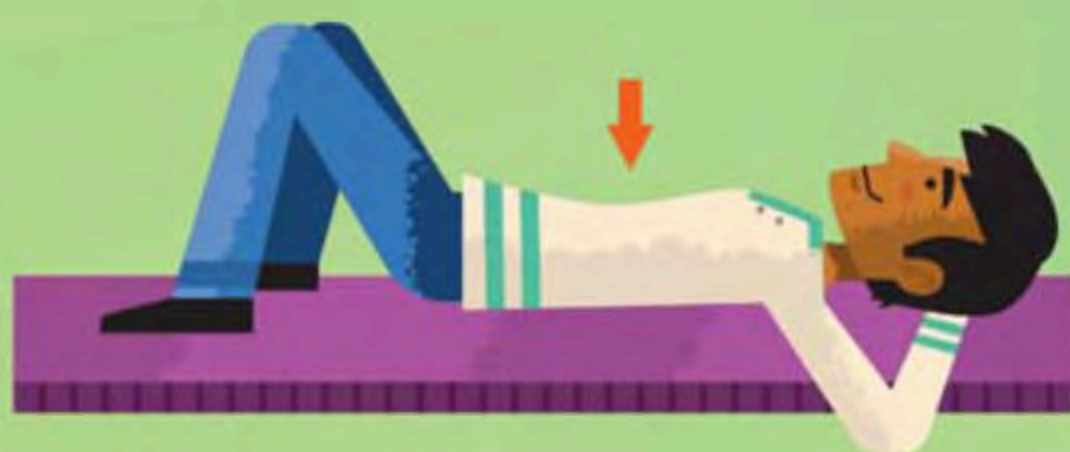
MOVER DE IZQUIERDA A DERECHA EL BRAZO E INTERCAMBIAR EL MOVIMIENTO



INTERCAMBIAR EL MOVIMIENTO CON AMBAS PIERNAS.



# REALIZA RUTINAS PARA FORTACELER LOS MÚSCULOS DE LA COLUMNA





## PRACTICA POSTURAS ADECUADAS PARA REALIZAR LA COSECHA DE TABACO



**CUIDA TU POSTURA PARA EVITAR LESIONES.**



**CUIDA TU  
POSTURA AL  
LEVANTAR  
OBJETOS  
PESADOS PARA  
EVITAR LESIONES.**

**USA ALGUNA FAJA  
AL LEVANTAR  
PESO.**



# EN CASO DE PRESENTAR LESIONES O ENFERMEDAD

PROGRAMA / INSTITUCIÓN	POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDO	TIPO DE APOYO	DATOS DE CONTACTO
<b>TPN (Canal de Comunicación)</b>	Trabajadores(as) agrícolas del cultivo de tabaco que laboran en campos bajo contrato con TPN.	Proporcionar información, conciliación, solución de problemas laborales, atención de denuncias, atención de quejas.	Traductores y Técnicos ALP (en persona)  Línea SUSTENTA Tel. 31.1219.4845  Canal de comunicación Tel. 33.4171.1914
<b>Hospital General Santiago Ixcuintla</b>	Población abierta que no tiene seguridad social alguna.	Hospital de segundo nivel de atención médica gratuita, que contempla los servicios de consulta de las especialidades básicas, hospitalización general, servicios de laboratorio y radiología. Para atención de emergencia no se necesita documentación y para consultas externas únicamente la CURP.	Calle Luis Figueroa #115 Colonia centro C.P. 63300 Santiago Ixcuintla  Tel. 32.3235.4711 noraarmida@hotmail.com
<b>DIF Santiago</b>	Personas con alguna discapacidad.	Servicio de rehabilitación por enfermedad o por lesión.	Calle Veracruz s/n Colonia Amado Nervo C.P. 63310  Tel. 32.3235.5406  difmunicipalsantiago2124@gmail.com