

## 128 PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: SALUD LABORAL

### DURACIÓN Y MODALIDAD

85 horas  
eLearning

### OBJETIVOS:

#### Objetivo general:

Al finalizar el curso, el alumno será capaz de:

- Promover hábitos y conductas saludables en el desarrollo de las funciones propias del puesto de trabajo.

#### Objetivos específicos:

Al finalizar el curso, el alumno será capaz de:

- Evitar malas prácticas que generan fatiga mental y física en el trabajador, aplicando las medidas preventivas aprendidas
- Evaluar y prevenir riesgos laborales de tipo ergonómico
- Adquirir hábitos saludables de alimentación
- Utilizar las estrategias que promueven el autocuidado y el autoconcepto
- Aplicar hábitos saludables en el puesto de trabajo

### CONTENIDOS:

#### MÓDULO 1. CARGA FÍSICA Y METAL.

1. Hábitos saludables en el puesto de trabajo.
2. La carga de trabajo.
3. Prevención de la carga física.
4. Prevención de la fatiga mental.
5. Ejercicios que evitan la carga física.
6. Ejercicios que evitan la carga mental.

#### MÓDULO 2. CONCEPTOS BÁSICOS DE ERGONOMÍA.

1. Ergonomía y psicología.
2. Factores de riesgo.
3. Carga de trabajo.

#### MÓDULO 3. HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN.

1. Fundamentos de nutrición y dietética.
2. Manipulación, tratamiento y conservación de los alimentos.
3. Nutrición y recomendaciones dietéticas.
4. Cómo planificar una alimentación saludable.
5. Preparación de alimentos.
6. Menús especiales.

#### MÓDULO 4. EN FORMA POR DENTRO.

1. El autocuidado.
2. Autoestima y autoconcepto.



3. Automotivación.
4. Mente sana en cuerpo sano.
5. Comunicación y estilos de vida saludable.

**MÓDULO 5. CONDUCTAS SALUDABLES.**

1. Principales riesgos para la salud.
2. Promoción de la salud.
3. Hábitos saludables en el puesto de trabajo.

**SENSIBILIZACIÓN MEDIOAMBIENTAL.**

