

CLASE 1

Tema: El cuerpo y las demandas físicas del trabajo rural

Actividades

- 1- Lea atentamente el siguiente texto:

El cuerpo en las tareas rurales

Las actividades rurales requieren utilizar el cuerpo de diferentes maneras. Caminar por terrenos irregulares, levantar y transportar objetos, empujar herramientas, permanecer agachado, trabajar de pie durante períodos prolongados o realizar movimientos repetitivos son acciones frecuentes en distintas tareas agropecuarias.

Para realizar estas actividades, el cuerpo utiliza diferentes capacidades físicas. La fuerza permite realizar esfuerzos y mover o sostener objetos; la resistencia permite mantener una actividad durante un determinado tiempo; la movilidad facilita realizar movimientos con amplitud; y la coordinación permite organizar los movimientos de manera eficiente.

Sin embargo, realizar una tarea durante mucho tiempo o ejecutarla con una postura o movimiento inadecuado puede generar sobrecarga en determinadas zonas del cuerpo. La espalda, los hombros, las rodillas y las manos pueden verse especialmente exigidos cuando las tareas se realizan sin tener en cuenta las características del movimiento.

Por este motivo, conocer cómo trabaja nuestro cuerpo resulta importante para poder realizar las actividades rurales de manera más segura. Cuidar el cuerpo no significa evitar el esfuerzo, sino aprender a utilizarlo de manera adecuada, reconociendo las demandas de cada tarea y buscando formas de disminuir esfuerzos innecesarios.

- 2- Luego de leer el texto, responda las siguientes preguntas:

- A- ¿Qué tipos de movimientos y esfuerzos aparecen en las tareas rurales mencionadas?
- B- ¿Qué capacidades físicas intervienen?
- C- ¿Qué partes del cuerpo pueden recibir mayor sobrecarga?
- D- ¿Por qué una misma tarea puede generar problemas cuando se realiza durante mucho tiempo?
- E- Según el texto, ¿Qué significa “cuidar el cuerpo”?

- 3- Indica si cada situación representa un cuidado adecuado o un riesgo para el cuerpo. Justifica brevemente.

- Una persona levanta varias veces una carga pesada manteniendo siempre la espalda encorvada.
- Una persona debe transportar una carga y decide reducir su peso antes de trasladarla.
- Una persona permanece durante mucho tiempo en una misma postura sin realizar cambios.
- Una persona organiza la tarea para evitar realizar movimientos innecesarios.

- 4- ¿Por qué es importante conocer las demandas físicas de una tarea antes de realizarla? Escribe una respuesta breve utilizando alguna idea del texto.

CLASE 2

Tema: Postura, columna y alineación corporal

Actividades

1- Lea atentamente el siguiente texto:

Cuidar la postura durante las tareas rurales

La postura es la forma en que organizamos y mantenemos nuestro cuerpo mientras estamos de pie, sentados, agachados, caminando o realizando una tarea. Una postura adecuada permite distribuir mejor los esfuerzos y facilita el movimiento.

La columna vertebral cumple una función fundamental: sostiene el cuerpo y permite realizar diferentes movimientos. Durante las actividades rurales puede estar sometida a esfuerzos importantes, especialmente cuando se levantan objetos, se transportan cargas o se trabaja durante mucho tiempo en posiciones incómodas.

Mantener la espalda constantemente encorvada, girar el cuerpo mientras se sostiene una carga o permanecer mucho tiempo en una misma posición puede aumentar la exigencia sobre determinadas estructuras corporales.

Por eso, durante una tarea es importante buscar una posición corporal estable, acercar los objetos al cuerpo cuando sea posible, utilizar las piernas para colaborar en los esfuerzos y evitar movimientos bruscos o innecesarios.

Cuidar la postura no significa mantener el cuerpo completamente rígido. Significa poder adaptar la posición corporal a cada actividad y realizar los movimientos de manera controlada y segura.

2- Luego de leer el texto, responda las siguientes preguntas:

- A- ¿Qué entendemos por postura?
- B- ¿Qué función cumple la columna vertebral?
- C- ¿Qué situaciones pueden aumentar la exigencia sobre la espalda?
- D- ¿Por qué no es conveniente mantener una misma posición durante mucho tiempo?

3- Clasifica las siguientes situaciones en adecuadas o inadecuadas:

- Levantar un objeto manteniendo la espalda encorvada.
- Acercar una carga al cuerpo antes de trasladarla.
- Girar bruscamente mientras se sostiene un objeto.
- Cambiar de posición después de permanecer mucho tiempo trabajando.
- Realizar los movimientos de manera controlada.

4- ¿Qué relación existe entre una postura adecuada y el cuidado del cuerpo?

CLASE 3

Tema: Movimientos y manipulación segura de cargas

Actividades

- 1- Lea atentamente el siguiente texto:

Levantar, transportar y mover objetos

En muchas actividades rurales es necesario levantar, trasladar, empujar o tirar de diferentes objetos. Estas acciones forman parte del trabajo cotidiano y requieren que el cuerpo pueda organizar correctamente sus movimientos.

Cuando se levanta un objeto desde el suelo, no solamente importa cuánto pesa. También influyen la distancia que existe entre el objeto y el cuerpo, la forma de levantarlo, la altura hasta la que debe trasladarse y la cantidad de veces que se repite el movimiento.

Para disminuir esfuerzos innecesarios, es conveniente acercarse al objeto, mantener una posición estable y realizar el movimiento de manera controlada. Cuando sea posible, también se puede dividir una carga pesada en varias más pequeñas o solicitar ayuda para trasladarla.

Al transportar un objeto, mantenerlo cerca del cuerpo puede facilitar el movimiento. También es importante poder observar el recorrido y evitar obstáculos que puedan provocar una caída.

El objetivo no es eliminar todos los esfuerzos físicos de una tarea, sino aprender a organizar los movimientos para realizarlos de una manera más segura y eficiente.

- 2- Luego de leer el texto, responda las siguientes preguntas:

- A- ¿Qué movimientos de manipulación aparecen en el texto?
- B- ¿Qué factores influyen además del peso del objeto?
- C- ¿Por qué puede ser útil acercar la carga al cuerpo?
- D- ¿Qué podemos hacer cuando una carga resulta demasiado pesada?

- 3- Enumera del 1 al 5 una secuencia posible para levantar una carga de manera segura:

___ Levantar la carga de manera controlada.

___ Acercarse a la carga.

___ Observar el recorrido.

___ Adoptar una posición estable.

___ Sujetar correctamente el objeto.

- 4- ¿Por qué levantar una carga correctamente no depende solo de cuánto pesa?

CLASE 4

Tema: Ergonomía y prevención de lesiones

Actividades

1- Lea atentamente el siguiente texto:

La ergonomía: trabajar cuidando el cuerpo

La ergonomía busca adaptar las tareas, los movimientos y las condiciones de trabajo a las características de las personas. En las actividades rurales, aplicar principios básicos de ergonomía puede ayudar a reducir esfuerzos innecesarios y prevenir molestias o lesiones.

Para cuidar el cuerpo es importante reconocer qué movimientos exige cada tarea. No es lo mismo levantar un objeto ocasionalmente que repetir el mismo movimiento durante varias horas. Tampoco es igual transportar una carga liviana que una carga pesada por un terreno irregular.

Algunas estrategias sencillas son organizar previamente la tarea, mantener los objetos cerca del cuerpo, utilizar una postura estable, evitar movimientos bruscos y alternar posiciones cuando sea posible.

También es importante respetar los límites del propio cuerpo. El cansancio puede modificar la forma en que realizamos los movimientos y aumentar la posibilidad de cometer errores.

La prevención comienza antes de que aparezca una lesión. Observar la tarea, reconocer sus riesgos y buscar una manera más segura de realizarla son acciones que permiten cuidar el cuerpo durante el trabajo rural.

2- Luego de leer el texto, responda las siguientes preguntas:

- A- ¿Qué es la ergonomía según el texto?
- B- ¿Cuál es su relación con la prevención?
- C- ¿Qué estrategias de cuidado aparecen?
- D- ¿Por qué el cansancio puede aumentar los riesgos?

3- Lea cada situación e indique qué debería modificarse:

- Una persona levanta continuamente objetos pesados con la espalda encorvada.
- Una persona transporta una carga que le impide observar el camino.
- Una persona permanece durante varias horas en una misma posición.
- Una persona organiza previamente los elementos que necesitará para evitar desplazamientos innecesarios.

4- Completa el siguiente concepto:

“Prevenir una lesión durante una tarea rural significa...”

CLASE 1