

ENERITZ REKARTE BENGOETXEA / 44559676M
AYUNTAMIENTO DE BAZTAN

PLAZA DE LOS FUEROS
31700 - (ELIZONDO) NAVARRA

28/04/2026

avanta prevención

Informe de Examen de Salud (Periódico)

Responsable: El responsable del tratamiento de los datos facilitados es Avanta Prevención Integral S.L.U., con Domicilio social en Avda. Reial Monestir de Poblet, 22, 46930 Quart de Poblet (Valencia). Contacto Delegado de Protección de Datos: dpo@avantagrup.com. **Finalidad y legitimación:** Los datos serán tratados con la finalidad de desarrollar las acciones de vigilancia periódica del estado de salud de los trabajadores, así como colaborar en la mayor y mejor protección de la salud de los mismos. Este tratamiento se legitima en la relación contractual entre Avanta Prevención Integral S.L.U. y su empleador, en el marco de la medicina preventiva. Gestionar la entrega de su clave secreta para el acceso Área Privada Este tratamiento se legitima en la ejecución del contrato entre las partes. **Destinatarios:** Seguridad Social. Autoridades en materia laboral. Otros Servicios de Prevención Ajenos con los que existan convenios de colaboración en el marco del Real Decreto 843/2011. Al servicio médico de su empresa en base a la relación contractual entre las partes. Terceros proveedores de servicios que tienen acceso a sus datos personales. **Derechos:** Podrá acceder, rectificar, suprimir, oponerse a determinados tratamientos, así como ejercer su derecho a la limitación del tratamiento, a la portabilidad y a no ser objeto de una decisión basada únicamente en tratamiento automatizado de los datos. **Información adicional:** Puede consultar la información adicional y detallada sobre la Protección de Datos solicitándola a dpo@avantagrup.com.

En el reconocimiento médico de Vigilancia de la Salud se estudia, de forma específica, las posibles alteraciones sobre su salud que pueden producir los riesgos inherentes a su puesto de trabajo. Los resultados obtenidos se relacionan, exclusivamente, con dichos riesgos laborales. No se descartan otras alteraciones en su salud de origen no laboral que no son objeto de estudio en este reconocimiento.

Ponemos en su conocimiento, que tras el examen de salud específico **Periódico**, practicado con fecha **28/04/2026**, en virtud del Artículo 22 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y atendiendo a los resultados de las pruebas efectuadas y los **protocolos aplicados**: posturas forzadas, pantallas de visualización de datos.

Analizado el reconocimiento médico, tiene como resultado de **Apto** para el desempeño de su puesto de trabajo de **TECNICO EUSKERA/EUSKARA TEKNIKARIA P18** (puesto principal).

Aptitud dictaminada por,

13 mayo de 2026



GUSTAVO ADOLFO PEREZ TORRES

Nº colegiado/a: **313109554**

Médico/a reconecedor/a

ANA ISABEL LARRAMENDI JUANGO

Nº colegiado/a: **313104864**

Médico/a Especialista en Medicina del Trabajo

Datos personales

Nombre:	ENERITZ REKARTE BENGOETXEA	DNI:	44559676M
Fecha nacimiento:	08/04/1992	Sexo:	Mujer
Email:	euskara@baztan.eus	Teléfono:	686589282
Empresa:	AYUNTAMIENTO DE BAZTAN		
Centro:	PLAZA DE LOS FUEROS 31700 - ELIZONDO (NAVARRA)		
Sección:	BAZTANGO UDALA - AYUNTAMIENTO DE BAZTAN		

Historia Laboral

Puesto de trabajo:	TECNICO EUSKERA/EUSKARA TEKNIKARIA P18		
T. permanencia:	3 años	Turnos:	Mañana y Tarde

● Equipos de Protección Individual (EPI) utilizados:

 Arnés No refiere	 Auriculares No refiere	 Calzado de seguridad No refiere	 Casco No refiere	 Crema solar No refiere
 Gafas No refiere	 Guantes No refiere	 Mascarilla No refiere	 Ropa No refiere	 Tapones No refiere

● Puestos de trabajo anteriores

Puesto	Permanencia
Tecnico	2 Años
Tecnico	5 Años

Historia Clínica

● Antecedentes personales

Antecedente	Observaciones
Anemias por deficiencia de hierro	Anemia ferropénica idiopática. 2019. 2026: varios episodios con medicación corrige.
Embarazo	Sin complicaciones, ha estado de baja mayo 2023 hasta noviembre 2023
Cefalea	Abril 2023 con baja de dos semanas
Dermatitis seborreica	Desde la infancia en tratamiento con productos tópicos
Esguinces y torceduras que comprometen el ligamento cruzado (anterior) (posterior) de la rodilla	2024: caída desde su propia altura con lesión del LCA rodilla derecha, IQ sin complicaciones. Baja 08/2024 a 02/2025. 2026: asintomática.

● **Antecedentes familiares**

Antecedente	Familiar	Observaciones
Infarto agudo de miocardio, no especificado	Abuelo/a	Abuelos Paterno y Materno. Fallecidos
Accidente vascular encefalico agudo no especificado como hemorragico o isquemico	Padre	

● **Hábitos de vida**

Tabaquismo	Consumo de bebidas	Consumo de bebidas alcohólicas	Actividad física
Fumador/a	Agua	Esporádico	Realiza actividad física >= 3h / semana
Sueño	Consumo de alimentos procesados	Consumo de fruta y verdura	
Entre 6 - 8 h/dia	Ocasionalmente/Nunca	Entre 3 y 4 raciones/día	

● **Alergias**

Alergia	Observaciones
No refiere	
No refiere	

● **Medicación actual**

- 28/04/2026: No refiere consumo de fármacos

● **Sintomatología actual**

Respecto a su estado general de salud:



- Refiere que ha sido muy bueno en los últimos 12 meses y no ha tenido problemas de salud desde el último reconocimiento médico (realizado en 11/04/24) , siendo su salud mejor ahora que hace un año.
- También refiere no haber estado de baja larga duración (más de 60 días) en los últimos 12 meses.



Respecto de su estado de salud emocional y/o psicosocial:



- Según los resultados manifestados en la anamnesis realizada, ha obtenido un índice general de malestar normal.


Pruebas complementarias

● **Somatometría**


 Peso	 Talla	$IMC = \frac{PESO}{ALTURA^2}$
55,3 Kg	1,65 m	20,31
Valoración: Normal		

 Cintura	 Cadera	$ICC = \frac{CINTURA}{CADERA}$
(cm)	(cm)	
Valoración:		

 Tensión arterial SISTÓLICA	 Tensión arterial DIASTÓLICA
123 mmHg	74 mmHg
Valoración: Normotensión	

 Frecuencia cardíaca
57 (lat/min)
Valoración: Bradicardia

● **Riesgo Cardiovascular**

 SCORE
Valoración: 1% Riesgo bajo

% que permite evaluar el riesgo de sufrir un accidente cardiovascular en los próximos 10 años. Esta información es meramente orientativa, le recomendamos que siga unos hábitos de vida cardiosaludables.

● **Control Visión**

Sin corrección

	Ojo derecho	Ojo izquierdo	Binocular
Visión lejana	10	10	10
Visión cercana	10	10	10

Valoración: Exploración dentro de la normalidad

● **Audiometría**

	500 Hz	1000 Hz	2000 Hz	3000 Hz	4000 Hz	6000 Hz	8000 Hz
Oído derecho	20	20	20	20	20	20	20
Oído izquierdo	25	20	20	20	20	20	20

- Porcentaje de pérdida auditiva de ambos oídos: 0%
- Porcentaje de pérdida auditiva oído derecho: 0%
- Porcentaje de pérdida auditiva oído izquierdo: 0%
- Pérdida auditiva media: Audiometría dentro de los límites normales

● **Otras pruebas complementarias**

Prueba	Valoración
Vision cromática (discromatopsia)	Sin alteraciones
Ecg	Bradicardia sinusal

Exploraciones

● Anamnesis osteomuscular

¿Molestias osteomusculares último año?	Refiere NO haber tenido molestias >1 mes de duración en musculatura, tendones y/o articulaciones en los últimos 12 meses.
--	---

¿Molestias osteomusculares últimos 7 días?	Refiere NO haber tenido molestias en musculatura, tendones y/o articulaciones en los últimos 7 días
--	---

● Auscultación

Auscultación cardíaca	Sin hallazgos de interés
-----------------------	--------------------------

Auscultación respiratoria	Sin hallazgos de interés
---------------------------	--------------------------

● **Exploración articulaciones**

Codos	Sin limitación significativa movilidad (Flex-Ext/Pron-Sup) ambos codos
Manos	Sin limitación significativa movilidad manos
Hombros	Sin limitación significativa en arcos de movilidad ambos hombros
Muñecas	Sin limitación significativa movilidad (Flex-Ext/Lateraliz.) ambas muñecas
Cadera, rodilla, tobillo	Sin limitación significativa movilidad ambas caderas/rodillas/tobillos
Exploración Síndrome del Tunel Carpiano	Tinel y Phalen negativo bilateral

● Exploración columna vertebral

Movilidad y dolor	No se objetiva disminución movilidad ni refiere dolor cervical/dorsolumbar (Schober neg)
Palpación m. paravertebral-apófisis espinosas	Palpación musc.paravert-apof.espinosa normal
Inspección columna vertebral (eje anteroposterior)	Inspección Col. Vertebral cervi/dorsolumbar dentro de la normalidad

● Exploración oftálmica

Inspección Ocular	Sin hallazgos de interés
Reflejo fotomotor	Normal
Motilidad extrínseca	Sin alteraciones
Campimetría de confrontación	Normal ambos ojos
¿Problemas visión último año?	Refiere que NO ha tenido problemas de visión laborales en el último año

● Exploración oído

Otoscopia	Sin hallazgos de interés
------------------	--------------------------

● Exploración piel y faneras

Lesión cutánea	No se observan lesiones en zonas expuestas
----------------	--

Localización lesión cutánea	
-----------------------------	--

● Exploración tendinosa

Exploración epicóndilo	Exploración normal
------------------------	--------------------

● Rino-Orofaringe

Boca	No realizada
------	--------------

Faringe	No realizada
---------	--------------

● Sistema nervioso

Romberg	Normal
---------	--------

Analíticas

● Analítica de sangre. Fecha analítica: 21/04/2026

Prueba	Resultado	Unidades	Valores referencia
HEMATOLOGIA			
LEUCOCITOS	4.5	$\times 10^3/\mu\text{L}$	4.0 - 11.0
HEMATIES	4.10*	$\times 10^6/\mu\text{L}$	4.7 - 6.0
HEMOGLOBINA	12.5*	g/dl	13.5 - 18.0
HEMATOCRITO	37.9*	%	42.0 - 52.0
VCM	92.5	fl	80.0 - 100.0
HCM	30.6	pg	27.0 - 31.0
CHCM	33.1	g/dL	32.0 - 36.0
RDW	14	%	11.5 - 14.0
PLAQUETAS	188	$\times 10^3/\mu\text{L}$	150.0 - 350.0
VPM	11.5*	fL	7.4 - 10.4
LINFOCITOS (%)	36.8	%	20.0 - 45.0
LINFOCITOS (V. ABSOLUTO)	1.7	$\times 10^3/\mu\text{L}$	1.5 - 3.5
MONOCITOS (%)	8.3	%	2.0 - 10.0
MONOCITOS (V. ABSOLUTO)	0.4	$\times 10^3/\mu\text{L}$	0.2 - 1.0
NEUTROFILOS (%)	52.5	%	40.0 - 75.0
NEUTROFILOS (V. ABSOLUTO)	2.4	$\times 10^3/\mu\text{L}$	1.5 - 6.5
EOSINOFILOS (%)	1.4	%	1.0 - 6.0
EOSINOFILOS (V. ABSOLUTO)	0.1	$\times 10^3/\mu\text{L}$	0.04 - 0.7
BASOFILOS (%)	1.0	%	0.0 - 2.0
BASOFILOS (V. ABSOLUTO)	0.0	$\times 10^3/\mu\text{L}$	0.0 - 0.1
BIOQUIMICA			
GLUCOSA EN SANGRE	83	mg/dl	60.0 - 110.0

CREATININA	0.65	mg/dl	0.6 - 1.4
ACIDO ÚRICO	3.79	mg/dl	2.5 - 7.2
COLESTEROL	199	mg/dl	100.0 - 200.0
TRIGLICERIDOS	45	mg/dl	30.0 - 150.0
HDL COLESTEROL	71	mg/dl	40.0 - 200.0
LDL COLESTEROL	119	mg/dl	0.0 - 130.0
COLESTEROL NO HDL (COLESTEROL TOTAL - HDL)	128	mg/dL	0.0 - 130.0
INDICE ATEROGENIDAD (COLESTEROL TOTAL/HDL)	2.8		0.0 - 5.0
Valoración bioquímica del riesgo cardiovascular respecto al Colesterol: No existe aumento del riesgo.			
GOT	23	U/l	5.0 - 50.0
GPT	14	U/l	5.0 - 50.0
GGT	16	U/l	7.0 - 55.0

● **Analítica de orina. Fecha analítica: 21/04/2026**

Prueba	Resultado	Unidades	Valores referencia
ANORMALES Y SEDIMENTO EN ORINA			
DENSIDAD	1.028		1.005 - 1.03
PH	6		5.0 - 8.0
PROTEINAS	NEGATIVO		
GLUCOSA EN ORINA	NEGATIVO		
CUERPOS CETÓNICOS	NEGATIVO		
BILIRRUBINA	NEGATIVO		
SANGRE	NEGATIVO		
NITRITOS	NEGATIVO		
UROBILINOGENO	NORMAL		
LEUCOCITOS	NEGATIVO		
SEDIMENTO URINARIO	NO SE OBSERVA NINGUN HALLAZGO PATOLOGICO.		

● **Valoración analítica de sangre**

Valoración
Anemia normocítica
Hematocrito Disminuido

● **Valoración analítica de orina**

Valoración

Analítica de orina normal

Recomendaciones

- Se adjuntan recomendaciones dietéticas para las anemias
- Se adjuntan recomendaciones para el uso de pantallas de visualización de datos como herramienta auxiliar de consulta
- Debe abandonar el hábito tabáquico
- Acuda a su médico de cabecera para valorar las alteraciones aparecidas en su analítica
- Es conveniente beber al menos 1,5 litros de agua al día
- Acuda al dentista
- Es conveniente que siga las recomendaciones sobre su alimentación explicadas a continuación
- Seguir con los controles de sus enfermedades ya conocidas
- Se adjuntan consejos posturales para cuidar su espalda
- Facilitamos sugerencias para hábitos de vida saludable
- Se adjuntan consejos y ejercicios para cuidar la columna cervical
- Se adjuntan recomendaciones para mejorar la circulación venosa
- Seguir alimentación saludable
- Se adjuntan recomendaciones para el uso correcto de ratón y teclado
- Recomendaciones generales de riesgo cardiovascular
- Autoexploración mamaria
- Se adjuntan recomendaciones para la prevención de molestias en miembros superiores

Recomendaciones dietéticas durante la anemia.

La **anemia por falta de hierro** es consecuencia de reservas bajas o inexistentes del hierro necesario para producir glóbulos rojos, es imprescindible identificar correctamente su causa para poder tratarla de forma adecuada.

La **pérdida de sangre** es la causa más frecuente, sobre todo en la anemia por deficiencia de hierro. Los análisis de sangre indican **niveles de hierro por debajo de lo normal**. Para restablecer los niveles de hierro, se utilizan **suplementos de hierro**.

Síntomas habituales

- Cansancio/debilidad
- Palidez cutánea
- Taquicardia
- Dificultad respiratoria

Recomendaciones dietéticas

Hacer una **dieta equilibrada**, sin excluir ningún grupo de alimentos. Los **alimentos más ricos en hierro son:**

Carnes y huevos	Pescados	Legumbres	Frutos secos	Verduras y hortalizas	Cereales y derivados
Buey	Almejas	Garbanzos	Almendras	Acelgas	Arroz integral
Caballo	Anchoas	Judías	Avellanas	Col lombarda	Levadura de cerveza
Cerdo	Anguilas	Lentejas	Nueces	Cardo	Maíz
Conejo	Berberechos	Soja		Escarola	Trigo
Cordero	Mejillones			Espinacas	
Hígado	Sardinas			Puerros	

- El **hierro de origen animal** es la fuente de hierro más importante para el organismo.
- Acompaña las carnes y pescados con alimentos de **harinas integrales**: pastas, arroz, patatas... al menos en una ingesta al día.
- Toma como postre, **frutas con vitamina C** (naranja, fresa, kiwi...).
- **Reduce** el consumo de **alcohol, té y café**.

Recomendaciones para usos de pantallas de visualización de datos.

El **uso prolongado de PVD** y la adopción de posturas inadecuadas pueden tener un efecto negativo en la salud.

Los **principales riesgos** asociados son trastornos músculo-esqueléticos, fatiga visual y fatiga mental.

Recomendaciones

Teclado y ratón

El **teclado**, independiente de la pantalla e inclinable.

El **ratón**, muñecas en posición neutra alineadas con el antebrazo.

Pantalla

El monitor, debe estar a la altura de los ojos y a una distancia entre 40-50 cm.

La pantalla debe permitir giro e inclinación.

Reposapiés

Los **pies**, es conveniente que estén apoyados firmemente en el suelo o si no es posible en un reposapiés con inclinación ajustable entre 0° a 15°, además de tener superficie antideslizante.



Altura del asiento

El **asiento**, regulable en altura.

El **respaldo**, regulable hacia atrás.

La **espalda**, en contacto permanente con el respaldo.

Otras recomendaciones

Mantén la espalda recta.

Mantén despejado el espacio de debajo de la mesa.

La posición de la pantalla frontal al trabajador, evitando giros de tronco y cabeza.

De vez en cuando, parpadea y mira a lo lejos.

Realiza pausas cada 2 horas.

Estiramientos

Cuello:

Gira la cabeza a la derecha y a la izquierda.

Hombros:

Pon las manos en los hombros y flexiona los brazos hasta que se junten los codos.

Brazos:

Extiende los brazos por encima de la cabeza y estira lentamente inclinándote a cada lado.

Ojos:

Coloca tus índices por encima de las mejillas, realizando pequeños masajes oculares.

Efectos del tabaco sobre tu salud.

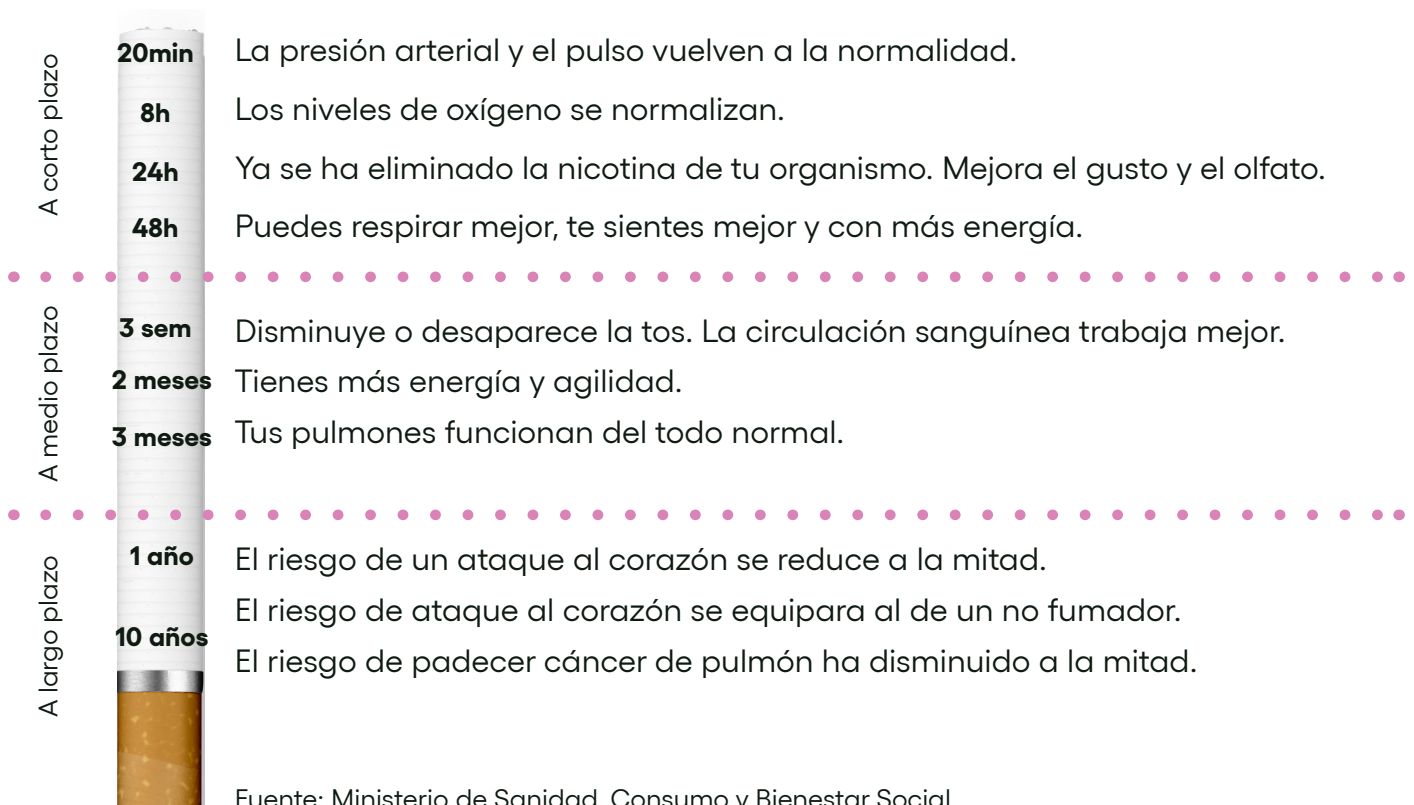
El **tabaquismo** es uno de los mayores problemas sanitarios a nivel mundial. Conocer los riesgos para la salud, te puede motivar a decidirte a abandonar el hábito tabáquico.



Efectos en nuestra salud

- Problemas cardiovasculares: accidente cerebrovascular, angina y ataque cardiaco, hipertensión arterial.
- Diferentes tipos de cáncer: cáncer de pulmón, de boca, laringe, nariz, garganta, esófago, estómago, riñón, páncreas, de colon...
- Problemas pulmonares: epoc, asma...
- Problemas durante el embarazo y en la fertilidad.
- Problemas oculares: aumento degeneración macular.
- Enfermedades en dientes y encías.

Razones para dejar de fumar



Dejar de fumar es la **mejor decisión que puedes tomar por tu salud**, te permitirá vivir más y mejor. **Si estás motivado, no dudes en acudir a tu Centro de Salud.**



Recomendaciones en ergonomía postural.

Fatiga, dolores de cabeza y espalda crónicos, estrés y tensión en las cervicales, son tan sólo algunas de las consecuencias que puede acarrear tener una **mala postura.**

Para **evitar problemas con nuestra espalda,** debemos enfocarnos en mantener una **buena postura** y disponer de muebles y utensilios de trabajo adecuados y ergonómicos.



Recomendaciones

- Para el manejo manual de cargas **evita arquear la espalda con las piernas rectas.**
- Para alcanzar un objeto **evita elevar los brazos por encima de la cabeza.**
- Lleva las cargas de manera equitativa, compensando los pesos. Siempre es **mejor empujar que arrastrar.**
- Si trabajas sentado, la mesa y la silla debe estar a la altura correcta para mantener la **columna relajada y recta.** Mantén los **brazos apoyados en la mesa,** la **espalda apoyada en el respaldo** de la silla y las **piernas a 90°.**
- Se recomienda dormir en un **colchón firme** y una **almohada preferiblemente baja.**
- Realiza **movimientos con la espalda recta,** como levantarte de la cama sin arquearla.
- **Al entrar al coche,** siéntate con los pies fuera del coche para introducirlos después, primero uno y luego el otro, haciendo girar al mismo tiempo todo el cuerpo.
- Se recomienda practicar **natación.**

Cuida tu postura












Recomendaciones para tener un estilo de vida saludable.

El estilo de vida, hábito de vida o forma de vida, es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas. A veces son saludables y otras veces son nocivas para la salud.

Se entiende por vida saludable, aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual. **Los buenos hábitos de salud pueden evitar una enfermedad y mejorar la calidad de vida.**

Recomendaciones

-  Consume frutas y verduras (mínimo 5 raciones al día).
-  Bebe agua y evita las bebidas azucaradas y con cafeína.
-  Introduce en tu dieta cereales integrales, legumbres y frutos secos sin sal.
-  Consume de manera moderada alimentos de origen animal (preferentemente pescado frente a la carne).
-  Sustituye lácteos enteros por semidesnatados o desnatados.
-  Controla el estrés. Aprende a relativizar.
-  Consume aceite de oliva virgen (como grasa saludable).
-  Lee el etiquetado de los productos (evita los que contengan grasas hidrogenadas y limita aquellos con aceite de coco y de palma).
-  Incorpora actividad física en tu día a día. Limita el consumo de alcohol y no fumes.

Recomendaciones ante molestias en la zona cervical.

Los huesos que forman parte del cuello son las **vértebras cervicales**, un total de siete, que articulan todos los movimientos de la cabeza. La **cervicalgia**, es básicamente un dolor en el cuello. Los músculos están bajo tensión constante, pudiendo causar fatiga y el dolor muscular.

¿Cuáles son su causas?

- Posición prolongada (flexión, rotación de cuello), mala postura, traumatismo.
- Latigazo cervical.
- Enfermedades inflamatorias.
- Estrés.

Síntomas habituales

Dolor generalizado en el área cervical así como rigidez en los músculos del cuello. El dolor puede irradiarse, hacia los hombros o entre las escápulas (omóplatos). También puede irradiarse hacia un brazo, la mano o hacia la cabeza, causando una cefalea.

Recomendaciones

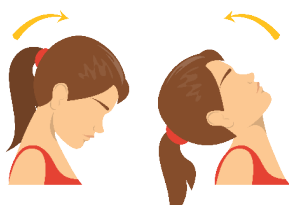


Eleva el ordenador para que la **pantalla** quede a la **altura de los ojos**. **Cabeza y cuello lo más rectos** posible y tronco erguido. **Teclado cerca de las manos**. Mantén ángulo de **90° en codo y rodillas**.

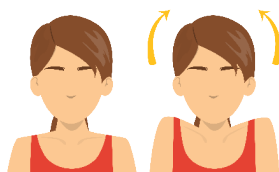


Duerme en un **colchón firme, que no sea rígido con almohadas blandas delgadas** (20 cm). La postura idónea para dormir es boca arriba o de lado.

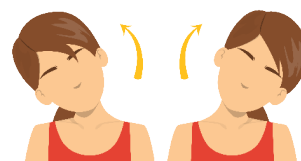
Estiramientos



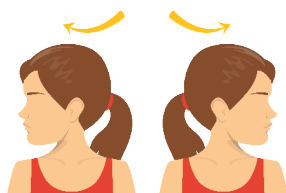
Inclina lentamente la cabeza hacia atrás y luego baja la barbilla hasta el pecho.



Sube y baja los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo.



Inclina lateralmente la cabeza a derecha e izquierda.



Gira lentamente la cabeza a derecha e izquierda.



Balancea con cuidado y lentamente la cabeza a derecha e izquierda.



Recomendaciones para mejorar la circulación venosa.

La sangre impulsada por el corazón llega a las piernas a través de unos conductos llamados arterias y esta misma sangre, regresa al corazón a través de otros conductos conocidos como venas.

¿Cuáles son su causas?

- Sobrepeso, alcohol, tabaco, sedentarismo.
- Exposición prolongada al sol.
- Estreñimiento y uso de anticonceptivos orales.
- Uso de vestimenta ceñida.

Síntomas habituales

Cuando las venas están enfermas, el retorno sanguíneo se dificulta y la sangre queda retenida en las piernas, ocasionando molestias como: hormigueo, pesadez, calambres, alteraciones anatómicas como varices, fístulas arteriovenosas, oclusiones por trombosis, etc.

Recomendaciones



Mantén las piernas en alto, elevándolas por encima del tus caderas, apoyándolas sobre una almohada durante cualquier actividad que se lo permita (dormir, ver la TV, leer, etc.).



Evita cualquier compresión local en muslos y piernas (ligas, fajas, determinados calcetines). Deben retirarse por la noche al acostarse.



Evita permanecer de pie, quieto o sentado durante periodos prolongados. Cambia de posición, intenta mover los pies y las piernas y da pequeños paseos.



Evita la exposición al calor (saunas, baños de agua caliente, sol, etc) y en caso de exposición, realiza duchas con agua fría en las piernas, en sentido ascendente.



Lleva una alimentación baja en calorías y rica en fibras. Reduce la ingesta de sal y bebe más agua.



Practica ejercicio físico, se aconseja caminar, natación y bicicleta.



Limita el consumo de alcohol.



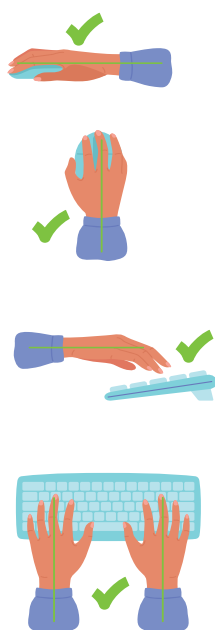
No fumes.



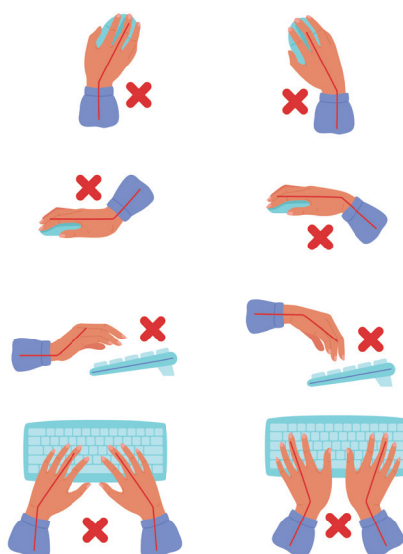
Recomendaciones para uso correcto del ratón y teclado.

Recomendaciones

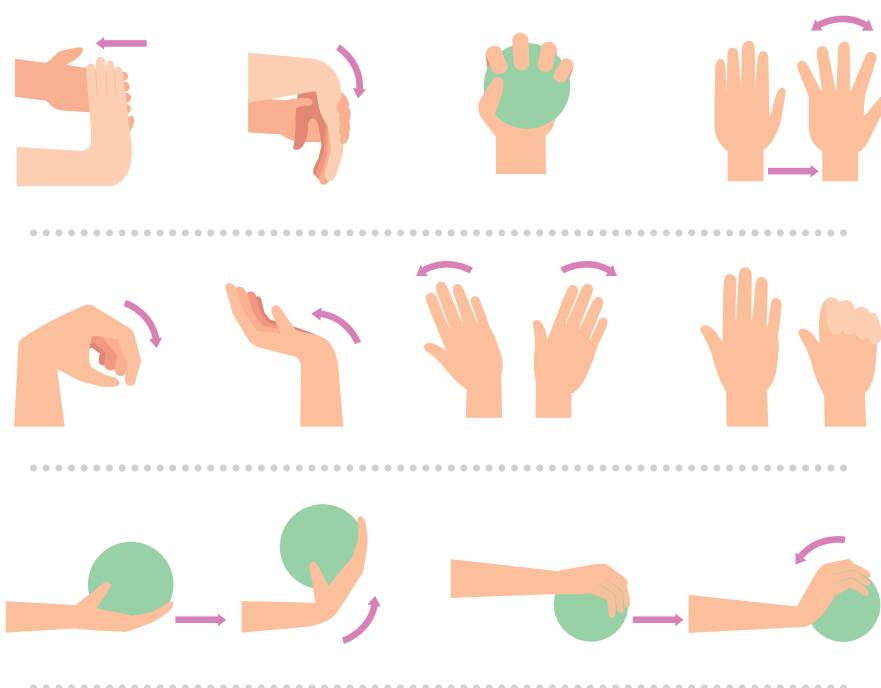
Correcto



Incorrecto



Estiramientos



*Descansar la muñeca cada 10 minutos y realizar movimientos circulares para relajar los músculos.



Recomendaciones cardiovasculares.

Los Factores de Riesgo Cardiovascular, incrementan las posibilidades de sufrir un evento grave (infarto o ictus).

¿Cuáles son sus factores de riesgo?








- **Factores de Riesgo No Modificables** (Edad, Género, Herencia Genética).
- **Factores de Riesgo Modificables** (Hipertensión, Hipercolesteronemia, Diabetes, Tabaquismo, Sobrepeso, Sedentarismo).

¿Cómo se puede detectar precozmente?

Mediante la valoración del riesgo cardiovascular que se realiza en el reconocimiento médico a través de SCORE, que permite evaluar la probabilidad de sufrir un accidente cardiovascular en los próximos 10 años.

	Hombre	Mujer
Riesgo bajo	1-5 %	1-5 %
Riesgo medio	6-15 %	6-7 %
Riesgo alto	≥% 16	≥% 8%

Recomendaciones

-  Aumenta el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
-  Disminuye el consumo de sal.
-  Controla tu peso.
-  Practica ejercicio físico regularmente.
-  Evita el consumo de alcohol.
-  No fumes.
-  Tratamiento farmacológico cuando sea necesario.

Modificando estos factores se disminuye el riesgo cardiovascular aumentando así la expectativa y calidad de vida.

Recomendaciones para el Cáncer de Mama.

Es el cáncer más frecuente en las mujeres. La incidencia de cáncer de mama está aumentando en el mundo desarrollado, debido a la mayor esperanza de vida, el aumento de la urbanización y la adopción de modos de vida occidentales.

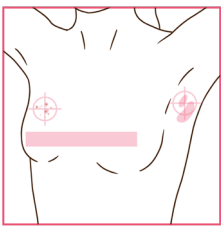
¿Cuáles son sus causas?

- Edad avanzada.
- Antecedentes familiares.
- Uso excesivo de anticonceptivos orales.
- Cáncer de útero u ovarios.
- Consumo de tabaco y alcohol.
- Sedentarismo.
- Obesidad.

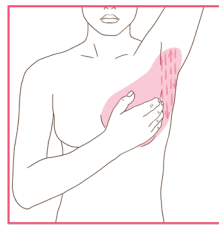
Recomendaciones

- **Hazte una exploración** dos o tres días después de cada menstruación.
- Realízate las mamografías que te indique tu médico. **Programa Prevención Cáncer de Mama.**
- Debes practicar una **revisión anual ginecológica.**
- No consumas tratamientos hormonales **sin prescripción médica.**
- Mantén una dieta **equilibrada.**
- **Practica ejercicio físico** diariamente de manera moderada.
- **Limita** el consumo de **alcohol.**
- No **fumes.**

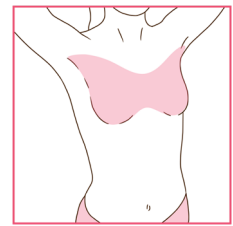
Cómo hacerte una autoexploración



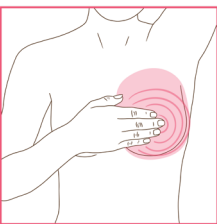
Paso 1: Busca enrojecimientos, bultos o hundimientos en tus senos.



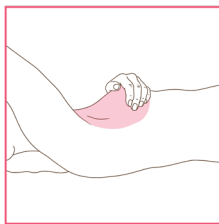
Paso 2: Revisa que ambos senos estén al mismo nivel.



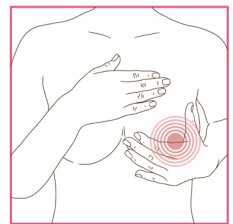
Paso 3: Repite esta operación con los brazos arriba.



Paso 4: Palpa con 3 dedos ambos senos de forma circular.



Paso 5: Repite los pasos anteriores pero ahora acostada.



Paso 6: Toma el pezón y presiona para revisar que no salga ningún líquido.

Recomendaciones para la prevención de molestias en miembros superiores.

Todos los elementos de la **extremidad superior** tienen como misión el posicionamiento de la mano (elevación del hombro, flexión/extensión del codo, giros del antebrazo, etc). Conocer las **características de las dolencias del brazo** es importante para poder identificar el origen anatómico (articular y/o músculo-tendinoso) y su mecanismo de producción (agudo o crónico).

Además, las dolencias localizadas en el hombro **pueden tener un origen cervical, cardiaco o pulmonar**, y las localizadas en codo y muñeca pueden tener un origen en el **atrapamiento de un nervio en su recorrido**. Así como su posible relación con ciertas actividades deportivas o por **riesgos del puesto** (posturas forzadas y/o mantenidas, movimientos repetidos, vibraciones y manipulación incorrecta de cargas por el tipo de agarre).

Beneficios de estirar a diario

- Es una de las mejores formas de mantener el cuerpo en perfecto estado.
- Ayuda a generar agilidad, movilidad y a reducir tensiones posturales y emocionales.
- Previene la aparición del dolor relacionado con la inactividad o con el mantenimiento prolongado de determinadas posturas.
- Influye en la exhibilidad, logrando una mayor movilidad a nivel articular y muscular.
- Un buen estiramiento debe durar unos 30 segundos para generar cambios y estimular adecuadamente a los tejidos.

Estiramientos



1. Entrelaza las dos manos juntas.
2. Gira las muñecas hacia un lado.
3. Mantén una posición de 15 a 20 seg.
4. Repetir hacia el otro lado.



1. Une los brazos por detrás de la espalda.
2. Coloca las palmas hacia arriba.
3. Mantener posición de 15 a 20 seg.



1. Mano derecha detrás de la espalda.
2. Mano izquierda por encima del hombro y unirse con la derecha.
3. Cógote los dedos.
4. Mantén la posición de 15 a 20 seg.
5. Repítelo hacia el otro lado.



1. Brazos por encima de la cabeza, sostener el codo con la mano contraria.
2. Empuja suavemente el codo detrás de la cabeza hasta notar el estiramiento.
3. Mantén posición de 15 a 20 seg.
4. Repítelo hacia el otro lado.



1. Lleva el codo por delante del tronco (sin girar el tronco).
2. Mantén la posición de 15 a 20 seg.
3. Repítelo hacia el otro lado.



1. Estira los brazos por encima de la cabeza, enlazar manos mientras cogemos aire.
2. Mantén la posición de 15 a 20 seg. mientras soltamos aire.