 Personería de Itagüí	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: MPA Versión: 01 Fecha: 24/02/2022
--	--	--

MANUAL DE PAUSAS ACTIVAS
PERSONERIA DE ITAGÜÍ

ELABORADO POR:

YESID EDUARDO ASSIA CABALLERO
PROFESIONAL EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
RESOLUCIÓN S2019060043050 GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA

DIANA MARIA MEJIA TORO
Representante de la Alta Dirección en el SG SST

ITAGÜÍ
2022

Centro Administrativo Municipal de Itagüí (CAMI)
Cra. 51 # 51-55 - Edificio Judicial, piso 5
Tel: 376 48 84 - info@personeriaitagui.gov.co
www.personeriaitagui.gov.co



CO-SC-CER427866

 Personería de Itagüí	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: MPA Versión: 01 Fecha: 24/02/2022
---	--	--

MANUAL DE PAUSAS ACTIVAS

INTRODUCCIÓN

El dolor lumbar es considerado un problema de salud pública, y en el lugar de trabajo ha sido catalogado como una dolencia prevalente con repercusión sanitaria, social y laboral. Es conocido que esta patología se presenta en algún momento de la vida en el 80% de la población, y su reporte es tan antiguo como el desarrollo de las sociedades. En Colombia, el dolor lumbar los dolores de espalda se han encontrado entre las 10 primeras causas de diagnóstico de enfermedad profesional reportadas por las EPS. En el 2001 el dolor lumbar representó el 12% de los diagnósticos (segundo lugar), en el 2003 el 22% y en el 2004 el 15%. Por su parte, la hernia de disco ocupó el quinto lugar en el 2002 con el 3% de los casos diagnosticados y subió al tercer puesto con el 9% en el 2004 (Tafur, 2001, 2006)

“Desde el punto de vista legal, el país cuenta con varias normas relacionadas con las lesiones osteo-musculares. El Capítulo I del Título X de la Resolución 2400 de 1979 trata en detalle todo lo relacionado con el manejo de cargas, incluyendo los valores límite para el levantamiento de las mismas. Teniendo en cuenta la orientación preventiva de esta guía. La idea es dar los parámetros que permitan la promoción, prevención y control de la salud del trabajador, protegiéndolo de los factores de riesgo ocupacionales, en el sitio de trabajo. Así mismo, el Decreto 1477 de 2014 contempla estas enfermedades en el grupo XII. Esta situación hace necesario que se genere un avance en la prevención, el diagnóstico precoz, el tratamiento y la rehabilitación temprana.” (Manual de Postura)

El programa de pausas activas tiene como finalidad crear conciencia en los funcionarios de la PERSONERIA DE ITAGUI, sobre la importancia de tener hábitos saludables dentro de la jornada laboral y la vida personal; optando por la adquisición de hábitos preventivos que permitan evitar la generación de enfermedades profesionales.

Con estas prácticas, se pretende generar los espacios que mejoren el ambiente laboral, el bienestar laboral, favorecer el control del estrés, facilitar la comunicación, realizar trabajo en equipo, logrando elevar los niveles de productividad en cada una de las delegaturas.

ALCANCE

La población objeto de este manual, son los integrantes de la personería en general (planta y contratistas) y todas aquellas personas que puedan ser de ayuda básica, especialmente en los trabajadores que no tengan la oportunidad de recibir una capacitación o tener un conocimiento básico para evitar una lesión muscular esquelético, conociendo las maneras adecuadas al realizar cualquier actividad en la jornada del trabajador, promocionando, previniendo e interviniendo en la salud

Centro Administrativo Municipal de Itagüí (CAMI)
Cra. 51 # 51-55 - Edificio Judicial, piso 5
Tel: 376 48 84 - info@personeriaitagui.gov.co
www.personeriaitagui.gov.co



CO-SC-CER427866

 Personería de Itagüí	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: MPA Versión: 01 Fecha: 24/02/2022
--	--	--

de los trabajadores. Dirigido a las posturas prolongadas, y de esta manera innovar e incentivar, nuevas investigaciones en el sector informal y que puedan ser reconocidos nacionalmente.

JUSTIFICACIÓN

Las pausas activas se definen como el uso de un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, con el fin de recuperar energías y ser eficientes en las labores, estas actividades compensan las tareas desempeñadas, revirtiendo la aparición de fatiga muscular y el cansancio ocasionado por el trabajo.

Por consiguiente, la aplicación de un manual de pausas activas en los puestos de trabajo, surge principalmente como respuesta a la aparición de diferentes lesiones osteomusculares ocasionadas ya sea por el puesto de trabajo, posturas inadecuadas, agotamiento visual, contaminación auditiva, dolores musculoesqueléticos y articulares a nivel de espalda y miembros superiores e inferiores y hasta alteraciones vasculares periféricas (várices) entre otras.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Toda organización está en riesgo de que su personal sufra enfermedades profesionales, con el fin de prevenir la aparición de este tipo de afecciones laborales, la PERSONERIA DE ITAGUI, crea un espacio para que sus funcionarios implementen el Programa de Pausas activas en la Dependencia Aprovechando el recurso humano contratado y con el apoyo de la ARL (Actualmente SURA).

OBJETIVOS.

OBJETIVO GENERAL.

Implementar y dar a conocer un manual de pausas activas (Higiene postural) basados en los hallazgos encontrados en la inspección de puestos de trabajo, tomando como evidencia los signos y síntomas descritos por los colaboradores, y analizados, realizando una intervención de manera eficaz y eficiente para que ser aplicado, promocionando, previniendo y controlando las posibles enfermedades que puedan ser causadas por desórdenes musculo esqueléticos.

Objetivos Específicos:

- ✓ Promover conciencia en la salud respecto al autocuidado de los funcionarios y contratistas.
- ✓ Fomentar la actitud positiva en el desarrollo de las actividades laborales y personales.
- ✓ Prevenir la aparición de desórdenes físicos y psicológicos tales como la fatiga muscular y mental.

Centro Administrativo Municipal de Itagüí (CAMI)
Cra. 51 # 51-55 - Edificio Judicial, piso 5
Tel: 376 48 84 - info@personeriaitagui.gov.co
www.personeriaitagui.gov.co



CO-SC-CER427866

- ✓ Promover actividades que ayuden a mejorar el clima organizacional.
- ✓ Brindar herramientas que generen nuevos hábitos que promuevan el bienestar y la aplicación de técnicas que contribuyan a disminuir los niveles de estrés laboral.
- ✓ Motivar la participación de la personeríaa las prácticas de acciones preventivas y correctivas para mejorar su estilo de vida.

DEFINICIÓN

PAUSAS ACTIVAS: Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

BENEFICIOS:

AUMENTAN	DISMINUYEN
La armonía laboral a través del ejercicio físico y la relajación.	El estrés laboral.
Alivian las tensiones laborales producidas por malas posturas y rutina generada por el trabajo.	Los factores generadores de trastornos músculo-esqueléticos de origen laboral que repercuten principalmente en cuello y extremidades superiores.
Incrementan el rendimiento en la ejecución de las labores.	Las ausencias al trabajo.
Estimula y favorece la circulación	
La autoestima y la capacidad de concentración	
Mejora las relaciones interpersonales, profesionales	
Mejora el desempeño laboral	

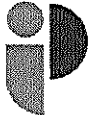
INTERVENCIÓN

Las pausas activas, pueden aplicarse a las personas sanas, para prevenir el riesgo de lesión y a los enfermos, para disminuir su limitación y mejorar su salud,

Centro Administrativo Municipal de Itagüí (CAMI)
Cra. 51 # 51-55 - Edificio Judicial, piso 5
Tel: 376 48 84 - info@personeriaitagui.gov.co
www.personeriaitagui.gov.co



CO-SC-CER427866

 Personería de Itagüí	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: MPA Versión: 01 Fecha: 24/02/2022
--	--	--

en este caso específicamente a los trabajadores (planta y contratistas) de la personería de Itagüí a través del departamento de SST, por medio de impartir un conocimiento básico acerca de los riesgos biomecánicos, de igual forma hábitos de vida saludable, como hacer ejercicio físico y mental, y actividad social que pueden generar una variable al momento de implementar una postura en su jornada laboral, y así mismo dando a conocer por medio de capacitaciones y esparcimiento del manual de pausas activas.

METODOLOGÍA

La metodología será participativa y voluntaria

ESTRATEGIAS

- Facilitar información sobre pausas activas, higiene postural entre otras, a los funcionarios y contratista.
- Promover la ejecución de las pausas activas por medio del acompañamiento inicial de manera que una vez entendido el programa y sus actividades los funcionarios y contratistas deben asumir la práctica de las pausas activas como ejercicio laboral de autocuidado.
- ✓ Responder a las recomendaciones dadas por el profesional de la ARL SURA en cada una de las visitas y/o capacitaciones programadas.

POSTURAS EN EL LUGAR DE TRABAJO

Las posturas de trabajo son uno de los factores asociados a los trastornos musculoesqueléticos, ya que esta depende de varios aspectos y aún más importante del tiempo de exposición, ya sea continuo, con la frecuencia que se ejecute y la duración de la tarea, y que al encontrar la variedad de posturas que hacemos en la jornada laboral. De acuerdo a lo anterior se puede definir.

- ✓ Postura Prolongada: Mantenimiento de una misma postura principal a lo largo del 75% de la jornada laboral 6 horas o hasta más. (Labores de digitación).
- ✓ Postura Mantenido: Se refiere al mantenimiento de una misma postura sedente o bípeda durante periodo de 2 o más horas, (Posturas de cuclillas o de rodillas).
- ✓ Postura Forzada: Posición de trabajo que implica que el cuerpo deje de estar en una posición de confort para pasar a una posición forzada que puede implicar hiperextensiones, hiperflexiones y/o hiperrotaciones.
- ✓ Postura Anti gravitacional: Posicionamiento del tronco o de las extremidades en contra de la gravedad.

Centro Administrativo Municipal de Itagüí (CAMI)
Cra. 51 # 51-55 - Edificio Judicial, piso 5
Tel: 376 48 84 - info@personeriaitagui.gov.co
www.personeriaitagui.gov.co



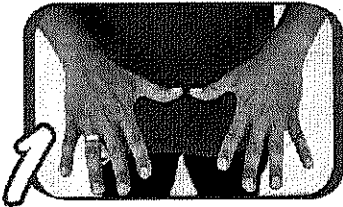
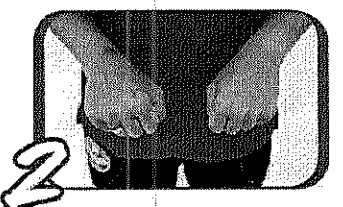
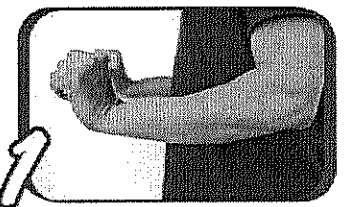
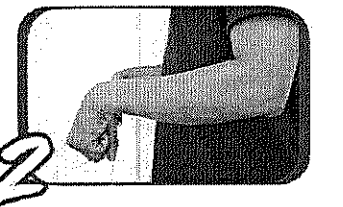
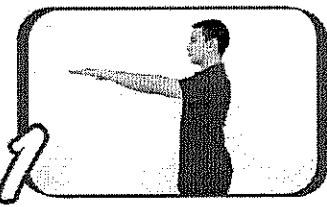
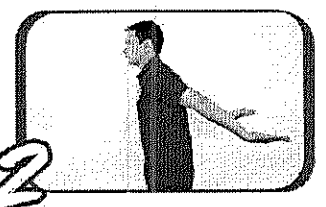
CO-SC-CER427866

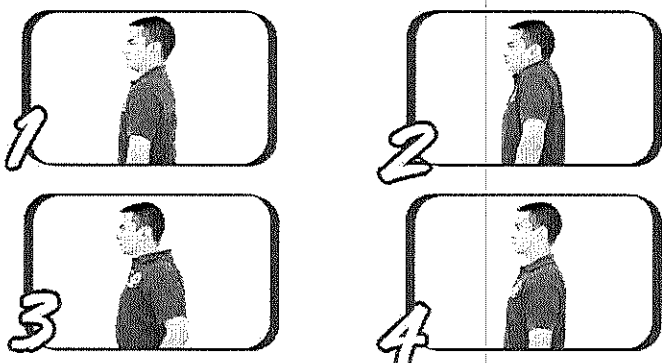
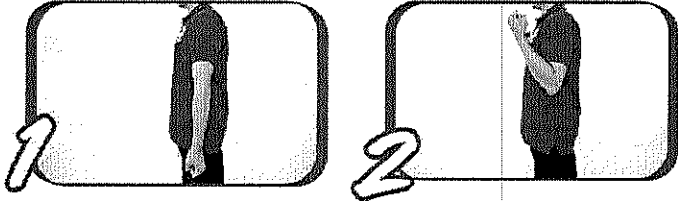
- ✓ Postura De Pie. Es una postura de vital importancia, ya que la mantenemos a lo largo de una gran cantidad de tiempo durante el día. Estar de pie, parado y quieto, es dañino para la espalda. Si debe hacerlo, para evitar dañarla y protegerla tanto como sea posible debe seguir estas normas y prestar atención a su calzado

SESIÓN PAUSA ACTIVA “ACTIVIDADES”

- ✓ Movilidad articular.
- ✓ Estiramiento.
- ✓ Actividades Lúdicas.
- ✓ Actividades de habilidad Mental.
- ✓ Masajes.
- ✓ Entre otras.

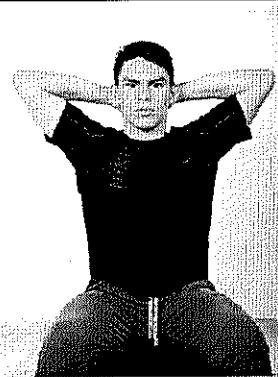
EJERCICIOS

Con las manos extendidas, se cierran las manos en forma de puño y se abren separando los dedos entre sí.	 
Con los codos flexionados a 90° y las palmas apuntando hacia abajo, lleva las manos hacia abajo y hacia arriba flexionando la muñeca.	 
Lleva los brazos completamente extendidos hacia adelante y hacia atrás, dejando los hombros relajados con movimientos pendulares.	 

Lleva los hombros hacia adelante, arriba, atrás y los más abajo que sea posible, formando movimientos circulares.	
Relaja las manos rectas al lado de la cadera con el puño cerrado, y flexiona los codos llevando el antebrazo hasta el pecho.	

Fotos tomadas (Manual de pausas saludables – Universidad Libre)

Sentados en la silla, con la mirada al frente y sin bajar ni subir la cabeza, mirar hacia la derecha, mantener la postura, mirar al frente, mantener la postura, y mirar hacia la izquierda, manteniendo de nuevo la postura. Los brazos deben de estar relajados apoyados en las piernas.	
--	--

Sentados en la silla, con la mirada al frente, bajar lentamente la cabeza hasta que notemos que nos tira de atrás y mantenemos la postura.	
Sentado en la silla, llevar los brazos simultáneamente hacia el techo cruzando las manos cuando lleguemos arriba y desde ahí hacer como si quisiéramos tirar más hacia arriba y mantener esa postura	
Sentados en la silla, las manos a la nuca y desde ahí llevaremos los codos hacia atrás todo lo que se pueda, una vez que lleguemos, mantendremos la postura	

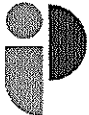
Fotos tomadas (Manual de higiene postural – Corporación universitaria minuto de días - UNIMINUTO)

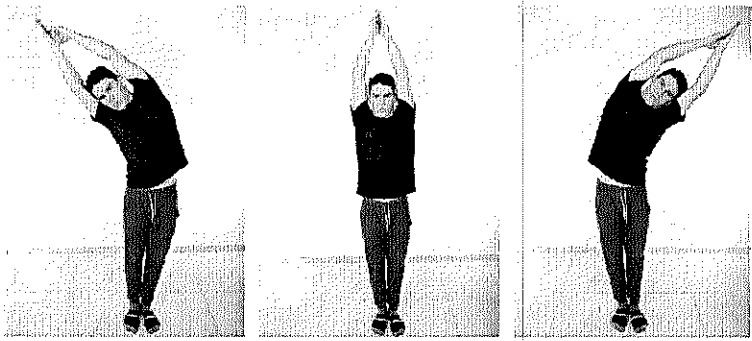
Sentados en la silla mirando al frente, los pies apoyados en el suelo, giramos como si fuéramos a coger algo que tuviéramos detrás sin mover los pies y sin levantar las nalgas del asiento, dirigiendo los brazos hacia el respaldo, una vez que notemos	
--	--

Centro Administrativo Municipal de Itagüí (CAMI)
Cra. 51 # 51-55 - Edificio Judicial, piso 5
Tel: 376 48 84 - info@personeriaitagui.gov.co
www.personeriaitagui.gov.co



CO-SC-CER427865

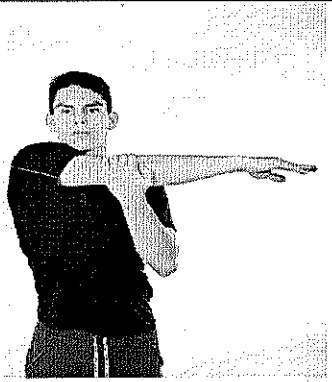
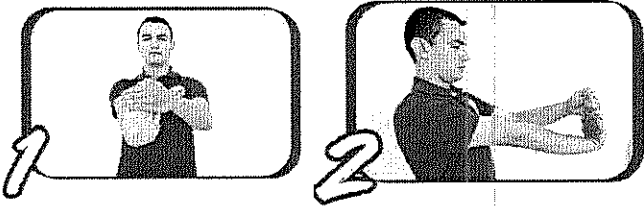
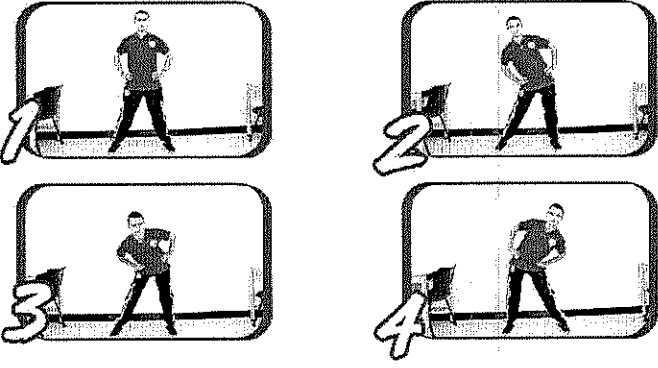
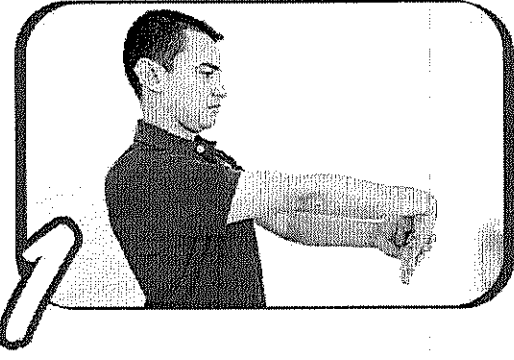
 Personería de Itagüí	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: MPA Versión: 01 Fecha: 24/02/2022
--	--	--

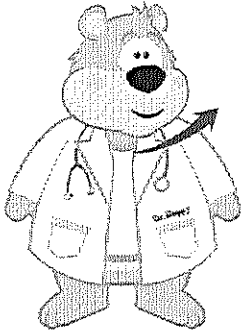
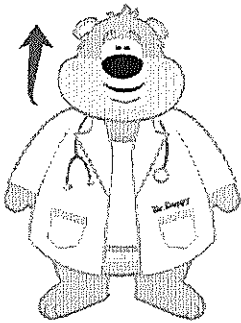
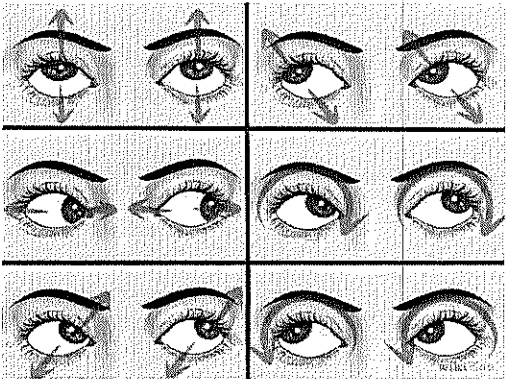
tensión, nos agarraremos con las manos en el respaldo, siempre que no exista dolor al hacer el giro. Mantendremos la postura y después volveremos lentamente a la posición de partida.	
Comienza parado(a) con tus pies tocándose por 10 segundos. Estira tus brazos para que tus manos se unan sobre tu cabeza. Entrelaza tus dedos, pero apunta hacia arriba con tus índices. Ahora desciende por el costado derecho en esta posición, manteniendo a tus hombros relajados. Utiliza tu respiración; inhala al ascender y exhala al descender más profundamente en esta posición. Repite este movimiento en el lado opuesto por 15 segundos cada estiramiento.	
Entrelaza tus dedos detrás de tu espalda con las palmas de tus manos mirando hacia adentro. Con los brazos extendidos, eleva tus manos para empujar tu pecho hacia delante 15 segundos	

Centro Administrativo Municipal de Itagüí (CAMI)
Cra. 51 # 51-55 - Edificio Judicial, piso 5
Tel: 376 48 84 - info@personeriaitagui.gov.co
www.personeriaitagui.gov.co



CO-SC-CER427866

Extiende tu brazo izquierdo hacia el lado derecho de tu cuerpo y utiliza tu brazo derecho para ejercer una presión leve sobre brazo izquierdo hacia adentro. Repite este movimiento con el brazo contrario 15 segundos cada estiramiento.	
Tomando los cinco (5) dedos, los llevaos lo más atrás que sea posible sin generar ningún dolor. Se debe repetir por cada mano, sosteniendo la presión por 20 segundos.	
Con las piernas separadas llevar la cadera a uno de los lados, luego atrás, al lado contrario, realizando medio círculo. En caso de molestias, evitar realizar el ejercicio.	
Se extiende completamente el brazo con la palma de la mano apuntando hacia el suelo, con la mano contraria se debe empujar el dorso de la mano extendida hacia abajo, llevándola hacia el cuerpo, se debe sostener la presión por un tiempo de 20 segundos.	

 Personería de Itagüí	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: MPA Versión: 01 Fecha: 24/02/2022
Girar la cabeza al lado derecho, hasta que su mentón quede casi en la misma dirección que su hombro. Sostenga esta posición por 20 segundos y vuelva al centro. Luego realícelo al lado contrario. Repetir el ejercicio tres veces.		
Incline su cabeza hacia atrás, permanecer en esta posición por 5 segundos. Vuelva al centro, baje la cabeza mirando hacia el suelo y sostenga de nuevo por 5 segundos. Realizar tres repeticiones de cada lado. Recuerde que los movimientos deben ser lentos y suaves.		
Las personas que trabajan frente a un PC o que sus funciones demanden mantener la visión y lo mental en una labor específica por un buen periodo de tiempo (1 hora de trabajo por 1 minuto de pausa activa), se aconseja que hagan pausas de descanso visual con movimientos como lo muestra la figura, mirar a diferentes distancias (lejos, cerca) y contraste con la intensidad de luz.		

Centro Administrativo Municipal de Itagüí (CAMI)
Cra. 51 # 51-55 - Edificio Judicial, piso 5
Tel: 376 48 84 - info@personeriaitagui.gov.co
www.personeriaitagui.gov.co



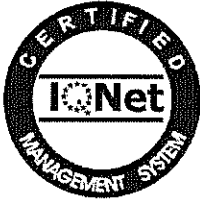
CO-SC-CER427866

En posición bípeda o de pie, separe las piernas 15 cm, contraiga el abdomen, incline la espalda hacia el frente y estire los brazos. Cuente hasta 10 y repita diez veces.	
OJOS	✓ Parpadea varias veces, hasta que los párpados se vuelvan húmedos. ✓ Cubre tus ojos con las manos (sin presionar) y mueve los ojos hacia la derecha, sostén la mirada por 6 segundos y vuelve al centro. Repite el ejercicio hacia la izquierda. Cada movimiento debe ser suave y lento. Repítelo 3 veces. ✓ Luego, dirige tu mirada hacia arriba. Quédate mirando 6 segundos al techo y vuelve al centro. Haz lo mismo mirando al suelo. ✓ Realiza movimientos circulares con los ojos. Primero realiza 2 círculos hacia la derecha y luego dos hacia la izquierda. Cada movimiento debe ser suave y lento. Repite este ejercicio 3 veces. ✓ Acerca el dedo índice hacia tu nariz, observa la punta del dedo por 10 segundos y luego aleja el dedo en varias direcciones siguiéndolo con tus ojos. ✓ Frota tus manos para calentarlas y luego ponlas sobre tus ojos cerrados.
CUELLO	✓ Con las dos manos, masajea los músculos posteriores del cuello y en la región superior en la espalda. Realiza este ejercicio por 15 segundos. ✓ Flexiona la cabeza, intentando tocar tu pecho con el mentón. En esta posición, lleva suavemente el mentón hacia el lado derecho por 10 segundos y luego llévalo hacia el lado izquierdo. ✓ Gira suavemente la cabeza hacia el lado derecho, sostén la mirada por encima del hombro por 10 segundos, regresa al centro y luego voltéala hacia el lado izquierdo. ✓ Coloca la mano derecha sobre la cabeza y cerca de la oreja izquierda, inclina la cabeza ayudándote con la mano para que intentes tocar el hombro derecho con la oreja o hasta sentir una leve tensión en el lado izquierdo del cuello. Conserva el estiramiento por 10 segundos y lleva la cabeza al centro para luego realizar el

	estiramiento del lado izquierdo acercando la oreja al hombro correspondiente. Repite este ejercicio 3 veces a cada lado.
HOMBROS	✓ Coloca las manos sobre los hombros y dibuja simultáneamente 5 círculos grandes hacia atrás de forma lenta y suave. Repite el movimiento hacia adelante. ✓ Con los brazos relajados a ambos lados del cuerpo, eleva ambos hombros como intentando tocar las orejas al mismo tiempo. Sostén por 5 segundos y descansa. ✓ Con los brazos estirados al lado del cuerpo, con las manos empuñadas dibuja simultáneamente 5 círculos grandes hacia adelante en forma pausada. Repite el movimiento dibujando los círculos hacia atrás. ✓ Coloca tu mano izquierda detrás del cuello, después pasa la mano derecha por encima de la cabeza tomando el codo del brazo izquierdo y empujándolo hacia atrás, sostén por 5 segundos y descansa. ✓ Con los brazos relajados al lado del cuerpo, dibuja con ambos hombros simultáneamente 5 círculos grandes hacia atrás de forma pausada. Luego, dibuja los círculos hacia adelante.
MANOS Y CODOS	✓ Flexiona los codos dejando las palmas de las manos hacia abajo, empuña tus manos y realiza círculos con las muñecas en forma pausada. Realiza este movimiento cinco veces hacia afuera y cinco veces hacia adentro. ✓ Empuña tus manos de manera fuerte y ábre las estirando y separando los dedos con una leve tensión. Sostén cada movimiento por 5 segundos. ✓ Con una mano a la vez, flexiona dedo por dedo iniciando por el meñique. Continúa con los demás dedos hasta cerrar los puños. Realiza el ejercicio con la otra mano. ✓ Flexiona los codos y lleva las manos a la altura del pecho con los dedos apuntando hacia arriba, gira los antebrazos suavemente llevando los dedos hacia abajo manteniendo las palmas unidas. Mantén esta posición y repite el estiramiento con la otra mano.

PAUSAS COGNITIVAS. Son aquellas que ayudan a descansar la mente de todo el ruido que se genera a nuestro alrededor. Y es que el tráfico, el estrés, los problemas y los cientos de cosas que debemos hacer todos los días hacen que nuestro cerebro también diga ¡PARA! Y así no lo creas, existen sencillos ejercicios que ayudan a que tu mente se aclare y pueda funcionar mejor. Se llaman pausas

Centro Administrativo Municipal de Itagüí (CAMI)
Cra. 51 # 51-55 - Edificio Judicial, piso 5
Tel: 376 48 84 - info@personeraiitagui.gov.co
www.personeraiitagui.gov.co



CO-SC-CER427866

cognitivas y te ayudarán a concentrarte mejor, a tener mayor velocidad en el pensamiento y tener una mejor capacidad de focalización.

- ✓ Consejos prácticos
- ✓ Sueño reparador (6 a 8 horas)
- ✓ Hidratación (6 a 8 vasos por día)
- ✓ Alimentación Balanceada
- ✓ Pausas Cognitivas.

EJERCICIOS PARA RELAJACIÓN DE NUESTRO CEREBRO	
ALMUERZO	Trata de identificar con la vista y con el gusto todos los ingredientes que contiene tu comida y luego pregúntale a la persona que la haya preparado. Un ejercicio sencillo que te sacará de la rutina y te ayudará a despertar la capacidad de sorprenderte.
EL CELULAR	Intenta recordar el nombre completo de la persona que te está llamando. A medida que avances en tu ejercicio incluye el color de cabello, de los ojos, de la ropa que tenía la última vez que se vieron. Al final del día realiza una lista mental de todas las personas que te llamaron.
LUGARES PÚBLICOS	Ejemplo parqueaderos. Utiliza técnicas de asociación para mejorar tu memoria, por ejemplo, si dejaste el vehículo en el estacionamiento C 5, será más fácil recordarlo si lo asocias con el nombre de un familiar o amigo que empiece por la C – Carlos 5. Aplica este ejercicio a otras situaciones en las que requieras poner a prueba tu capacidad de recordación.
TRANSPORTE PUBLICO	Empieza a memorizar las placas de los carros y las direcciones de las calles al revés. Muy pronto te sorprenderás de la capacidad que tiene tu cerebro para acostumbrarse a nuevas formas de pensar.
SALIR DE LA CASA	Destina un espacio para tomarte un jugo, vaso de agua, café o

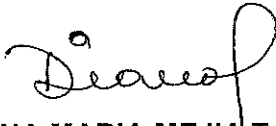
Centro Administrativo Municipal de Itagüí (CAMI)
Cra. 51 # 51-55 - Edificio Judicial, piso 5
Tel: 376 48 84 - info@personeriaitagui.gov.co
www.personeriaitagui.gov.co



CO-SC-CER427866

	simplemente para respirar aire con tranquilidad, sin la presión del tiempo y con la única intención de liberar tensiones y no llevarlas a la casa.
FATIGA - CANSANCIO	Cierra los ojos e imagina el rostro de un bebé, concéntrate en sus ojos, la forma de sus orejas, el color de sus labios, la textura de su piel... Al abrir de nuevo la vista, seguro te encontrarás revitalizado.

Atentamente



DIANA MARIA MEJIA T
Representante del altaDirección en el
SG SST



YESID EDUARDO ASSIA CABALLERO
Profesional en SST

