

Escuela Virtual de Espalda

Cómo acceder

Puede accederse a través de la página web de Unión de Mutuas www.uniondemutuas.es, o directamente a través del enlace: www.escuelaespalda.com



Contacta con nosotros:

Área de Prevención, Teléfono 96 266 15 66
(Horario de atención 9 a 14)

Correo electrónico areaprevencion@uniondemutuas.es



Escuela Virtual de Espalda

Portal web para la prevención de los dolores de espalda

Herramienta para divulgar buenas prácticas destinadas a proteger nuestra espalda de lesiones





Qué es

La **Escuela Virtual de Espalda** es un portal web creado por **Unión de Mutuas** de carácter formativo-informativo, apoyado en contenido audiovisual, para la divulgación de los riesgos más habituales relacionados con lesiones músculo-esqueléticas en la espalda y su prevención a través de buenas prácticas.



A quién va dirigido

La **Escuela Virtual de Espalda** está dirigida al público en general y de manera especial a trabajadores que desempeñan actividades que implican riesgo de lesiones músculo-esqueléticas en la espalda. Todos ellos pueden utilizar esta herramienta.

Dentro de las empresas, al personal con funciones de prevención (técnicos, designados o delegados, recursos humanos), que pueden utilizar el portal como soporte en la formación e información a otros trabajadores.

Qué aporta a la empresa

Facilita una herramienta para la **sensibilización sobre los riesgos y prevención de lesiones** músculo-esqueléticas en la espalda y la promoción de hábitos saludables entre sus trabajadores.

Provee de **material** de soporte para actividades de **formación e información**.

Pone a disposición de usuarios de Internet contenido de carácter formativo-informativo acerca de los riesgos de lesiones músculo-esqueléticas en la espalda y de buenas prácticas para su prevención.

El portal enlaza con **Fisio Mutua**, un sistema web diseñado por **Unión de Mutuas** como apoyo para la rehabilitación domiciliar de pacientes, a quienes facilita tablas de ejercicios en formato vídeo, previamente prescritas de forma personalizada por especialistas en rehabilitación.

Ejercicios para cuidar tu espalda

