Cuidar de Mi para cuidar de Otros

Nombre:

Centro de trabajo:

Adscripción:

REGISTRO DE CITAS

DIA	HORA	SERVICIO

En el Instituto de Salud Pública del Estado de Guanajuato y en el Sindicato Nacional de Trabajadores de la Secretaria de Salud Sección 37 tenemos el compromiso central de convertir tanto al **ISAPEG** como al **SNTSA 37** en Organizaciones Humanas donde nuestras compañeras y compañeros Trabajadores sigan siendo lo más importante basándonos en la filosofía "Pensar en ser organizaciones de excelencia con personas que la practiquen cada día". La tarea principal es establecer vínculos estrechos con los **Trabajadores de Base y de Confianza** para lograr Servicios de Salud de Calidad proporcionados con Calidez, generados en un excelente Clima Laboral, considerando básico reestructurar nuestros estilos de vida personales y laborales.

OBJETIVO GENERAL

Construir una Nueva Cultura Laboral, donde todo comience con estilos de vida saludable de los que trabajamos en el ISAPEG, un cambio en la propia persona, **EL RUMBO:** Una Comunidad Productiva que garanticé Desarrollo personal, Institucional y de la sociedad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.- **Concientizar** a las y los Trabajadores sobre el autocuidado de la salud para mejorar sus niveles de bienestar.

2.- **Motivar** a las y los Trabajadores para cambiar su estilo de vida, basados en los resultados que se obtengan en la identificación de factores de riesgo orientándolos para garantizar su adecuado control y manejo.

3.- **Fomentar** la incorporación de actividades físicas, recreativas y deportivas que fortalezcan la salud y la integración social de las y los Trabajadores en sus hogares y sus áreas de trabajo.

EL PROGRAMA ESTARA CONSTITUIDO POR 6 ACCIONES CONCRETAS:

1.- Tener un desayuno completo.
2.- Caminar diariamente más de 2 mil pasos.
3.- Disminuir el consumo de calorías a partir de azúcares libres.
4.- Beber mínimo ocho vasos o dos litros de agua al día.
5.- Tener una comida que incluya fibra, vegetales y diversos tipos de fruta.
6.- Vivir la Pasión por el Trabajo.

PARTICIPA EN TU CENTRO DE TRABAJO EN LAS ACCIONES DE:

-Toma de Peso y Talla.
-Toma de Presión Arterial.
-Actividades Físicas y Deportivas.
-Vigilancia del Esquema de Vacunación.
-Examen de Glucemia.
-Prueba de Papanicolaou y Mastografias.
-Detección de Cancer de Próstata.
-Capacitacion para el Desarrollo Humano.
-Capacitacion para la Superación Profesional.

" Antes se creía que la Productividad generaba riqueza, ahora sabemos que es la riqueza de los Trabajadores lo que genera la Productividad "

HACIA DONDE VAMOS...

¡Nuevos Hábitos!

1.-Ya **acudimos** a consulta médica una vez al año para realizar chequeo general.
2-**Practicamos** mínimo 30 minutos de actividad física en el día.
3.-**Tenemos** en nuestro refrigerador y alacena alimentos saludables, para tener comida saludable en nuestro cuerpo.
4.-Nos **hidratamos** adecuadamente.
5.-**Promovemos** la sana convivencia en familia y en nuestros centros laborales.
6.-**Colaboramos** con nuestro entorno para mantenerlo limpio y saludable.
7.-**Construimos** lazos solidarios.
8.-Nos **apasiona** nuestro trabajo.

Cuidar de Mi para cuidar de Otros