

CUIDAR DE TI:

El autocuidado de la salud



SECCIÓN 37

CUIDAR DE OTROS

LEY GENERAL DE SALUD

Artículo 1o. Bis.- Se entiende por salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.



¿Qué es el Autocuidado en el Trabajo?

- El Autocuidado en el ambiente de trabajo es la capacidad de las personas para elegir libremente la forma segura de trabajar, se relaciona con el conocimiento de los Factores de Riesgo que puedan afectar su desempeño y/o producir accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.

- El Autocuidado cumple un rol clave en la Cultura de la Prevención y la Seguridad en el trabajo, es la base sobre la cual cada persona adopta conductas seguras en los ambientes laborales y contribuye con su propio cuidado y el de sus compañeros, mas allá de las condiciones de trabajo existentes y de lo que hagan otras personas en una organización.



El Autocuidado es una ACTITUD ya que implica un conjunto de:



- A) Pensamientos, conocimientos y creencias (“uno controla su propio destino”, “mientras más me cuide, mejor será mi calidad de vida”)
- B) Emociones y afectos (“quiero disfrutar la vida a pleno”, “mi bienestar y el de mi familia son lo más importante”)



- C) Conductas (manejo defensivo, uso de Elementos de Protección Personal)
- D) Controlar el peso corporal (alimentarse sanamente, realizar pausas activas en el trabajo, etc.)



“El autocuidado implica asumir la responsabilidad de escoger estilos de vida y de trabajo saludables, en la medida de las propias limitaciones y posibilidades.”



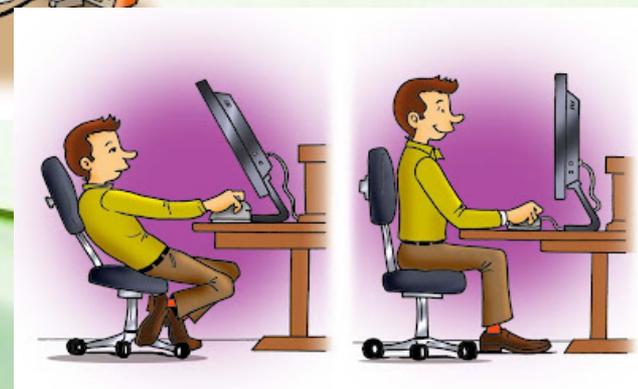


¡Dile **SÍ a tener
vida saludable
todo el año!**

- Una persona que practica el Autocuidado es aquella que se percibe como un ser valioso en su condición de ser humano y que está en capacidad de construir su propio proyecto de vida. En su ambiente laboral, personal y familiar, piensa en soluciones que lo benefician tanto a él como a sus compañeros

• ¿Cuáles son los principales factores de riesgo que pueden generar accidentes de trabajo o enfermedades profesionales?

- Químicos
- Físicos
- Biológicos
- Mecánicos
- Psicosociales





- Es importante recordar que el Autocuidado no es sólo lo que hago, si no cómo lo hago.
- Es necesario tomar conciencia del propio estado de salud y comprometerse con las prácticas de autocuidado adoptadas en la vida diaria, a nivel personal como en lo laboral.



- Descanso: garantizar un periodo efectivo de descanso entre jornadas laborales, con el fin de lograr la recuperación necesaria para el organismo.



- Alimentación: adoptar una dieta balanceada y variada, de acuerdo al estado de salud de cada trabajador.



SECCIÓN 37

- Es importante consultar a un medico nutricionista. Deben evitar ingerir exceso de alimentos durante la jornada laboral, al igual que largas abstinencias.



- **Hidratación:** beber suficiente agua potable durante todo el día, preferentemente agua fresca, o para preparar infusiones, caldos, sopa, jugos, licuados o gelatina, por ejemplo. Si hace mucho calor, debe aumentar la cantidad de líquidos a ingerir, recuerde que la sed es un indicador tardío, cuando sentimos la “boca seca”, ya existe deshidratación.



- **Acondicionamiento Físico:** practicar ejercicios de estiramiento y calentamiento previo al inicio de cada actividad. Adicionalmente, considerar realizar pausas activas para estirar los músculos y prevenir posibles lesiones por posturas prolongadas.



- Estado de Salud: realizar exámenes médicos periódicos para determinar el estado general de salud, atender de esta forma a las recomendaciones médicas.

DIABETES CÁNCER ABUSO DE SUSTANCIAS, ALCOHOL Y TABACO HIPERTENSIÓN Y ENFERMEDADES CARDÍACAS NUTRICIÓN Y EJERCICIO MANEJO EMOCIONAL    



DESCUBRE MÁS ACERCA DE TU SALUD

y empieza a prevenir enfermedades desde HOY.

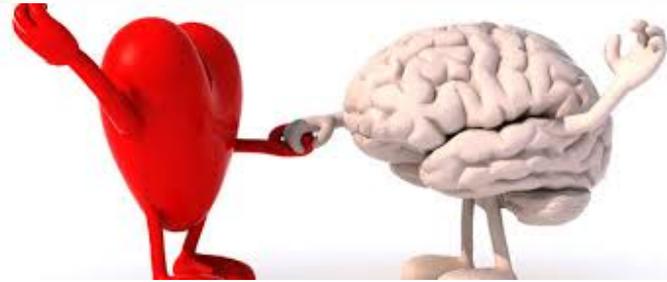
Si te evaluaste **antes del 31 de diciembre** del 2013, ¡responde **la nueva ERES** y actualízate!

Inicia tu evaluación

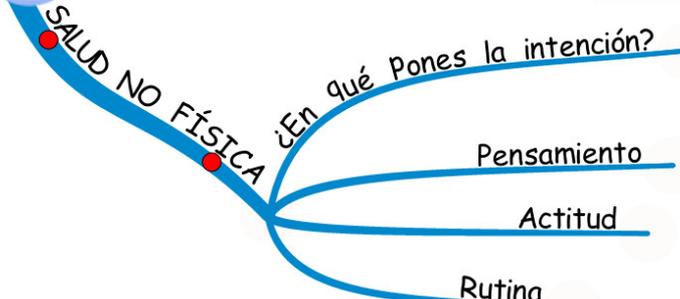
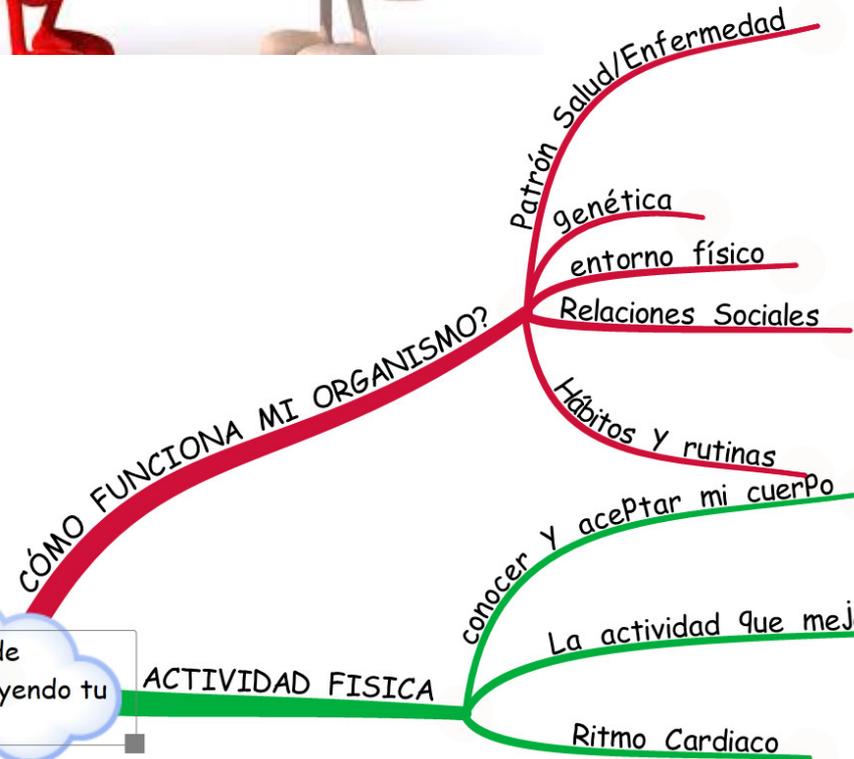




- Consumo de Medicamentos: No automedicarse, conocer los posibles efectos de las sustancias que se consumen, acudir al consejo de un medico.



Hábitos y estilos de vida saludable



JORNADAS

Promoción del Autocuidado

17 y 18 de agosto



SECCIÓN 37

MANOS A LA OBRA !



- TE INVITAMOS A PARTICIPAR EN EL AUTOCAUIDADO DE TU SALUD SEXUAL, DE TUS EMOCIONES Y EN LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE PSICOACTIVOS A TRAVÉS DE LAS CAMPAÑAS LÚDICO-PEDAGÓGICAS ‘EMOCIONES SALUDABLES’, ‘CONMIGO SEGURO’ Y ‘ZONA LIBRE’

José Martín Cano Martínez Secretario General



SECCIÓN 37



Bienestar
Social

Bienestar
Financiero

Bienestar
Emocional

Bienestar
Físico



GRACIAS POR TU ATENCIÓN !

José Martín Cano Martínez Secretario General