

BOLETÍN SST

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

AUTOCUIDADO COMO ACCIÓN PREVENTIVA

DEFINICIONES

La Organización Mundial de la Salud, define el autocuidado como "la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades y hacer frente a enfermedades y discapacidades con autonomía y responsabilidad".

Es fundamental, reconocer que las personas, familias y comunidades tienen esta capacidad a través de cuidar y cultivar estilos de vida y comportamientos adecuados.



EL AUTOCUIDADO RECOMIENDA

Alimentación Saludable, adoptar una dieta balanceada rica en frutas, verduras, granos enteros, y proteínas magras. Reducir el consumo de sal, azúcares y grasas saturadas. Mantener una hidratación adecuada bebiendo al menos 1 litro de agua al día.

Actividad Física Regular, realizando al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, como caminar, nadar o andar en bicicleta, incorporar ejercicios de fuerza y flexibilidad para mejorar la salud muscular y ósea.

Control del estrés, practicando técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la respiración profunda. Su salud mental y la de su familia es crucial. Evitar el consumo de tabaco y alcohol, limitar el consumo de alcohol al máximo. Monitoreo Regular de la Salud, realizar chequeos médicos periódicos para controlar la presión arterial, los niveles de glucosa y colesterol; especialmente después de los 40 años y más aún después de los 60.

El uso de mascarilla, cuando presentes resfriados o alguna sintomatología asociada, y motivar su uso dentro de la comunidad. Cumplir con las normas de tránsito, uso de E.P.P. como actor vial, evaluación técnica de los vehículos. Uso de calzado cómodo, cerrado y adecuado para evitar caídas a nivel.

Prevención de este tipo de enfermedades-cardio-cerebro-vasculares, neoplasias, metabólicas (diabetes, hipertensión) y respiratorias crónicas. Estas enfermedades están fuertemente influenciadas por factores de riesgo modificables, como el sedentarismo, la alimentación inadecuada, sobrepeso y obesidad, el consumo de tabaco, alcohol, el estrés y agentes carcinógenos y factores ambientales, a los cuales se pueda estar expuesto.



ATENCIÓN

A ENFERMEDADES TRANSMISIBLES Y NO TRANSMISIBLES