



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETIN

SALUD LABORAL

SUBSISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

21 septiembre de 2018 / Boletín No. 14

Cultura del Autocuidado

Hablar del autocuidado es hablar de un tema relativamente nuevo en nuestras organizaciones, el objetivo es generar ambientes de trabajo seguro y personas saludables, en donde cada uno de los trabajadores puedan ver la importancia de la seguridad y salud en el trabajo.

¿QUE ES EL AUTOCUIDADO?

Bastante se ha escrito sobre el tema, sin embargo, hay mucho por hacer y entender al interior de la institución. El Auto Cuidado se define como la capacidad de los trabajadores para elegir libremente la forma segura de trabajar, partiendo del conocimiento de los procesos y de los Factores de Riesgo que puedan afectar su desempeño, por situaciones de accidentes de trabajo o enfermedades laborales.

En su mayoría, autores indican que la interiorización del valor de la vida sana es una estrategia fundamental para mejorar el estilo de vida y el trabajo saludable, como el fomento de comportamientos saludables. En esta estrategia se sugiere un abordaje más amplio de la dieta y el ejercicio, considerando las concepciones de los empleadores y los trabajadores sobre salud, factores de riesgo y comportamiento, pues las diferencias de estos términos entre ellos impactan su desarrollo.

El Autocuidado se relaciona con todo aquello que las personas hacen por sí mismas para conservar sus condiciones de salud, cuyo propósito es el de promocionar la vida y el bienestar de los seres humanos, mientras que la gestión de la salud y la seguridad en el trabajo, está orientada a preservar la integridad de las personas **Self-Care And Health Promotion In The Workplace - Mabel Rocio Hernández.**



Fuente imágenes: Google

Tobón lo identificó como las prácticas cotidianas y las decisiones que realiza una persona, una familia o un grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son 'destrezas' aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece. **Tobón O. El autocuidado una habilidad para vivir. 2006**

1

El SGSST UD, está realizando jornadas de inspecciones de condiciones ergonómicas en puestos de trabajo en las diferentes sedes de la Universidad Distrital.

2

Atentos en el mes de octubre: Capacitación en Autocuidado, para el personal accidentado y en general

3

CONSULTE NUESTRA APP SGSST - UD

Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo - UD

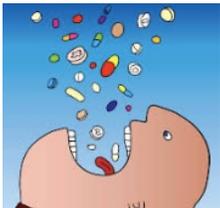
ALGUNOS TIPS DE AUTOCUIDADO CON NUESTRA SALUD

Buenos hábitos en el consumo de alimentos: sanos y frescos



Actividad Física: es recomendable hacer al menos 45 min, durante 5 días a la semana

No al consumo de: alcohol, cigarrillo y sustancias alucinógenas



No auto medicarse: los fármacos siempre deben estar bajo prescripción médica.

Conducir con responsabilidad: Cero alcohol, no distraerse con dispositivos electrónicos.



Buenas relaciones en familia: Comunicación, bienestar y afecto.

Fuente imágenes: Google

AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO

- **Conocer la seguridad del trabajo:** es fundamental reconocer los peligros y factores de riesgos en el puesto de trabajo.
- **Evitar el ruido:** problema del ruido en el trabajo es una de las enfermedades profesionales más comunes. Es importante tener bajo control el volumen de los altavoces en sus puestos de trabajo de tal manera que lo que escuches sea de tu propio interés.
- **Manejo y control del estrés:** es importante saber reconocer las causas de estrés, que se pueden originar de manera extralaboral, por ej., en la familia, de manera intralaboral, es decir la relación directa en el trabajo.

SI NO HAY CUIDADO, PUEDE SUCEBERNOS



Fuente imágenes: Google

- **Controlar la carga de levantamiento de peso, que pueden generar dolor lumbar:** Al desarrollar esta actividad, es conveniente hacerlo adecuadamente.
- **Mantener una iluminación adecuada:** trabajar en un ambiente con poca luz puede provocar fatiga visual, así como una mala regulación del brillo de la pantalla de nuestro ordenador.
- **Mantener un orden y una limpieza.** Resulta imprescindible que el lugar de trabajo mantenga una higiene de manera constante.
- **Fatiga causada por posturas.** Las posturas de trabajo son uno de los factores asociados a los trastornos musculoesqueléticos.
- **Contactos eléctricos.** Es conveniente emplear con racionalidad los equipos y no manipular las instalaciones eléctricas indebidamente.

El autocuidado implica asumir responsabilidades de escoger estilos de vida y de trabajos saludables, en la medida de las propias limitaciones y posibilidades.” - ANÓNIMO.