



¿ EN MOMENTOS DE PANDEMIA Y CRISIS NADA MEJOR QUE CUIDAR NUESTRA SALUD?

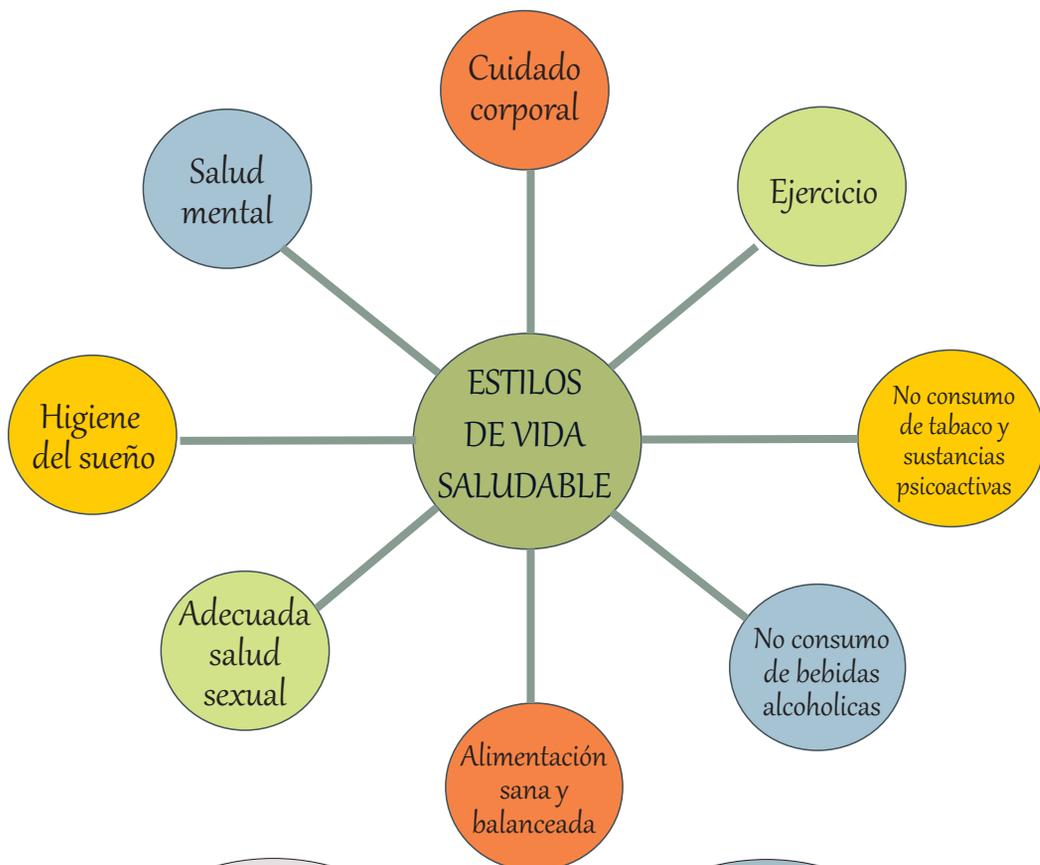


<https://www.pinterest.com.mx/pin/560627853589391615/>

Al hablar del cuidado de nuestra salud directamente pensamos en los estilos de vida saludables, que nos referimos con esto:

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.



RECUERDA

EJERCICIO:

Actividad física, planificada, repetitiva y estructurada para mantener un estado de físico adecuado.

Se recomienda:

- Calentamiento de 15 minutos al inicio.
- Ropa y calzado adecuado.
- Buena hidratación.
- Proceso gradual.
- Mínimo 3 veces semana.
- Buenas posturas.

HIGIENE DEL SUEÑO:

- Irse a la cama cuando tenga sueño.
- Horarios de sueño fijo.
- Evitar siestas de mas de 30 minutos.
- Habitación en condiciones optimas (luz, ruido y temperatura).
- Evitar comidas copiosas.
- No consumo de alcohol o café en la noche.
- OMS, recomienda 7 a 8 horas de sueño al día.

SALUD SEXUAL:

- Planificación familiar.
- Evitar contactos de riesgo.
- Pareja sexual estable.
- Establecer limites.
- Expresar deseos y gustos.



SESIONES VIRTUALES DE HÁBITOS Y VIDA SALUDABLE

Funcionarios administrativos, oficiales, docentes y contratistas

PROGRAMACIÓN 3 VECES POR SEMANAS

Información correo institucional

ENCUESTA PARA LA IDENTIFICACIÓN DE SINTOMATOLOGÍA AL COVID19

Profesores, Personal administrativo y contratistas.

FORMULARIO DE ORIENTACIÓN VIRTUAL ASESORÍAS O SERVICIOS PARA LOS TRABAJADORES

PAUTAS PARA EJERCITAR NUESTRO CUERPO DE FORMA SEGURA

Funcionarios administrativos, oficiales, docentes y contratistas

VIDEO 4

<https://www.youtube.com/watch?v=OZJo2uNCIWc>

Fortalecimiento piernas y gluteos

CUIDADO CORPORAL:

- Baño diario.
- Cuidado de uña
- Lavado de manos.
- Cabello arreglado.
- Uso bloqueador solar.
- Cepillado de dientes.



<https://publicacion.com/normas-del-aseo-y-cuidado-personal/normas-del-aseo-y-cuidado-personal/2/>



DIETA SALUDABLE:

- **COMPLETA:** Debe incluir todos los grupos nutricionales, agua y fibra.
- **EQUILIBRADA:** Cantidades adecuadas.
- **SUFICIENTE:** Garantice el aporte adecuado de nutrientes y energía.
- **ADECUADA:** Ajustarse a los ingresos económicos, gustos y hábitos alimentarios.
- **INOCUA:** Libre de tóxicos.

Se recomienda las siguientes practicas:

1. Prefiera los alimentos asados, cocidos o al vapor; evite el consumo de grasas. Utilice aceite de girasol, canola u oliva.
2. Consuma como mínimo 3 porciones de fruta al día.
3. Dos porciones de verduras al día frescas o cocidas.
4. Evite el consumo de bebidas azucaradas.
5. Bajo consumo de sodio (sal);
6. Evite consumir salsas, enlatados, embutidos y carnes frías.



SALUD MENTAL:

- Fomentar la confianza.
- Promover las relaciones.
- Piensa positivamente.
- Tener autocontrol.
- Aprender hablar y escuchar.
- Realizar un presupuesto financiero.
- No tener miedo a los cambios.
- Rienda suelta a la creatividad.
- Mantener cierta autonomía.
- Organizar el tiempo.
- Pensar antes de actuar.

<https://blogs.unitec.mx/salud/salud-mental-no-inclusiva-la-vida-de-tres-amigos>



ALCOHOLISMO:

Enfermedad por consumo excesivo y adictivo de bebidas alcohólicas.



Psicología Clínica-Psicólogo Jesús González

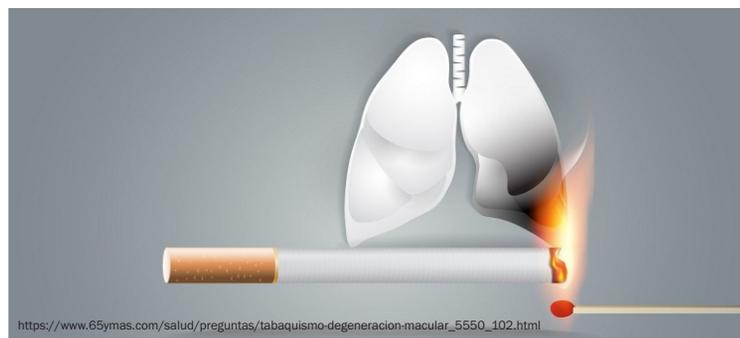
Efectos en el organismo:

- Perdida de memoria, alteraciones cognitivas, cambios en el estado de ánimo y trastornos del sueño.
- Reflujo, dolor abdominal, problemas hepaticos y del páncreas.
- Hipertensión Arterial, arritmias y daño cardiaco.
- Múltiples cáncer. (estomago, colon, recto, mama, hígado, etc).
- Relacionado en el 73% de accidentes tránsito.
- Problemas en su entorno social, laboral y familiar.
- Depresión y suicidio.

TABAQUISMO:

Consumo de productos derivados del tabaco, bien sea por vía inhalada, fumado o masticado, etc.

- Cáncer (garganta, estomago, colon, páncreas, mama, próstata, riñón, cuello uterino, pulmón, etc).
- Dolor garganta, perdida olfato y gusto.
- Sinusitis, mal aliento, enfermedad periodontal.
- Gastritis, úlceras gástricas, dolor abdominal.
- Trombosis periférica, envejecimiento.
- Enfermedad cerebrovascular e infarto agudo de miocardio.
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), exacerbación asma y bronquitis.



https://www.65ymas.com/salud/preguntas/tabaquismo-degeneracion-macular_5550_102.html

SUSTANCIAS PSICOACTIVAS:

Sustancias que producen alteraciones sobre el sistema nervioso central modificando el estado de ánimo, la conciencia y los procesos de pensamiento. Pueden ser usadas tomadas, inhalada, aspirada, fumada, inyectada, etc.

Efectos sobre el organismo:

1. Sistema Nervioso Central: Problemas de motivación, cognitivos y memoria; cambios de humor y alteración de la personalidad.
2. Problemas personales, laborales y sociales. Conductas delictivas.
3. Sistemas Cardiovascular: Alteraciones en la presión arterial, arritmias, paro cardiaco e infecciones.
4. Sistema Respiratorio: Infecciones Pulmonares, depresión respiratoria.
5. Sistema Gastrointestinal: Nauseas, vómitos, dolor abdominal, reflujo, estreñimiento.
6. Sistema Inmune: Debilidad, riesgo de infección por VIH, Hepatitis b.
7. Alteraciones psiquiátricas: Alucinaciones, paranoia, ansiedad, trastornos de pánico.
8. Cáncer: Boca, pulmón, bronquios, garganta,



https://www.consalud.es/pacientes/consumo-sustancias-psicoactivas-confinamiento-apunta-estabilizacion-reduccion_82755_102.html

Subsistema de Gestión de la seguridad y salud en el trabajo
Aduanilla de Paiba: calle 13 No. 31-75 - Tel. 3 239300 ext. 1612
saludocupacional@udistrital.edu.co