



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETÍN

SALUD LABORAL

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

Año 2020 / Boletín No. 16
Noviembre 10 de 2020

PARTICIPACIÓN EN EL SIMULACRO DISTRITAL DE EVACUACIÓN

La Universidad Distrital continúa formando e incentivando la protección y cuidado de todos los trabajadores, es por ello por lo que participo en el Simulacro Distrital de evacuación llevado a cabo el 22 de octubre, aprovechando esta oportunidad para agradecerles a todos los trabajadores y sus familias que participaron en el mismo, demostrando su gran compromiso con el SGSST y lo mas importante con su SEGURIDAD. Los invitamos a mantener y conservar estas actitudes básicas de prevención como son: AUTOCUIDADO, DISCIPLINA, REPORTE Y CORRESPONSABILIDAD.



RECUERDA:

El SGSST brinda su apoyo y acompañamiento por medio de los canales de comunicación como el correo institucional:

saludocupacional@udistrital.edu.co

Por medio del correo institucional puede solicitar apoyo y acompañamiento de nuestros profesionales en prevención de desordenes músculo esqueléticos, angustia, desesperación, hábitos en general o cualquier inquietud que tengas en prevención del riesgo.

Recuerde también que puede reportar todo accidente laboral por medio del correo institucional, tenga presente que este es en ejecución de la labor o por una orden emitida por su jefe inmediato.

NO DUDES EN PREGUNTAR.

"Gracias por tu apoyo"



SESIONES VIRTUALES DE HÁBITOS Y VIDA SALUDABLE

Funcionarios administrativos, oficiales, docentes y contratistas

PROGRAMACIÓN 3 VECES POR SEMANA

Información correo institucional

PARTICIPA EN NUESTRA PROGRAMACIÓN SEMANAL DE CAPACITACIONES Y TALLERES PROGRAMADOS POR LA ARL Y/O EL SG SST

Profesores, Personal administrativo y contratistas.

ENCUESTA DE SINTOMATOLOGÍA ASOCIADA A DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS

ACTIVA DEL 3 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE.

Profesores, Personal administrativo y contratistas.

SEGUIMOS CUIDÁNDONOS PORQUE EL VIRUS NO SE HA IDO: 10 CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN FRENTE AL COVID-19 EN ESTE NUEVO AISLAMIENTO SELECTIVO



Use siempre sus elementos de bioseguridad: tapabocas, guantes si es necesario. **No se confíe. El exceso de confianza es una puerta abierta para el virus.**



Si tiene enfermedades preexistentes, como diabetes, obesidad, problemas respiratorios, otras. Reporte a su jefe y evite asistir al trabajo. **Recuerde que estas predisponen al organismo para que el virus invada con mayor facilidad.**



Use siempre tus elementos de limpieza: jabón de manos y gel antibacterial. **No olvide que el gel antibacterial no reemplaza el lavado de manos.**



No crea en mitos o publicidad falsa, el VIRUS existe, y es responsabilidad nuestra cuidarnos.



Siempre lave sus manos cuando salga de la casa, cuando tenga contacto con superficies o simplemente por prevención general. **LAVE SUS MANOS CADA 3 HORAS.**



Sea consciente de su realidad. Cada persona vive una realidad diferente, por eso no juzgue o critique, el apoyo es fundamental en estos momentos.



Si presenta síntomas gripales reporte a su familia, evite reuniones, evite asistir al trabajo. **Sea RESPONSABLE con SU salud y la de los demás, eso es el COCUIDADO.**



Transformé el miedo en **OPORTUNIDAD y reinvéntese.** Muchas veces desconocemos nuestras habilidades, descúbrelas y no se ahogue de malos pensamientos.



Siempre mantenga la distancia con otros: **el que use tapabocas, no significa que este el 100% protegido.**



Aprenda a vivir con el virus, lo que significa **NO EXCEDER LA CONFIANZA, SI NO CUIDARSE MAS.**



Salud, mente y cuerpo: NUESTRO CEREBRO Y SISTEMA DIGESTIVO

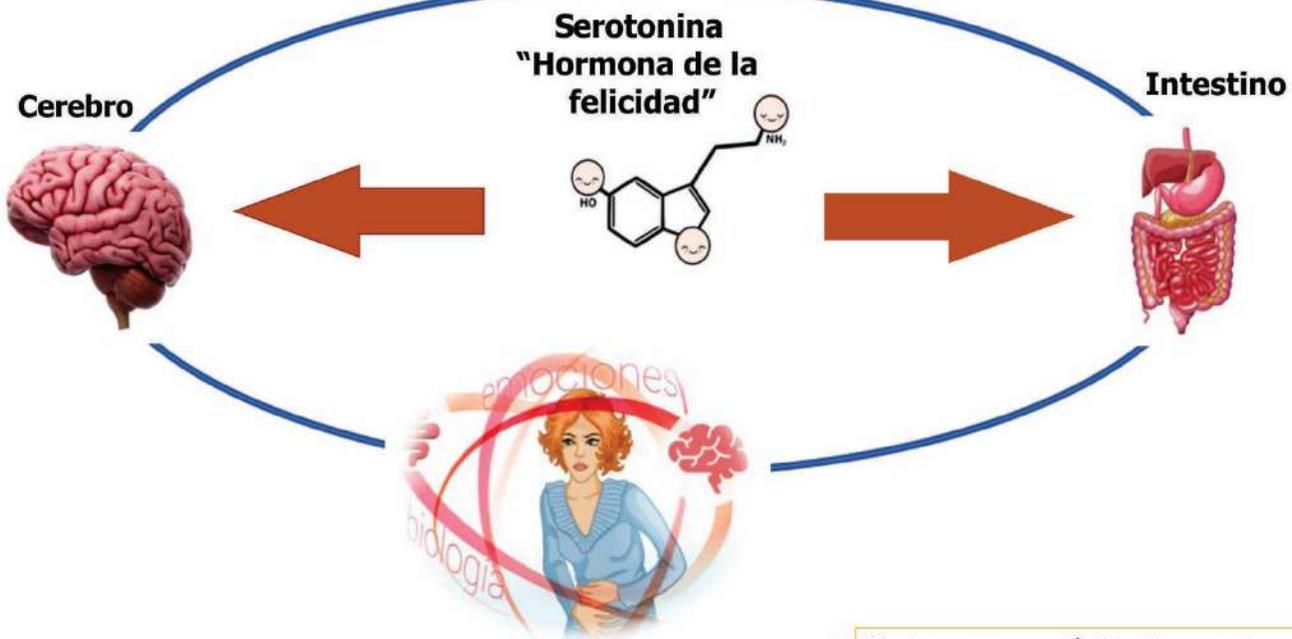
Sabías que nuestro cerebro y sistema digestivo están totalmente conectados y según nuestras reacciones anímicas, se verán reflejadas en nuestro sistema digestivo. Lo cual se analiza como un doble sentido: SI TU ESTAS BIEN, TU CUERPO RESPONDE BIEN, pero SI ESTAS MAL EMOCIONALMENTE, TU ORGANISMO LO REFLEJA EN ENFERMEDAD.

Estudios afirman que ayuda a regular el estado de ánimo, el comportamiento social, el apetito, la digestión, el sueño, la memoria, el deseo y la función sexual.

Nuestro cerebro produce un 10% de serotonina.

Se encuentra principalmente en el cerebro, los intestinos y las plaquetas de la sangre.

El intestino produce un 90% de serotonina.



El sistema digestivo es uno de los que reacciona con mayor facilidad a los estados emocionales: ¿te has preguntado porque en situación de estrés, pánico o angustia produce ganas de vomitar o un dolor de estomago?

Los problemas digestivos terminan alterando nuestro estado de ánimo. Esto se debe, en gran medida, a que el 90 % de la serotonina se procesa en el sistema digestivo, mientras que solo el 10 % se procesa en el cerebro.

Uno de los problemas que más se asocia a la mala digestión mental es el estreñimiento. Se interpreta como una señal de que hay ideas, emociones o experiencias del pasado que están "bloqueadas".

Prevenga enfermedades

Mantenga una conexión intestino y mente.

Recuerde que el estado de ánimo se aloja en el estómago, ya que ahí se produce y almacena el 90% de la serotonina.

Respuestas como el miedo, la angustia, el estrés hace que se indisponga el intestino grueso, lo cual produce síntomas como diarrea y dolor estomacal.

Se ha confirmado que los desequilibrios en la flora intestinal causan trastornos neurológicos, cognitivos, trastornos intestinales por eso mantener una alimentación saludable, ayuda a mantener nuestra flora bacteriana.

Mantenga una vida social, una comunicación constante y siempre **IRRADIE SU FELICIDAD, ALEGRIA.**