



UNIVERSIDAD DISTRITAL  
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

# BOLETIN

## SALUD LABORAL

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

Año 2019 / Boletín No. 3  
marzo 1 de 2019

## HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un estilo de vida saludable es cuando el ser humano llega a un estado de completo bienestar físico, mental y social y para lograrlo debe incluir dentro de su día a día actividades, comportamientos y rutinas que fortalezcan la actividad física, mejoren la alimentación y permitan una conexión entre mente y cuerpo, dejando a un lado toda sensación de estrés.<sup>1</sup>



un hábito saludable nace del interés de la persona en querer mejorar su vida; entonces empieza a incluir ejercicio diario, organizar su alimentación teniendo presente frutas y verduras, dejando a un lado el tabaquismo, consumo de bebidas alcohólicas, manejando el estrés en momentos de conflicto o presión, entre otras actividades.<sup>2</sup>

**Ámate**  
CUIDA TU SALUD

“La mente tiene una gran influencia sobre el cuerpo, y las enfermedades a menudo tienen su origen allí”.

*Jean Baptiste Molière.*

Todos conocemos la famosa cita de origen romano: **Mens sana in corpore sano**. Y es que, para estar saludables a nivel mental, el cuerpo es una parte esencial.

Desafortunadamente en la sociedad actual, aunque a primera vista parece que mostramos un gran respeto por la salud, en realidad llevamos una forma de vida tan desequilibrada que el daño que nos causamos a largo plazo es mayor del que nos imaginamos.

### Soy el único responsable de:

- Si no me cuido, ¿Quién lo hará por mí?
- Si no me quiero, ¿Quién lo hará por mí?
- Si no me protejo, ¿Quién asumirá el cuidado de las enfermedades que se puedan desarrollar?

**EXÁMENES MÉDICOS PERIÓDICOS**

¡No olvides asistir!

**BATERÍA DE RIESGO PSICOSOCIAL**

¡Te estaremos informando!

**VISITA A TU PUESTO DE TRABAJO**

Esperamos tu colaboración.

1- <http://hematooncologos.com/boletin-no-10-tips-para-un-estilo-de-vida-saludable/>

2- <https://www.elpais.com.co/informacion-comercial/adoptar-un-estilo-de-vida-saludable-te-ayuda-a-prevenir-enfermedades-como-el-cancer.html>

- 1 Se les invita a los funcionarios y docentes de planta de cada una de las diferentes sedes de la Universidad estar atentos al cronograma (página Web Institucional), para que asistan a los exámenes médicos ocupacionales periódicos programados por el Subsistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo SG-SST en un horario de 8:00 am a 5:00 pm.
- 2 Próximamente se llevará a cabo la aplicación de la Batería de Riesgo Psicosocial a todos nuestros contratistas.
- 3 Se realizará acompañamiento por parte de la fisioterapeuta de la ARL en la identificación de condiciones ergonómicas, que afecten tu cuerpo.

## VEAMOS ALGUNAS RECOMENDACIONES:

### COME SANAMENTE:

*Ingiera diariamente frutas, verduras y granos integrales variados. Limita el consumo de las bebidas con muchas calorías, azúcar, sal, grasa o alcohol. Recuerda reducir las cantidades de carbohidratos para evitar la acumulación de grasa en el abdomen.*



### LIBRE DE CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS:



*Las drogas de mayor consumo son el alcohol y el tabaco, evítelas en sus reuniones familiares para no ser un modelo de consumo con sus hijos.*

### ACTÍVATE:

*Realiza una actividad física al menos durante dos horas y media a la semana. Incluye actividades que aumenten la frecuencia cardíaca y que fortalezcan los músculos y huesos.*



**¡Respeta el lugar de trabajo y sus alrededores como espacio libre del humo del cigarrillo!**



### ACTITUD DE VIDA:

*Convierta las dificultades en desafíos. Acuéstese cada noche con una gran sonrisa de satisfacción por haber vivido un día plenamente.*



### DESCANSA Y DUERME LO SUFICIENTE:

*Mantener horarios regulares para dormir, controlando la hora de acostarse, dormir, despertar y levantarse, dormir con ropa cómoda y en promedio 8 horas.*



*El cerebro requiere de tiempos de ocio en donde no se hace nada, para recuperarse y funcionar adecuadamente, de igual manera el cuerpo demanda de tiempo para recuperarse y asimilar los nutrientes.*

*Asuma la iniciativa en su labor, con su actitud motivará a los demás a seguir su ejemplo*

### MANEJO DEL TIEMPO:



*El planear permite trabajar anticipadamente en las cosas importantes y no solo cumplir con las cosas urgentes.*

**Recuerda:** ¡Los estilos de vida son la marca personal, lo que nos distingue de otras personas y nos hace únicos!. **Aplicarlos contribuyen en nuestra salud y bienestar.**