

BOLETÍN INFORMATIVO 05 - 2024

PAUSAS ACTIVAS

Como parte de nuestro programa de calidad de vida, invitamos a todos nuestros grupos de interés a realizar pausas activas con el propósito de reducir el estrés y mantener una adecuada postura durante el desarrollo de sus actividades. A continuación, compartimos algunos ejercicios sencillos que pueden realizar durante su jornada laboral de 5 a 10 minutos.



Estirar un brazo hacia adelante con la palma de la mano hacia arriba. Luego empujar los dedos hacia abajo con la otra mano.



Sujetar con una mano el empeine y llevar el talón hacia la cola. Se puede usar una silla de apoyo para mantener el equilibrio.



Tomar la cabeza con una mano e inclinar y estirar lentamente el cuello en esa dirección. Repetir hacia el otro lado.



Levanta las manos

Estíralas hacia atrás de la cabeza

Devuelve las manos e intenta tocar los pies.

Estira cada pie hasta donde más puedas.

AL finalizar cada estiramiento toma el pie con las dos manos hacia tu pecho. .



PASO 1

OSCURIDAD TOTAL



PASO 2

DERECHA - IZQUIERDA
IZQUIERDA - DERECHA



PASO 3

DE ESQUINA A ESQUINA



PASO 4

ROTACIONES



PASO 5

ARRIBA - ABAJO
ABAJO - ARRIBA



PASO 6

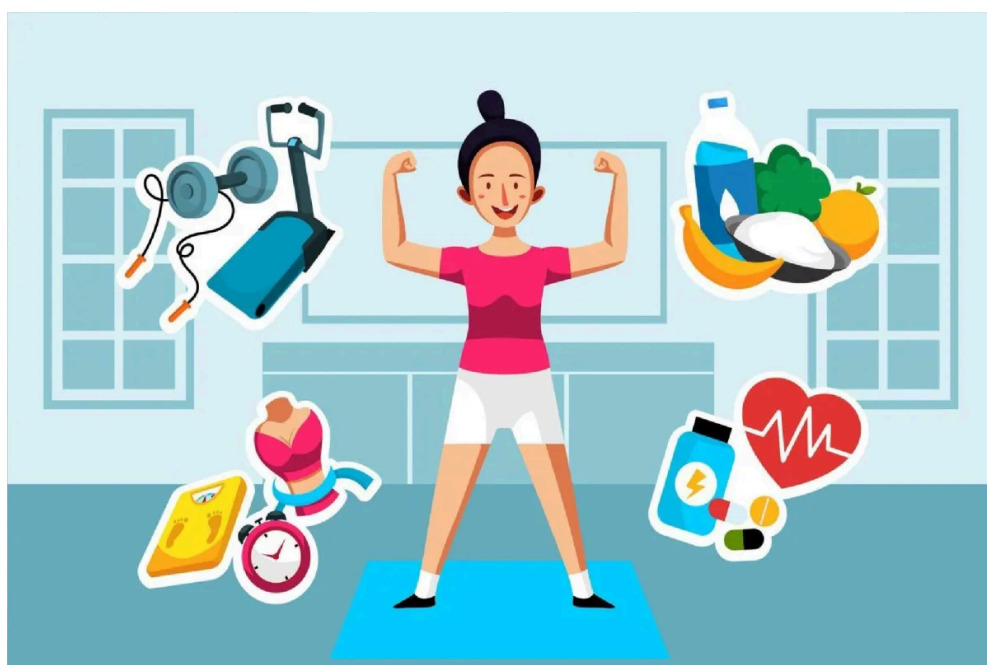
DESCANSO

BOLETÍN INFORMATIVO 05 - 2024

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Los hábitos saludables tienen un efecto positivo en el bienestar físico, mental y social de las personas, estos hábitos permiten mejorar nuestra calidad de vida. Por este motivo, compartimos a continuación algunos Tips de vida saludable para su conocimiento y gestión:

1. La práctica de actividad física regular: El ejercicio regular es uno de los pilares de un estilo de vida saludable. La actividad física mejora la función cardiovascular, aumenta la fuerza muscular y ósea, y ayuda a mantener un peso adecuado. Además, reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas y mejora el estado de ánimo. Se recomienda realizar al menos 30 minutos de ejercicio moderado al día, como caminar, nadar o montar en bicicleta, para obtener beneficios a largo plazo.
2. Alimentación balanceada / alimentación saludable: incluye frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales. Adicional a esto, también es recomendable reducir la ingesta de azúcares a menos del 10% y grasas a menos del 30% de la ingesta calórica diaria.
3. Descanso suficiente: El sueño adecuado es esencial para el funcionamiento óptimo del cuerpo y la mente. Durante el sueño, el cuerpo se recupera, y el cerebro procesa información y experiencias del día. Dormir entre 6 y 8 horas cada noche mejora la concentración, el estado de ánimo y refuerza el sistema inmunológico.
4. Disminución en el consumo de alcohol y el tabaco: El consumo de alcohol en exceso y el tabaquismo son conductas perjudiciales para la salud. El tabaco, por ejemplo, está asociado a enfermedades respiratorias y cardiovasculares, mientras que el alcohol puede dañar el hígado, el cerebro y otros órganos.
5. Reducir el estrés: El estrés crónico es uno de los factores de riesgo más comunes para enfermedades físicas y mentales. Las técnicas de manejo del estrés, como la meditación, el yoga o la práctica de mindfulness, son herramientas valiosas para mantener la calma en situaciones difíciles. También es importante equilibrar las responsabilidades laborales y personales, buscando tiempo para la relajación y el esparcimiento.



Fuente: <https://emssanareps.co/component/content/article/habitos-y-estilos-de-vida-saludables?catid=12&Itemid=361>

BOLETÍN INFORMATIVO 05 - 2024

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL.

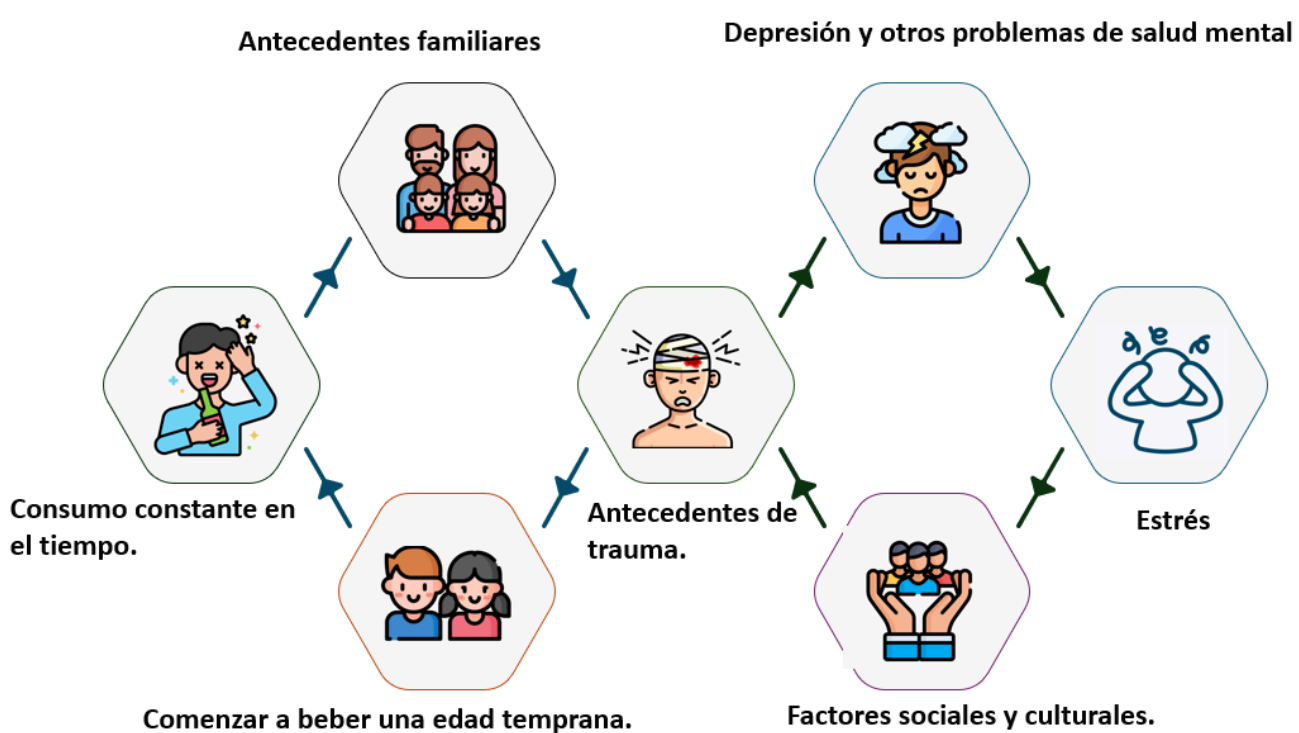
El consumo de alcohol está asociado al riesgo de que aparezcan enfermedades no transmisibles, como enfermedades hepáticas, enfermedades cardíacas y distintos tipos de cáncer, así como trastornos de salud mental y del comportamiento, como la depresión y la ansiedad.

Según la OMS, se estima que, en 2019, el consumo de alcohol provocó alrededor de 474.000 muertes debido a enfermedades cardiovasculares. Adicionalmente, el consumo de alcohol no solo causa daños importantes a la persona que lo consume, sino también a otras personas. Una parte importante de la carga de morbilidad atribuible al consumo de alcohol se debe a traumatismos como los accidentes de tránsito.

El trastorno asociado al consumo de alcohol puede ser leve, moderado o grave, según la cantidad de síntomas que manifiestes. Entre los signos y síntomas, se incluye lo siguiente:

- 01 Ser incapaz de limitar la cantidad de alcohol que bebes**
- 02 Tener la intención de reducir la cantidad que bebes o haberlo intentado sin éxito**
- 03 Dedicar mucho tiempo a beber, conseguir alcohol o recuperarse del consumo de alcohol**
- 04 Sentir antojos intensos o ansias de beber alcohol**
- 05 Abandonar o limitar las actividades sociales y laborales y los pasatiempos para consumir alcohol**
- 06 Tener síntomas de abstinencia, como náuseas, sudoración y temblores, cuando no bebes, o bien beber para evitar estos síntomas**

Algunos factores de riesgo del trastorno por consumo de alcohol son:



Por lo anterior invitamos a nuestros grupos de interés a reconocer esos factores de riesgo e implementar soluciones encaminadas a prevenir la aparición de enfermedades asociadas al consumo de alcohol.