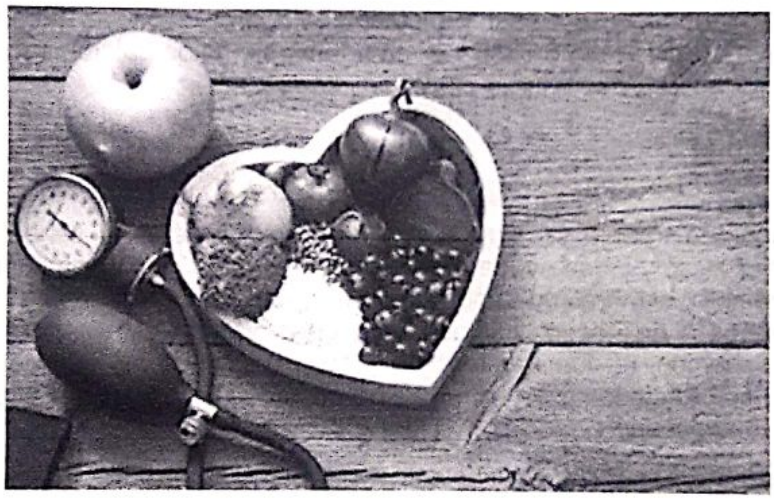
CAFETERIA LO RICO DE DOÑA FABI	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: CRF-SST-PTA-F-001	
		Versión:	1
	PLAN DE TRABAJO ANUAL	Fecha:	08/02/2019
	FORMATO: ACTA CAPACITACION	Página 1 de 4	

AREA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	FECHA: ___/11/2019
TEMA	LA PROMOCION DEL AUTOCUIDADO

LA PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO, UNA EXCELENTE PRÁCTICA LABORAL



"El Autocuidado es el conjunto de habilidades y de competencias a los que recurre el individuo, para establecer procesos y manejos desde y hacia sí mismo, hacia el grupo, hacia la comunidad o hacia la empresa, con el objeto de gestionar y resolver sus propios procesos y su necesidad de desarrollarse como ser humano y frente a los desafíos del diario vivir".

Si no me cuido yo, ¿entonces quién?

Esta es una de las preguntas básicas que surgen cuando hablamos de autocuidado. Cobra mucho sentido si consideramos que nos rodean infinitas situaciones y elementos que pueden ser un riesgo en cualquier escenario y que no podemos controlar. Es así incluso en nuestro hogar, el lugar que consideramos más seguro. Entonces, si asumimos eso y comprendemos que hay un trabajo personal a realizar para que logremos y mantengamos nuestro bienestar, nos daremos cuenta de que cuidarnos a nosotros mismos es un acto que debemos incorporar y poner en práctica cada día.

Tres pasos para empezar a auto cuidarnos:

1. **Toma conciencia de tus actos**

Supongamos que todos los días después de salir de tu lugar de trabajo cruzas a mitad de la calle. Lo convertiste en un hábito porque consideras que el semáforo está demasiado lejos y nunca has tenido un problema pero, ¿qué te hace creer que nunca te pasará algo? Muchas veces, y en todos los escenarios de nuestra vida, nos exponemos a riesgos innecesarios sin darnos cuenta de que los accidentes ocurren por descuidos, por la automatización de nuestros actos o porque simplemente le

Scanned by CamScanner

quitamos importancia a los peligros, creyendo que a nosotros nunca nos pasará nada.

2.Tu salud es tu responsabilidad

¿Tienes problemas de colesterol pero no cuidas tu alimentación? ¿Llevas meses sintiendo un dolor en el pecho y has dejado para "después" una visita al doctor? Entonces no te estás haciendo cargo de aspectos básicos de tu salud que no solo pueden derivar en patologías graves, sino también en sentirte mal y fatigado en el día a día; y exponiéndote a algún accidente en cualquier lugar. No atender a tiempo las señales que da el organismo sobre algo que no está bien o continuar con nuestros malos hábitos aun sabiendo que estamos enfermos, puede traernos consecuencias a largo plazo.

2. Aprende a pedir ayuda

Si estás en tu lugar de trabajo y debes usar una máquina pero no sabes cómo hacerlo, lo más prudente es que des aviso y pidas ayuda. Lamentablemente, no siempre actuamos bajo esa lógica. Si bien es solo un ejemplo, esta actitud también aplica para otras áreas de nuestra vida: muchas veces decidimos exponernos a un riesgo o solucionar problemas solos y sin pedir ayuda. Es importante entender que no sabemos, ni dominamos todo y que hay cosas de las que no podemos hacernos cargo. Para sentirnos protegidos o estar mejor, tenemos que entender que acudir a otros por consejo y apoyo es más que necesario.

QUÉ ES LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (PRL)



La prevención de riesgos laborales (PRL) es la disciplina que busca promover la seguridad y salud de los trabajadores mediante la identificación, evaluación y control de los peligros y riesgos asociados a un entorno laboral, además de fomentar el desarrollo de actividades y medidas necesarias para prevenir los riesgos derivados del trabajo.

Los riesgos laborales son las posibilidades de que un trabajador sufra una enfermedad o un accidente vinculado a su trabajo. Así, entre los riesgos laborales están las enfermedades profesionales y los accidentes laborales.

Scanned by CamScanner

Eliminar los riesgos laborales en el entorno de trabajo, es algo casi utópico. Esto no supone que no sea posible minimizar los riesgos. A día de hoy, no sólo debe ir a trabajar para seguir una serie de actividades marcadas por los superiores. Es necesario que se tenga un conocimiento transversal de los riesgos que suponen las actividades que realizamos en la organización. Gracias a tener dicho conocimiento, podremos llegar a casa en plenas facultades psíquicas, sociales y físicas.

¿CÓMO MANTENER BUENA HIGIENE POSTURAL EN EL TRABAJO?



La higiene postural es un conjunto de normas que consiste en mantener una posición correcta del cuerpo mientras esta en movimiento o en quietud, para evitar posibles lesiones, aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral al realizar cualquier actividad diaria, evitando dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones.

Para evitar patologías musculo esqueléticas en la columna, conviene adoptar unos sencillos hábitos posturales, que vamos detallar:

Si estamos sentados:

– Debemos mantener la espalda lo más pegada posible al respaldo, sin flexionarla y en una postura natural. Además las piernas deben mantenerse en ángulo recto, es importante que estas lleguen al suelo, de no ser así conviene utilizar un punto de apoyo. Las piernas pueden estar cruzadas, eso sí, alternarlas.
– Si trabajamos con pantalla de ordenador, siempre debe estar a la altura de los ojos. La mesa de trabajo debe estar adaptada a nuestra estatura y se procurará tener a mano todos los utensilios necesarios, para no forzar posturas inadecuadas.
– Es conveniente levantarse y estirar las piernas cada 50 minutos aproximadamente. Para levantarse utilizar un punto de apoyo, al igual que para sentarse, hay que evitar el desplome sobre el asiento.

Si estamos parados de pie:

– La espalda debe estar lo más recta posible. La zona de trabajo debe estar a una altura que no nos haga forzar la espalda, si no es así utilizar elevadores.
– Los cambios de postura son necesarios. Además, utilizar un asiento para reposar de vez en cuando la musculatura de la espalda y piernas.

Scanned by CamScanner

Si levantamos peso:

– No utilizar la musculatura de la espalda para hacer fuerza, usar las piernas. La espalda debe mantener su posición natural. (por ejemplo, agacharnos para levantar peso)
Con todos estos sencillos consejos, más un buen equipo de descanso, practicar ejercicio regularmente, una dieta equilibrada…etc., procuraremos para nuestra espalda los cuidados que realmente se merece.

Luisa Maria Ruiz G.
CC. 1.105.334.954
CAPACITADOR
LUISA MARIA RUIZ G.
ASESOR SST

Scanned by CamScanner

CAFETERIA LO RICO DE DOÑA FABI	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CODIGO: SST-CC-FA-F001	
	CONTROL DE CAPACITACIONES	VERSION:	1
	FORMATO: ASISTENCIA	FECHA:	05/02/2019
		PAGINA 1 DE 1	

NOMBRE DE LA CAPACITACION O ACTIVIDAD: LA PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO **FECHA:** NOV- 2019

ITEM	NOMBRE Y APELLIDO	IDENTIFICACIÓN	CARGO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Fabiola Serra M.	36173472	Rep Legal		Fabiola Serra.
2	Asabel Caona	36151294	Empleada		Asabel Caona
3					
4					
5					
6					
7					
8					

Scanned by CamScanner