El empleo es de todos

Mintrabajo

PELIGROS Y RIESGOS OCUPACIONALES

SENA

GC-F-004v.05

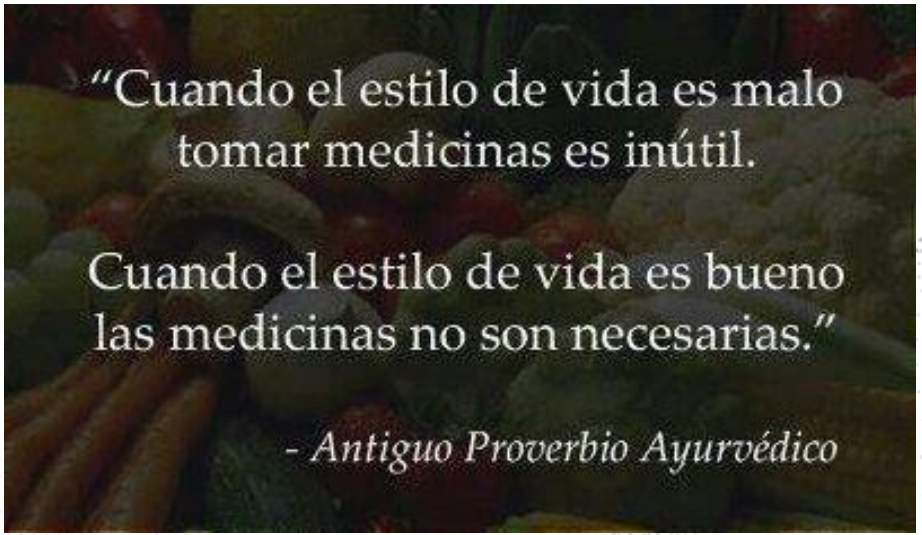
GC-F-004v.05

Peligros y riesgos ocupacionales:

- ✓ Mecanismos de prevención
- ✓ Autocuidado en SST

REFLEXIÓN

Si no cuidas tu cuerpo,
¿dónde vas a vivir?


"Cuando el estilo de vida es malo
tomar medicinas es inútil.
Cuando el estilo de vida es bueno
las medicinas no son necesarias."
- Antiguo Proverbio Ayurvédico

OBJETIVO:

Comprender las implicaciones de la inclusión de la actividad física y los estilos de vida saludable frente a la SST

Pregunta problemica.

¿Cómo participan activamente las personas en la definición de un estilo de vida saludable en relación a su desempeño laboral?

Beneficios de la actividad física a lo largo de nuestro desarrollo:

- En la niñez, ayuda a estimular el desarrollo psicomotor ya prevenir la osteoporosis en la vida adulta.
- Durante la infancia y la adolescencia fortalece el compañerismo, el trabajo en equipo y la disciplina.
- Fortalece la salud ósea, fuerza muscular y flexibilidad en la adolescencia.
- En la juventud reduce el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (diabetes mellitus, cáncer, osteoporosis).
- Reduce el estrés y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en la adultez.
- Previene fracturas, renueva el estado de ánimo y evita la depresión cuando somos adultos mayores.

Realizando alguna actividad física al menos 30 minutos cada día y evitamos enfermedades cardiovasculares, obesidad, osteoporosis y cáncer

Hacemos actividad física cuando:

- Caminamos, subimos y bajamos las escaleras
- Realizamos las tareas de la casa o paseamos a nuestras mascotas.
- Bailamos
- Realizamos ejercicios de intensidad moderada (actividad deportiva).
- Montamos bicicleta, paseamos en patines o en patineta.

Actividad física en ambientes laborales:

La actividad física y el ejercicio físico son acciones que el ser humano no debe dejar de realizar, pues es por medio de este tipo de acciones que el cuerpo puede mantener una adecuada conducta motriz que proporciona salud y bienestar, que a su vez contribuye a la disminución de enfermedades causadas por el sedentarismo y hábitos de vida no saludables.

Es así como se deben implementar acciones en espacios o lugares donde el ser humano se encuentre inmerso la mayor parte de su tiempo y donde puedan a su vez generar factores de riesgo, como por ejemplos; ambientes laborales

IMPORTANCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES

- Los estilos de vida y trabajo saludables generan una repercusión directa y positiva en el estado de salud a nivel físico y psicológico.
- Sus efectos se evidencian en una buena salud, vitalidad, mejor estado de ánimo, reducción en los niveles de estrés y mejor descanso.
- Diversas investigaciones revelan que los estilos de vida y trabajo saludables reducen en un 80% la aparición enfermedades crónicas debido al bienestar general que estos generan.
- Realizar pausas activas previene la fatiga, disminuye la tensión física y logra la recuperación y mayor productividad en el trabajo

Gimnasia laboral o pausas activas

Las **pausas activas** son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés

Propósito:

La Gimnasia Laboral o pausas activas ayuda al mejoramiento de la calidad de vida de los empleados, además de prevenir enfermedades y estimular el clima laboral, aumenta la productividad pues las tareas se encaran con energía y entusiasmo. Así, aparece la fuerza grupal.

Mediante técnicas variadas Las pausas activas, buscan activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal de los empleados con la intención de prevenir alteraciones psicofísicas causadas por la fatiga física y mental. Así es como potencian el funcionamiento cerebral, incrementando la productividad y el rendimiento laboral. Estudios realizados por especialistas en la materia revelan que las sesiones de ejercicio físico y relajación pueden contrarrestar y disminuir los factores que inciden en los bajos índices de rendimiento laboral.

Las pausas laborales activas permiten disminuir el estrés laboral y los factores generadores de lesiones músculo-esqueléticas; también ayudan a aliviar las tensiones laborales producidas por posturas inadecuadas y a aumentar la armonía grupal.

Pausas Activas

Para prevenir molestias en sus músculos y articulaciones:

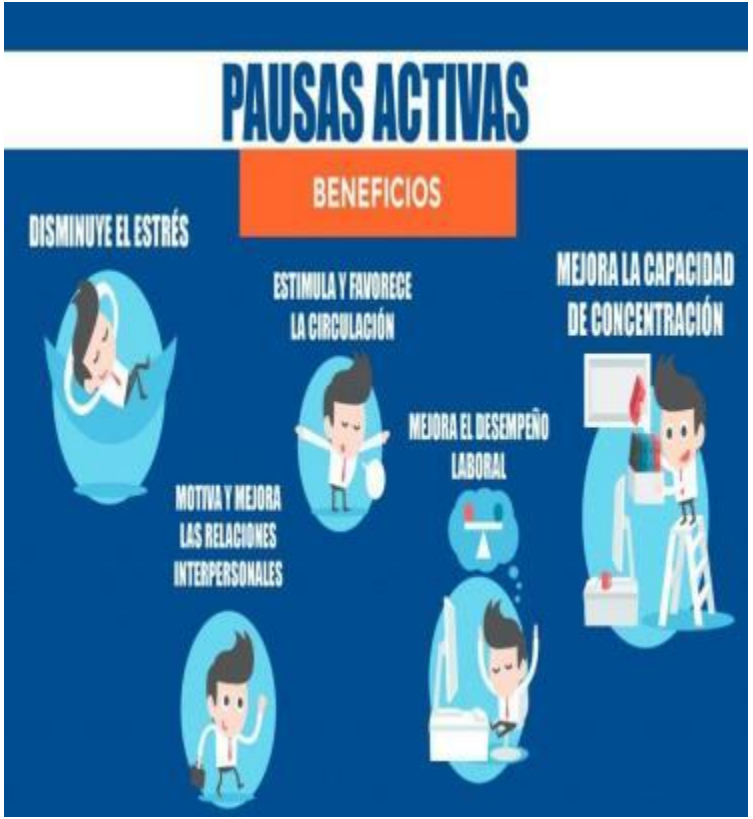
Practique durante la jornada laboral ejercicios de estiramiento. Realícelos cada dos horas, durante 20 a 30 segundos. Estas actividades generan bienestar en cuerpo y mente.

- Pase el brazo por encima de la cabeza y presiónelo hacia abajo por el codo

- Gire los hombros hacia atrás y hacia delante.

Beneficios destacables:

- ✓ Mejora la movilidad articular y el sistema musculo esquelético
- ✓ Disminuye las inflamaciones y traumas
- ✓ Mejora notablemente la postura
- ✓ Disminuye la tensión muscular innecesaria
- ✓ Disminuye el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias
- ✓ Favorece el cambio de la rutina
- ✓ Refuerza la autoestima
- ✓ Mejora la capacidad de concentración en el trabajo
- ✓ Promueve la integración social entre los empleados
- ✓ Favorece el sentido de grupo



GRACIAS

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682

@SENAcomunica

www.sena.edu.co