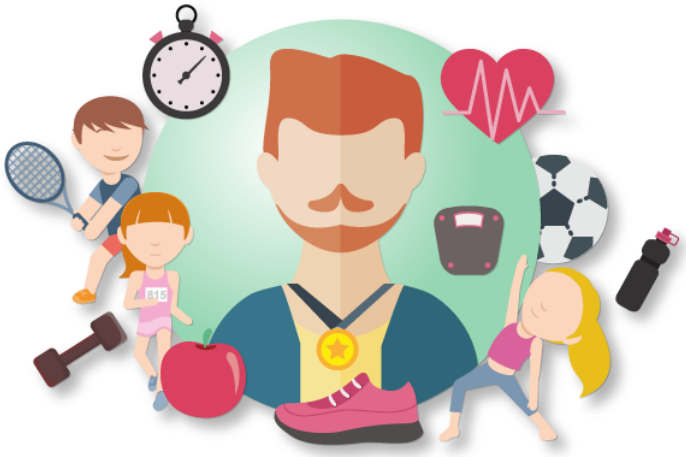
CAPACITACIÓN: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

- Promoción y prevención en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST)
- Objetivo: Fomentar hábitos saludables que mejoren el bienestar físico, mental y social de los trabajadores.



CONTRATO No FDLT-LP-292-2025 / 675-2025

¿QUÉ SON LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE?



- Son hábitos y comportamientos que ayudan a mantener una buena salud.
- Incluyen alimentación balanceada, actividad física, buen descanso, manejo del estrés y evitar hábitos perjudiciales.

IMPORTANCIA EN EL TRABAJO

- • Reduce enfermedades laborales y ausentismo.
- • Mejora el bienestar y la productividad.
- • Favorece un ambiente laboral saludable.
- • Promueve el autocuidado y la prevención.



HÁBITOS SALUDABLES RECOMENDADOS

- • Alimentación balanceada.
- • Realizar pausas activas durante la jornada.
- • Dormir entre 7 y 8 horas diarias.
- • Mantener hidratación adecuada.
- • Evitar consumo de tabaco y alcohol.



RECOMENDACIONES PARA LOS TRABAJADORES



- • Participar en las actividades de promoción y prevención.
- • Practicar actividad física regularmente.
- • Mantener buenas relaciones laborales.
- • Reportar condiciones que afecten la salud.
- • Promover el autocuidado en el trabajo.