



TIPS DE SALUD

AUTOCUIDADO Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y ENFERMEDADES

Cuando nos referimos con autocuidado estamos hablando sobre los hábitos y comportamientos que adquirimos para la proteger nuestra vida, salud y bienestar laboral. Estos hábitos juegan un papel fundamental en la vida diaria de un trabajador, ya que permiten identificar riesgos, cumplir los protocolos y normas de seguridad.

¿Cómo influyen?

En nuestras vidas

- Protegen nuestra integridad física evitando riesgos y accidentes.
- Adopción de hábitos saludables que mejora nuestra calidad de vida.

En la salud

- Nos ayudan a reducir el estrés producto de la fatiga y cansancio del día.
- Fortalecen nuestro bienestar físico y mental.

En el bienestar laboral

- Mejora el ambiente y comunicación con nuestros compañeros de trabajo.
- Incrementa nuestra productividad y compromiso.

¿Cómo prevenirlo?

En nuestras vidas

- Identificar los peligros antes de realizar una actividad.
- Evitar realizar actividades en la cual no estamos capacitados.

En la salud

- Realizar pausas activas durante la jornada diaria.
- Mantener hábitos de alimentación saludable.

En el bienestar laboral

- Cumplir las normas del SST.
- Mantener una comunicación respetuosa y efectiva con los compañeros.



MENSAJE CLAVE

“El autocuidado son los hábitos diarios, prevenir accidentes y enfermedades no solo protege nuestra vida, también fortalece la salud y nos ayuda a crear entorno laboral para todos.”