



TIPS DE SALUD

FACTORES DE RIESGO: ESTRÉS Y CANSANCIO



Riesgo de seguridad:

- Reacciones traumáticas post robo, violencia, agresión física.
- Consecuencias biológicas y psicológicas derivando síntomas de ansiedad y depresión.
- Efecto comunitario, sensación de inseguridad persistente en sitios públicos.



Consecuencias físicas:

- Fatiga y agotamiento, cansancio que no mejora con el sueño dificultando las actividades diarias.
- Trastornos de sueño, somnolencia diurna, sueño fragmentado que incrementa riesgos de accidentes y enfermedades metabólicas.
- Problemas cardiovasculares como palpitaciones, taquicardia, hipertensión.



Cuidado personal:

- Equilibrio y alimentación saludable.
- Pausas activas y ejercicio regular al menos 30 minutos al día.
- Hábitos de salud, manejo del sueño, prevención de sustancias psicoactivas y mantener una buena higiene personal.

Recuerde: Su bienestar es clave para un servicio seguro y eficiente.