

Por que es importante el autocuidado

Porque a través de las acciones implementadas, se garantiza un bienestar tanto en nuestra salud física, como mental logrando así mejorar de manera significativa la calidad de vida.

Beneficios

- Mejorar la productividad
- Mejorar el autoestima
- Fortalecer la salud física y emocional

Recomendaciones generales

- Procurar tener tiempo de descanso suficiente para recuperación vital
- Adoptar una dieta balanceada y variada de acuerdo a su estado de salud.
- Beber suficiente agua durante el día
- Realizar actividad física mínimo 3 veces a la semana durante 30 minutos.

Elaborado Por.

Karen Lorena Chaparro
Maria del pilar Rodriguez
Diana Marcela Moncaleano

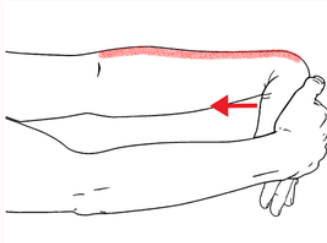
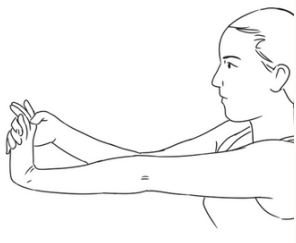
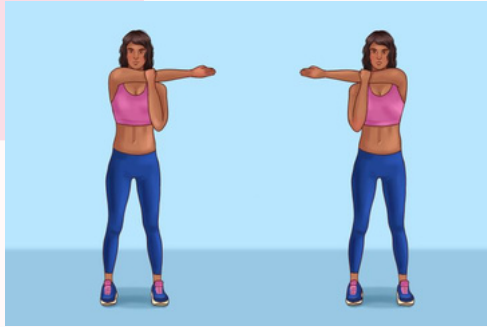
*Imagenes tomadas de google y
posipedia.com.co*



GUIA AUTOCAUIDADO LABORAL SST



Estiramiento para Brazos



Debes hacer estos ejercicios 2 veces al día
3 series sosteniendo mínimo 15 segundos cada uno.

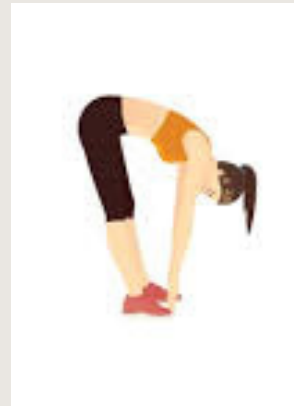
Estiramiento para Piernas



ISQUIOSURALES



ÚTEO



Debes hacer estos ejercicios 2 veces al día
3 series sosteniendo mínimo 15 segundos cada uno.

Levantamiento correcto de carga

1. Agacharse doblando rodillas y manteniendo la espalda recta.



2. Agarrar el objeto con ambas manos.



2. Acerque objeto al cuerpo y levántese.

