

FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

SERVIPETROLEOS S.A.S

ING. ADRIANA CASTRO SANABRIA



¿QUE SON ESTILOS DE VIDA SALUDABLE?

Son los hábitos y costumbres que una persona adopta para lograr desarrollar un bienestar, para tener un equilibrio biológico y su relación con el ambiente natural, social y laboral



¿CÓMO LOGRAR HABITOS SALUDABLES?

Evite aquellas acciones que van en contra de su salud.

Como ejemplo:

- El consumo excesivo del cigarrillo
- El alcoholismo
- El estrés
- La violencia intrafamiliar
- Malos hábitos alimentarios
- El sedentarismo

Y todas aquellas costumbres o hábitos no saludables que usted puede detectar y cambiar.



¿QUE SON ESTILOS DE TRABAJO SALUDABLE?

Son condiciones, hábitos, costumbres que hacen que la ocupación u oficio de una persona se realice en un lugar adecuado.

Son aquellas medidas de seguridad propias del ambiente laboral para lograr el mejor desarrollo y bienestar en la labor que realiza la persona.



¿QUÉ ES AUTOCUIDADO?

De acuerdo a la constitución política del 1991 toda persona tiene la responsabilidad o deber de cuidar de su propia salud, la familia y de la comunidad.

Para promover el autocuidado usted debe:

- Quererse a si mismo
- Cuidar su propio cuerpo
- Decidir sobre su propia salud
- Realizar actividades saludables

En su hogar, trabajo y vida diaria



- Realizar actividad física de forma frecuente
- Mantener el peso adecuado de acuerdo con la estatura y la edad
- Llevar una alimentación adecuada
- Evitar o controlar el estrés en su rutina diaria
- Promover y velar porque su ambiente de trabajo sea agradable y seguro
- Evitar el consumo de cigarrillos
- Si abusa del alcohol, cigarrillo o sustancias psicoactivas busque ayuda
- Asista periódicamente al medico para realizar chequeos de rutina

¿CUÁLES SON LAS ACTIVIDADES QUE PROTEGEN LA SALUD?



¿POR QUÉ LA ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA EN FORMA FRECUENTE ES UN BUEN HABITO?

Cualquier actividad física (ejercicio, recreación, deporte) es saludable porque:

- Mejora la capacidad de su corazón
- Mantiene la presión arterial en sus niveles normales
- Mejora su capacidad física y mental
- Aumenta las defensas del organismo
- Mejora la actividad sexual
- Permite que se evite el estrés o lo elimina
- Genera sensación de descanso y bienestar
- Previene enfermedades



¿CÓMO MANTENER UN PESO ADECUADO?

- Cualquier actividad física (ejercicio, recreación, deporte) es saludable porque:
 - Coma de todo, sea moderado y convine siempre los diversos alimentos
 - Sea moderado en el consumo de harinas, almidones como papa, yuca, plátano, pastas, arroz
 - Evite el consumo de margarinas, manteca cerdo, consuma aceites de origen vegetal
 - Reduzca o elimine los embutidos y enlatados
 - Consuma proteínas de origen animal como carnes blancas, rojas, huevos, lácteos y proteínas de origen vegetal
 - Consumir alimentos ricos en fibra
 - Beba mucha agua

