



#SeguridadYSalud EN EL TRABAJO

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

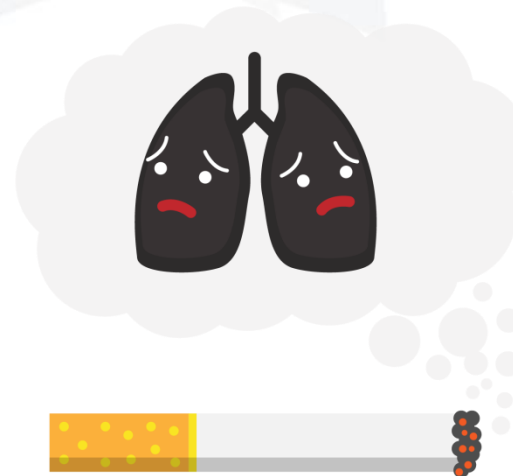
Las enfermedades gastrointestinales surgen a causa de anomalías en el interior de los intestinos y su intensidad varía desde las que producen síntomas leves sin ninguna complicación a largo plazo, hasta las que causan manifestaciones intratables.

TIPS DE PREVENCIÓN

- Evita fumar.
- Reduce el consumo de alcohol.
- Procura cenar 3 horas antes de ir a dormir.
- Controla tu peso.
- Consume porciones de alimento más pequeñas y de manera frecuente.

¿QUÉ ALIMENTOS DEBES EVITAR?

Ácidos o irritantes, tomates, cebollas, bebidas carbonatadas, alimentos muy condimentados, grasa o alimentos fritos, café, té y bebidas con cafeína, chocolate y la menta.



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES OSTEOMUSCULARES

Las enfermedades osteomusculares pueden afectar tanto a las extremidades superiores como a las inferiores donde afecta músculos, tendones, nervios y articulaciones que se localizan con más frecuencia en el cuello, espalda, hombros, codos, puños, manos y rodillas. El síntoma predominante es el dolor, asociado a inflamación, pérdida de fuerzas y dificultad o imposibilidad para realizar algunos movimientos y/o caminar.

Este grupo de enfermedades se da en trabajos como consecuencia de malas posturas durante largos periodos de tiempo, hábitos de vida, aspectos psicológicos, antecedentes familiares y personales, entre otros.

Esto constituye una causa importante de absentismo laboral, es más frecuente en las mujeres y en grupos de edad avanzada.

TIPS DE PREVENCIÓN

- Realiza movimientos corporales adecuados cuando realice esfuerzos.
- Come sano y equilibrado procurando no excederse en el peso.
- Incluye en la alimentación el calcio como la leche, el queso, el huevo, entre otros.
- Evita el consumo de alcohol y el tabaco.
- Practica con regularidad algún tipo de ejercicio y/o deporte y evita el sedentarismo.
- Recuerda realizar pausas activas en tu jornada laboral.



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Las bajas temperaturas, los cambios climáticos y la contaminación ambiental son factores que contribuyen a la aparición de enfermedades como: gripe, resfriado, tos, otitis (infecciones en el oído), bronquitis y laringitis; así, como otras enfermedades respiratorias crónicas que pueden llegar a causar la muerte: neumonía, asma y problemas respiratorios crónicos como neumonía.

TIPS DE PREVENCIÓN

- Toma líquido abundante de manera continua.
- Lleva una alimentación balanceada.
- Duerme un promedio de 8 horas diarias.
- Realiza pausas activas.
- Protégete del frío y abrigate bien.
- Lávate las manos con jabón y agua con regularidad, principalmente cuando se haya tenido contacto con alguna persona enferma.



RECUERDA:

¡CUIDE SU SALUD!

Las enfermedades diarreicas, respiratorias y osteomusculares ocupan una de las principales causas de ausentismo laboral, por eso te invitamos a poner en práctica todas las recomendaciones anteriores.

Adopta un estilo de vida saludable y practica hábitos que beneficien tu salud!!!

- 1** Mantén una alimentación correcta.
- 2** Practica ejercicio físico para fortalecer músculos y huesos.
- 3** Mantenga hábitos higiénicos adecuados de aseo personal.
- 4** Adquiera un ritmo de sueño saludable para generar energías.
- 5** Evite el consumo excesivo de alcohol, drogas y tabaco.





COVITEC[®]

Protegemos con **Seguridad**

Desde 1982 Brindando Seguridad



Agencia Bogotá
Pbx (1) 483 8117
Carrera 73 # 49 A 59



Agencia Cali
Pbx (2) 371 0000
Calle 55 Norte # 3BN 19



Oficina Apartadó
Corporativo 301 417 5454
Calle 96A # 95A 66



Oficina Barranquilla
Corporativo 300 296 62 22
Vía 40 # 73 – 290 Of. 705
Centro Empresarial Mix Vía 40.