Seguridad Integral Piloto de Colombia Ltda

TIPS DE SALUD

AUTOCUIDADO Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Nuestro cuerpo es la herramienta más valiosa. La falta de autocuidado puede favorecer la aparición de enfermedades crónicas, lesiones, agotamiento, disminución de la concentración y accidentes que pueden ocasionar discapacidades permanentes o la muerte.

Se recomienda adoptar los siguientes hábitos de autocuidado en la vida laboral y personal

1. **Alimentación saludable.**
Consumir alimentos variados, frutas, vegetales, verduras y tomar suficiente agua para mantener el cuerpo en buenas condiciones.



2. **Descansar lo suficiente.**
Dormir bien ayuda a mejorar nuestra concentración, prevenir errores y reducir el riesgo de accidentes.

3. **Mantener una buena higiene y usar los elementos de protección personal.**
Lavar nuestras manos con frecuencia, conservar el ambiente de limpio y seguir las indicaciones de seguridad establecidas para la actividad laboral.



4. **Adoptar posturas adecuadas y reconocer las señales de alerta.**
Evitar movimientos bruscos, sobreesfuerzos y posturas prolongadas. No debemos ignorar dolores persistentes, mareos, fatigas y otros síntomas. Se recomienda buscar ayuda médica en caso de presentar algún síntoma

MENSAJE CLAVE

"La prevención comienza con pequeñas acciones diarias. No esperemos a enfermarnos o sufrir un accidente para cuidarnos. Nuestra vida y bienestar es lo mas importante."