



FENDIPETROLEO
NACIONAL

¡Somos uno!

Administrador de:

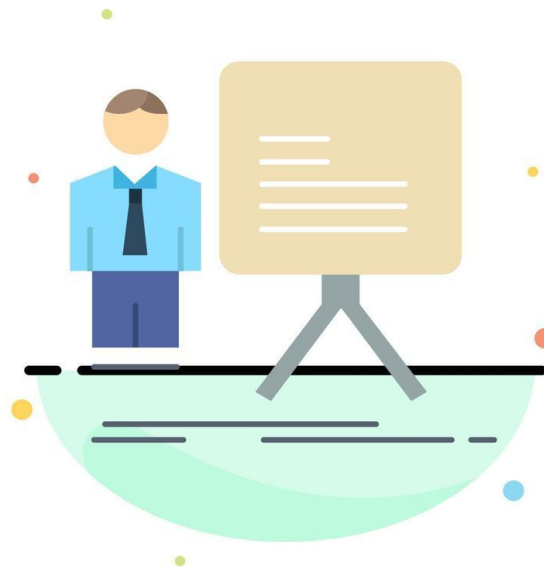
SOLDICOM
FONDO DE PROTECCIÓN SOLIDARIA

Hábitos de Vida Saludable

(Consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas,
Riesgos y Prevención, Estrés Laboral, Pausas Activas)

INTRODUCCIÓN

“Pasamos gran parte de nuestra vida en el trabajo, por eso lo que hacemos aquí influye directamente en nuestra salud física, mental y emocional. Hoy vamos a hablar de cómo cuidarnos mejor, prevenir riesgos y sentirnos mejor durante la jornada laboral.”



OBJETIVO

Promover hábitos de vida saludables, prevenir riesgos asociados al consumo de sustancias, manejar el estrés laboral y fomentar las pausas activas para mejorar la salud física, mental y el desempeño laboral.



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Los hábitos de vida saludable son comportamientos que se adoptan de manera cotidiana y que influyen directamente en la salud física, mental y emocional. Mantener hábitos saludables permite prevenir enfermedades, mejorar la calidad de vida, aumentar la energía y favorecer un mejor desempeño tanto en el ámbito personal como laboral.



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Principales hábitos:

- 🥗 Alimentación balanceada
- 💧 Hidratación adecuada
- 🏃 Actividad física regular
- 😴 Buen descanso
- 🚫 Evitar consumo de sustancias nocivas



Beneficios en el trabajo:

- Mayor concentración y productividad
- Menor ausentismo
- Mejor clima laboral
- Reducción de enfermedades laborales

CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

El consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas representa un riesgo importante para la salud y la seguridad en el trabajo. Estas sustancias afectan las capacidades físicas y mentales del trabajador, incrementan el riesgo de accidentes laborales y pueden generar problemas de convivencia y desempeño laboral.

EFECTOS DEL CONSUMO DE ALCOHOL

El consumo de alcohol afecta el sistema nervioso central, disminuye los reflejos, altera la coordinación, reduce la capacidad de concentración y afecta la toma de decisiones. En el entorno laboral, estos efectos aumentan significativamente el riesgo de accidentes y errores que pueden poner en peligro la integridad del trabajador y de sus compañeros.

- ! Reflejos
- ! Decisiones
- ! Accidentes



Tabaco y sustancias psicoactivas

El consumo de tabaco está asociado a enfermedades respiratorias, cardiovasculares y a la disminución de la capacidad física, lo que impacta negativamente el desempeño laboral. Por su parte, las sustancias psicoactivas alteran la percepción, el comportamiento y el juicio, generando un alto riesgo para la seguridad y la salud en el trabajo.



Prevención del consumo de sustancias

La prevención del consumo de sustancias se basa en la educación, la información clara, el fortalecimiento de hábitos de vida saludable, el apoyo oportuno y la promoción de entornos laborales seguros. La prevención busca proteger la salud del trabajador y fomentar una cultura de autocuidado y responsabilidad.

- ✓ Información y educación
- ✓ Autocuidado
- ✓ Apoyo oportuno
- ✓ Hábitos saludables
- ✓ Entorno seguro





¿QUÉ HACER PARA EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO?

Evite la exposición al humo de tabaco, esta es una de las principales causas de muerte y de enfermedad evitable en el mundo.

El consumo de tabaco y alcohol aumenta el riesgo de padecer entre otros:

- Cáncer de boca, garganta, laringe, faringe, cáncer de esófago, gástrico, del colon y páncreas, mama y próstata.
- Enfermedades dentales y manchas dentales, disminuye el sentido del gusto, causa mal aliento.
- Está relacionado con alteraciones de fertilidad masculina, impotencia sexual.

Recuerde que el consumo de licor, puede minimizar o potenciar el efecto de algunos medicamentos y desencadenar efectos nocivos severos.

“Prevenir no es señalar ni juzgar, prevenir es Cuidar.”

Riesgos Laborales y Prevención en el Trabajo

Un riesgo laboral es cualquier condición del trabajo que puede causar daño. No siempre se ve, pero está presente cuando hay malas posturas, sobrecarga laboral, desorden, falta de protección o presión excesiva.

- ✓ Situaciones peligrosas
- ✓ Condiciones inseguras
- ✓ Pueden causar accidentes o enfermedades



TIPO DE RIESGOS

Riesgos Físicos



Riesgos Químicos



Riesgos Biológicos



Tipos de Riesgos Laborales

Riesgos Psicosociales



RIESGOS

Riesgos físicos

- Ruido
- Iluminación deficiente
- Temperaturas extremas
- Malas posturas

Riesgos químicos

- Gases
- Vapores
- Productos de limpieza
- Sustancias peligrosas

Riesgos psicosociales

- Estrés laboral
- Sobrecarga de trabajo
- Falta de comunicación
- Conflictos laborales

Riesgos biológicos

- Virus
- Bacterias
- Hongos
- Contacto con fluidos
-

¿QUÉ ES LA PREVENCIÓN?



Anticiparse al peligro

CONSECUENCIAS DE LOS RIESGOS

- Accidentes de trabajo
- Enfermedades laborales
- Incapacidades
- Afectación emocional

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Cumplir normas de seguridad
- Uso de EPP
- Capacitación constante
- Orden y aseo
- Autocuidado
- Conciencia del riesgo

RESPONSABILIDAD DEL TRABAJADOR

- Cuidarse
- Cumplir normas
- Usar EPP
- Reportar riesgos

RESPONSABILIDAD DE LA EMPRESA

- Capacitar
- Proveer EPP
- Garantizar condiciones seguras

“La seguridad es un trabajo en equipo entre empresa y trabajador.”

ESTRÉS LABORAL

“El estrés laboral es una de las principales afectaciones a la salud mental en el trabajo. Hoy hablaremos de qué es el estrés, cómo identificarlo y qué podemos hacer para manejarlo y prevenirlo.”



¿QUÉ ES EL ESTRÉS LABORAL?

ESTRÉS POSITIVO Y NEGATIVO

- Respuesta física y emocional
- Exigencias del trabajo
- Capacidad de afrontamiento

Tipos de estrés

- Estrés positivo (motivación)
- Estrés negativo (agotamiento)



CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL

Principales causas

- Sobrecarga de trabajo
- Presión por resultados
- Falta de tiempo
- Mala comunicación
- Conflictos laborales

FACTORES PSICOSOCIALES

- Exceso de responsabilidades
- Falta de control del trabajo
- Jornadas prolongadas
- Ambientes tensos

SEÑALES FÍSICAS DE ESTRÉS

- Cansancio constante
- Dolores musculares
- Dolor de cabeza
- Problemas digestivos

SEÑALES LABORALES

- Falta de concentración
- Errores frecuentes
- Bajo rendimiento
- Ausentismo

Consecuencias

- Enfermedades físicas
- Problemas emocionales
- Accidentes laborales
- Deterioro del clima laboral

IMPORTANCIA DE MANEJAR EL ESTRÉS

- Protege la salud
- Mejora el desempeño
- Fortalece relaciones
- Previene enfermedades

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- Respiración profunda
- Pausas activas
- Estiramientos
- Mindfulness



PAUSAS ACTIVAS

Las pausas activas son actividades breves que se realizan durante la jornada laboral con el objetivo de reducir la fatiga física y mental, mejorar la postura, prevenir lesiones musculares y contribuir al bienestar general del trabajador.

Qué son las pausas activas?

- Actividades breves
- Durante la jornada laboral
- 5 a 10 minutos
- Ejercicios físicos y mentales

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

- Reducen el cansancio
- Previenen lesiones
- Mejoran la concentración
- Disminuyen el estrés

CONSECUENCIAS DE NO HACER PAUSAS

- Dolores musculares
- Fatiga visual
- Estrés
- Bajo rendimiento

BENEFICIOS FÍSICOS

- Mejora la postura
- Reduce tensión muscular
- Mejora la circulación
- Previene lesiones

¿CUÁNDO REALIZAR PAUSAS ACTIVAS?

- Cada 2 o 3 horas
- Cuando hay cansancio
- Después de tareas repetitivas

TIPOS DE PAUSAS ACTIVAS

- Estiramientos
- Movilidad articular
- Ejercicios de respiración
- Relajación visual

PAUSAS PARA CUELLO Y HOMBROS



● Inclinationes suaves



● Movimientos circulares



● Estiramiento controlado

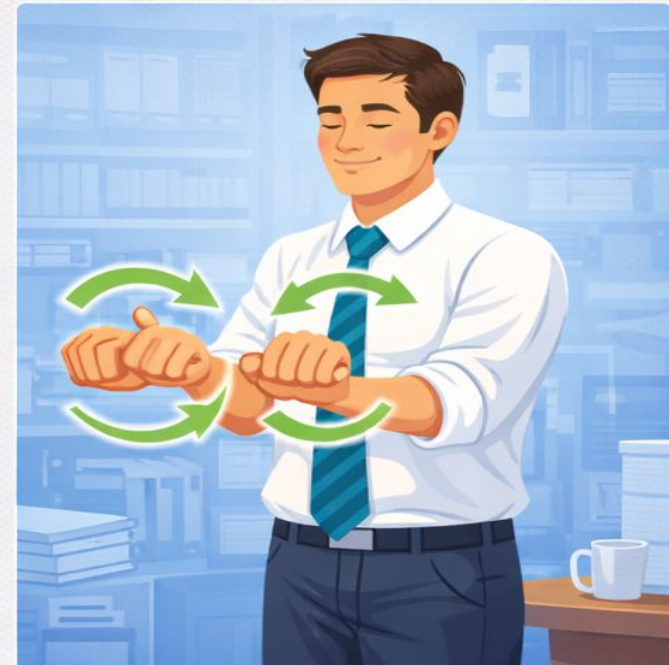
PAUSAS PARA BRAZOS Y MANOS



• Estirar brazos



• Movilidad de muñecas



• Abrir y cerrar manos

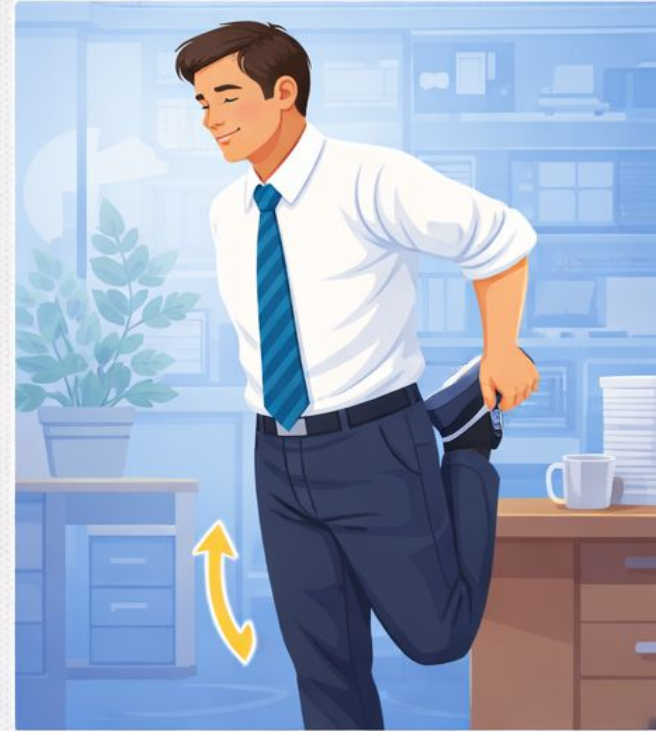
PAUSAS PARA ESPALDA



- **Estiramiento de columna**



- **Movimientos suaves**



- **Abrir y cerrar manos**

PAUSAS PARA PIERNAS



- **Estiramiento de piernas**



- **Caminar brevemente**



- **Movilidad de tobillos**



FENDIPETROLEO
NACIONAL

Administrador de:

SOLDICOM

FONDO DE PROTECCIÓN SOLIDARIA

¡Somos uno!

CONTACTANOS



- 3116075066 / 3116047071



- CALLE 93 11-26 OFC 402 Bogotá D.C.



- contacto@fondosoldicom.com



- www.fondosoldicom.com