SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

AUTOCUIDADO

BOLETIN N°1

Marzo 2024

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

AUTOCUIDADO

El autocuidado es un proceso continuo mediante el cual las personas adoptan medidas para mantener y mejorar su salud y bienestar. En el ámbito laboral, implica la adopción de prácticas que reduzcan el riesgo de lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo.

AUTOCUIDADO

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

- Comprender por qué el autocuidado es esencial no solo para la salud individual, sino también para la productividad y el ambiente laboral. Los trabajadores saludables son más propensos a desempeñarse bien en sus tareas y a mantener una actitud positiva.

CONCEPTOS CLAVES

Autocuidado Físico: Explorar hábitos alimenticios saludables, la importancia de la actividad física regular, la necesidad de descanso adecuado y cómo mantener una postura ergonómica en el trabajo.

Autocuidado Emocional: Aprender técnicas para manejar el estrés, identificar y expresar emociones de manera saludable, y cultivar un estado mental positivo..

Autocuidado Social: Explorar la importancia de las relaciones sociales en el trabajo, la comunicación efectiva y cómo construir y mantener redes de apoyo..

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

EL AUTOCUIDADO ES UNA ACTITUD YA QUE IMPLICA UN CONJUNTO DE:

a) Pensamientos, conocimientos y creencias (“uno controla su propio destino”, “mientras más me cuide, mejor será mi calidad de vida”)

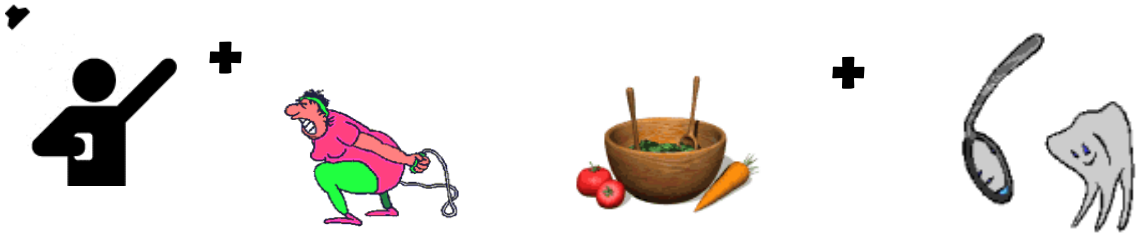
b) Emociones y afectos (“quiero disfrutar la vida a pleno”, “mi bienestar y el de mi familia son lo más importante”)

c) Conductas (manejo defensivo, uso de Elementos de Protección Personal- EPP, controlar el peso corporal, alimentarse sanamente, realizar pausas activas en el trabajo, etc.)

AUTOCUIDADO Y AUTOESTIMA

Me quiero, me valoro, me respeto, reflejo alegría, transmito bienestar, actitud mental positiva.

PRACTICAS DE AUTOCUIDADO



Prácticas de autocuidado

Todas estas actividades son medidas preventivas para mejorar nuestra salud física, mental y social transformándose en parte de nuestra rutina de vida.

Salud

Hábitos

Bienestar

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

RECOMENDACIONES PARA EL AUTOCUIDADO

Es importante promover en los trabajadores el cambio cultural que se requiere para lograr autogestión en aspectos de salud y seguridad en el trabajo , con el fin de minimizar las lesiones y enfermedades que puedan impactar el desarrollo de las actividades tanto personales como laborales.

El AUTOCUIDADO implica la elección de estilos de vida saludables, teniendo en cuenta habilidades y limitaciones de cada uno.

Para iniciar la practica la persona debe:

Tomar conciencia del propio estado de salud.
Diseñar un plan de actividades teniendo en cuenta el estado de salud.
Comprometerse con las prácticas de autocuidado adoptadas.

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

RECOMENDACIONES PARA EL AUTOCUIDADO

Descanso: Debe garantizarse el adecuado reposo antes de iniciar las actividades diarias. No deben prolongarse las jornadas laborales.

Alimentación: Debe evitar ingerir exceso de alimentos durante la jornada laboral, al igual que largas abstinencias. Se debe conocer el estado de salud del trabajador con el fin de manejar una dieta adecuada.

Acondicionamiento físico: Practicar ejercicios de estiramiento y calentamiento previo al inicio de la actividad. Adicionalmente, deben realizarse pausas activas para estirar los músculos.

Consumo de medicamentos: Conocer los posibles efectos de estas sustancias, no automedicarse. En caso de presentar intoxicación, recurrir al servicio médico más cercano.

Estado de salud: Practicarse exámenes médicos periódicos para determinar el estado general de salud y realizar las intervenciones que se requieran a partir de las recomendaciones médicas.

Inspecciones periódicas a los vehículos y elementos de trabajo: Ejecute inspecciones programadas y reporte fallas o sugerencias para el uso seguro de estos elementos.

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

PARA PREVENIR MOLESTIAS EN SUS ARTICULACIONES

Practique durante la jornada laboral ejercicios de estiramiento. Realícelos cada dos horas, de 20 a 30 segundos, como se indica a continuación:

Pase el brazo por encima de la cabeza y presiónelo hacia abajo por el codo.

Gire los hombros hacia atrás y hacia delante.

Entrelace las manos y llévelas hacia atrás, estire los brazos en esta dirección.

Haga un semicírculo con su cabeza girándola de lado a lado sin llevarla hacia atrás.

Levante una pierna, sujete la rodilla con sus manos y llévela hasta el pecho. Alterne cambiando de pierna.

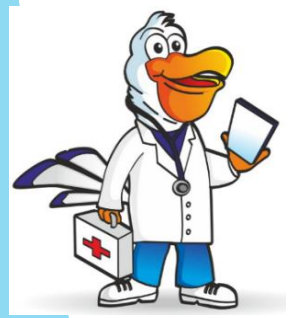
Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

AUTOCUIDADO EN EL AREA DE LA SALUD

El autocuidado es fundamental para las personas que trabajan en el área de la salud, ya que pueden experimentar altos niveles de estrés, agotamiento emocional y físico debido a las demandas de su trabajo. Aquí tienes algunas técnicas y estrategias de autocuidado que pueden ser útiles

Establecer límites: Aprender a decir no cuando sea necesario y establecer límites claros entre el trabajo y la vida personal es crucial para evitar el agotamiento.

Practicar la atención plena (mindfulness): La meditación, la respiración consciente y otras prácticas de atención plena pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.



Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

AUTOCUIDADO EN EL AREA DE LA SALUD

Buscar ayuda profesional si es necesario: Si experimentas altos niveles de estrés, ansiedad o depresión, es importante buscar ayuda profesional de un terapeuta o consejero.

Practicar la gratitud: Tomarse un momento cada día para reflexionar sobre las cosas por las que estás agradecido puede ayudar a mantener una perspectiva positiva y mejorar el bienestar emocional.

Es importante recordar que el autocuidado no es un lujo, sino una parte esencial de mantenerse saludable y capaz de brindar la mejor atención posible a los demás.

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

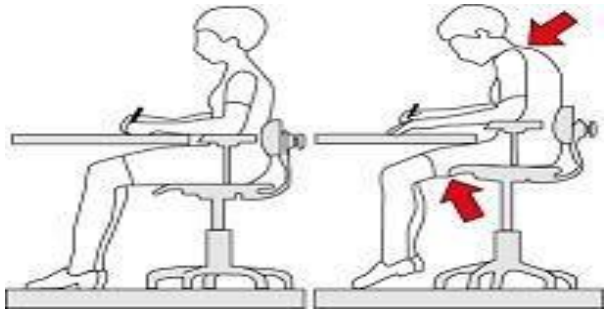
AUTOCUIDADO EN EL AREA DE LA SALUD

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

AUTOCUIDADO EN EL AREA DE LA SALUD

Reducir la accidentalidad en el sector salud a través del autocuidado implica implementar una serie de técnicas y estrategias tanto a nivel individual como organizacional. Aquí te presento algunas sugerencias:

Formación y capacitación: Proporciona entrenamiento continuo sobre medidas de seguridad y protocolos de manejo de pacientes para todo el personal de salud. Esto incluye técnicas de levantamiento seguro, manejo de sustancias peligrosas, prevención de infecciones, entre otros.



Promoción de la ergonomía: Asegúrate de que el entorno de trabajo esté diseñado ergonómicamente para reducir la carga física sobre los trabajadores de la salud. Esto implica ajustar la altura de las camas, mejorar el diseño de los equipos médicos y proporcionar herramientas adecuadas para el manejo de pacientes.

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

AUTOCUIDADO EN EL AREA DE LA SALUD

Adopción de tecnología: Utiliza tecnologías innovadoras para facilitar tareas pesadas y reducir el riesgo de lesiones, como dispositivos de asistencia para el levantamiento de pacientes o sistemas de registro electrónico de pacientes que minimicen la carga de trabajo manual.

Acceso a recursos de apoyo emocional: Proporciona acceso a programas de apoyo emocional y psicológico para ayudar al personal de salud a manejar el estrés y prevenir el agotamiento emocional, lo que puede contribuir a la reducción de errores y accidentes.

Implementación de pausas activas: Incentiva la realización de pausas activas durante la jornada laboral para que los trabajadores puedan estirar y relajar los músculos, reduciendo así el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.

Supervisión y retroalimentación: Establece un sistema de supervisión regular para identificar y abordar rápidamente cualquier situación de riesgo o comportamiento inseguro. Proporciona retroalimentación constructiva para promover el aprendizaje y la mejora continua.

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

AUTOCUIDADO EN EL AREA DE LA SALUD

Cultura de seguridad: Fomenta una cultura organizacional que valore la seguridad y el autocuidado, donde se reconozcan y celebren las acciones seguras, y se aborde proactivamente cualquier preocupación relacionada con la seguridad.

Investigación de incidentes: Realiza investigaciones exhaustivas de cualquier incidente o accidente para identificar las causas subyacentes y tomar medidas correctivas para prevenir que vuelvan a ocurrir.

Al implementar estas técnicas y estrategias de autocuidado, es posible reducir significativamente la accidentalidad en el sector salud y promover un entorno de trabajo más seguro y saludable para todos los trabajadores.

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

ES NECESARIO QUE…

REPORTE ACTOS Y CONDICIONES INSEGURAS INMEDIATAMENTE. LOS ACTOS INSEGUROS SON LA CAUSA MÁS IMPORTANTE DE LAS LESIONES EN EL TRABAJO. UN ACTO INSEGURO ES LA ACCIÓN DE UNA PERSONA QUE LO PONE EN RIESGO DE SUFRIR UNA LESIÓN, O DE PROVOCARLA EN SUS COMPAÑEROS DE TRABAJO.

- No jugar en las áreas de trabajo.
- Nunca cometa actos de indisciplina que ponga en riesgo la integridad de usted mismo y la de sus compañeros.
- Utilice los elementos de protección personal entregados.
- No realice ningún trabajo para el que no esté debidamente capacitado ni autorizado.

NO TOME LA INICIATIVA SI NO CUENTA CON LA CAPACITACIÓN ADECUADA O TIENE DUDAS SOBRE EL TRABAJO A REALIZAR. NO VALE LA PENA LASTIMARSE POR TRATAR DE QUEDAR BIEN O AVERIGUAR SI PODÍAMOS HACER EL TRABAJO. SI TIENE DUDAS PREGUNTE Y PIDA QUE SE LE CERTIFIQUE O AUTORICE ESE TRABAJO.

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

REFLEXIÓN

¿Por qué USTED no se comporta de manera segura en su trabajo y fuera de él, aunque conozca la manera de hacerlo?

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

DECALOGO DE SEGURIDAD – TRABAJO BIEN HECHO… Y A LA PRIMERA ES…

1. **Preocuparse de los detalles.**
2. **¡Antes de iniciar una tarea…PIENSE!**
3. **Seguir las instrucciones del supervisor.**
4. **Respetar los procedimientos establecidos.**
5. **¡Si no sabe…PREGUNTE!**
6. **Mantener limpio y ordenado el lugar de trabajo.**
7. **Usar los equipos de protección personal.**
8. **Operar equipos solo si está autorizado.**
9. **Intervenir en los equipos solo cuando estén parados o desconectados.**
10. **Si se lesiona, aunque le parezca leve, informe de inmediato al supervisor.**

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

muchas gracias

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida