

Fecha de Generación del informe: 25 de septiembre de 2020

Empresa: CONG HERM FRANC MISIONERAS MARIA AUX

Identificación de la empresa: 860028947

Sede: CLINICA MABRE BERNARDA

Fecha de Elaboración: 25/09/2020

Estado del Informe: Terminado

Asesorado por: Maria Cristina Gutierrez Cantillo

Fecha de prestación del servicio: 24/09/2020

Nombre del prestador:

Municipio donde se prestó el servicio: CARTAGENA DE INDIAS (BOLIVAR)

Nombre de la tarea: REUNION CON EL COPASST O VIGIA DE SST

Asistentes

Tipo Identificación	Número Identificación	Nombre	Cargo
Cedula	33104255	JHANIRIS RUIDIAZ PEREZ	ANALISTA ADMINISTRATIVA TALENTO HUMANO
Cedula	1050947686	LEIDEN DAUTT MARRUGO	COORDINADOR CARTERA
Cedula	1143328484	ALEJANDRO MARTINEZ PEREZ	REVISOR DE CUENTAS
Cedula	51575509	HNA ROSA MARIA PEDREROS	COORDINADORA DE CIRUGIA
Cedula	1047394770	MARLYN MUHAMMAD MENA	AUXILIAR DE LABORATORIO
Cedula	22806632	MARIA GUTIERREZ CANTILLO	CONSULTORA II

Introducción

El coronavirus ha llegado a nuestro país y en SURA estamos preparados para afrontarlo, por eso pensando en el bienestar de nuestros afiliados, queremos compartirte recomendaciones y aspectos importantes que se deben tener en cuenta para evitar la propagación del virus y garantizar la salud y protección de todos.

De acuerdo a lo definido por la Circular 0017 del 24 de Febrero de 2020, desde SURA, te entregaremos información sobre lo que necesitas saber , para prevenir, controlar y mitigar las consecuencias de lo que hoy estamos viviendo con el coronavirus COVID-19, en búsqueda de un bien social, esto nos permite crear aprendizajes para la acción, prepararnos y tomar decisiones más conscientes

Objetivos

Brindar a la empresa pautas para la prevención del COVID-19, de modo que le permita tomar medidas efectivas para evitar en sus Colaboradores el contagio de la enfermedad.
Entregar información para la atención del COVID 19, para las empresas que tengan casos sospechosos o sintomáticos.

Metodología

Se realiza contacto con la empresa, de forma virtual o presencial

El proceso se desarrolla mediante conversación con la empresa, en primera instancia reconociendo como se siente la organización con la situación por la que está pasando el mundo por el COVID -19 y como la empresa está atendiendo la emergencia.

Posteriormente se entrega a la empresa información sobre la prevención en COVID-19 basadas en las guías conversacionales desarrolladas por Sura y la información de la Organización Mundial de la Salud, Instituto Nacional de Salud, Ministerio de Salud y de Trabajo de Colombia.

Datos generales:

Hora de inicio del acompañamiento

10:00AM

Empresa recibe asesoría

Si

Gestión realizada

Asesorada

Nombre de la persona que atiende la asesoría

ALEJANDRA CARMONA

Cargo de la persona que atiende la asesoría

EQUIPO DE COPASST

Actividad específica relacionada con COVID

Prácticas seguras

Hora final del acompañamiento

12:00PM

Oficina

Cartagena

Hallazgos:

Principales hallazgos de la asesoría

Estilos de vida saludables en tiempos de covid 19

Factores que dañan la salud

Consumo de tabaco y drogas

Sedentarismo

Dieta pobre o desequilibrada

Fecha de Generación del informe: 25 de septiembre de 2020

Bajo nivel de higiene

Ansiedad y estrés

Práctica sexual de riesgo

Alimentación balanceada

Es aquella que aporta al organismo los elementos necesarios para conservar la salud, teniendo en cuenta la edad, el sexo, los estados especiales de la vida como son el embarazo y la enfermedad.

Alimentación balanceada

Comer alimentos variados en forma moderada.

Comer una dieta fraccionada (5 o 6 raciones)

Consumir carnes rojas no mas de 2 veces por semana, agrega a la dieta pescados y pollo.

Comer alimentos con alto contenido de fibra

Dieta rica en frutas y verduras.

Evitar excesos de sal y azúcar.

Almuerzo saludable en el sitio de trabajo

Lávese las manos antes de comer.

No comparta los alimentos con otras persona.

No coma los restos de alimentos que dejaron.

Separe los alimentos que va a desechar del material desechable para cuidar el medio ambiente

Almuerzo saludable en el sitio de trabajo

Refrigere el almuerzo al llegar al sitio del trabajo

Caliéntelo en microondas en recipientes adecuados

Lave los recipientes todos los día y desinfecte 2 veces por semana

Actividad física

Para hacer ejercicio no es necesario ir al gimnasio, ni esperar los fines de semana o eventos deportivos.

Algunas propuestas son:

Caminar diariamente en forma regular mínimo durante 15 minutos

Emplear las escaleras en lugar del ascensor

No emplear el vehículo para recorrer distancias cortas.

Evidencias:

Anexo 1

Compromisos y observaciones:

Observaciones generales del acompañamiento

Por qué la actividad física es un buen hábito

Mejora la capacidad de su corazón

Mantienen la presión arterial en sus valores normales

Fecha de Generación del informe: 25 de septiembre de 2020

- Mejora su capacidad física y mental.
 - Aumenta las defensas del organismo
 - Mejora la actividad sexual
 - Genera una sensación de descanso y bienestar.
 - Previene enfermedades
-

Compromisos de la empresa

Fomentar a las trabajadores estilos de vida saludable para mejor la salud y factores protectores la evitar enfermedades cardiovasculares

.....

Información entregada durante el acompañamiento

www.arlsura.com.co; Instituto Nacional de Salud; Organización Mundial de la Salud; Recomendaciones en Salud Mental y COVID 19; Ministerio de Trabajo de Colombia

.....

Fecha de Generación del informe: 25 de septiembre de 2020

Conclusiones Generales

Períodos de recuperación que siguen a los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo.

Crear conciencia respecto a la salud

Prevenir desórdenes psicofísicos causados por la fatiga física y mental.

Evitar la monotonía durante la jornada laboral.

Bibliografía

Guías conversacionales Sura

Guía competitividad empresarial

Riesgos de contagio al COVID 19

Recomendaciones en Salud Mental y COVID 19

Trámite de medica laboral

Organización Mundial de la Salud

Instituto Nacional de Salud

Ministerio de Trabajo de Colombia

Ministerio de Salud de Colombia

Anexos

Anexo 1

Estilos de vida saludables en tiempos de covid 19



Maria Angelica Angarita
Castro
Asesora en Riesgos

La reproducción y retransmisión total y/o parcial de este contenido esta sujeta a la autorización del dueño de esta información

Educación
Para
el **Cuidado**
ARL | **sura** 

¿ QUÉ ES CUIDADO?



Todas aquellas decisiones y prácticas adoptadas **deliberadamente** que nos permita la sostenibilidad cuidando y valorando la vida y los recursos.

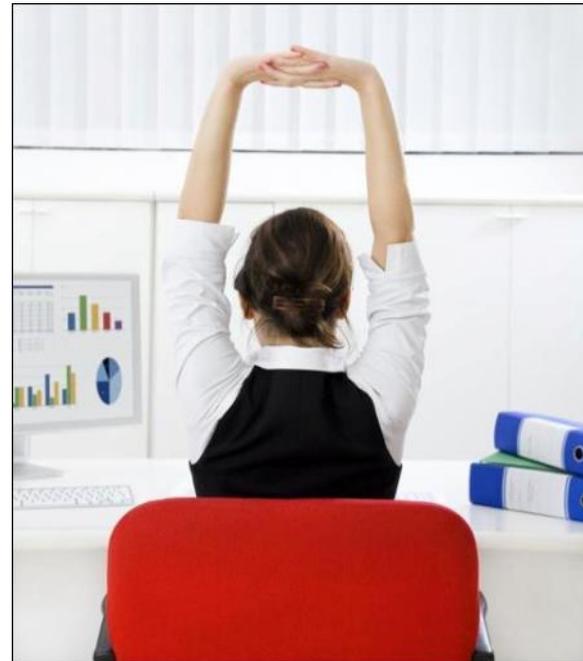
¿ PARA QUÉ CUIDARME?



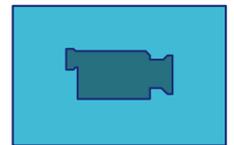
- ✓ Mantenerme saludable
- ✓ Lograr las metas
- ✓ Asegurar el bienestar de mi familia
- ✓ Lograr la sostenibilidad de mi entorno y del mundo.

COMO NOS CUIDAMOS

Estilos de vida saludable



Estilos de trabajo saludable





¿Qué entiende por estilo de vida saludable?

¿Considera que está llevando un estilo de vida saludable? ¿por qué?

Estilo de vida

Nos referimos a la manera general de vivir, es decir, a los comportamientos que tienen las personas en su vida cotidiana.

“Cada uno es libre de elegir la forma en que le guste vivir”

¿Qué es estilo de vida saludable?

Es la manera como la persona se comporta frente a la exposición a factores que dañan la salud



Hace menos probable la aparición de enfermedades o incapacidades



Alcanzamos bienestar y vida



Ayuda a añadir años a la vida y vida a los años



Factores que dañan la salud

- Consumo de tabaco y drogas
- Sedentarismo
- Dieta pobre o desequilibrada
- Bajo nivel de higiene
- Ansiedad y estrés
- Práctica sexual de riesgo



Consecuencias

- Enfermedad física
- Enfermedad mental

¿CÓMO LOGRAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?



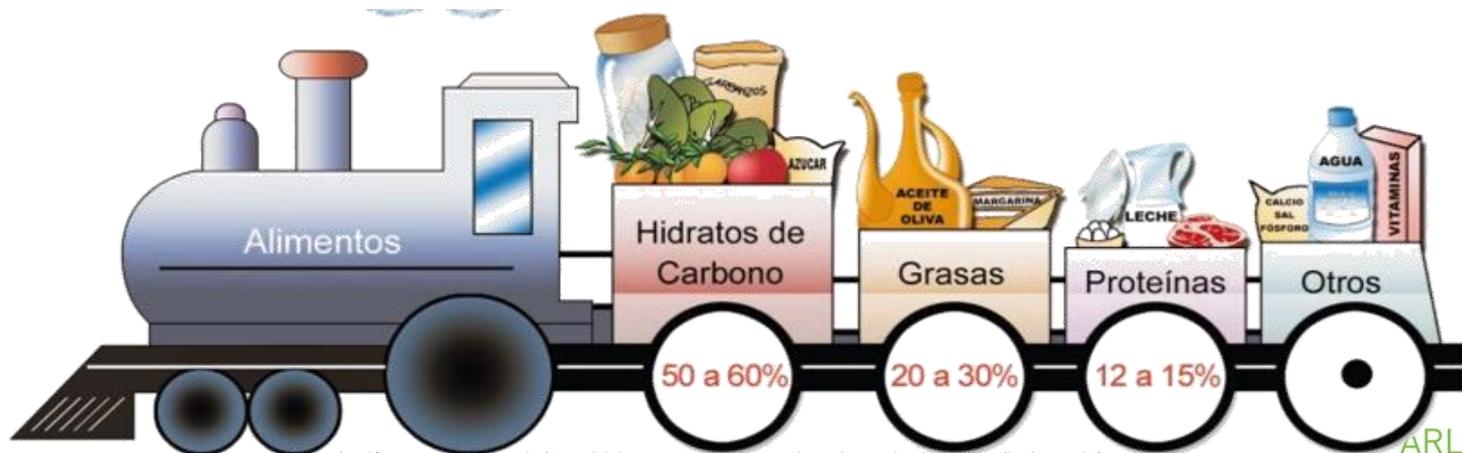
Alimentación balanceada

Es aquella que aporta al organismo los elementos necesarios para conservar la salud, teniendo en cuenta la edad, el sexo, los estados especiales de la vida como son el embarazo y la enfermedad.



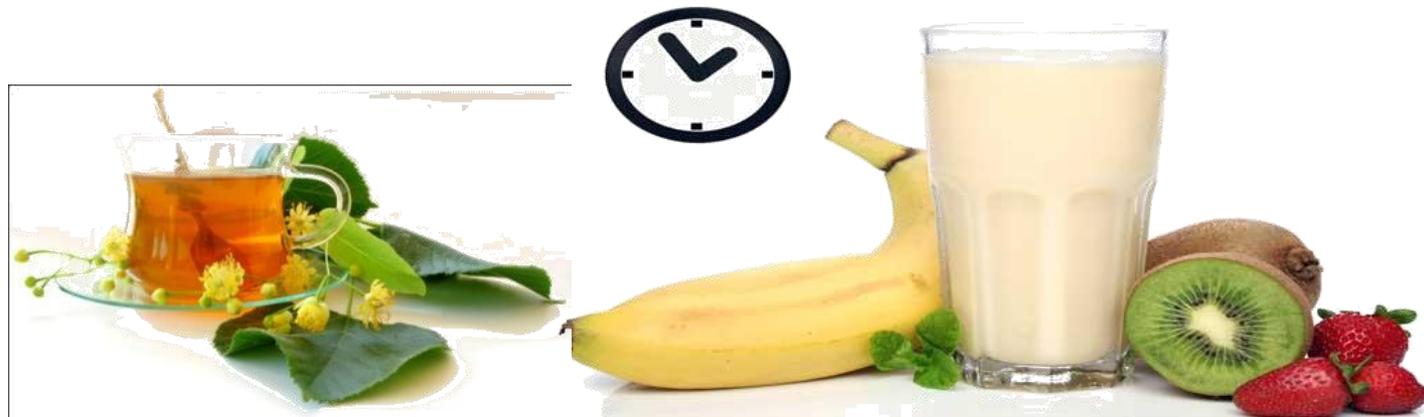
Alimentación balanceada

- ✓ Comer alimentos variados en forma moderada.
- ✓ Comer una dieta fraccionada (5 o 6 raciones)
- ✓ Consumir carnes rojas no mas de 2 veces por semana, agrega a la dieta pescados y pollo.
- ✓ Comer alimentos con alto contenido de fibra
- ✓ Dieta rica en frutas y verduras.
- ✓ Evitar excesos de sal y azúcar.



Alimentación balanceada

- ✓ Disminuir el consumo de grasas evitando las frituras, grasas animales (preferir de origen vegetal)
- ✓ Comer un buen desayuno y comer liviano.
- ✓ Beber entre seis y ocho vasos de agua al día.
- ✓ Moderar el consumo de bebidas alcohólicas.
- ✓ Tener un horario fijo para comer.
- ✓ No hagas ninguna dieta sin haberla consultado con un médico o nutricionista.



Almuerzo saludable en el sitio de trabajo

- ✓ Consuma diferentes menús en la semana
- ✓ Prepare la lonchera con anticipación pero no guarde alimentos calientes en la nevera.
- ✓ Los alimentos con pollo, pescado o tomate se preparan el mismo día que los va a consumir.



Almuerzo saludable en el sitio de trabajo

- ✓ Lávese las manos antes de comer.
- ✓ No comparta los alimentos con otras persona.
- ✓ No coma los restos de alimentos que dejaron.
- ✓ Separe los alimentos que va a desechar del material desechable para cuidar el medio ambiente



Almuerzo saludable en el sitio de trabajo

- ✓ Refrigere el almuerzo al llegar al sitio del trabajo
- ✓ Caliéntelo en microondas en recipientes adecuados
- ✓ Lave los recipientes todos los días y desinfecte 2 veces por semana



Actividad física

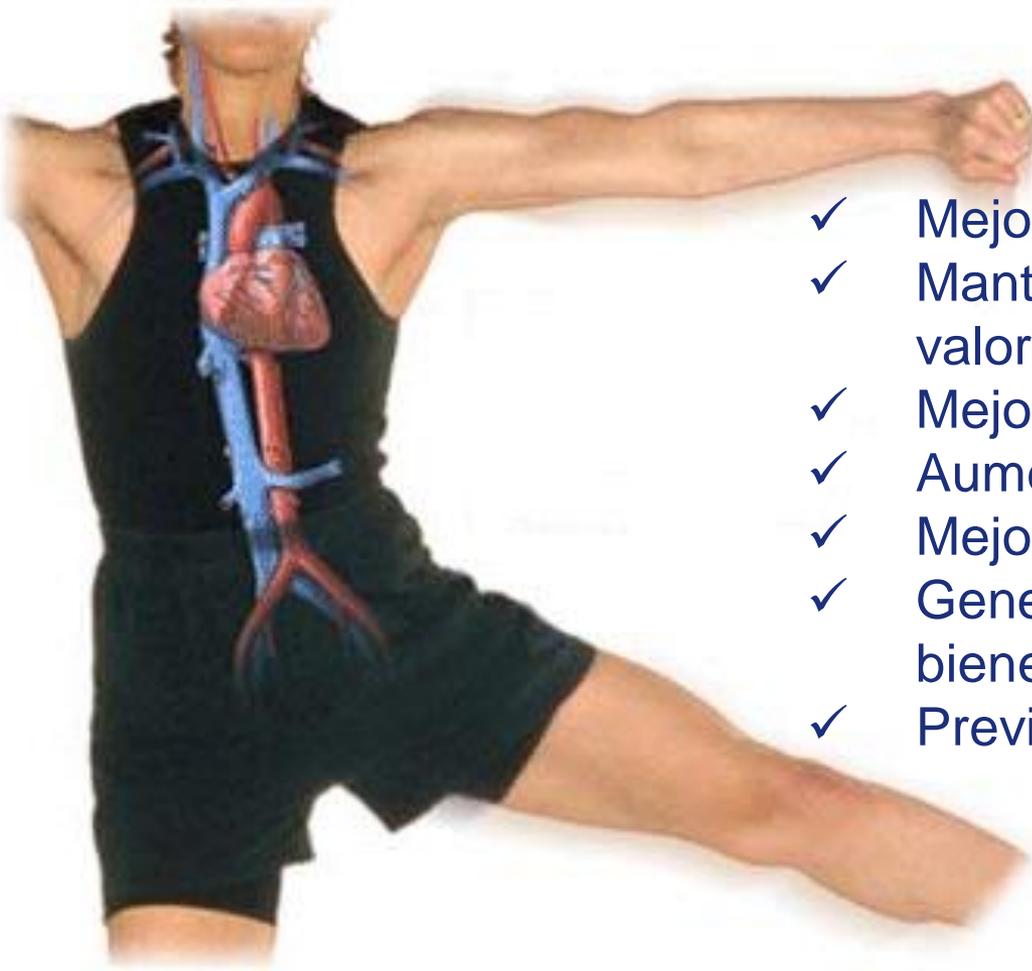
Para hacer ejercicio no es necesario ir al gimnasio, ni esperar los fines de semana o eventos deportivos.

Algunas propuestas son:

- Caminar diariamente en forma regular mínimo durante 15 minutos
- Emplear las escaleras en lugar del ascensor
- No emplear el vehículo para recorrer distancias cortas.



¿Por qué la actividad física es un buen hábito?



- ✓ Mejora la capacidad de su corazón
- ✓ Mantienen la presión arterial en sus valores normales
- ✓ Mejora su capacidad física y mental.
- ✓ Aumenta las defensas del organismo
- ✓ Mejora la actividad sexual
- ✓ Genera una sensación de descanso y bienestar.
- ✓ Previene enfermedades.

Peso saludable

No existe un único valor de peso saludable, sino un rango de valores dentro del cual puede encontrarse un peso saludable para cada persona

Peso saludable

El peso normal esta relacionado con el sexo y la talla.

En Hombres: la talla menos un metro.

Ej: **Si mide 180, debe pesar 80 Kg.**

En las mujeres: La talla menos un metro con 5 o 10 Kg.

Ej: **Si mide 160, debe pesar de 50 a 55 Kg.**

Perímetro abdominal normal:

- Mujeres menor de 80 cms.
- Hombres menores de 90 cms.



En mi labor las Pausas Activas

Períodos de recuperación que siguen a los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo.

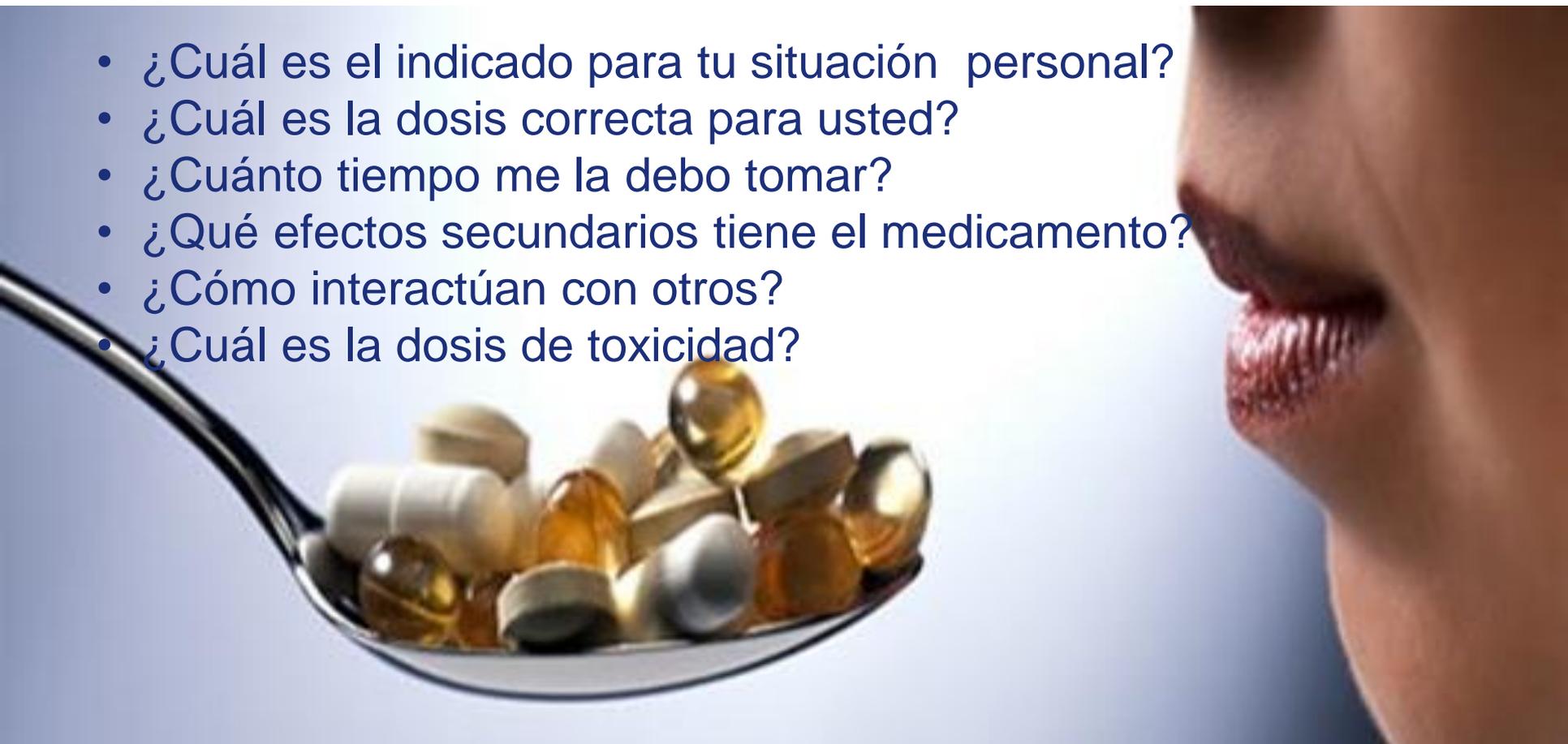
OBJETIVOS

1. Crear conciencia respecto a la salud
2. Prevenir desórdenes psicofísicos causados por la fatiga física y mental.
3. Evitar la monotonía durante la jornada laboral.



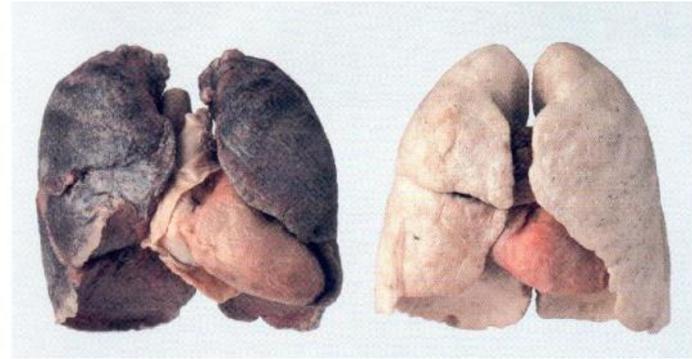
Auto Medicación

- ¿Cuál es el indicado para tu situación personal?
- ¿Cuál es la dosis correcta para usted?
- ¿Cuánto tiempo me la debo tomar?
- ¿Qué efectos secundarios tiene el medicamento?
- ¿Cómo interactúan con otros?
- ¿Cuál es la dosis de toxicidad?



**No se automedique, ni recete.
Ante la presencia de alteraciones del organismo consulte
con su médico.**

Tabaco



El humo del cigarrillo origina enfermedades cardiovasculares y cáncer de pulmón, debido al contenido sustancias peligrosas:

- **La nicotina:** causa adicción.
- **El monóxido de carbono:** reduce la capacidad de la sangre para transportar oxígeno a las células.
- **El alquitrane:** liberan sustancias altamente cancerígenas.

Componentes del cigarro

www.ecosdevida.org.mx

Metanol e Hidracina.
Combustible para cohetes.

Acetona.
Ingrediente principal en la pintura y removedor de esmalte de uñas.

Ácido Acético.
Tinte y revelador de pelo.

Benceno.
Cemento de goma.

Ácido esteráico.
Cera de vela.

Butano.
Combustible para estufas portátiles.

Polonium.
Dosificación de la radiación.

Toluene.
Solvente industrial y pegamento.

Arsénico.
Usado en veneno de ratas.

Cadmio.
Encontrado en baterías y pinturas de aceite.

Formaldehído.
Usado para embalsamar.

Benol y Amoniaco.
Usado en desinfectantes, productos de limpieza y plásticos.

Napthalenes
Usado en explosivos, bolas de la polilla, y pigmentos de la pintura.

Monóxido de carbono.
Veneno, presente en el humo de escape de los



Al dejar de fumar



1. Mejora la circulación
2. Disminuye el riesgo de infarto
3. La sangre llega a todos los órganos
4. Mejora la capacidad pulmonar
5. Se reduce el riesgo de sufrir cáncer
6. Se fortalecen los huesos
7. Mejora el gusto y el olfato
8. La piel y cabello están mas oxigenados
9. Se forman menos arrugas
10. El aliento mejora

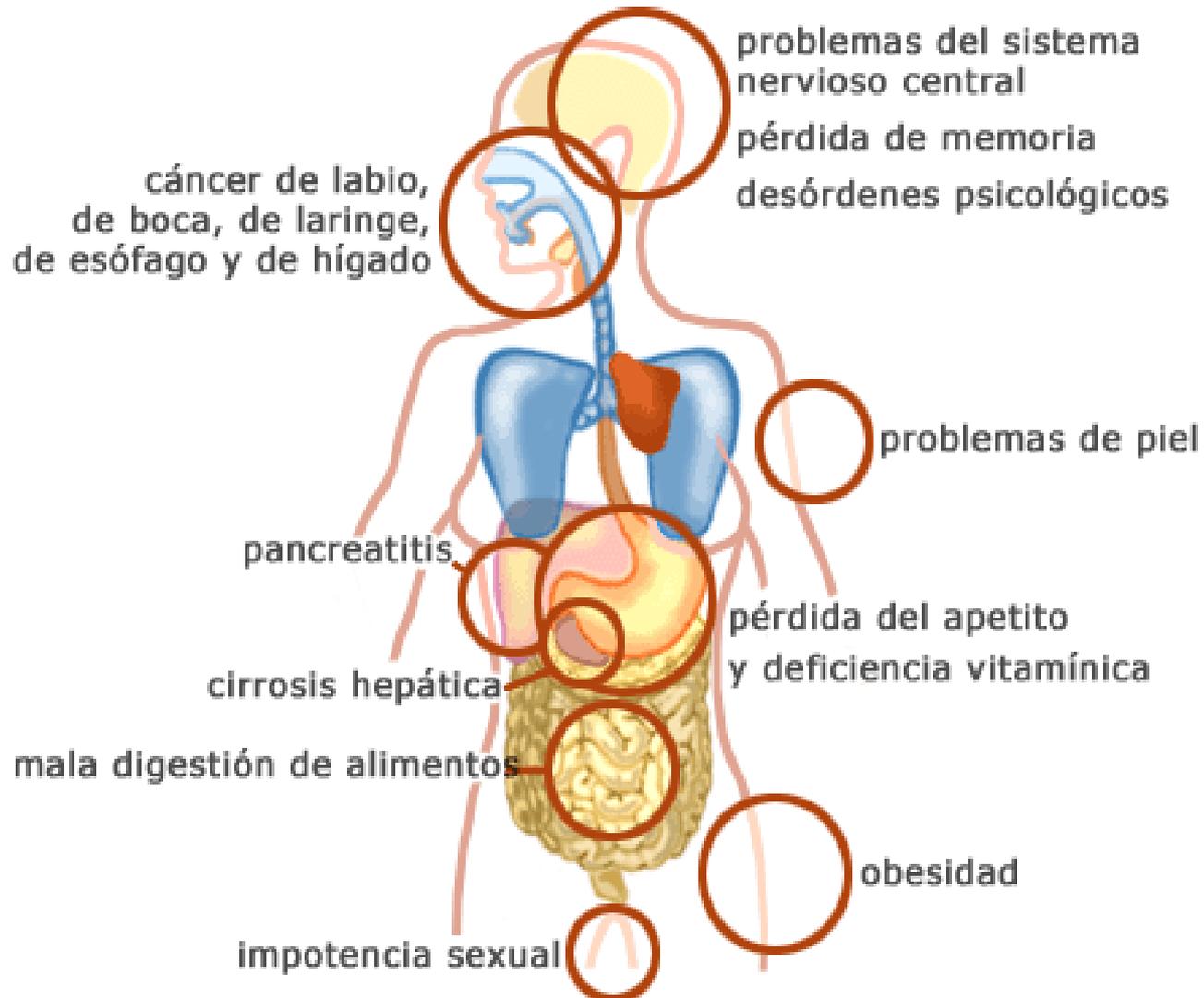
Alcohol

Los efectos en la salud pueden ser inmediatos, ya que su absorción se produce desde el estómago y pasa directamente a la sangre, llegando al cerebro y al sistema nervioso en pocos minutos o a largo plazo por favorecer el desarrollo de enfermedades.



El alcohol está presente como causante de accidentes laborales, de tráfico, altercados, violencia, agresiones y vandalismo...

Efectos del alcohol



Abuso de alcohol



Alcohol - Recomendaciones

- No se exponga innecesariamente al consumo
- Si va a consumir hágalo con moderación
- Si tiene herencia de alcoholismo en la familia, piénselo antes de consumir.
- La mezcla con medicamentos puede ser fatal.
- Si va a manejar no tome, Si tomó no maneje **“ENTREGUE LAS LLAVES”**.



CONSUMO DE DROGAS



ASPIRAR



FUMADA



INHALAR



VÍAS DE CONSUMO

POR VÍA



INYECTADA

Clasificación de drogas según sus efectos

TIPO	EFEECTO	• EJEMPLO
Depresoras	Desaceleran el funcionamiento del sistema nervioso central., de la actividad mental y de ciertas funciones físicas. Daño irreversible al cerebro	<ul style="list-style-type: none">• Alcohol• Heroína• Solventes• Tranquilizantes
Estimulantes	Aceleran el funcionamiento del sistema nervioso central. Dan sensación de felicidad., seguridad y fuerza.	<ul style="list-style-type: none">• Anfetaminas• Cocaína• Nicotina• Cafeína
Alucinógenas	Distorsionan la percepción de la realidad, tiempo y espacio, generando alteraciones visuales, táctiles y auditivas	<ul style="list-style-type: none">• Hongos alucinógenos• Marihuana• PCP (polvo de Ángel)

TODAS DAN UNA SENSACION PLACENTERA Y ELIMINAN LA ANSIEDAD

Sexualidad sana

- ✓ Sea selectivo en su comportamiento sexual
- ✓ Evite exponerse innecesariamente
- ✓ Tenga el mínimo de compañeros sexuales.
- ✓ A mayor intercambio mayor riesgo.
- ✓ Seleccione parejas estables.
- ✓ Evite tener relaciones sexuales bajo los efectos de sustancias psicoactivas



Dudas Preguntas

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Maria Angelica Angarita Castro

Asesor en Riesgos

Educación
Para
el Cuidado
ARL | sura 