

ACTIVIDAD

1. Investigue cuales son los hábitos saludables, su concepto y las características más importantes.
2. ¿Porque es importante tener hábitos saludables?
3. Investigue que enfermedades Laborales se pueden generar desde su programa de formación

Solución

Los hábitos saludables son un conjunto de conductas adoptadas en la vida diaria que tienen como objetivo prevenir problemas de salud y promover el bienestar físico, mental y social. Estos hábitos influyen positivamente en la calidad de vida y se consideran fundamentales para mantener el buen funcionamiento del organismo y la salud general

Concepto:

Los hábitos saludables son comportamientos rutinarios que se integran en la vida cotidiana para conservar y mejorar la salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un estilo de vida saludable disminuye el riesgo de enfermedades graves y muerte prematura, y abarca hábitos como alimentación adecuada, actividad física, no fumar, evitar el alcohol y manejar el estrés. Se trata de decisiones y conductas conscientes que contribuyen al bienestar a largo plazo

Características más importantes de los hábitos saludables:

1. Alimentación adecuada y equilibrada:

- Consumo de una variedad de alimentos que aporten los nutrientes necesarios como frutas, verduras, proteínas magras, carbohidratos complejos y grasas saludables.
- Evitar alimentos ultraprocesados, azúcares refinados, grasas saturadas y sal en exceso, para prevenir enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares.
- La alimentación no solo provee energía para las actividades diarias, sino que también fortalece el sistema inmunológico y favorece el desarrollo físico y mental

2. Actividad física regular:

- Realizar al menos 30 minutos diarios de ejercicio moderado, como caminar, nadar o andar en bicicleta, mejora la función cardiovascular, fortalece



músculos y huesos, ayuda a controlar el peso y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

- Además, la actividad física favorece la liberación de endorfinas, mejorando el estado de ánimo y la salud mental

3. Higiene y cuidado personal:

- Prácticas diarias como lavarse las manos y los dientes, bañarse, usar ropa limpia y mantener el ambiente ordenado, previenen infecciones y contribuyen al bienestar general

4. Descanso adecuado:

- El sueño reparador (7-9 horas para adultos, más en niños) es crucial para la recuperación física y mental, y para mantener un equilibrio emocional

5. Manejo del estrés y salud emocional:

- Habilidades para afrontar situaciones estresantes, reconocer y controlar emociones e impulsos son esenciales para la salud mental y previenen trastornos como la depresión

6. Evitar sustancias nocivas:

- No consumir tabaco, alcohol ni drogas, que tienen efectos negativos directos sobre la salud, evitando enfermedades respiratorias, hepáticas, adicciones y otros problemas crónicos

7. Establecimiento desde la infancia:

- Los hábitos saludables deben fomentarse desde la niñez para asentar bases sólidas que perduren toda la vida, aunque nunca es tarde para adoptar estos estilos de vida

Por que es importante

Es importante tener hábitos saludables porque contribuyen de manera integral a mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades. Adoptar una alimentación equilibrada y realizar actividad física regular fortalece el cuerpo, aumenta la energía y reduce la fatiga para llevar a cabo las actividades diarias. Además, estos hábitos favorecen el bienestar emocional al liberar sustancias como endorfinas que mejoran el estado de ánimo y ayudan a controlar el estrés. También disminuyen la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Un estilo de vida saludable fortalece el sistema inmunológico, mejora la función cognitiva y promueve una mejor recuperación física y mental. El descanso adecuado complementa estos beneficios permitiendo la recuperación del cuerpo y la mente. En conjunto, los hábitos saludables

permiten vivir más años con mejor salud y mayor bienestar físico, mental y social

Enfermedades Laborales

Claro, aquí tienes el texto sobre las enfermedades laborales sin los números:

Las enfermedades laborales son aquellas que se desarrollan como consecuencia directa de la exposición a riesgos específicos asociados a la actividad laboral o al entorno de trabajo. Según la normativa colombiana (Ley 1562 de 2012), estas enfermedades deben estar relacionadas causalmente con factores de riesgo inherentes al trabajo.

Dentro del programa de formación en seguridad y salud en el trabajo, así como otros ámbitos relacionados, es importante identificar las enfermedades laborales más comunes que pueden surgir debido a las condiciones laborales. Algunas de las enfermedades laborales frecuentes incluyen:

- **Síndrome del túnel carpiano:** Causado por movimientos repetitivos de las manos y muñecas. Se manifiesta por entumecimiento, hormigueo y debilidad en la mano. Común en trabajos que implican uso constante de teclado, ensamble o manipulación manual.
- **Silicosis:** Enfermedad pulmonar causada por la inhalación prolongada de polvo de sílice, frecuente en minería, construcción y fabricación relacionada. Provoca inflamación y cicatrización pulmonar, dificultando la respiración.
- **Dermatitis de contacto:** Inflamación de la piel por contacto con sustancias irritantes o alérgenos, como productos químicos o materiales de construcción. Frecuente en áreas como limpieza, peluquería y construcción.
- **Hipoacusia inducida por ruido:** Pérdida auditiva progresiva por exposición prolongada a ruidos elevados en el entorno laboral. Es irreversible y afecta trabajadores en industrias con altos niveles de ruido, como la manufactura y construcción.
- **Estrés laboral:** Trastorno mental y físico derivado de cargas excesivas, presión laboral y falta de control en el trabajo. Puede contribuir a problemas cardiovasculares, trastornos psicológicos y disminución del rendimiento.

Estas enfermedades derivan de factores como exposición a sustancias tóxicas, malas posturas, esfuerzos repetitivos, ruido excesivo y estrés prolongado.

En el contexto del programa de formación, es fundamental que los profesionales adquieran conocimientos para identificar estos riesgos, aplicar medidas preventivas, promover normativas de seguridad y realizar



evaluaciones ergonómicas y ambientales que minimicen la aparición de estas enfermedades.

En resumen, desde su programa de formación pueden generarse o prevenirse enfermedades laborales relacionadas con movimientos repetitivos (como el síndrome del túnel carpiano), exposición a contaminantes (silicosis, dermatitis), ruido (hipoacusia), y carga psicosocial (estrés laboral), entre otras afecciones propias del entorno y actividades laborales específicas.

Si desea, puedo profundizar sobre las enfermedades laborales en un área o programa formativo específico.