



# AUTOCUIDADO

## VALOR FUNDAMENTAL PARA EL TRABAJO SEGURO

### ¿Qué es el Autocuidado en el Trabajo?

El Autocuidado en el ambiente de trabajo es la capacidad de las personas para elegir libremente la forma segura de trabajar, se relaciona con el conocimiento de los Factores de Riesgo que puedan afectar su desempeño y/o producir accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.

El Autocuidado cumple un rol clave en la Cultura de la Prevención y la Seguridad en el trabajo, es la base sobre la cual cada persona adopta conductas seguras en los ambientes laborales y contribuye con su propio cuidado y el de sus compañeros, más allá de las condiciones de trabajo existentes y de lo que hagan otras personas en una organización.



### ¿Cuál es la importancia del Autocuidado?



Cada persona es la que tiene el mayor control sobre su propia seguridad, no es una idea evidente, es necesario comprenderlo y tratar de internalizarlo por cada trabajador. Las instancias para que ellos reflexionen sobre estos conceptos son necesarias y cada empresa u organización debiera brindar estos espacios de capacitación, tales como: seminarios, campanas, talleres, cursos, etc. En las investigaciones de accidentes laborales, se constata que, en la gran mayoría de los casos, el trabajador afectado pudo haber hecho algo razonable para evitarlo.

**El Autocuidado es una ACTITUD ya que implica un conjunto de:**

- Pensamientos, conocimientos y creencias ("uno controla su propio destino", "mientras más me cuide, mejor será mi calidad de vida").
- Emociones y afectos ("quiero disfrutar la vida a pleno", "mi bienestar y el de mi familia son lo más importante").
- Conductas (manejo defensivo, uso de Elementos de Protección Personal-EPP, controlar el peso corporal, alimentarse sanamente, realizar pausas activas en el trabajo, etc.).



**El Autocuidado, Clave para Prevenir Riesgos de accidentes en el Trabajo.**



# AUTOCUIDADO

VALOR FUNDAMENTAL PARA EL TRABAJO SEGURO

## ¿Cuáles son los principales factores de riesgo que pueden generar accidentes de trabajo o enfermedades profesionales?

### Riesgos a tener en cuenta:

- Físicos
- Químicos
- Biológicos
- Mecánicos
- Psicosociales

## Recomendaciones generales de Autocuidado.

Es importante recordar que el Autocuidado no es sólo lo que hago, sino cómo lo hago. Es necesario tomar conciencia del propio estado de salud y comprometerse con las prácticas de autocuidado adoptadas en la vida diaria, a nivel personal como en lo laboral.

- **Descanso:** garantizar un periodo efectivo de descanso entre

jornadas laborales, con el fin de lograr la recuperación vital y necesaria para el organismo.

- **Alimentación:** adoptar una dieta balanceada y variada, de acuerdo al estado de salud de cada trabajador. Es importante consultar a un médico nutricionista. Deben evitar ingerir exceso de alimentos durante la jornada laboral, al igual que largas abstinencias.
- **Hidratación:** beber suficiente agua potable durante todo el día, preferentemente agua fresca, o para preparar infusiones, mate, caldos, sopa, jugos, licuados o gelatina, por ejemplo. Si hace mucho calor, debe aumentar la cantidad de líquidos a ingerir, recuerde que la sed es un indicador tardío, cuando sentimos la "boca seca", ya existe deshidratación.
- **Acondicionamiento Físico:** practicar ejercicios de estiramiento y calentamiento previo al inicio de cada actividad.

Adicionalmente, considerar realizar pausas activas para estirar los músculos y prevenir posibles lesiones por posturas prolongadas.

- **Estado de Salud:** realizar exámenes médicos periódicos para determinar el estado general de salud, atender de esta forma a las recomendaciones médicas.
- **Consumo de Medicamentos:** No auto medicarse, conocer los posibles efectos de las sustancias que se consumen, acudir al consejo de un médico.
- **Controle e inspeccione los vehículos y elementos de trabajo:** Revise los equipos que utiliza y reporte fallas y sugerencias para el uso seguro de los elementos, sea oportuno.

