



# **STEEL SEGURIDAD PRIVADA LTDA.**

## **SU SEGURIDAD ES NUESTRO COMPROMISO**

NIT. 830.106.318-4



### **PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CONSUMO DE DROGAS Y ALCOHOL 2016**

**OFICINA DE GESTIÓN HUMANA**

Santiago de Cali calle 3N° 61ª-08 Barrio Pampalinda PBX (092) 397.57.56 -385.3776

Correo electrónico: [steelseguridad@gmail.com](mailto:steelseguridad@gmail.com). Página web: [www.steelseguridad.co](http://www.steelseguridad.co).

Vigilado Súper vigilancia, resolución 20131200053657 del 29 agosto de 2013



# **STEEL SEGURIDAD PRIVADA LTDA.**

**SU SEGURIDAD ES NUESTRO COMPROMISO**

NIT. 830.106.318-4



## **INTRODUCCION**

Este plan pretende dar las pautas y criterios para que STEEL LTDA, pueda administrar en forma eficaz el “PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS Y ALCOHOL” relacionados con las exigencias propias de la empresa, buscando superar el cumplimiento de la Ley (Res. 2646 de 2008, Res. 1016 de 1989) para convertirlos en un verdadero desarrollo empresarial, enmarcando dentro del concepto de la calidad total. Conceptos que actualmente tienen mayor fuerza en las organizaciones, ya que protegen integralmente la compañía; a través de diferentes programas de prevención y promoción de la salud.

## **JUSTIFICACION**

Implementar una política de actuación de tolerancia cero al alcohol y otras drogas en nuestra empresa, con la finalidad de ayudar a todo el personal en la prevención de todas aquellas cuestiones y problemáticas relacionadas con este consumo y cumplir así con esta premisa de empresa segura y saludable.

## **DESCRIPCION**

EL programa está conformado por un conjunto de estrategias anticipadas, elaboradas gracias a un trabajo colectivo, que permite a nuestro personal reducir la posibilidad de ser afectados por el consumo de Drogas y Alcohol.

## **ALCANCE**

Sensibilizar el contexto organizacional de los empleados acerca de la enfermedad de la adicción, el no uso de sustancias psicoactivas como herramienta del autocuidado, autocontrol y hábitos de vida saludable como política empresarial.

Santiago de Cali calle 3N° 61ª-08 Barrio Pampalinda PBX (092) 397.57.56 -385.3776

Correo electrónico: [steelseguridad@gmail.com](mailto:steelseguridad@gmail.com). Página web: [www.steelseguridad.co](http://www.steelseguridad.co).

Vigilado Súper vigilancia, resolución 20131200053657 del 29 agosto de 2013



# **STEEL SEGURIDAD PRIVADA LTDA.**

**SU SEGURIDAD ES NUESTRO COMPROMISO**

NIT. 830.106.318-4



## **OBJETIVOS PRINCIPALES**

- Informar, educar y concientizar frente al fenómeno de la adicción, haciendo énfasis en herramientas que fortalezcan ambientes sanos y costumbres saludables.
- Propiciar espacios reflexivos y participativos, donde puedan crear una visión real acerca de la enfermedad de la adicción

La metodología utilizada en el programa de prevención, se basa en la identificación de factores de riesgo y protección específicos evidenciados en el ámbito organizacional, social, familiar.

Se pretende que haya un trabajo grupal, basado en aspectos individuales, y grupales, donde se reconozca como vulnerable a la problemática de la adicción. Para ello la metodología de capacitaciones, publicaciones, folletos y Pruebas de Alcoholemia aleatorias, cumple la función de construir un conocimiento por medio de un acercamiento con la realidad del entorno a la cual no es ajena en este caso la población de nuestros empleados. Teniendo como objetivo crear procesos de toma de conciencia para así lograr proporcionar habilidades que los protejan del agresivo mundo de las adicciones.

## **OBJETIVOS GENERALES**

- Contribuir a un puesto de trabajo más seguro, saludable y productivo.
- La prevención y reducción de la accidentalidad laboral y de medidas disciplinarias.
- Reducir el ausentismo laboral y los periodos de baja laboral.
- Mejorar y promocionar las relaciones ínter-laborales, el clima laboral, y el sentido de pertenencia, compromiso con la empresa y la imagen de la empresa.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Identificar y aplicar un proceso de planeación en prevención para sensibilizar en nuestra empresa sobre el alcohol y otras drogas, los mitos, sus efectos y riesgos que se derivan sobre todo de su uso en el ámbito laboral.

Santiago de Cali calle 3N° 61ª-08 Barrio Pampalinda PBX (092) 397.57.56 -385.3776

Correo electrónico: [steelseguridad@gmail.com](mailto:steelseguridad@gmail.com). Página web: [www.steelseguridad.co](http://www.steelseguridad.co).

Vigilado Súper vigilancia, resolución 20131200053657 del 29 agosto de 2013



# **STEEL SEGURIDAD PRIVADA LTDA.**

## **SU SEGURIDAD ES NUESTRO COMPROMISO**



NIT. 830.106.318-4

- Optimizar las vías de comunicación en todas las direcciones donde los trabajadores/as puedan exponer sus inquietudes en materia de salud.
- Identificar y modificar aquellos factores ambientales de nuestro entorno laboral que puedan incidir en el consumo de drogas y alcohol.
- Vigilar el consumo de drogas y alcohol, muy especialmente en aquellos trabajos que por su actividad puede poner en peligro su vida y la de terceros.
- Disminución y eliminación del consumo de alcohol y otras drogas en el trabajo y fuera del mismo.

### **DESARROLLO DEL PROGRAMA**

Como empresa responsable con su personal, y entendiendo la problemática de la Sociedad actual del consumo de alcohol y otras drogas como un problema también de la empresa, surge la necesidad de hacer un programa preventivo de consumo de alcohol y otras drogas en el trabajo, siendo nuestra obligación velar por la seguridad y la salud de nuestro personal.

#### **Accidentes y Alcohol.**

Queremos garantizar que la empresa es responsable de su seguridad y salud, ya que la accidentalidad es tres veces superior en el personal que consume alcohol y drogas a la del personal que no consume.

Este programa quiere ayudar al personal a tener buenos hábitos de salud, y por lo tanto, implantar estrategias destinadas a modificar las actitudes individuales y colectivas de nuestro personal, sensibilizar sobre hábitos y estilos de vida saludables y hacer entender los riesgos de consumir.

### **FACTORES DE RIESGO Y FACTORES DE PROTECCIÓN**

Algunos trabajadores se inician en el consumo de las sustancias psicoactivas aludiendo muchas razones para su uso, entre ellas las presiones y responsabilidades laborales, las dificultades personales, los compromisos sociales y hasta la necesidad de mantener un determinado status en su medio.

Santiago de Cali calle 3N° 61ª-08 Barrio Pampalinda PBX (092) 397.57.56 -385.3776

Correo electrónico: [steelseguridad@gmail.com](mailto:steelseguridad@gmail.com). Página web: [www.steelseguridad.co](http://www.steelseguridad.co).

Vigilado Súper vigilancia, resolución 20131200053657 del 29 agosto de 2013



# STEEL SEGURIDAD PRIVADA LTDA.

## SU SEGURIDAD ES NUESTRO COMPROMISO

NIT. 830.106.318-4



**Factor de riesgo:** se define como una posible causa o condición que puede ser responsable de la enfermedad, lesión o daño.

**Factores de riesgo psicosociales<sup>1</sup>:** son condiciones psicosociales cuya identificación y evaluación muestra efectos negativos en la salud de los trabajadores o en el trabajo.

El marco conceptual adoptado en Colombia para el estudio de los factores psicosociales en el ambiente laboral, considera diversas variables que se dividen en tres grandes categorías: Intralaborales (o condiciones internas de trabajo), extralaborales (o condiciones externas de trabajo) e individuales.

- **Condiciones intralaborales:** Las condiciones laborales se refieren a todas las circunstancias del trabajo a las que se encuentra expuesto el individuo y que pueden desarrollar efectos de tipo psicosocial.
- **Condiciones externas de trabajo:**
  - Situación económica y educativa del grupo familiar.
  - Efecto del trabajo en el medio social y familiar.
  - Situación política, económica y social de la localidad y del país.
- **Condiciones del individuo:**

El consumo de drogas responde a dos necesidades básicas, la búsqueda del placer y el rechazo al malestar. Cuando el ser humano se ha sentido presionado, ansioso, estresado, el recurre al consumo de drogas para encontrar satisfacción a sus problemas. Jessor (1987) sugiere que “la asociación de la conducta del consumo de sustancias psicoactivas con un gran número de conductas problemáticas, va más allá de las correlaciones estadísticas, ya que todas ellas se correlacionan de modo similar con un gran número de medidas ambientales de riesgo psicosocial, lo cual sugiere que un gran número de conductas problemáticas pueden estar causadas por los mismos factores subyacentes”.

A continuación se describen algunos **Factores de Riesgo<sup>2</sup>** identificados en el ambiente de trabajo que podrían encontrarse en la empresa como:

- El exceso de horas laborales por jornadas prolongadas.

---

Santiago de Cali calle 3N° 61ª-08 Barrio Pampalinda PBX (092) 397.57.56 -385.3776

Correo electrónico: [steelseguridad@gmail.com](mailto:steelseguridad@gmail.com). Página web: [www.steelseguridad.co](http://www.steelseguridad.co).

Vigilado Súper vigilancia, resolución 20131200053657 del 29 agosto de 2013



# STEEL SEGURIDAD PRIVADA LTDA.

## SU SEGURIDAD ES NUESTRO COMPROMISO

NIT. 830.106.318-4



- La existencia de tareas poco definidas, sin sentido y rutinarias.
- Ambientes donde predomina el individualismo y competencia.
- Cultura organizacional que no promueva valores de autocuidado y sea tolerante al consumo de sustancias psicoactivas.
- La inestabilidad en el trabajo.
- Los trabajos precarios que implican condiciones inseguras, peligrosas y críticas.
- Los trabajos por turnos.
- El trabajo nocturno.
- Manejo de sustancias químicas adictivas sin la protección adecuada (pegantes, aerosoles, inhaladores).
- Disponibilidad de sustancias psicoactivas en la organización (laboratorios, centros de atención, comercializadoras y productoras de tabaco o alcohol).
- Ausencia de normas frente al consumo de sustancias psicoactivas en la empresa.
- Desplazamientos recurrentes del trabajador a otras ciudades o ubicaciones geográficas.

**Factores de Protección psicosocial:** Son las condiciones de trabajo, condiciones individuales, familiares y sociales que promueven la salud y el bienestar del trabajador.

Dentro de los **Factores de Protección** están:

- Actitudes positivas de los trabajadores hacia el no consumo de SPA.
- Conocimiento acertado acerca de las SPA, sus efectos y riesgos.
- Una política de prevención del consumo de sustancias psicoactivas en la empresa, que incluya además el control y la sanción frente al consumo de sustancias psicoactivas en el horario laboral.
- Definir acciones de capacitación dirigidas al conocimiento de las sustancias psicoactivas y sus efectos en la salud física, social y emocional.
- Planificar actividades sociales en la organización libres de alcohol y otras drogas.
- Evaluar y controlar los factores de riesgo psicosocial intralaborales.
- Programar reposos entre turno y turno, acordes a las actividades que se realizan y la capacidad fisiológica del trabajador.
- Determinar mecanismos de identificación de signos y síntomas que señalen una desadaptación del organismo al trabajo por turnos.
- Capacitar a los trabajadores en técnicas que les permitan mantener los estados de vigilia/sueño de acuerdo con los requerimientos de su labor.

Santiago de Cali calle 3N° 61ª-08 Barrio Pampalinda PBX (092) 397.57.56 -385.3776

Correo electrónico: [steelseguridad@gmail.com](mailto:steelseguridad@gmail.com). Página web: [www.steelseguridad.co](http://www.steelseguridad.co).

Vigilado Súper vigilancia, resolución 20131200053657 del 29 agosto de 2013



# STEEL SEGURIDAD PRIVADA LTDA.

SU SEGURIDAD ES NUESTRO COMPROMISO

NIT. 830.106.318-4



- Diseñar horarios de trabajo que eviten conflictos con las exigencias y responsabilidades externas al mismo.
- Elaborar horarios de los turnos rotatorios estables y predecibles.
- Comprobar que las exigencias del trabajo sean compatibles con las capacidades y recursos del trabajador.
- Permitir la recuperación del trabajador después de tareas físicas o mentales particularmente exigentes.
- Diseñar tareas de forma que confieran sentido, estímulo, sensación de plenitud y la oportunidad de hacer uso de sus capacidades.
- Definir claramente los roles y responsabilidades en el trabajo.
- Evitar la ambigüedad en temas de estabilidad laboral y fomentar el desarrollo de la carrera profesional.

**Factores de carácter personal<sup>3</sup>:** La edad del consumidor (en la adolescencia o juventud aumentan los riesgos de consumo), el sexo (los varones pueden consumir alcohol y otras drogas en mayor proporción que las mujeres), características de personalidad por las diferentes formas de reacción y conductas de las personas frente a situaciones a que se ven expuestas, (falta de autonomía, dificultad para resolver conflictos, baja resistencia a la frustración), problemas en la ocupación del tiempo libre, crisis personales (depresión, pérdida de trabajo entre otros)

## ACCIONES A REALIZAR

### Campañas con Mensaje

Hemos creado un cronograma de actividades orientadas a ser fácilmente identificable, recordable y específica para el fin que nos ocupa, con un mensaje positivo, reforzando la imagen con detalles para nuestro personal, relacionados con la campaña,

### Pruebas de alcoholemia aleatorias

Se realizan pruebas de alcoholemia aleatorias con periodicidad mensual orientadas a que nuestro personal tome conciencia de no asistir a laborar bajo los efectos del alcohol.

### Programa de Capacitación

Durante el transcurso del año se realizarán capacitaciones orientadas a la prevención y control del consumo de sustancias psicoactivas, dirigidas a todo el personal.

---

Santiago de Cali calle 3N° 61ª-08 Barrio Pampalinda PBX (092) 397.57.56 -385.3776

Correo electrónico: [steelseguridad@gmail.com](mailto:steelseguridad@gmail.com). Página web: [www.steelseguridad.co](http://www.steelseguridad.co).

Vigilado Súper vigilancia, resolución 20131200053657 del 29 agosto de 2013





# STEEL SEGURIDAD PRIVADA LTDA.

## SU SEGURIDAD ES NUESTRO COMPROMISO

NIT. 830.106.318-4



ENERO DE 2016.

### 1. LA FARMACODEPENDENCIA

La farmacodependencia, nombre técnico de la drogadicción, es un problema que afecta a toda la sociedad. La farmacodependencia constituye un fenómeno sumamente complejo, donde intervienen muchos factores sociales e individuales. La farmacodependencia es un problema que no respeta edades ni clases sociales.

#### ALCOHOLISMO

Una enfermedad crónica, o desorden de conducta, caracterizada por la ingestión repetida de bebidas alcohólicas en medida que, excediendo el consumo dietético acostumbrado o de la adaptación corriente a las costumbres sociales de la comunidad, causa perjuicio a la salud del bebedor, a sus relaciones con otras personas y su actividad económica. El alcohol es, junto con el tabaco la droga más difundida y con más número de adeptos en la humanidad.

#### ANFETAMINAS

Es un tratamiento para el asma. Se introdujo como Benzedrina en un inhalador especial, para usarse como descongestión nasal, antídoto del alcoholismo, controlador de la epilepsia y sostenedor de viglias.

Reduce temporalmente el apetito, excitación del sistema nervioso central, aumentó del estado de vigilia. Es la droga preferida de los choferes que han de manejar de noche y para los estudiantes que preparan los exámenes durante viglias reiteradas.

#### MARIHUANA

Se sostiene que la droga ilícita de uso más común en América Latina es la marihuana, que ordinariamente se fuma. El uso de la Cannabis, intenso o crónico, provoca dependencia psicológica y tolerancia. También se conocen casos de lesión cerebral y hay datos sobre el déficit residual de las funciones intelectuales cognitivas.

Una característica de la intoxicación crónica es que provoca el síndrome apático o letárgico, que se manifiesta en el abandono de las actividades escolares o laborales. La marihuana es una droga sicodélica, suave.

La marihuana relaja al que la usa y le aporta una euforia agradable. Produce una ligera distorsión de los sentidos e inclusive alucinaciones ligeras con frecuencia.

#### HEROÍNA

La heroína es un derivado del opio, que tiene un efecto analgésico e induce al sueño.

La influencia de la droga provoca una intensa dependencia física y psíquica. La necesidad de una nueva dosis puede variar, según el sujeto, de 3 a 4 veces por día y en ocasiones hasta 10 veces o más. El dependiente a la heroína padece de un deterioro físico y psíquico.

#### GESTIÓN HUMANA STEEL LTDA.



FEBRERO DE 2016



### 2. ADICCIÓN AL JUEGO E INTERNET

Es el hecho de ser incapaz de resistir los impulsos a jugar, lo cual puede llevar a graves consecuencias personales o sociales.

Causas: La ludopatía generalmente empieza a comienzos de la adolescencia en los hombres y entre los 20 y 40 años en las mujeres.

La ludopatía a menudo involucra comportamientos repetitivos. Las personas con este problema tienen dificultad para resistirse o controlar el impulso a jugar. Aunque comparte características del trastorno obsesivo compulsivo, la ludopatía probablemente es una afección diferente. En las personas que desarrollan ludopatía, el juego ocasional lleva al juego habitual. Las situaciones estresantes pueden empeorar los problemas del juego.

Santiago de Cali calle 3N° 61ª-08 Barrio Pampalinda PBX (092) 397.57.56 -385.3776

Correo electrónico: [steelseguridad@gmail.com](mailto:steelseguridad@gmail.com). Página web: [www.steelseguridad.co](http://www.steelseguridad.co).

Vigilado Súper vigilancia, resolución 20131200053657 del 29 agosto de 2013





# STEEL SEGURIDAD PRIVADA LTDA.

## SU SEGURIDAD ES NUESTRO COMPROMISO

NIT. 830.106.318-4



### 3. INTERNET

El internet es un instrumento que, utilizado en exceso, puede llevar a una persona a desarrollar alguna de las siguientes adicciones comportamentales:

- Juegos en línea. Son juegos de rol, descendientes del juego Dragones y Mazmorras. Para poder participar es necesaria una suscripción mensual. Gente de todo el mundo participa de forma masiva en esta modalidad de juegos en grupo.
- Se crea un personaje virtual (avatar) que va evolucionando con el objetivo de superar niveles. Las características del juego lo hacen muy atractivo y esto favorece que los jugadores sean persistentes y puedan desarrollar una conducta adictiva. Por otro lado, la sensación de interacción (virtual, en realidad) lleva al aislamiento del entorno real. En los adolescentes puede ser motivo de ausentismo escolar.
- **Cibersexo.** Búsqueda excesiva y descontrolada de actividad sexual sin contacto físico. La excitación sexual se obtiene mediante la creación de fantasías que se producen a través de imágenes, mensajes de texto, cámara web, etc.
- **Redes sociales.** Pérdida de control sobre el tiempo dedicado a la conexión a redes sociales. La actividad se convierte en el centro de los pensamientos, afecta a las relaciones familiares y sociales, al rendimiento laboral o académico, etc.

La adicción a Internet forma parte de las llamadas 'nuevas adicciones sin droga' o adicciones comportamentales. Si bien no es una patología aceptada oficialmente por los organismos sanitarios, es una realidad incuestionable.

**GESTIÓN HUMANA STEEL LTDA.**



MARZO 2016

### 4. RECOMENDACIONES PARA MATRIMONIOS EN QUE LA MUJER TIENE PROBLEMAS CON EL JUEGO.

Las mejores madres también tienen problemas. El mejor ejemplo para los hijos no es tener problemas que tal vez una no puede solucionar sola.

Ser jugadora no significa ser incompetente como madre, esposa, ama de casa, etc. Es signo de tener un problema que tal vez no puede solucionar sola.

El manejo del dinero en la familia y de manera especial en las familias con problemas de juego es una área muy importante y sensible. El objetivo es desarrollar la confianza y la autonomía, y no la persecución o la crítica.

El control en el manejo del dinero solamente podría conseguirse sobre la base del respeto y el cuidado máximo de la dignidad de la persona que juega

El esposo no es culpable de la adicción de la esposa, aunque puede ayudar a que la situación mejore sensiblemente. La dinámica de la culpabilización mutua no es muy útil.

Ayudar a la mujer que juega no quiere decir asumir las responsabilidades de ella, sino ayudarla a reflexionar sobre el modo que estaba realizando las cosas.

Hablar con los hijos sobre el problema suele ser una ayuda para tranquilizarlos y ayudarlos a que cuenten con más herramientas para comprender y colaborar sin que tengan que sentirse como amigos o enemigos.

La ludopatía es un problema al que se llega involuntariamente. Nadie quiere ser adicto, ni perjudicarse o perjudicar a los otros.

Santiago de Cali calle 3N° 61ª-08 Barrio Pampalinda PBX (092) 397.57.56 -385.3776

Correo electrónico: [steelseguridad@gmail.com](mailto:steelseguridad@gmail.com). Página web: [www.steelseguridad.co](http://www.steelseguridad.co).

Vigilado Súper vigilancia, resolución 20131200053657 del 29 agosto de 2013



# STEEL SEGURIDAD PRIVADA LTDA.

## SU SEGURIDAD ES NUESTRO COMPROMISO



NIT. 830.106.318-4

### GESTIÓN HUMANA STEEL LTDA.

**FINALMENTE... ¡El te mata!**



**ABRIL 2016**

Dejar de fumar, no será tan peligroso como seguir fumando



GESTIÓN HUMANA STEEL LTDA.

- Absentismo y disminución del rendimiento escolar
- Cambios repentinos de actitud, humor y personalidad
- Conflictos familiares por el uso del ordenador
- Incumplimientos horarios y de las tareas domésticas
- Irritabilidad o reacción agresiva ante intento de control de los padres
- Ocultación, negación (mentiras), justificación de uso excesivo
- Más interés por juego etc. que por ir con amigos, hobbies, estudios o trabajo, relaciones con el otro sexo, etc.
- Quejas orgánicas inespecíficas, habitualmente leves: cansancio, sueño...
- Refugiarse en el juego ante problemas o dificultades

**6. Fumar puede ser un placer efímero, pasajero, momentáneo. Dejar de fumar una satisfacción plena, continua, más allá del tiempo.**



GESTION HUMANA STEEL LTDA.



**MAYO 2016**

### 5. SIGNOS DE ALARMAS EXCESIVO DE JUEGOS EN JOVENES.

- Demasiado tiempo de ocio tecnológico (más de 1-2 h diarias promedio).
- Absorto ante la pantalla, tenso...
- "Me gusta, soy muy hábil, me buscan para jugar en grupos..."



Santiago de Cali calle 3N° 61ª-08 Barrio Pampalinda PBX (092) 397.57.56 -385.3776

Correo electrónico: [steelseguridad@gmail.com](mailto:steelseguridad@gmail.com). Página web: [www.steelseguridad.co](http://www.steelseguridad.co).

Vigilado Súper vigilancia, resolución 20131200053657 del 29 agosto de 2013



# STEEL SEGURIDAD PRIVADA LTDA.

SU SEGURIDAD ES NUESTRO COMPROMISO

NIT. 830.106.318-4



JUNIO DE 2016

## 7. ¿CUÁLES SON LOS PELIGROS QUE CORREN LOS MENORES EN INTERNET?

El siguiente es un pequeño resumen de las principales amenazas que acechan a la privacidad de los más pequeños internautas, muchas de las cuales también suponen un riesgo para los adultos menos concienciados sobre su propia protección en el uso de la Red.

- **Pederastas** que buscan información para chantajear (grooming) o llegar hasta sus víctimas, Utilización de imágenes comprometedoras
- **Estafadores.**
- Otros delincuentes que buscan hacernos daño (a nosotros, nuestras familias, amigos, empresas...) mediante el chantaje, el secuestro, etc.
- **Ciberabusos** que buscan datos e imágenes para manipulación perversa de fotos con intención de dañar psicológicamente con las que hacer daño (ciberbullying).
- **Divulgación accidental de información privada** (mensajes o imágenes que no queremos que conozcan terceros) que puede causar diversos daños psicológicos, económicos y de otra índole.
- **Accesos no autorizados** a nuestras cuentas de correo electrónico (vulneración del secreto de correspondencia).
- **Empresas poco escrupulosas** que incumplen la LOPD.
- **Programas maliciosos** (malware) que espían nuestros ordenadores y recogen datos con diversos e ilícitos fines.
- Empresas que buscan obtener información sobre nuestros gustos y características para vendernos sus productos.
- Riesgos de ser acusados de producir o distribuir pornografía infantil si participamos en el sexting.

## GESTIÓN HUMANA STEEL LTDA.



JULIO DE 2016

## 8. PREVENCIÓN CONTRA LAS DROGAS

## GESTIÓN HUMANA STEEL LTDA.



AGOSTO DE 2016.

## 9. ¿CÓMO DESPLIEGA EL EJERCICIO FÍSICO SUS EFECTOS BENEFICIOSOS?

**Sobre el corazón:** Disminuye la frecuencia cardíaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardíaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar.

- Estimula la circulación dentro del músculo cardíaco favoreciendo la "alimentación" del corazón.

Santiago de Cali calle 3N° 61ª-08 Barrio Pampalinda PBX (092) 397.57.56 -385.3776

Correo electrónico: [steelseguridad@gmail.com](mailto:steelseguridad@gmail.com). Página web: [www.steelseguridad.co](http://www.steelseguridad.co).

Vigilado Súper vigilancia, resolución 20131200053657 del 29 agosto de 2013





# STEEL SEGURIDAD PRIVADA LTDA.

## SU SEGURIDAD ES NUESTRO COMPROMISO



NIT. 830.106.318-4

### Sobre el sistema circulatorio:

- Contribuye a la reducción de la presión arterial.
- Aumenta la circulación en todos los músculos.
- Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.
- Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa ya través de hormonas que se liberan con el ejercicio.
- Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices

**Sobre el tabaquismo:** Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.

**Sobre los aspectos psicológicos:** Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el "sentirse bien" después del ejercicio (sin, por supuesto, los efectos malos de la droga).

- Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.
- Disminuye la sensación de fatiga.

### GESTIÓN HUMANA STEEL LTDA.



SEPTIEMBRE DE 2016.

#### 10. EL ALCOHOLISMO

Santiago de Cali calle 3N° 61ª-08 Barrio Pampalinda PBX (092) 397.57.56 -385.3776

Correo electrónico: [steelseguridad@gmail.com](mailto:steelseguridad@gmail.com). Página web: [www.steelseguridad.co](http://www.steelseguridad.co).

Vigilado Súper vigilancia, resolución 20131200053657 del 29 agosto de 2013