

# DIÓCESIS DE APARTADÓ SOCIALIZACIÓN DEL AUTOCUIDADO: VALOR FUNDAMENTAL PARA EL TRABAJO SEGURO



## INTRODUCCIÓN

La Diócesis de Apartadó debe velar por la gestión adecuada de los procesos de Salud Ocupacional en las organizaciones que se encuentran bajo su cuidado como son: los colegios que administra y las múltiples parroquias, fundaciones y pastorales, que dirige. Por tal motivo, se fomenta por medio de este folleto, las prácticas de Autocuidado entre los colaboradores diocesanos, ayudando a generar en las personas el aumento de su autoestima y motivación por el bienestar.

Adicionalmente, el concepto de salud y seguridad se traslada al ambiente familiar y social, ya que los nuevos comportamientos del colaborador diocesano influyen de manera positiva en quienes lo rodean.

Esta cartilla busca dar a conocer las herramientas que permitan alcanzar condiciones de bienestar físico, mental y emocional que conlleven al logro de metas personales, familiares y laborales.

### **OBJETIVO GENERAL:**

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 lesiones y enfermedades que impacten el desarrollo de las actividades tanto personales como laborales.

### **OBJETIVO ESPECÍFICOS:**

- Dar a conocer los conceptos relacionados con el Autocuidado.
- Instruir a los colaboradores diocesanos en prácticas recomendadas de Autocuidado durante el desarrollo de actividades cotidianas.
- Divulgar recomendaciones generales en caso de accidente en las diversas labores.

# DIÓCESIS DE APARTADÓ SOCIALIZACIÓN DEL AUTOCUIDADO: VALOR FUNDAMENTAL PARA EL TRABAJO SEGURO



## 1. CONCEPTOS BÁSICOS:

El Autocuidado se refiere básicamente a cuidarse a uno mismo. Implica la elección de estilos de vida saludables, teniendo en cuenta las habilidades y limitaciones de cada uno.

Los estilos de vida se refieren a la manera en que cada persona desarrolla actividades cotidianas tales como: alimentarse, movilizarse, recrearse, relacionarse e incluso solucionar sus conflictos.

En el ambiente de laboral, el Autocuidado se relaciona con el conocimiento de los Factores de Riesgo que pueden afectar el desempeño y/o producir accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.

## 2. RECOMENDACIONES GENERALES DE AUTOCUIDADO:

Es importante tener en cuenta que el Autocuidado está ligado a las habilidades de las personas y puede variar de una persona a otra de acuerdo con sus creencias y contexto cultural.

### Para iniciar la práctica 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.
- **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 colaborador diocesano con el fin de manejar una dieta adecuada.

# DIÓCESIS DE APARTADÓ

## SOCIALIZACIÓN DEL

### AUTOCAUIDADO: VALOR FUNDAMENTAL

### PARA EL TRABAJO SEGURO



- **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.

### 3.PRÁCTICAS DE AUTOCAUIDADO PARA PREVENIR LESIONES Y ENFERMEDADES PROFESIONALES:

#### PARA PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA AL LEVANTAR OBJETOS

**ACONSEJADO:** Agáchese doblando las rodillas y mantenga la espalda recta. Agarre firmemente el objeto. Acerque el objeto al cuerpo y levántese, haciendo el mayor esfuerzo con las piernas.

**NO ACONSEJADO:** Levantar objetos con las piernas estiradas y la espalda doblada, porque puede lesionar su espalda.

#### Pautas para tener en cuenta al agacharse:

- Su tronco debe estar recto.
- Reparta el peso entre sus pies.
- Ayúdese con la mano que tenga apoyada.
- Busque siempre comodidad.

**DIÓCESIS DE APARTADÓ**  
**SOCIALIZACIÓN DEL**  
**AUTOCUIDADO: VALOR FUNDAMENTAL**  
**PARA EL TRABAJO SEGURO**



**SI LA LABOR QUE REALIZA ES DE PIE:** Utilice un reposapiés para cambiar la posición de las extremidades inferiores. Apoye alternadamente los pies, para mejorar la postura y evitar molestias en la espalda.

**SI EN LA LABOR QUE REALIZA PERMANECE SENTADO:**

**ACONSEJADO:** Mantenga la espalda completamente apoyada en el espaldar y utilice un reposapiés para alternar la posición de las piernas.

**NO ACONSEJADO:** Sentarse con el cuerpo doblado o hundido, le puede generar daño en su columna y molestias como el dolor.

**CONSIDERE UN TIEMPO DE ESPERA, PARA EVITAR LOS CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA.**

- Guarde reposo antes de exponerse a cambios de temperatura extrema.
- Tome líquido en abundancia si hace mucho calor.
- Abríguese bien si hace mucho frío.

**PAUSAS ACTIVAS**

**PARA PREVENIR MOLESTIAS EN SUS MÚSCULOS Y ARTICULACIONES:**

Practique durante la jornada laboral ejercicios de estiramiento. Realícelos cada dos horas, durante 20 a 30 segundos. Estas actividades generan bienestar en cuerpo y mente.

- Pase el brazo por encima de la cabeza y presiónelo hacia abajo por el codo.
- Gire los hombros hacia atrás y hacia delante.
- Haga un semicírculo con su cabeza girándola de lado a lado sin llevarla hacia atrás.
- Entrelace las manos y llévelas hacia atrás, estire los brazos en esta dirección.
- Levante una pierna, sujete la rodilla con sus manos y llévela hasta el pecho.

**DIÓCESIS DE APARTADÓ**  
**SOCIALIZACIÓN DEL**  
**AUTOCUIDADO: VALOR FUNDAMENTAL**  
**PARA EL TRABAJO SEGURO**



- Alterne cambiando de pierna.

**MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS**

**ACONSEJADO:** Lea cuidadosamente las etiquetas de los productos, allí encontrará normas de seguridad para su manipulación y recomendaciones para actuar en caso de accidentes.

**NO ACONSEJADO:** NO reembase ni mezcle productos sin la protección adecuada y SIN conocer los tipos de sustancias que esté mezclando.

**PARA PREVENIR INCENDIOS O SOBRECARGAS ELÉCTRICAS**

**ACONSEJADO:**

- Utilice adecuadamente las instalaciones eléctricas, evite improvisar conexiones.
- NO sobrecargue los enchufes más allá de su capacidad.
- Desconecte los aparatos eléctricos cuando NO sea necesario su uso.
- NO deje los cables desordenados por donde camina o trabaja.

**PARA EVITAR ACCIDENTES EN SUS MANOS:**

**ACONSEJADO:**

- Emplee los elementos necesarios y acordes con su actividad.
- Verifique que estén en buen estado.
- Mantenga las herramientas punzantes y cortantes en estuche.
- Evite llevarlas en los bolsillos.
- Utilice guantes para manipular materiales punzantes, cortantes o calientes.

**DIÓCESIS DE APARTADÓ**  
**SOCIALIZACIÓN DEL**  
**AUTOCUIDADO: VALOR FUNDAMENTAL**  
**PARA EL TRABAJO SEGURO**



**PARA EVITAR ACCIDENTES CON MÁQUINAS Y HERRAMIENTAS**

**ACONSEJADO:**

- Opere la máquina si se encuentra capacitado.
- Antes de operar cualquier máquina verifique que se encuentra en buenas condiciones.
- Para limpiar, ajustar, lubricar o reparar la máquina, deténgala y fije un aviso indicando que se encuentra en reparación.
- Evite usar anillos, cadenas, pulseras, ropa suelta puede ocasionar atrapamientos con las partes móviles de las máquinas.
- Conozca y señalice los dispositivos de seguridad de la máquina, verifique su buen funcionamiento.

**¿QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO?**

- Conserve la calma.
- El colaborador diocesano accidentado debe recibir los primeros auxilios.
- Avise inmediatamente a los responsables de atender la emergencia.
- Gestione el traslado seguro del accidentado hacia la IPS.
- Comuníquese de inmediato con la persona encargada de seguridad y salud en el trabajo de la Diócesis de Apartadó.
- Reporte el Accidente de Trabajo y reciba el número de radicación correspondiente.
- Traslade de forma inmediata al colaborador diocesano accidentado a la IPS.
- Llenar el “Formato Único de Reporte de Accidentes de Trabajo” FURAT, máximo a los 2 días hábiles después de la ocurrencia del accidente en la ARL que se encuentra afiliado