



ESTILO DE VIDA SALUDABLE

FOMENTO DE UNA VIDA SALUDABLE DENTRO DEL ENTORNO LABORAL



DEFINICIÓN

“El estilo de vida saludable, es la actitud que tomamos frente a los problemas, la forma de llevar la vida, lo que decidimos hacer, como nos relacionamos con los demás, los deportes que practicamos , la alimentación que ingerimos, la hora en que descansamos y nos levantamos. Lo anterior es lo que hace que tengamos o no un estilo de vida saludable”.

Tomado de: <http://www.albania-laguajira.gov.co/apc-aa-files/33303439313235633436656362666433/programa-de-vida-saludable-1-.pdf>



BENEFICIOS

- Mejora el bienestar físico y emocional de los colaboradores.
- Reduce el absentismo, las incapacidades temporales y la rotación de personal.
- Elimina los costes ocultos de la mala salud de los trabajadores como el bajo rendimiento.
- Crear entornos saludables y seguros.
- Mejora el clima.
- Hace más atractiva la organización y aumenta su capacidad de retención.
- Los trabajadores más sanos también tienen mejor capacidad de concentración y de reacción. Por lo tanto disminuyen los accidentes laborales.
- Mejora el orgullo de pertenencia y la imagen externa.





HERRAMIENTAS



ALIMENTACIÓN

- Es recomendable para GESTIÓN CORPORATIVA LTDA, hacer campañas de sensibilización a sus colaboradores en cuanto al consumo de un menú saludable desde el desayuno.
- Contar con dispensadores de agua fresca para consumo de los trabajadores.
- En la organización de reuniones de trabajo, ofrecer fruta, zumos y agua.
- Promover acuerdos con los restaurantes cercanos que ofrezcan más variantes saludables de menú diario.



ACTIVIDAD FÍSICA



Para fomentar un estilo de vida activo dentro y fuera del ámbito de trabajo Se puede recomendar:

- Ir al trabajo en bicicleta (parking de bicicletas)
- Hacer uso de escaleras.
- Habilitar espacios para realizar actividad física dentro del centro del trabajo o una cuota del gimnasio, a través convenios con gimnasios o instalaciones deportivas externas.
- Deportes colectivos, como el caso de los partidos de (futbol, microfútbol, basquetbol, etc.).
- Capacitación frecuente sobre medidas de prevención de enfermedades asociadas con las funciones del puesto de trabajo.
- Promover la participación en obras sociales que requieran esfuerzo físico (voluntariado y reparto de alimentos entre otros).

EDUCACIÓN SANITARIA



- Promoción de planes de concienciación y prevención sobre enfermedades y hábitos nocivos, estableciendo planes prácticos como dejar de fumar.
- Recomendaciones en pro de la reducción del consumo de bebidas alcohólicas.
- Promover planes de actuación contra la obesidad y el sobrepeso, así mismo como las enfermedades cardiovasculares.



HORARIOS RAZONABLES Y BUEN CLIMA

- Como recomendación dentro de la empresa, elaborar un plan de acción que permita implementar técnicas de organización del personal, teniendo en cuenta la planificación y control del tiempo, desarrollando medidas de conciliación.
- Fortalecer las buenas relaciones entre colaboradores, promoviendo el desarrollo del personal, a través del trabajo en equipo, la colaboración generando un buen clima laboral.





BIENESTAR GENERAL

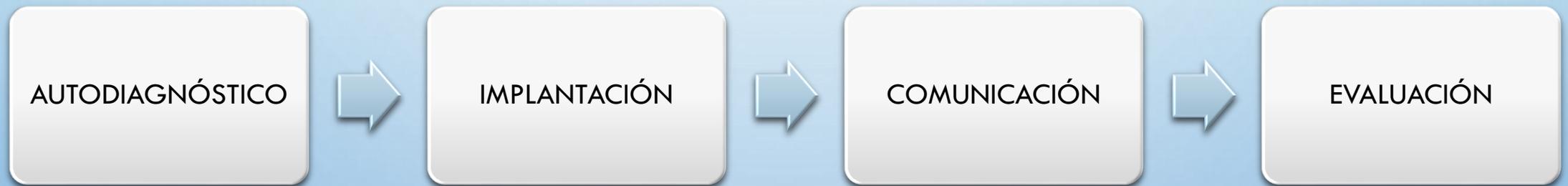
Para la empresa GESTIÓN CORPORATIVA LTDA, el bienestar de sus colaboradores debe prevalecer, por ello se deben desarrollar programas de bienestar que apunten a beneficios estructuradas a la solución de las necesidades del individuo.

Teniendo en cuenta distintas áreas para el desarrollo de los programas y las actividades de bienestar laboral:

- Área de calidad de vida: Mejoramiento del clima laboral, incentivos.
- Área deportiva: Actividades recreativas, campeonatos de futbol.
- Servicio social y protección: Promoción y prevención de salud mediante campañas, charlas a través del área de salud ocupacional.
- Área cultural: Actividades de integración, sociales y culturales.



ETAPAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



BIBLIOGRAFÍA

<http://www.albania-laguajira.gov.co/apc-aa-files/33303439313235633436656362666433/programa-de-vida-saludable-1-.pdf>

Fecha de consulta: 7/03/16

http://factorhuma.org/attachments_secure/article/8256/vida_saludable_cast.pdf

Fecha de consulta: 7/03/16

