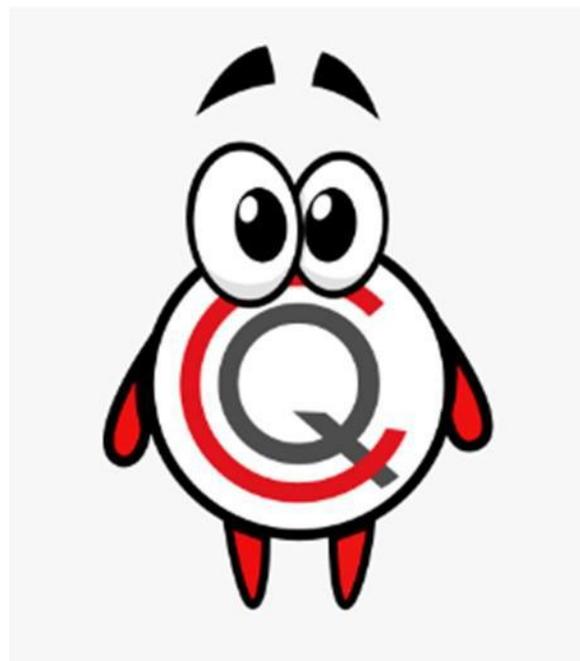


ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE



¿Qué son los Estilos de Vida Saludables?

- Son hábitos y comportamientos que favorecen el bienestar físico, mental y social.
- Incluyen alimentación balanceada, actividad física, sueño adecuado, manejo del estrés y
- relaciones sanas.
- Contribuyen a la prevención de enfermedades crónicas y mejoran la calidad de vida.

Trabajo Saludable en el Entorno Laboral



- Promueve condiciones físicas, psicosociales y organizacionales que favorecen la salud.
- Implica pausas activas, ergonomía, ambientes libres de humo y espacios para el autocuidado.
- Fomenta la motivación, productividad y satisfacción laboral del trabajador.

Hábitos Saludables en el Trabajo

- Mantener una hidratación adecuada y alimentación equilibrada.
- Realizar pausas activas cada 2 horas para mejorar circulación y reducir fatiga.
- Evitar el sedentarismo prolongado y promover el movimiento corporal.
- Respetar los tiempos de descanso y desconexión digital.

Normatividad Colombiana



- Resolución 1016 de 1989: promueve actividades de medicina preventiva en el trabajo.
- Resolución 2646 de 2008: establece medidas frente a riesgos psicosociales.
- Decreto 1072 de 2015: exige la promoción de salud y prevención de enfermedades en el SGSST.
- La empresa debe incluir programas de estilos de vida saludable en su sistema de gestión.

Rol del Trabajador y de la Empresa

- El trabajador debe adoptar hábitos sanos y participar activamente en actividades de promoción.
- La empresa debe ofrecer condiciones físicas y psicosociales favorables.
- Ambos deben comprometerse con el bienestar integral y la construcción de una cultura saludable.



CLÍNICA DE
ESPECIALIDADES
QUIRÚRGICAS



ASOCLICPER
Asociación Colombiana
de Clínicas de Cirugía Plástica,
Estética y Reconstructiva



Red GLOBAL
de HOSPITALES
VERDES y
SALUDABLES



EMPRESA
COMPROMETIDA CON LA
BIOSEGURIDAD
Corporación Fenalco Solidario Colombia



Estamos certificados

Miembro de la Asociación Colombiana de Clínicas de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva

GRACIAS



(+57) 3014450158



clinicadeespecialidadesquirur



Clínica De Especialidades Quirúrgicas



www.clinicadeespecialidadesquirurgicas.com



Calle 50 # 15-46. Bogotá - Colombia