

## **Modulo 4**

# **AUTOCUIDADO: Valor fundamental para el trabajo seguro**



**POSITIVA**  
COMPAÑÍA DE SEGUROS / ARP



## **INTRODUCCIÓN**

POSITIVA, Compañía de Seguros / ARP como entidad encargada de velar por la gestión adecuada de los procesos de Salud Ocupacional en las empresas afiliadas, presenta la cartilla de Autocuidado.

Las nuevas corrientes indican que el fomento de prácticas de Autocuidado entre los trabajadores genera que las personas aumenten 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 trabajador influyen de manera positiva en quienes lo rodean.

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

Fundamental Para El Trabajo Seguro

## **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**

1. Dar a conocer los conceptos relacionados con el Autocuidado.
2. Instruir a los trabajadores en prácticas recomendadas de Autocuidado durante el desarrollo de actividades cotidianas.
3. Divulgar recomendaciones generales en caso de accidente de trabajo.



## **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 trabajo, 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 trabajador con el fin de manejar una dieta adecuada.

**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 AUTOCUIDADO 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.

#### **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.
- Abrígue 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. 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.  
Fundamental Para El Trabajo Seguro

### **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.



**POSITIVA**  
COMPAÑÍA DE SEGUROS/ARP

## 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 trabajador accidentado debe recibir los primeros auxilios.

Avise inmediatamente a los responsables de atender la emergencia.

Gestione el traslado seguro del accidentado hacia la IPS de nuestra red de asistencia.

A través de nuestra LÍNEA POSITIVA de atención gratuita 01 8000 111 170 a nivel nacional ó 330 7000 en Bogotá, reporte el Accidente de Trabajo y reciba el número de radicación correspondiente.

De acuerdo con la información recibida en la Línea Positiva, traslade de forma inmediata al trabajador accidentado a la IPS.

### ¿Cómo reportar el presunto accidente de trabajo?

Existen dos medios para notificar el Accidente de Trabajo ante Positiva Compañía de Seguros/ARP.

Vía telefónica:

Reporte telefónicamente el accidente de trabajo, comunicándose a la Línea Positiva 330 7000 en Bogotá ó 01 8000 111 170 para el resto del país, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Envíe por correo electrónico o fax una copia del reporte de Accidente de Trabajo.

Directamente en las oficinas:

Diríjase a nuestras oficinas o puntos de atención en las sucursales y radique el reporte diligenciado en el "Formato Único de Reporte de Accidentes de Trabajo" FURAT, máximo a los 2 días hábiles después de la ocurrencia del accidente