



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

★POSITIVAMENTE MÁS★

SANOS, SEGUROS Y FELICES





NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de promoción y prevención

PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y MANEJO DE LA TURNICIDAD, SUEÑO Y FATIGA



MICROCICLO

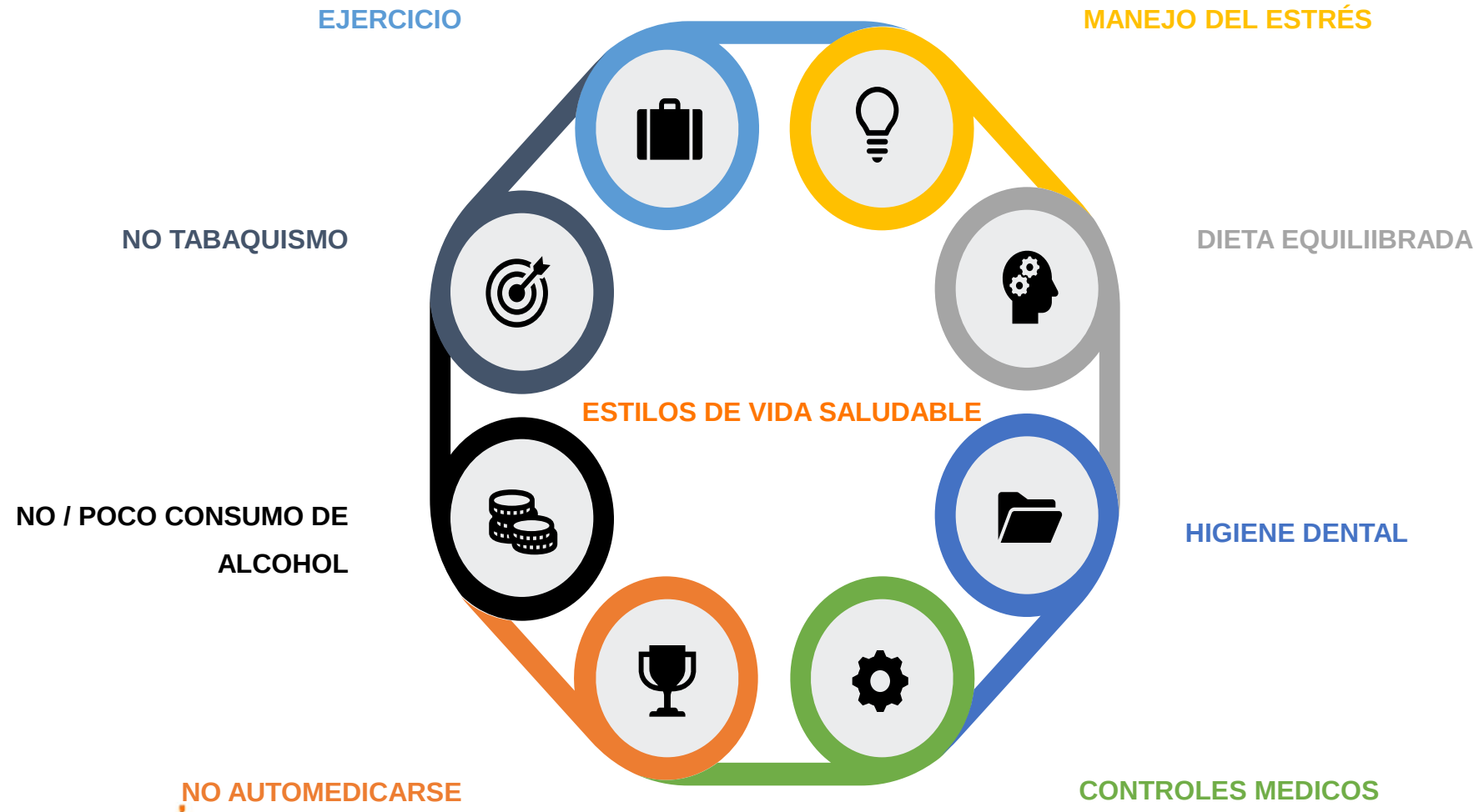
III

HÁBITOS SALUDABLES

OBJETIVO

Brindar herramientas técnicas para identificar los diferentes hábitos que inciden en el bienestar y la salud mental, e incorporar hábitos saludables en la cotidianidad del trabajador.

**ACTIVIDAD 2 -
CONCEPTUALIZACIÓN**



FACTORES DE RIESGO

para el desarrollo de enfermedades no transmisibles

MALA ALIMENTACIÓN



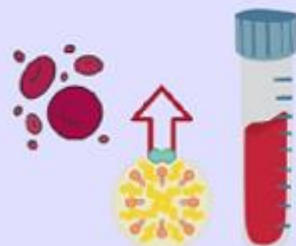
**SOBREPESO
Y OBESIDAD**



**INACTIVIDAD FÍSICA Y
SEDENTARISMO**



**GRASAS ELEVADAS
EN SANGRE**



**CONSUMO NOCIVO
DE ALCOHOL**



**FUMAR Y EXPOSICIÓN
AL HUMO DE TABACO**



Tabaquismo: El consumo de cigarrillos es la principal causa evitable de muerte en Estados Unidos. Una de cada cinco muertes cada año es el resultado directo o indirecto del tabaquismo.

La exposición indirecta al humo del cigarrillo puede causar cáncer pulmonar en personas que no fuman. Además, la exposición indirecta a este humo también está vinculada con enfermedades cardíacas.

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Hable con su médico acerca de los medicamentos y programas que puedan ayudarle a dejar de fumar.



Consumo de alcohol: El consumo de alcohol altera muchas funciones cerebrales. Afecta, en primera instancia, las emociones, el pensamiento y el juicio. Con la ingesta continua de alcohol, se ve afectado el control motor, lo que produce mala pronunciación al hablar, reacciones más lentas y pérdida del equilibrio.

Tener una mayor cantidad de grasa corporal y beber con el estómago vacío aceleran los efectos del alcohol.

El alcoholismo puede causar muchos problemas, incluyendo:

- Enfermedades del hígado y del páncreas.
- Cáncer y otras enfermedades del esófago y el tracto digestivo.
- Daño al miocardio.
- Daño cerebral.
- Daño grave a su bebé si está embarazada, incluyendo síndrome alcohólico fetal.



CONSUMO DE FARMACOS Y MEDICAMENTOS

- Los fármacos y los medicamentos afectan a las personas de diferentes maneras. Siempre coméntele a su médico acerca de todos los fármacos y medicamentos que esté tomando, incluidos los de venta libre y las vitaminas.
- Las interacciones de fármacos pueden ser peligrosas. Las personas mayores deben ser muy cuidadosas con las interacciones cuando están tomando muchos medicamentos.
- Toda la red de atención médica debe conocer los medicamentos que está tomando. Lleve la lista consigo cuando asista a chequeos y tratamientos.
- Evite el consumo de alcohol mientras esté tomando medicamentos, ya que esto puede causar problemas serios. La combinación de alcohol y tranquilizantes o analgésicos puede ser mortal.



CONSUMO DE FARMACOS Y MEDICAMENTOS

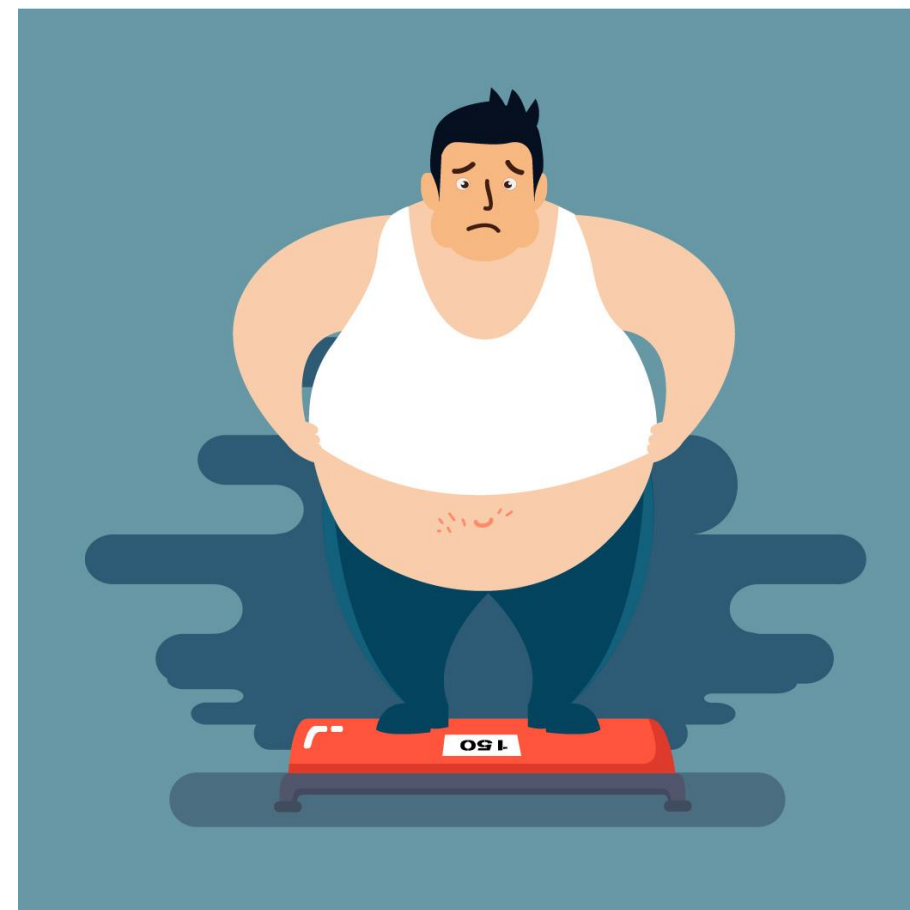
- Las mujeres embarazadas no deben tomar ningún fármaco ni medicamento sin consultar con el médico, ni siquiera los de venta libre. El feto es más sensible al daño de los fármacos durante los primeros tres meses. Coméntele a su médico si ha estado tomando cualquier droga antes de quedar embarazada.
- Siempre tome los medicamentos tal como se los recetaron. Tomar cualquier medicamento de manera distinta a la recetada o tomar una dosis excesiva puede causar serios problemas de salud y se considera drogadicción. El abuso y la adicción no están asociados solamente con las drogas ilícitas.
- Los fármacos legales, como laxantes, analgésicos, aerosoles nasales, píldoras para adelgazar y medicamentos para la tos, también se pueden usar de forma indebida.
- La adicción se define como el uso continuo de una sustancia, aunque se estén experimentando problemas relacionados con su consumo. Simplemente necesitar un fármaco (como un analgésico o un antidepresivo) y tomarlo tal como se lo recetaron no constituye una adicción.

OBESIDAD:

La obesidad es una preocupación de salud grave. El exceso de grasa corporal puede sobrecargar el corazón, los huesos y los músculos. También puede incrementar el riesgo de padecer hipertensión arterial, accidente cerebrovascular, venas varicosas, cáncer de mama y enfermedad de la vesícula biliar.

La obesidad puede ser causada por comer en exceso y consumir alimentos poco saludables.

La falta de ejercicio también influye. Los antecedentes familiares pueden ser un factor de riesgo para algunas personas.



HÁBITOS SALUDABLES Y FACTORES PROTECTORES



Exercise



Healthy Food



Relaxation

CUIDADO DENTAL:

La buena higiene dental puede ayudarle a mantener los dientes y encías sanos toda la vida. Es importante que los niños adquieran buenos hábitos dentales desde pequeños. Para tener una higiene dental apropiada:

- Cepíllese los dientes dos veces al día y utilice el hilo dental diariamente.
- Utilice una pasta dental con fluoruro.
- Hágase chequeos dentales regulares.
- Limite su consumo de azúcar.
- Use un cepillo de dientes con cerdas suaves. Reemplace el cepillo dental cuando las cerdas comiencen a doblarse.
- Pídale al odontólogo que le muestre las formas apropiadas de cepillarse y usar el hilo dental.



DESCANSO ADECUADO

- **Dormir bien:** Asegúrate de tener un sueño de calidad y suficiente. Intenta mantener un horario regular de sueño y crea un ambiente propicio para descansar.
- **Siestas cortas:** Si necesitas recuperar energía durante el día, una siesta breve de 10 a 20 minutos puede ser revitalizante.



ESTABLECER UNA RUTINA DE SUEÑO REGULAR

Mantener un horario constante para acostarse y levantarse, incluso los fines de semana, ayuda a regular el ritmo circadiano.

Técnicas:

- **Horario fijo:** Acostarse y despertarse a la misma hora todos los días.
- **Ritual nocturno:** Crear una rutina relajante antes de dormir (leer, tomar un baño caliente).





OPTIMIZA TU ENTORNO DE SUEÑO

- **Control de luz:** Usar cortinas opacas o una máscara para los ojos para bloquear la luz.
- **Temperatura:** Mantener la habitación fresca (alrededor de 16-20°C o 60-68°F).
- **Ruido:** Usar máquinas de ruido blanco o tapones para los oídos si es necesario.
- **Comodidad:** Invertir en un colchón y almohadas que sean cómodos y adecuados para tu posición al dormir.

ESTABLECE UNA RUTINA DE RELAJACIÓN

Técnicas de relajación: Pueden preparar el cuerpo y la mente para el sueño.

Técnicas:

- **Ejercicios de respiración:** Practicar respiración profunda o la técnica de respiración 4-7-8.
- **Meditación y mindfulness:** Usar aplicaciones de meditación como Calm o Headspace.
- **Relajación muscular progresiva:** Tensar y relajar grupos musculares para liberar tensión.



LIMITA EL USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS



La exposición a la luz azul de las pantallas puede interferir con la producción de melatonina.

Técnicas:

- **Restricción de pantallas:** Evitar el uso de dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarse.
- **Filtros de luz azul:** Usar filtros o aplicaciones que reducen la luz azul en dispositivos si el uso es necesario.

CUIDA TU ALIMENTACIÓN Y BEBIDAS

Lo que comes y bebes puede afectar tu sueño.

Técnicas:

- **Evita estimulantes:** Reducir el consumo de cafeína y nicotina, especialmente en la tarde y noche.
- **Cena ligera:** Evitar comidas pesadas o picantes antes de acostarse.
- **Hidratación adecuada:** Beber suficiente agua durante el día, pero limitar líquidos antes de dormir para evitar despertares nocturnos.



REALIZA EJERCICIO REGULARMENTE

El ejercicio puede ayudar a regular el sueño, pero el momento del ejercicio es crucial.

Técnicas:

- **Ejercicio diario:** Realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada.
- **Horario de ejercicio:** Evitar hacer ejercicio intenso cerca de la hora de acostarse; es mejor hacerlo por la mañana o la tarde.





Lea Kaufman- Movimiento Inteligente

<https://youtu.be/oL5fXJW4fVM?si=oP709B0SGxN2JZCk>



✦POSITIVAMENTE MÁS✦

MANEJA EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

El estrés y la ansiedad pueden interferir con la capacidad para dormir bien.

Técnicas:

- **Diario de sueño:** Anotar tus pensamientos antes de acostarte para liberar tu mente.
- **Técnicas de relajación:** Implementar técnicas como yoga, tai chi o técnicas de respiración para reducir el estrés.

EVITA LAS SIETAS LARGAS

Las siestas pueden afectar la calidad del sueño nocturno si son demasiado largas o se toman demasiado tarde.

Técnicas:

- **Limita las siestas:** Si necesitas dormir durante el día, limita la siesta a 20-30 minutos y evita dormir por la tarde.





USA TÉCNICAS DE GESTIÓN DEL TIEMPO

La gestión efectiva del tiempo puede reducir la presión y el estrés que afectan el sueño.

Técnicas:

- **Planificación:** Organiza tus tareas y establece prioridades para evitar la acumulación de trabajo antes de dormir.
- **Tiempo para desconectar:** Establece un tiempo de "desconexión" de tareas laborales y responsabilidades antes de la hora de acostarse.

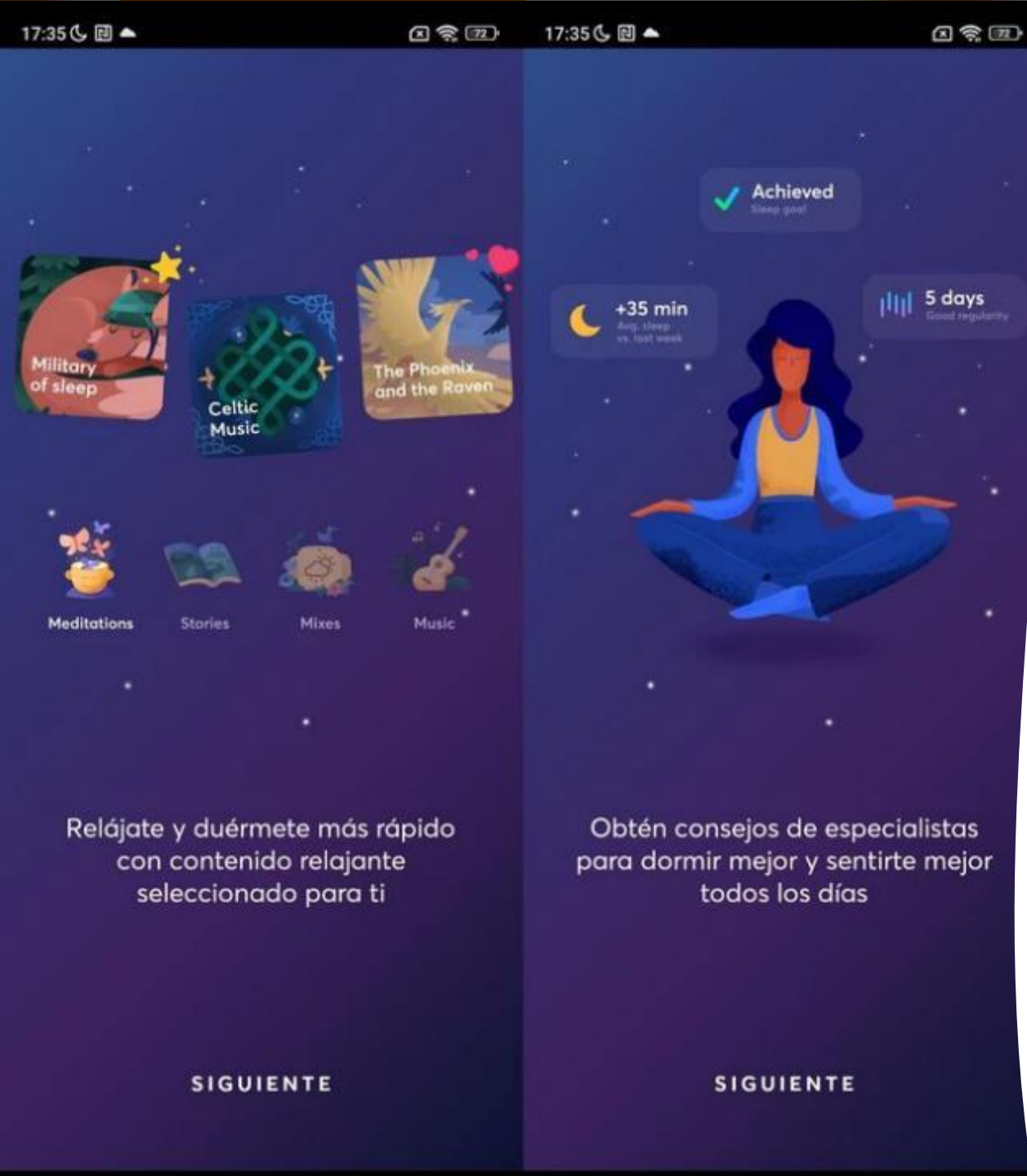


Consulta a un Profesional si es Necesario

Si a pesar de implementar estas estrategias el problema persiste, buscar ayuda profesional puede ser necesario.

- **Técnicas:**

- **Evaluación de Trastornos del Sueño:**
Consultar a un médico o especialista en sueño para evaluar posibles trastornos del sueño.



+POSITIVAMENTE MÁS+

Aplicaciones y Herramientas en Línea

- **Calm y Headspace:** Beneficios y características.
- **Sleep Cycle:** Cómo utilizarla.

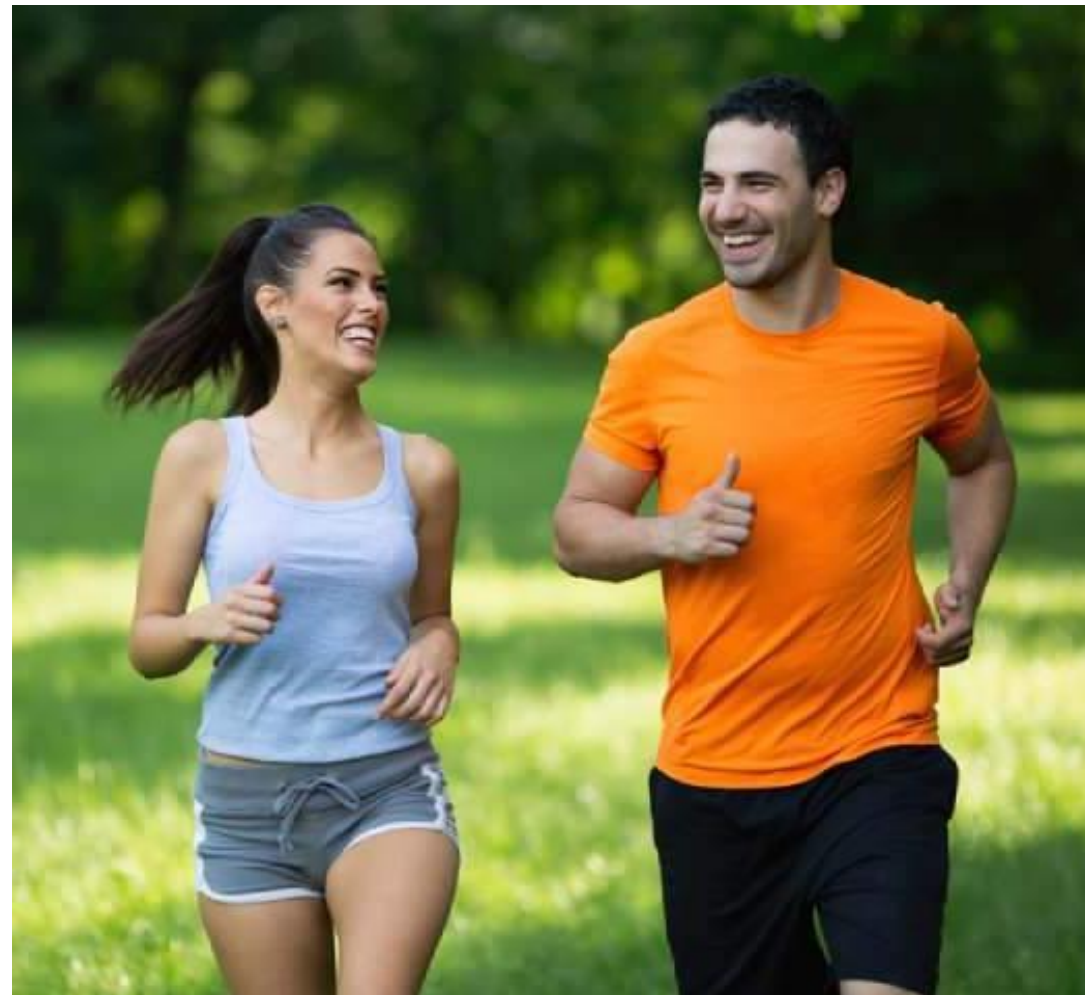
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- **Hidratarse:** Bebe suficiente agua a lo largo del día. La deshidratación puede causar fatiga.
- **Comer balanceado:** Incluye alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros. Evita el exceso de azúcares y cafeína, ya que pueden provocar fluctuaciones en tus niveles de energía.



EJERCICIO REGULAR

- **Actividad física:** El ejercicio regular puede aumentar tus niveles de energía y reducir la fatiga.
- Opta por actividades que disfrutes, como caminar, nadar o practicar yoga.
- **Estiramientos:** Hacer pausas para estirarte durante el día puede ayudar a aliviar la tensión muscular y mejorar la circulación.



MANEJO DEL ESTRÉS

- **Técnicas de relajación:** Practica técnicas de relajación como la meditación, la respiración profunda o el mindfulness para reducir el estrés y mejorar tu bienestar general.
- **Organización:** Establece prioridades y organiza tu tiempo para evitar sentirte abrumado.



ESTABLECER RUTINAS:

- **Horarios regulares:** Mantén una rutina diaria consistente para ayudar a regular tus niveles de energía.
- **Pausas programadas:** Programa descansos breves durante el día para evitar el agotamiento.

- 1 Planifique las actividades diarias con periodos de descanso.
- 2 Descanse cuando se empieza a notar cansado.
- 3 Evite ir con prisas y tómese su tiempo para realizar cada actividad.
- 4 Mantenga una buena postura en tareas prolongadas, es mejor permanecer sentado que de pie.
- 5 Siga una dieta equilibrada.
- 6 Los ejercicios aeróbicos suaves y de relajación le ayudarán a controlar la fatiga.
- 7 No cargue mucho peso a la vez, repartir entre las dos manos y hacer los viajes que sean necesarios.
- 8 Manténgase fresco (duchas frías, ropa ligera, etc) y consuma líquidos/alimentos fríos.



**DEDICA TIEMPO A
ACTIVIDADES
RECREATIVAS Y
HOBBIES**



ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE EMOCIONES

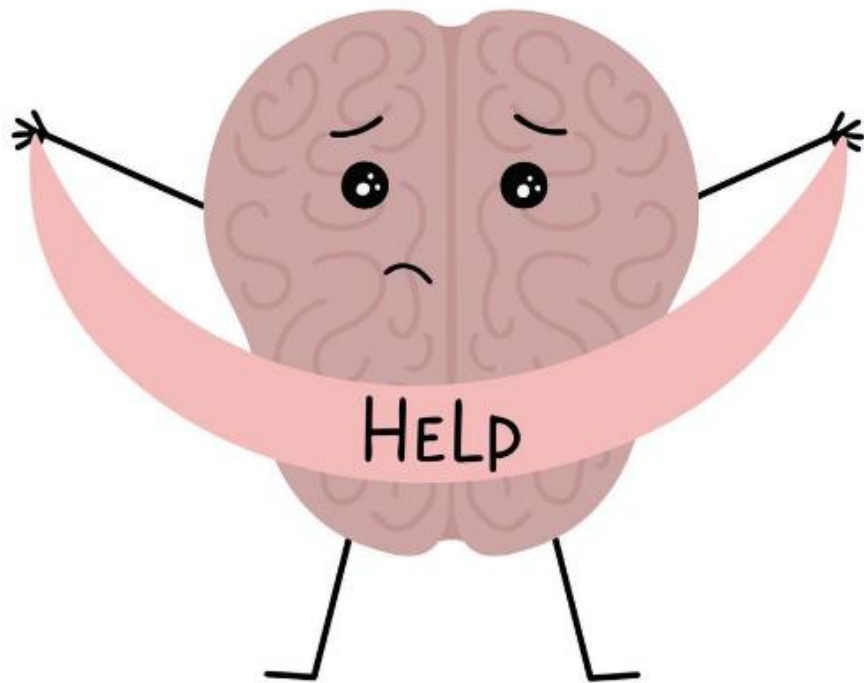


- **Identificación y aceptación:** Reconoce y acepta tus emociones en lugar de reprimirlas. Identificar si estás sintiendo estrés, frustración o ansiedad te permite abordar estos sentimientos de manera proactiva. La aceptación es el primer paso para gestionar adecuadamente tus emociones.
- **Técnicas de relajación:** Practica técnicas como la respiración profunda, la meditación o la atención plena (mindfulness). Estas prácticas ayudan a calmar el sistema nervioso, reduciendo el estrés y la fatiga emocional. Intenta dedicar unos minutos al día a estas actividades para mantener un estado emocional equilibrado.

EXPRESIÓN EMOCIONAL SALUDABLE

Encuentra formas saludables de expresar tus emociones, ya sea hablando con alguien de confianza, escribiendo en un diario o realizando actividades creativas. La liberación de emociones acumuladas puede reducir la tensión y el agotamiento.





TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE PENSAMIENTOS

- **Enfoque en soluciones:** En lugar de concentrarte en lo que te preocupa, dirige tu atención hacia soluciones prácticas. Si te sientes abrumado por una tarea, divide el problema en pasos pequeños y manejables, y enfócate en completarlos uno por uno.
- **Autoafirmaciones positivas:** Utiliza afirmaciones positivas para desafiar y reemplazar los pensamientos negativos. Repite frases como "Estoy haciendo lo mejor que puedo" o "Puedo manejar esta situación" para fomentar una mentalidad más positiva y reducir la ansiedad.

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA:

Revisa y cuestiona pensamientos negativos o irracionales que puedan contribuir a tu fatiga. Por ejemplo, si piensas "Nunca voy a terminar esto a tiempo", intenta replantear el pensamiento a algo más realista, como "Estoy trabajando en ello y puedo dividir la tarea en partes manejables".



**ACTIVIDAD 3 -
JUEGO DE HÁBITOS
SALUDABLES “CAMINO
HACIA LA VITALIDAD**

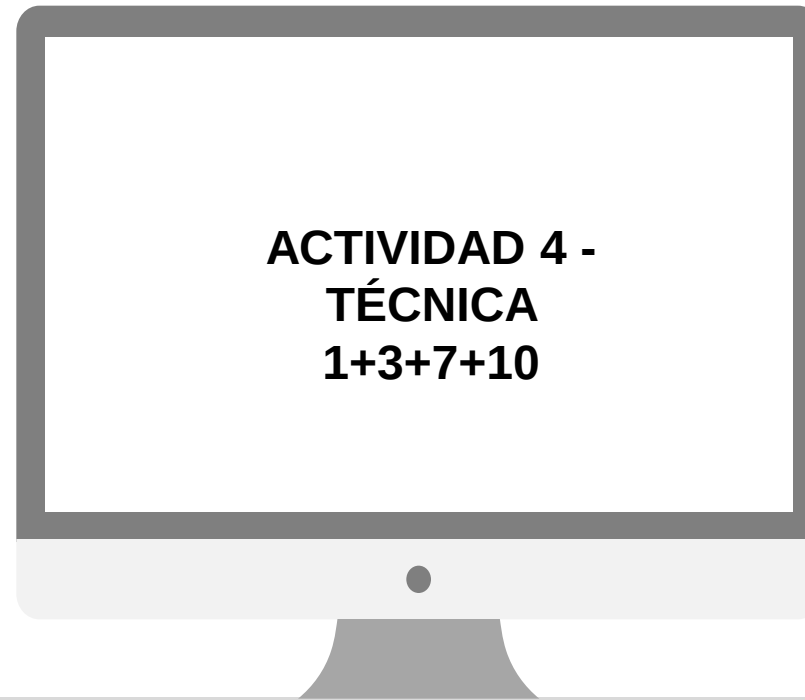
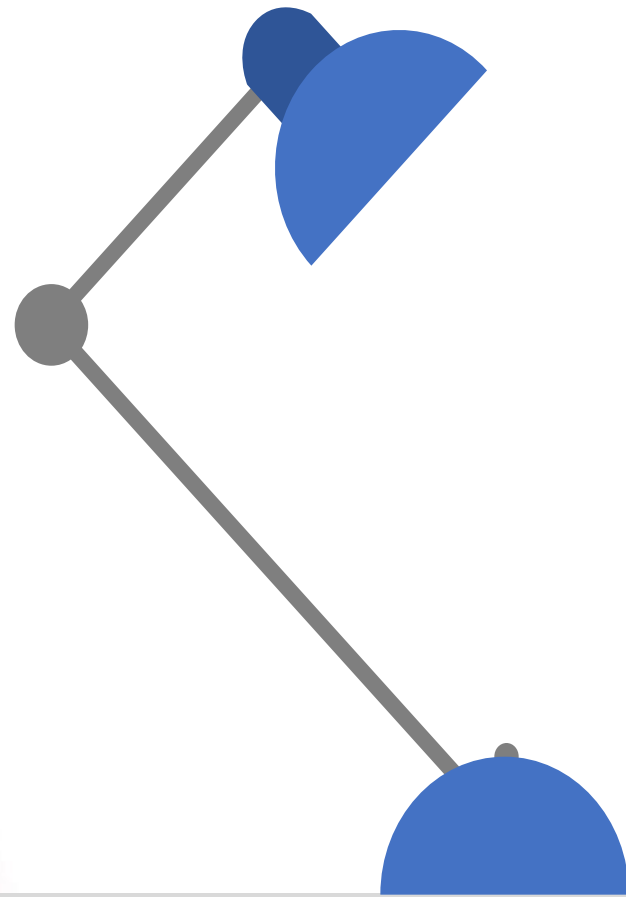
ACTIVIDAD - CAMINO HACIA LA VITALIDAD

Objetivo: Fomentar la adopción de hábitos saludables para prevenir la fatiga y mejorar la calidad del sueño.



- **Inicio del juego:** Cada grupo elige un peón para moverse por el sendero hacia la vitalidad.
- **Lanzamiento de dados:** Los grupos lanzan un dado para avanzar en el sendero. El número obtenido en el dado determina la cantidad de casillas que avanzarán.
- **Acciones saludables:** Cuando un grupo aterriza en una casilla especial, debe tomar una papeleta con una acción saludable al azar y leerla. Luego, deben reflexionar sobre la acción saludable que se está socializando.
- **Ejemplo:** Si la papeleta que se sacó es "higiene de sueño", deben reflexionar sobre qué debemos tener en cuenta para tener una buena higiene de sueño.





ACTIVIDAD - TÉCNICA 1+3+7+10

¿Cómo incorporar hábitos saludables en tu vida?

La regla 1+3+7+10 es un método para fortalecer la disciplina, cuyo objetivo es lograr integrar hábitos o rutinas a partir de un compromiso personal (contrato) y un ejercicio de autoobservación y ajustes.



ACTIVIDAD - TÉCNICA 1+3+7+10

Instrucciones para incorporar un hábito saludable

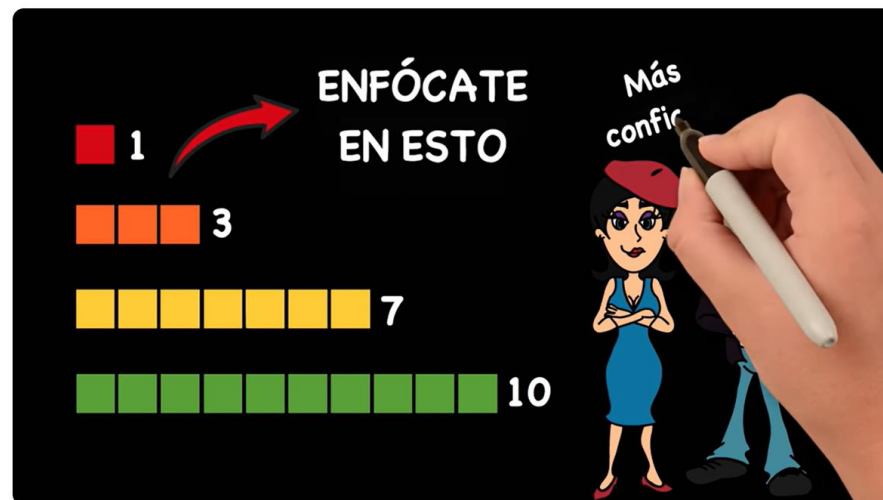
- En una hoja, escribe el hábito, rutina o acción que desees integrar, a modo de contrato o compromiso personal proyectado para un día. Durante ese día, realiza la acción y observa si es pertinente, realizable y tranquila.
- Después del primer día, y considerando la observación y el sentir personal, realiza los ajustes necesarios al hábito o rutina que desees integrar. Puedes modificar tiempos, formas o alterar el orden. Luego de hacer los ajustes, toma una hoja y crea tu segundo contrato, esta vez proyectado para tres días. Durante esos tres días, debes cumplir a cabalidad el propósito propuesto en el contrato. Es importante mantener el ejercicio de reflexión y observación para evaluar si el hábito funciona o si es necesario hacer nuevos ajustes.

ACTIVIDAD - TÉCNICA 1+3+7+10

- Después de los tres días y considerando los aprendizajes pertinentes, realiza los ajustes necesarios a la rutina. De esta manera, crearás el tercer contrato o acuerdo personal con una vigencia de siete días. La idea es consolidar la rutina para que quede ajustada a las necesidades personales, y, sobre todo, cumplir cabalmente con el propósito cada día, observando si funciona o si puede modificarse.
- Pasados los siete días, se espera realizar un contrato de diez días que permita integrar la rutina ya consolidada a través de prueba y error.
- Finalmente, después de los diez días, se recomienda modificar la rutina o hábito de manera definitiva, considerando los aprendizajes de los días anteriores. Lo importante es ajustar la rutina a las necesidades y requerimientos personales, logrando cumplir cabalmente con el reto de los 21 días para empezar a alcanzar la disciplina necesaria para integrar nuevos hábitos.

ACTIVIDAD - TÉCNICA 1+3+7+10

¿Cómo incorporar hábitos saludables en tu vida?



LA REGLA "1+3+7+10"

ACTIVIDAD - TÉCNICA 1+3+7+10

Contrato personal

Yo [Nombre] a partir de hoy establezco el presente contrato con la persona más importante de mi vida: Yo mismo. Me comprometo a cambiar estos hábitos que afectan mi salud y bienestar, tanto a nivel laboral como personal. Además, me comprometo a incorporar estos nuevos hábitos en mi vida diaria, teniendo en cuenta la técnica 1-3-7-10.



“Los hábitos de vida saludables son la alquimia del bienestar: cada pequeña elección transforma el cuerpo, la mente y el espíritu, creando una sinfonía de equilibrio que nos impulsa hacia una vida plena y auténtica”.

Autor desconocido



Conclusiones

CIERRE

- **¿CÓMO FUE LA EXPERIENCIA?**
- **¿SE CUMPLIERON MIS EXPECTATIVAS?**
- **¿QUÉ ME LLEVO?**



Gracias





Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

★POSITIVAMENTE MÁS★

SANOS, SEGUROS Y FELICES

