

# PROTOCOLO DE AUTOCUIDADO



El Autocuidado en el ambiente de trabajo es la capacidad de las personas para elegir libremente la forma segura de trabajar, se relaciona con el conocimiento de los Factores de Riesgo que puedan afectar su desempeño y/o producir accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.

## INSTITUCIONES EDUCATIVAS

Secretaría de Educación  
Departamental



El Autocuidado cumple un rol clave en la Cultura de la Prevención y la Seguridad en el trabajo, es la base sobre la cual cada persona adopta conductas seguras en los ambientes laborales y contribuye con su propio cuidado y el de sus compañeros, más allá de las condiciones de trabajo existentes y de lo que hagan otras personas en una organización.



Un trabajador que practica el Autocuidado es aquella que se percibe como un ser valioso en su condición de ser humano y que está en capacidad de construir su propio proyecto de vida. En su ambiente laboral, personal y familiar, piensa en soluciones que lo benefician tanto a él como a sus compañeros.



## Objetivos

### Objetivo general

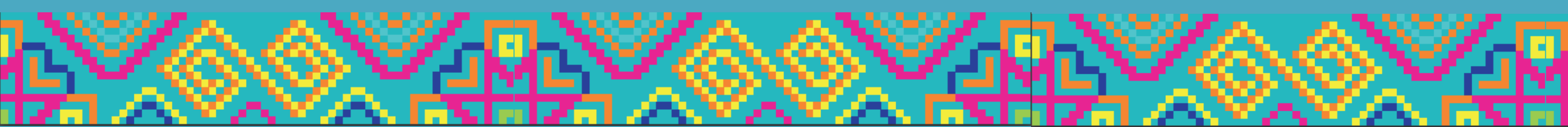
Fomentar en los trabajadores la cultura de la prevención y la seguridad en el trabajo adoptando conductas seguras en los ambientes laborales que le contribuyan a su propio cuidado y de sus compañeros, con el fin de minimizar lesiones y enfermedades que impacten al trabajador en el desarrollo de sus actividades diarias

### Objetivos específicos

- Dar a conocer los conceptos relacionados con el Autocuidado
- Establecer estrategias de sensibilización con todo el personal administrativo y visitantes en identificación de los factores de riesgo y su prevención.
- Instruir a los trabajadores con recomendaciones generales de Autocuidado

### Alcance

El protocolo está dirigido a todo el personal administrativo que tienen contacto directo en su labor u oficio asignado en la Institución Educativa.



## Terminos y definiciones

### 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.

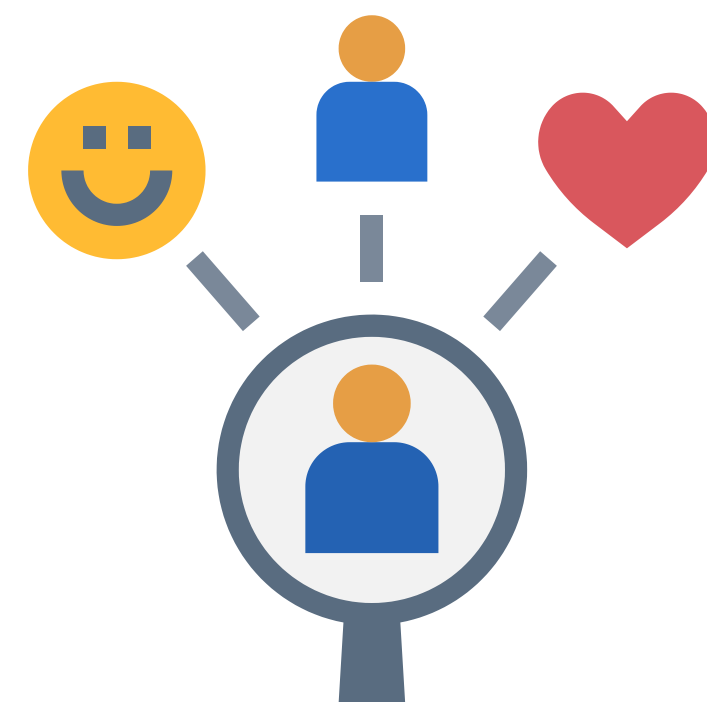


### Estilo de vida

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 laborales.

## ¿Cuál es la importancia del Autocuidado?

Cada persona es la que tiene el mayor control sobre su propia seguridad, no es una idea evidente, es necesario comprenderlo y tratar de internalizarlo por cada trabajador. Las instancias para que ellos reflexionen sobre estos conceptos son necesarias y cada empresa u organización debiera brindar estos espacios de capacitación, tales como: seminarios, campanas, talleres, cursos, etc.



En este sentido, cobra un significado valioso la comprensión y aplicación del Autocuidado de las personas en el trabajo. La promoción del Autocuidado busca reducir el nivel de exposición a riesgos de accidentes (lesiones y enfermedades profesionales) que deriva de variables que están bajo el control del trabajador.

Los cambios de actitudes personales suman al gran cambio cultural, instalar la cultura de la prevención a favor del bienestar integral de las personas y el crecimiento sustentable en nuestras comunidades

Para el equipo de Seguridad y Salud en el Trabajo, el Autocuidado "es el conjunto de habilidades y de competencias a los que recurre el individuo, para establecer procesos y manejos desde y hacia sí mismo, hacia el grupo, hacia la comunidad o hacia la empresa, con el objeto de gestionar y resolver sus propios procesos y su necesidad de desarrollarse como ser humano y frente a los desafíos del diario vivir".



*El Autocuidado es una **ACTITUD**, dado que implica un conjunto de:*



Pensamientos, conocimientos y creencias (“uno controla su propio destino”, “mientras más me cuide, mejor será mi calidad de vida”)

Emociones y afectos (“quiero disfrutar la vida a pleno”, “mi bienestar y el de mi familia son lo más importante”)

Conductas (manejo defensivo, uso de Elementos de Protección Personal- EPP, controlar el peso corporal, alimentarse sanamente, realizar pausas activas en el trabajo, etc.)

Una persona que practica el Autocuidado es aquella que se percibe como un ser valioso en su condición de ser humano y que está en capacidad de construir su propio proyecto de vida. En su ambiente laboral, personal y familiar, piensa en soluciones que lo benefician tanto a él como a sus compañeros.

## *¿Cuáles son los principales factores de riesgo que pueden generar accidentes de trabajo o enfermedades profesionales?*

**Físicos:** Son todos aquellos factores ambientales que pueden provocar efectos adversos a la salud según sea la intensidad, exposición y concentración de los mismos. Se asocian con el ruido, temperaturas extremas, iluminación, radiaciones ionizantes y no ionizantes, vibraciones, entre otro.

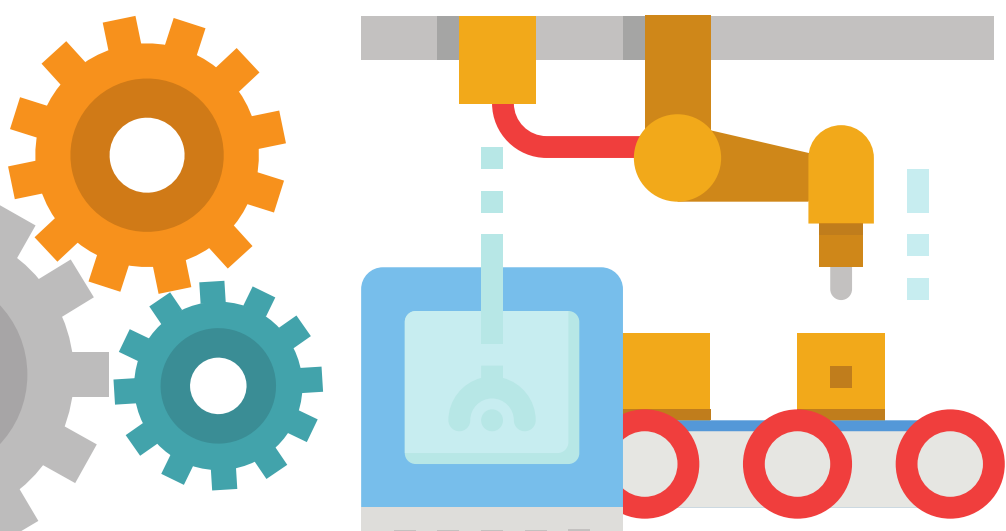


**Químicos:** Es toda sustancia orgánica e inorgánica, natural o sintética que durante la fabricación, manejo, transporte o almacenamiento, tiene probabilidades de lesionar la salud de las personas que entran en contacto con ellas. Pueden ser gases, vapores, polvos inorgánicos y orgánicos, solventes, sustancias, humos, entre otros

**Biológicos:** Todos aquellos seres vivos ya sean de origen animal o vegetal y todas aquellas sustancias derivadas de los mismos, que pueden provocar efectos negativos en la salud



**Mecánicos:** Se presentan por las condiciones inadecuadas de funcionalidad, diseño, ubicación y disposición de las máquinas, herramientas y utensilios de trabajo



**Psicosociales:** Condiciones psicosociales cuya identificación y evaluación muestra efectos negativos en la salud de los trabajadores o en el trabajo



## Recomendaciones Generales De Autocuidado

Es importante recordar que el Autocuidado no es sólo lo que hago, si no cómo lo hago. Es necesario tomar conciencia del propio estado de salud y comprometerse con las prácticas de autocuidado adoptadas en la vida diaria, a nivel personal como en lo laboral.

### Descanso

Garantizar un periodo efectivo de descanso entre jornadas laborales, con el fin de lograr la recuperación vital y necesaria para el organismo.



### Alimentación

Adoptar una dieta balanceada y variada, de acuerdo al estado de salud de cada trabajador. Es importante consultar a un médico nutricionista. Deben evitar ingerir exceso de alimentos durante la jornada laboral, al igual que largas abstinencias.

### Hidratación

Beber suficiente agua potable durante todo el día, preferentemente agua fresca, o para preparar infusiones, mate, caldos, sopa, jugos, licuados o gelatina, por ejemplo. Si hace mucho calor, debe aumentar la cantidad de líquidos a ingerir, recuerde que la sed es un indicador tardío, cuando sentimos la "boca seca", ya existe deshidratación.

### Acondicionamiento

#### Físico

Practicar ejercicios de estiramiento y calentamiento previo al inicio de cada actividad. Adicionalmente, considerar realizar pausas activas para estirar los músculos y prevenir posibles lesiones por posturas prolongadas.

### Estado de Salud

Realizar exámenes médicos periódicos para determinar el estado general de salud, atender de esta forma a las recomendaciones médicas.

### Consumo de Medicamentos

No automedicarse, conocer los posibles efectos de las sustancias que se consumen, acudir al consejo de un médico.