

Cultura de la Salud

Julio , 2016

La salud es un factor fundamental en el ser humano para lograr una mejor calidad de vida, ya que una buena salud nos permite tener mayor receptividad y disposición para el aprendizaje, así como un mejor desempeño en el campo profesional. Por eso es importante desarrollar actividades que fomenten estilos de vida saludables y ambientes sanos, que promuevan la salud y busquen prevenir la enfermedad.

Como Promover la Salud en el Trabajo:



Infórmate acerca de los servicios de salud ocupacional de la empresa.



Participa activamente en las actividades o campañas de salud que realice tu empleador.



Fomenta la actividad física y una buena alimentación.



Coopera con las políticas de salud de tu empresa.

Como ser mas saludable:

- Evita los malos hábitos como el alcohol y el cigarrillo
- Consume una dieta rica en fibra
- Encuentra maneras de manejar el estrés
- Evita el sedentarismo

Elementos Claves para la Salud

Alimentación Saludable

Actividad Física

Descanso y Recuperación

Salud y Bienestar
Emocional