

CLÍNICA DE SALUD OCUPACIONAL

INFORME DE MES DE MARZO 2022

1. . Seguimiento de Valoración de Aptitud laboral, del equipo Interdisciplinario de la C. S. S.
2. . **Actividades preventivas**

La realizamos para adquirir buenos hábitos en general, no solo alimenticios. Mediante una Nutrición Preventiva podemos educar al individuo, para que adquiriera una forma sana de comer con alimentos frescos, locales, frutas de la temporada y mínimamente procesados. Se educa al individuo en cuidar su cuerpo, brindándole los nutrientes (vitaminas y minerales) necesarios para su buen funcionamiento. Además de tener un sueño adecuado, aprender a manejar emociones y sentimientos, darle importancia a la salud mental. Realizar algún tipo de actividad física para liberar estrés y emociones diarias.

Prevención de la Obesidad; llevamos el control de peso cada 15 días, a los colaboradores incluidos en el programa. La obesidad es uno de los principales factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares.

Nuestro Plan de Acción tiene el propósito de estimular la creación de ambientes, programas y servicios que promuevan patrones alimentarios saludables y estilos de vida activos para todos los grupos de edad en la institución con las siguientes actividades:

- ✓ información escrita, folletos, con temas específicos de estilos de vida saludables
- ✓ Planes personalizados de actuación contra el sobre peso así como enfermedades Cardio vasculares.

Estilo de Vida y Trabajo Saludable



Mantener los lugares de trabajo limpio y ordenado



Refrigerio saludable



Promoción de los planes de actuación contra el sobrepeso, y enfermedades Cardiovasculares

3 .Continuamos con las evaluaciones de reintegro post COVID-19

3. Acciones de Enfermería

- ✓ Medidas de Seguridad de las Sesiones de Fisioterapia para los colaboradores, recuperados con Covid-19

- ✓ Respiración abdominal o diafragmática
- ✓ Respiración Torácica Superior
- ✓ Respiración Costal
- ✓ Expiración de los brazos
- ✓ Ejercicios de Expiración con ayuda de presión espiratoria

4. Continuamos con las actividades de Promoción y Prevención:

- ✓ Toma de presión Arterial
- ✓ Toma de Glicemia Capilar
- ✓ Peso y Talla
- ✓ IMC
- ✓ Pasaporte para una vida Saludable
- ✓ Control de peso c/d 15 días
- ✓ Pausas activas en los puestos de trabajo

5. Evaluaciones Pre-Laboral

Toma de hisopados	Total
Evaluaciones de reintegro post Covid-19	5
Evaluaciones pre-laboral	10
Reuniones Administrativas	3
Rondas en los puestos de trabajo	5
Casos positivos	2
Continuamos con la Vigilancia Epidemiológica Enfermedades crónica Inmuno suprimido Contactos de casos confirmados Tipo de contacto ✓ Familiar ✓ Social ✓ Laboral	