

ACTIVIDADES REALIZADAS

Febrero 2019

- ❖ Realizamos las historia clínicas laborales a los colaboradores
- ❖ Tomas de Glicemia Capilar
- ❖ Aplicación de Inmunizaciones. y Refuerzos
- ❖ Control de presión arterial
- ❖ Entrega de material educativo.
- ❖ Docencia por Departamento enfocadas en la prevención de la Salud de los Colaboradores del ICGES.
- ❖ Atención personalizada en Clínica de SSO, cada vez que se requiera
- ❖ Organización para la celebración del día Internacional de la Mujer 8 de Marzo
- ❖ Aplicación de las Pausas Activas en el desarrollo de la Liga Institucional del ICGES.
- ❖ Gestión de los Medicamentos e insumos para la Clínica.
- ❖ Evaluación Pre-Laboral

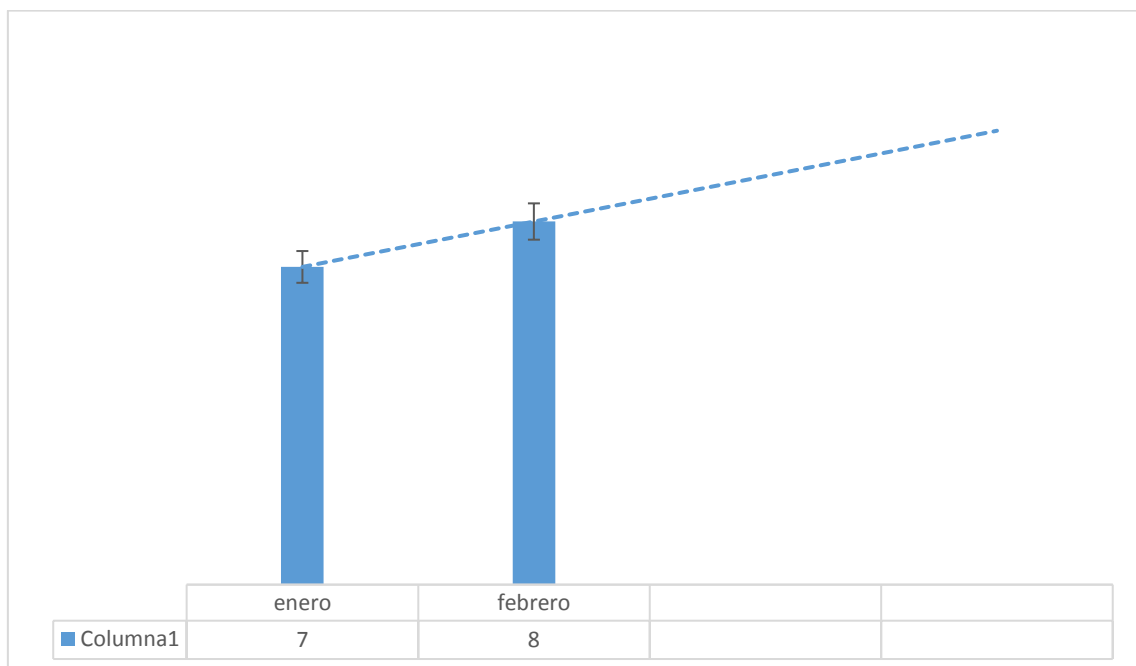
ITEM	PROGRAMA
1	Exámenes Médicos Ocupacionales. (nuevo Ingreso, área administrativa y Técnicos)
2	Programas de Promoción y Prevención.
3	Grupo de apoyo para desarrollar el programa
4	Aspecto que afectan la Salud y la calidad de vida
5	Promover porque su ambiente de trabajo sea agradable y seguro
6	Control de peso
7	Elementos de Ergonomía y adecuación de puestos de trabajo
8	Actividad de sueño y descanso adecuado
9	Condiciones de trabajo que afectan la Salud y la calidad de Vida
10	Hábitos Saludables y sus efectos sobre la condición física
11	Intervención sobre las condiciones de salud

DOCENCIA VIERNES SALUDABLE



Llevar una vida saludable está estrechamente relacionado con una forma de vida que incluya la práctica habitual de actividad física acompañada de una alimentación saludable. Deporte y salud están muy ligados.

Evaluación Pre-Laboral 2019



GIMNASIA LABORAL



La gimnasia laboral también contribuye a la disminución del estrés, a la mejora del bienestar personal, aumento de la satisfacción en el trabajo, así como el aumento de la autoestima y la mejora de la cohesión de grupo.