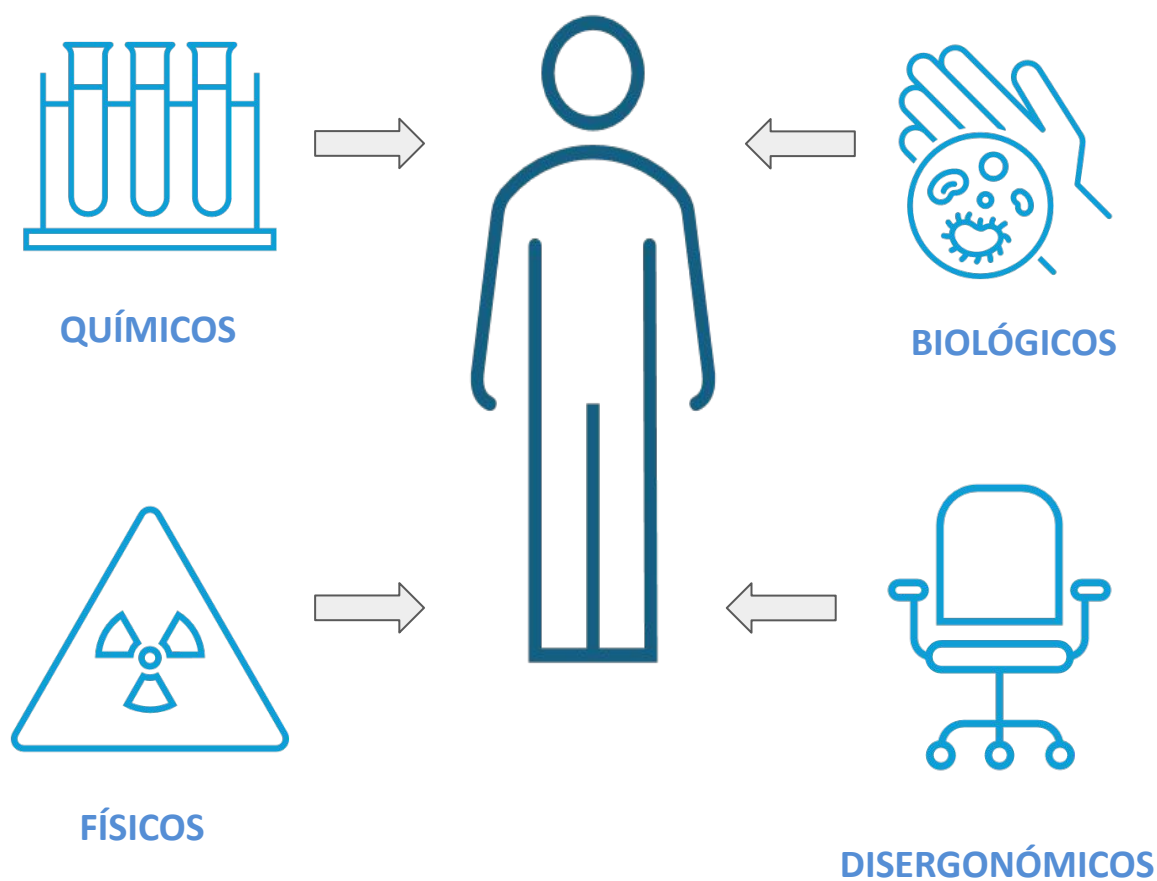


## AUTOCONTROL PREVENTIVO O AUTOCUIDADO

Las personas tenemos la posibilidad de elegir libremente la forma de cuidarnos. Esta posibilidad, también es aplicable a nuestro trabajo. Elegir realizar la tarea de forma segura, implica la necesidad de conocer los factores de riesgo que puedan afectarnos y produzcan accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.

### FACTORES DE RIESGO





El autocuidado o autocontrol preventivo 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.

Cada persona es la que tiene el mayor control sobre su propia seguridad.

En las investigaciones de accidentes laborales, se constata que, en muchos casos, el trabajador afectado pudo haber hecho algo razonable para evitarlo.



## CONDUCTAS QUE FAVORECEN EL AUTOCONTROL PREVENTIVO EN EL TRABAJO



Operar máquinas y equipos a velocidades adecuadas y permitidas.

Mantener posturas correctas.



**5S**



Mantener orden y limpieza todos los espacios.

Usar los elementos de protección personal.



Levantar objetos de manera correcta.

Conservar las herramientas en buen estado.



Evitar trabajar bajo los efectos de alcohol y/o drogas.

Cumplir con todas las normas de seguridad.



## AUTOCUIDADO ES UNA ACTITUD, YA QUE IMPLICA:

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

Emociones y afectos (“mi bienestar y el de mi familia son lo más importante”).

Conductas (manejo defensivo, uso de EPP, controlar el peso corporal, alimentarse sanamente, etc.).



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 cambio cultural, instalar la cultura de la prevención a favor del bienestar integral de las personas.



## AUTOCUIDADO NO ES SOLO LO QUE HAGO, SINO 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 laboral.

La salud no es solo ausencia de enfermedad. Salud es encontrarse bien, lo mejor posible, y eso incluye aspectos físicos, psicológicos y sociales.

Es importante que incorporemos hábitos saludables, tanto en el trabajo como en el resto de nuestras actividades.

Los buenos hábitos incluyen:

Alimentación saludable.

Buena hidratación.

Actividad física.

Buen descanso.

Espacios de esparcimiento.

Contribución al buen clima en el trabajo, en el hogar y en los lugares que frecuentamos.



**INCORPORAR HÁBITOS SALUDABLES, BUEN CLIMA DE TRABAJO Y CULTURA DEL CUIDADO ESTÁ EN NUESTRAS MANOS.**