

# TIPS PARA EL CUIDADO Y AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO EN CASA

Es importante recordar que el cuidado y el Autocuidado no es sólo lo que hago, sino cómo lo hago. Es necesario tomar conciencia del propio estado de salud y comprometerse con las prácticas de autocuidado y 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

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. 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.

## CONSUMO DE MEDICAMENTOS:

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



#CasdQuédateEnCasa