

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