



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos

**PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
DE LA SALUD Y ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE A LOS COLABORADORES DE LA
ESTACION DE SERVICIO DE LA TERMINAL DE
TRANSPORTES SA**

Dirigido a: Colaboradores de Estación de
Servicio

ELABORÓ
LEIDY MARCELA PUENTES RODRIGUEZ



En el entorno laboral de una estación de servicio, donde las jornadas pueden ser largas, las condiciones climáticas exigentes y las tareas físicas constantes, cuidar la salud no es solo una necesidad personal, sino también una responsabilidad colectiva. Por esta razón, hemos creado este Programa de Promoción y Prevención de la Salud y Estilos de Vida Saludable, diseñado especialmente para ti, colaborador del área operativa.

Esta cartilla tiene como objetivo orientarte y acompañarte en la adopción de hábitos saludables que favorezcan tu bienestar físico, mental y emocional, previniendo enfermedades relacionadas con el trabajo y mejorando tu calidad de vida. Aquí encontrarás recomendaciones prácticas sobre hidratación, alimentación, actividad física, salud mental, pausas activas, y otros aspectos clave que te permitirán sentirte mejor y rendir más en tu día a día.

Cuidarse es también una forma de trabajar con excelencia. ¡Bienvenido a este espacio de autocuidado, prevención y bienestar!



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la salud física y mental de los colaboradores mediante estrategias de promoción y prevención adaptadas al entorno laboral y climático.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar hábitos saludables de alimentación e hidratación.
- Prevenir enfermedades crónicas y laborales
- Promover pausas activas y actividad física.
- Favorecer el bienestar emocional y la salud mental.
- Reducir factores de riesgo en el ambiente de trabajo.





INTRODUCCION

En el entorno laboral actual, el bienestar de los colaboradores es un pilar fundamental para el éxito y la productividad. Reconociendo esto, hemos diseñado un Programa de Promoción y Prevención de la Salud y Estilos de Vida Saludable, enfocado específicamente en los colaboradores del área operativa de nuestra estación de servicio PRIMAX.

Este programa integral busca no solo abordar los desafíos de salud más comunes, sino también empoderar a cada uno de ustedes con el conocimiento y las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre su bienestar. Sabemos que el trabajo en el área operativa de una estación de servicio PRIMAX puede implicar demandas físicas y mentales significativas, por lo que es crucial fomentar hábitos que les permitan mantener una salud óptima a largo plazo.

A través de diversas actividades, talleres y recursos, abordaremos temas clave como la nutrición balanceada, la importancia de la actividad física regular, el manejo del estrés, la prevención de enfermedades y la adopción de prácticas seguras tanto dentro como fuera del trabajo. Nuestro objetivo es crear una cultura organizacional que priorice la salud, donde cada colaborador se sienta apoyado y motivado a invertir en su propio bienestar.

La implementación de este programa no solo beneficiará su salud individual, sino que también contribuirá a un ambiente de trabajo más dinámico, productivo y armonioso. ¡Les invitamos a participar activamente y a ser parte de esta iniciativa que busca transformar su salud y calidad de vida!

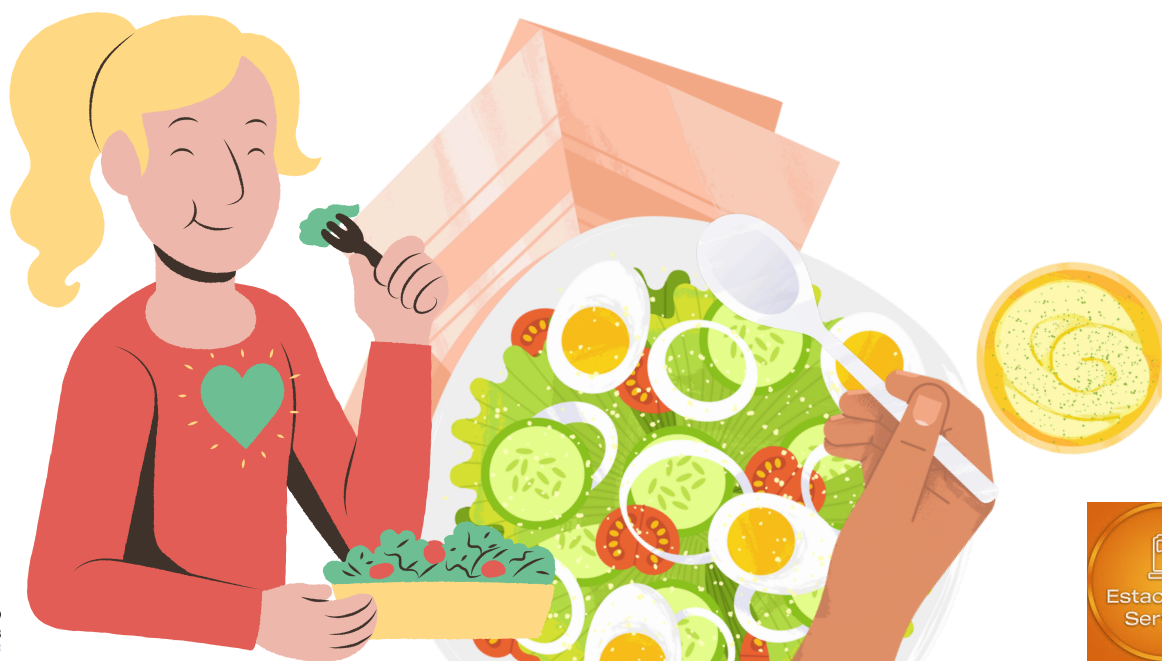
¿A qué llamamos hábitos saludables?

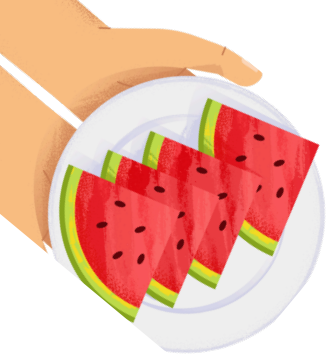
Los hábitos saludables son aquellas conductas que tenemos asumidas en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. La ausencia de estos puede traer aparejados problemas de salud y deterioro en la calidad de vida.

Algunas de las afecciones que pueden generarse son la hipertensión arterial, diabetes y dislipemia, enfermedades extendidas en la actualidad, sobre todo en la población adulta, y con incidencia (casos nuevos) y prevalencia (casos preexistentes) crecientes en la población general.

Los estilos de vida/hábitos de vida saludables tienen gran importancia en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad mental en general, no solo en la depresión. Los hábitos de vida saludable pueden resumirse en los siguientes:

- Consumir una dieta equilibrada.
- Tener una higiene personal (incluida la higiene bucal) adecuada.
- Tener un patrón y una calidad de sueño óptimo.
- Realizar actividad física.
- Evitar hábitos tóxicos: no fumar ni consumir drogas, no tomar alcohol en exceso y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.
- Planificar el día.
- Mantener siempre una actitud positiva.
- Evitar el estrés innecesario.
- Aprender más cosas de la depresión.





Que es una dieta equilibrada.

Una dieta equilibrada es aquella que proporciona al cuerpo todos los nutrientes esenciales en las cantidades adecuadas para que funcione de manera óptima. No se trata de eliminar alimentos o grupos de alimentos, sino de lograr un balance y variedad.

Imagina tu cuerpo como un vehículo. Para que funcione bien, necesita el combustible correcto y en las proporciones adecuadas. Una dieta equilibrada es ese combustible ideal.

Aquí te desglosamos qué implica una dieta equilibrada:

Variedad: Incluye alimentos de todos los grupos:

- **Carbohidratos:** Son la principal fuente de energía. Deben provenir preferiblemente de cereales integrales (arroz integral, pan integral, avena), frutas, verduras y legumbres.
- **Proteínas:** Fundamentales para el crecimiento y reparación de tejidos y músculos. Se encuentran en carnes magras, pescado, huevos, legumbres, frutos secos y productos lácteos. Se recomienda un equilibrio entre fuentes animales y vegetales
- **Grasas saludables:** Esenciales para el funcionamiento cerebral, la absorción de vitaminas y la salud celular. Prioriza las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas presentes en aguacates, aceite de oliva, frutos secos, semillas y pescados grasos como el salmón.
- **Vitaminas y Minerales:** Micronutrientes vitales para innumerables funciones corporales. Una dieta variada en frutas y verduras de colores diferentes asegura un buen aporte
- **Agua:** Aunque no es un nutriente en sí mismo, es fundamental para la hidratación, la digestión, el transporte de nutrientes y la regulación de la temperatura corporal.



ALIMENTOS QUE DEBES PRIORIZAR Y REDUCIR

Para una alimentación saludable, enfócate en lo que debes incluir más y lo que debes limitar.

Priorizar:

Frutas y Verduras: Variedad de colores. Son ricas en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

Cereales Integrales: Arroz integral, avena, pan integral, quinoa, pasta integral. Aportan energía sostenida y fibra.

Proteínas Magras: Pollo sin piel, pescado (especialmente azul como el salmón, rico en Omega-3), legumbres (lentejas, frijoles, garbanzos), huevos, lácteos descremados.

Grasas Saludables: Aguacate, aceite de oliva virgen extra, frutos secos (almendras, nueces) y semillas (chía, linaza).

Agua: La bebida por excelencia. Mantente hidratado durante todo el día.

Reducir/Limitar:

Alimentos Procesados y Ultraprocesados: Comidas precocinadas, snacks de paquete, dulces, bollería industrial. Suelen ser altos en azúcares añadidos, grasas poco saludables y sodio.

Bebidas Azucaradas: Refrescos, jugos envasados con azúcar, bebidas energéticas. Aportan "calorías vacías".

Grasas Saturadas y Trans: Presentes en frituras, bollería, algunas carnes rojas y productos de repostería.

Sal (Sodio): El exceso de sal es común en alimentos procesados y afecta la presión arterial.

Azúcares Añadidos: Azúcar de mesa, jarabe de maíz de alta fructosa, etc.





2. HIDRATACIÓN ADECUADA: UN PILAR FUNDAMENTAL PARA TU SALUD

Mantenerse bien hidratado es tan vital como una buena alimentación, especialmente para quienes trabajan en el área operativa de una estación de servicio en un clima cálido como el de Girardot. El agua es mucho más que una bebida; es un nutriente esencial para el funcionamiento óptimo de tu cuerpo.

Importancia del Agua para el Cuerpo

El agua es la base de la vida y cumple funciones cruciales en casi todos los procesos corporales:

- **Regulación de la Temperatura:** Ayuda a mantener la temperatura corporal estable, especialmente importante en ambientes cálidos y durante la actividad física, permitiendo la transpiración y la disipación del calor.
- **Transporte de Nutrientes:** Facilita el transporte de vitaminas, minerales y glucosa a las células, así como la eliminación de desechos y toxinas del cuerpo a través de la orina y las heces.
- **Lubricación y Protección:** Mantiene lubricadas las articulaciones, protege los tejidos, la médula espinal y el cerebro.
- **Digestión y Absorción:** Es esencial para una digestión eficiente y la absorción adecuada de nutrientes en el intestino.
- **Función Cerebral:** Influye directamente en la concentración, el estado de ánimo y la memoria. Incluso una deshidratación leve puede afectar tu rendimiento cognitivo y tu capacidad de reacción.
- **Salud de la Piel:** Contribuye a mantener la piel hidratada, elástica y con un aspecto saludable.

SIGNOS DE DESHIDRATACIÓN

Es crucial reconocer las señales que tu cuerpo te envía cuando necesita agua. La deshidratación ocurre cuando pierdes más líquidos de los que ingieres.

Signos leves a moderados:

- **Sed:** Es el primer y más obvio signo, pero no esperes a tener sed para beber.
- **Boca seca y pegajosa.**
- **Orina oscura y escasa:** Una orina clara y de color pajizo indica buena hidratación.
- **Fatiga o cansancio:** Sentirse inusualmente agotado.
- **Dolor de cabeza.**
- **Mareos o aturdimiento.**
- **Calambres musculares.**



3. ¿QUÉ ES EL ESTRÉS LABORAL?

El estrés laboral (estrés en el trabajo) es la respuesta del cuerpo cuando las exigencias del entorno laboral superan su capacidad de hacerles frente. Puede derivarse de diversas situaciones, como un ambiente de trabajo muy exigente, la sobrecarga de tareas, la falta de control sobre las responsabilidades o la inseguridad laboral.

EFFECTOS EN LA SALUD FÍSICA

- **Enfermedades cardiovasculares:** Aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión y accidentes cerebrovasculares. Esto se debe a que, bajo estrés, el cuerpo produce una mayor cantidad de cortisol y adrenalina, lo que aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca.
- **Sistema inmunológico debilitado:** Las personas sometidas a estrés constante son más propensas a enfermarse. El estrés crónico reduce la eficacia del sistema inmunológico, lo que dificulta la capacidad del cuerpo para combatir infecciones y enfermedades.
- **Problemas digestivos:** Puede causar trastornos digestivos como gastritis, síndrome del intestino irritable y reflujo ácido. La conexión entre el cerebro y el intestino hace que las emociones intensas afecten la normalidad del aparato digestivo.
- **Dolores musculares y tensiones:** La acumulación de tensión en el cuerpo, especialmente en la zona del cuello, los hombros y la espalda, es común en situaciones de estrés. Esta tensión puede derivar en dolores musculares crónicos o episodios de contracturas.

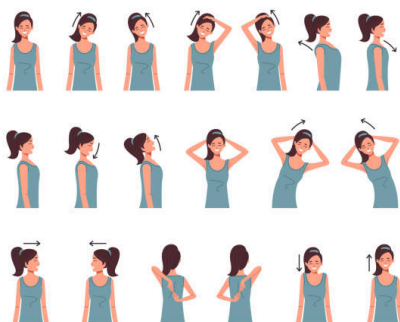


4. PAUSAS ACTIVAS Y EJERCICIOS RÁPIDOS PARA EVITAR LA TENSION MUSCULAR

Las pausas activas son pequeños descansos que te permiten cambiar de postura y realizar ejercicios suaves para relajar los músculos y mejorar la circulación.

Estiramientos de Cuello y Hombros

- **Inclinación lateral de cuello:** Inclina suavemente la cabeza hacia un hombro, manteniendo la posición por 15-20 segundos. Repite hacia el otro lado.
- **Giro de cuello:** Gira lentamente la cabeza hacia un lado, luego hacia el otro.
- **Encogimiento de hombros:** Sube los hombros hacia las orejas, sostén 5 segundos y relaja. Repite 3-5 veces.
- **Círculos de hombros:** Haz círculos grandes con los hombros hacia adelante y luego hacia atrás.

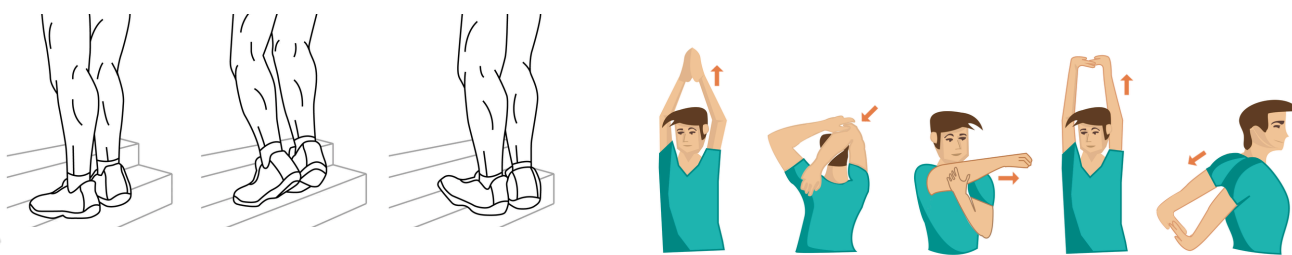


Estiramientos de Brazos y Muñecas

- **Estirar brazos:** Extiende un brazo hacia adelante a la altura del hombro, con la palma de la mano hacia arriba. Con la otra mano, jala los dedos suavemente hacia abajo. Sostén 15-20 segundos y cambia de brazo.
- **Giro de muñecas:** Gira tus muñecas en círculos en ambas direcciones.
- **Manos entrelazadas:** Entrelaza tus dedos, estira los brazos hacia adelante con las palmas hacia afuera.

Estiramientos de Piernas y Espalda Baja

- **Estiramiento de gemelos:** Apóyate en una pared o superficie firme. Lleva una pierna hacia atrás, manteniendo el talón en el suelo y la rodilla estirada, inclinándote hacia adelante hasta sentir el estiramiento en la pantorrilla. Sostén 15-20 segundos por pierna.
- **Elevación de talones:** Levántate de puntillas, sostén un momento y baja lentamente. Repite 10-15 veces. Esto ayuda a activar la circulación en las piernas.
- **Estiramiento lateral de tronco:** Ponte de pie, eleva un brazo sobre tu cabeza y, manteniendo la cadera fija, inclínate suavemente hacia el lado opuesto. Siente el estiramiento en el costado del tronco. Sostén 15-20 segundos y cambia de lado.



CÓMO REDUCIR EL CANSANCIO FÍSICO EN TRABAJOS PROLONGADOS DE PIE

Trabajar de pie durante horas puede ser agotador, pero hay formas de minimizar el impacto

- **Usa Calzado Adecuado:** Esta es la regla de oro. Invierte en zapatos cómodos, con buen soporte de arco y amortiguación. Evita el calzado plano o con tacón. Cambiar de calzado a mitad de la jornada también puede ayudar.
- **Alterna la Postura:** Siempre que sea posible, cambia ligeramente la distribución de tu peso. Puedes apoyarte alternativamente en una pierna y luego en la otra, o dar pequeños pasos en tu lugar.
- **Utiliza Alfombrillas Antifatiga:** Si es posible en tu estación de trabajo, las alfombrillas antifatiga pueden reducir la presión en los pies y mejorar la circulación.
- **Mini-Pausas Frecuentes:** Además de los estiramientos, aprovecha cualquier momento libre para sentarte unos segundos o simplemente apoyar un pie en un escalón bajo.
- **Hidratación y Alimentación:** Mantente bien hidratado. La deshidratación puede contribuir a la fatiga. Una alimentación balanceada te dará la energía necesaria para sostener la jornada.
- **Medias de Compresión:** Para algunas personas, usar medias de compresión graduada puede ayudar a mejorar el flujo sanguíneo en las piernas y reducir la hinchazón y la sensación de cansancio.

BENEFICIOS DE MOVERSE REGULARMENTE EN JORNADAS LARGAS

Incorporar movimiento regular a tu jornada tiene múltiples beneficios para tu salud física y mental

- **Reduce la Tensión Muscular:** Al estirar y mover los músculos, liberas la tensión acumulada por mantener una misma postura, lo que previene dolores de espalda, cuello y hombros.
- **Mejora la Circulación Sanguínea:** Estar de pie por mucho tiempo puede hacer que la sangre se acumule en las piernas. Moverse y estirar ayuda a bombear la sangre de regreso al corazón, reduciendo la hinchazón y la sensación de pesadez.
- **Previene Lesiones Musculoesqueléticas:** La rigidez y el cansancio aumentan el riesgo de sufrir lesiones. Mantener los músculos flexibles y activos disminuye este riesgo.
- **Aumenta los Niveles de Energía:** Aunque parezca contradictorio, el movimiento activa el cuerpo y la mente, combatiendo la fatiga y el letargo. Te sentirás más despejado y con más vitalidad.
- **Mejora el Enfoque y la Concentración:** Las pausas activas le dan a tu cerebro un breve descanso, lo que puede mejorar tu capacidad para concentrarte en tus tareas al regresar.
- **Reduce el Estrés:** La actividad física, incluso en pequeñas dosis, es una excelente manera de liberar endorfinas y reducir los niveles de estrés y ansiedad.

5. DESCANSO Y SUEÑO DE CALIDAD

El descanso y el sueño de calidad son pilares fundamentales de los hábitos saludables, tanto para la salud física como mental. A continuación, te explico su importancia y cómo fomentarlos dentro de un estilo de vida saludable:

Descanso y recuperación: durante el sueño, el cuerpo tiene la oportunidad de descansar y recuperarse de las actividades físicas y mentales diarias. Durante este tiempo, se llevan a cabo procesos de reparación y regeneración a nivel celular y tisular.

Consolidación de la memoria: el sueño juega un papel importante en la consolidación de la memoria y el aprendizaje. Durante ciertas etapas del sueño, como el sueño REM, se fortalecen las conexiones neuronales y se procesan las experiencias del día.

Función cognitiva: el sueño adecuado es crucial para mantener una función cognitiva óptima, incluyendo la atención, la concentración, el razonamiento y la toma de decisiones.

Regulación del estado de ánimo: dormir adecuadamente ayuda a regular el estado de ánimo y a mantener una salud mental óptima. La falta de sueño puede contribuir a problemas como la ansiedad y la depresión.

Reparación del sistema inmunológico: durante el sueño, el sistema inmunológico se fortalece y se llevan a cabo procesos que ayudan a combatir infecciones y enfermedades. Una falta crónica de sueño puede debilitar el sistema inmunológico y aumentar el riesgo de sufrir enfermedades.

Regulación del metabolismo y el apetito: el sueño juega un papel importante en la regulación del metabolismo y el apetito. La falta de sueño puede afectar negativamente a las hormonas que regulan el hambre y la saciedad, lo que puede contribuir al aumento de peso y problemas metabólicos.



RECOMENDACIONES GENERALES

- Aumenta el consumo de frutas y verduras (5 porciones al día).
- Reduce azúcares añadidos y bebidas azucaradas (refrescos, jugos industrializados).
- Evita los ultraprocesados: Empieza reduciendo papas fritas, galletas, comida rápida.
- Incorpora más alimentos naturales: Legumbres, cereales integrales, proteínas magras.
- Hidrátate bien: Bebe al menos 6-8 vasos de agua al día.
- Controla las porciones: Come hasta sentirte satisfecho, no lleno.
- No te saltes comidas: Especialmente el desayuno. Ayuda a regular el hambre y el metabolismo.

- Caminar 20-30 minutos diarios: Empieza con lo que puedas y ve aumentando.
- Muévete más durante el día: Usa escaleras, levántate cada hora si estás sentado.
- Busca actividades que disfrutes: Bailar, nadar, andar en bici, etc.
- Hazlo en compañía: Un amigo o familiar puede motivarte a seguir.
- Establece una rutina realista: Ej. 3 veces por semana al inicio, 15 minutos.

- Duerme 7-8 horas por noche: El descanso influye en el apetito y el peso.
- Reduce el estrés: Técnicas como respiración, meditación o escribir un diario.
- Pide ayuda si lo necesitas: Habla con un profesional de salud o nutricionista.

RECOMENDACIONES FINALES

- Consulta médica antes de iniciar cualquier cambio importante, especialmente si tienes condiciones como hipertensión o diabetes.
- Hazte chequeos periódicos: presión arterial, glucosa, colesterol, etc.
- Sé compasivo contigo mismo: El cambio es un proceso, no un castigo.

REFERENCIAS

Staff/RG. (27 de 01 de 2025). Infografía: Guía para un estilo de vida saludable. Obtenido de <https://desdepuebla.com/2025/01/27/infografia-guia-para-un-estilo-de-vida-saludable/>

colombianas de trasplantes. (28 de Noviembre de 2024). Obtenido de <https://colombianadetrasplantes.com/web/institucional/como-manejar-el-estres-en-el-trabajo/>

Gil, D. C. (04 de marzo de 2024). Obtenido de <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/hombre/recomendaciones/habitos-del-sueno-y-descanso/>