

## ACTIVIDADES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- **CAPACITACIONES EN SEGURIDAD**

La capacitación permite a la organización enseñar al empleado en un idioma que comprenda los procedimientos que se deben adoptar antes, durante y después de la ejecución de su actividad laboral. Uno de los puntos de este intercambio de experiencia es que el propio empleado puede compartir su experiencia y así enriquecer a los demás, además de involucrar a los trabajadores con la finalidad de adoptar comportamientos seguros.

La capacitación en prevención de riesgos laborales tiene el objetivo de brindar conocimientos especializados que ayuden al trabajador a evitar accidentes en su empresa, contribuyendo de esta manera a crear una cultura de la seguridad preventiva.





- **ACTIVIDADES DE PROMOCION Y PREVENCION DE LA SALUD**

La promoción de la salud en el lugar de trabajo complementa las medidas de seguridad y salud en el trabajo como parte de los esfuerzos combinados de los empleadores, los trabajadores y las autoridades nacionales para mejorar la salud y el bienestar de las mujeres y los hombres en el trabajo. Los programas de promoción de la salud y el bienestar en el trabajo se centran en la promoción de la salud entre todos los trabajadores y sus familias a través de programas de prevención y asistencia en los ámbitos del estrés en el trabajo, la violencia en el trabajo, el consumo excesivo de alcohol y drogas, y la promoción de los lugares de trabajo libres de tabaco.





- **PAUSAS ACTIVAS EN EL LUGAR DE TRABAJO**

En el entorno laboral, la gran mayoría de trabajadores permanecen por lo menos ocho horas del día, y dependiendo del trabajo, en muchas ocasiones están sentados, con un nivel de actividad física mínimo. Esto favorece que las personas se desacondicionen físicamente, lo cual promueve una actitud sedentaria relacionada directamente con cambios metabólicos y estructurales en el cuerpo humano. El entorno laboral representa un escenario ideal para la promoción de la actividad física y de los hábitos saludables. El contenido de las pausas activas está encaminado a mejorar la condición física de los trabajadores y mejorar el ambiente laboral.



