

Incursionando en la comunidad favoreciendo el cuidado de si

Magaly Morales

Fanny Benavides

Vilma Tamara Ortiz

Karina Gallardo Solarte

Docentes del Programa de Enfermería

Universidad Mariana

El programa de enfermería de la Universidad Mariana durante los meses de mayo y junio del presente año realizó acciones de movilización social para favorecer el cuidado de sí mismo en la población Pastusa. Por ello, desarrolló actividades de promoción y prevención de la salud con las personas que laboran en la empresa Panadería 20 de Julio, donde se enfatizó sobre estilos de vida saludable, dándoles a conocer la importancia de un bajo consumo sal, ingesta adecuado de agua, alimentación saludable, complementado con ejercicio y descanso, entre otros.

Las actividades para el fomento del cuidado con el personal de dicha empresa, se inició con el tamizaje cardiovascular, por ser una de las enfermedades silenciosas y de mayor causa de muerte; éstas enfermedades se pueden prevenir, si se brinda oportunamente a cada persona intervenida un plan de educación personalizada según su índice de masa muscular; bajo estos supuestos, se permitió determinar en los empleados su peso ideal; aquellos quienes tienen sobrepeso se les hará un seguimiento por un lapso de 6 meses para definir conductas en salud y verificar el cumplimiento de los compromisos adquiridos.

Por lo anterior, se resalta la importancia de la promoción de la salud, el mantenimiento de la misma y la seguridad laboral desde el bienestar social, mental y físico de los trabajadores, aspectos que deben tenerse en cuenta en todas las empresas, sea cual fuere su ocupación. De esta manera, el compromiso por parte de la empresa debe ser firme y contar con la participación activa y responsable por parte de sus trabajadores, brindándoles desde la administración, elementos necesarios para

un programa de salud y seguridad en el lugar de trabajo; con esto se generará un buen ambiente laboral y buenos resultados en los trabajadores.

La finalidad de la protección de la salud en el trabajo, entendida ésta, no solo como la ausencia de enfermedades, sino como un complejo estado de bienestar físico, psíquico y social, reflejara en los empleados alegría, productividad y por tanto se sentirán motivados, satisfechos y agradecidos con su empleador y la empresa.



Figura 1. Equipo de salud en el trabajo en la panadería 20 de Julio.