

Sección de Salud Ocupacional

Dentro de las responsabilidades de esta área esta implementar programas de salud integral que permitan detectar y prevenir afecciones físicas y mentales, así como la de concientizar al personal sobre la importancia de implementar hábitos saludables en nuestra rutina diaria.

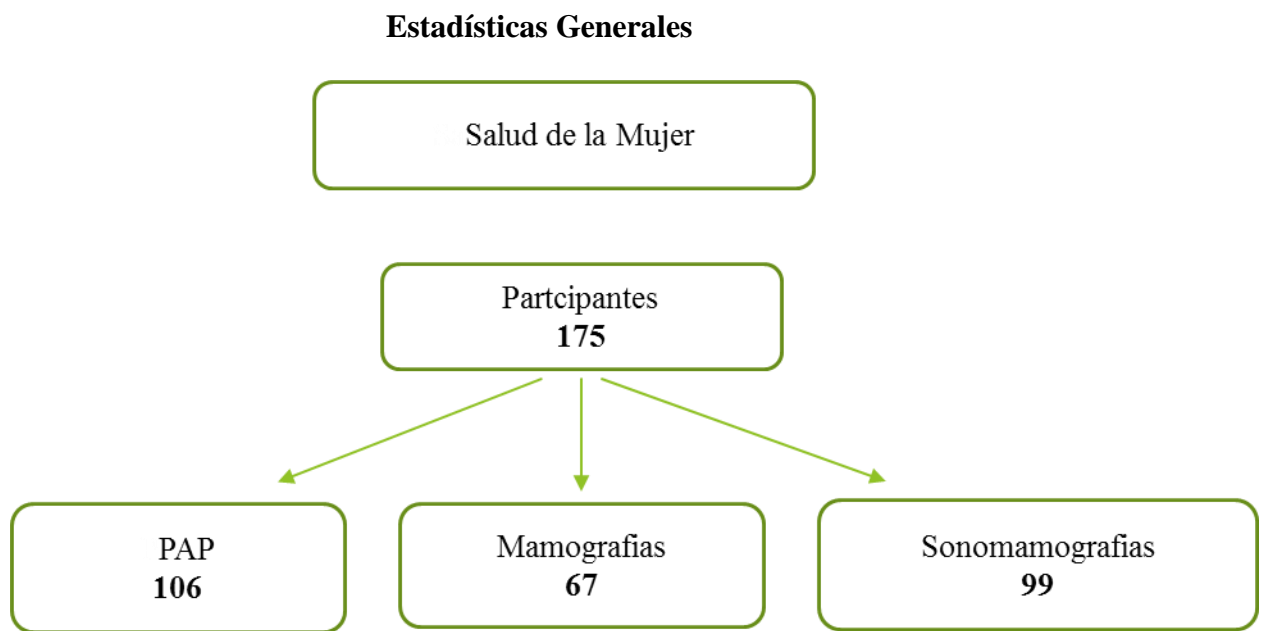
Programas ejecutados.

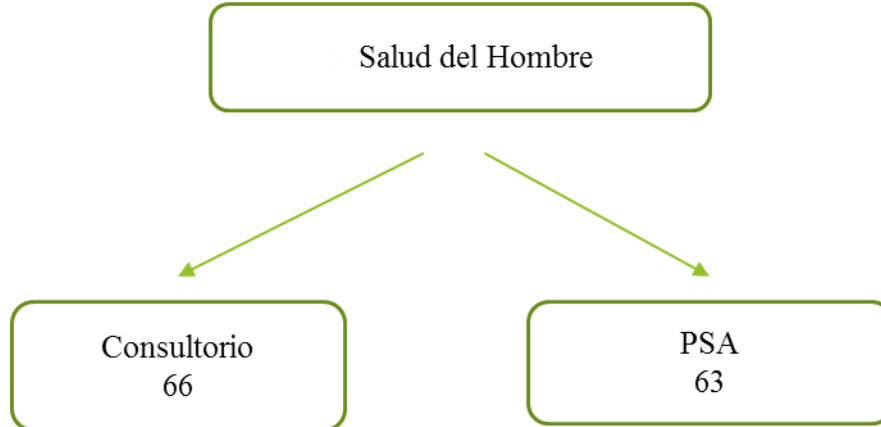
Durante el año 2017, se desarrollaron los siguientes proyectos:

- **Mes de la lucha contra el Cáncer.**

Esta actividad se realizada con el objetivo de crear conciencia en nuestro personal sobre la importancia de los chequeos médicos preventivos y los diagnósticos oportunos. En el marco de esta celebración se realizaron dos jornadas “Salud de la Mujer” (que incluyó PAP y referimientos para perfil mamario) y “Salud del Hombre” (que incluyó pruebas de PSA y evaluaciones físicas). Además, se llevaron a cabo dos charlas que abordaron los temas:


- **Menopausia: síntomas y cómo manejarla**
- **Métodos anticonceptivos: mitos y verdades**






- **Jornada de Donación de Sangre.**

Es realizada cada año con el objetivo de continuar sensibilizando a nuestros colaboradores y colaboradoras sobre la importancia de la donación y de realizar la recolección anual de unidades sanguíneas requeridas para mantener la vigencia del banco de sangre de la DGII. En esta ocasión personal de la sede central y zona metro apoyó con su participación en la jornada. En este proceso participaron 43 empleados/as y se recolectaron 24 unidades hábiles para utilizar.



Comunicación Interna
Gerencia de Recursos Humanos

Día mundial del donante de sangre



Hoy 14 de junio se celebra el día mundial del donante de sangre. En la DGII queremos agradecer a todos los que año tras año apoyan la iniciativa del Banco de Sangre participando en las jornadas que realiza la institución. Su aporte ha marcado la diferencia en la vida de aquellos que se han beneficiado con ella.

La donación de sangre es un acto que trasciende al que dona, ya que impacta no solo a quien la recibe, sino a la familia que lo acompaña en el proceso. Es un acto desinteresado, que implica solo unos minutos y puede significar la diferencia entre la vida y la muerte en momentos de emergencia.

Compartimos algunos datos de interés sobre la donación:

- La sangre solo puede almacenarse 35 días, es por esto que la donación siempre es necesaria.
- La demanda actual en nuestro país es de 180,000 unidades anuales. Tenemos un déficit de 69,000.
- De las donaciones recibidas cada año, solo el 15% de estas corresponde a donantes voluntarios.
- Las mujeres sí pueden donar.
- Las personas con tatuajes y maquillaje permanente sí pueden donar (deben tener como mínimo un año de realizado el procedimiento).

¡Donar sangre es regalar vida!



Comunicación Interna

Gerencia de Recursos Humanos

¿Qué es la donación de sangre?

Es una acción solidaria, altruista y muy necesaria que salva vidas.

La única forma de garantizar el suministro de sangre segura es mediante la donación periódica por voluntarios. Las donaciones contribuyen a mejorar la esperanza y calidad de vida de quienes sufren enfermedades o accidentes potencialmente mortales.

Se acerca una nueva oportunidad para apoyar esta noble causa. Acércate a donar o trae a una persona contigo (entre 18 y 65 años, que pese más de 110 libras y disfrute de buena salud).

- ✓ **Días:** Miércoles 27 y jueves 28 de septiembre
- ✓ **Lugar:** Consultorio Médico DGII (sede central)
- ✓ **Horario:** 8:30 a.m. a 1:30 p.m.

Infórmate sobre la donación de sangre accediendo a la sección [Banco de Sangre DGII](#) de Intranet.



- **Programa Control de peso.**

Desarrollado con el objetivo de ayudar a empleados y empleadas a alcanzar una mejor condición física y mejorar su estado de salud general. Este año la estructura de nuestro programa fue rediseñada y se incluyeron cambios en el proceso de selección, número de participantes y como novedad, un programa de ejercicios dos veces por semana con entrenadores certificados de ARS Palic durante las 12 semanas.

Estas modificaciones beneficiaron a los participantes facilitándoles el cumplimiento de las metas establecidas en cuanto a peso y condición física, esto de la mano del apoyo brindado por los especialistas que nos acompañaron durante el mismo.

Dentro de los principales logros exhibidos por los participantes se destacan: incorporación de la actividad física a su rutina diaria, cambios en los hábitos alimenticios (Dieta balanceada, aumento ingesta de agua, incorporación de meriendas, etc.), ganancia masa muscular, pérdida de peso y cambios en los índices de masa corporal (IMC).



Act. 1: Desarrollo del segundo ciclo

Evaluación Nutricional



Evaluación Nutricional



Fecha: Martes 30 de mayo.
Lugar: Consultorio médico.
Hora: 8:30 a.m. - 4:30 p.m.



Palic
PROTEGE

¡Únete!
Píntate en tu Peso.
Adapte en estilo más saludable y saludable con mayor calidad de vida.

Ponte en tu Peso

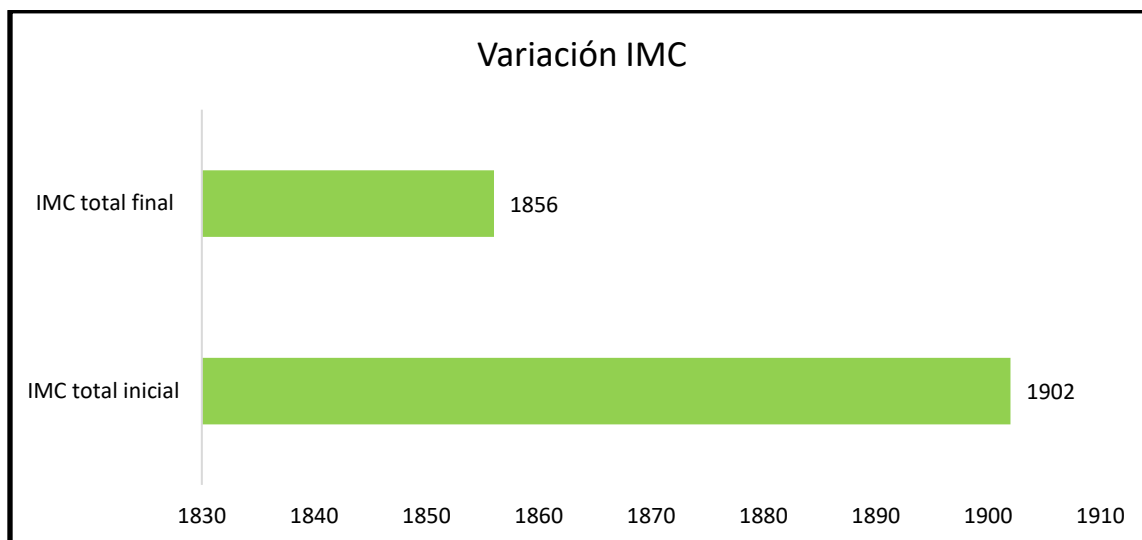
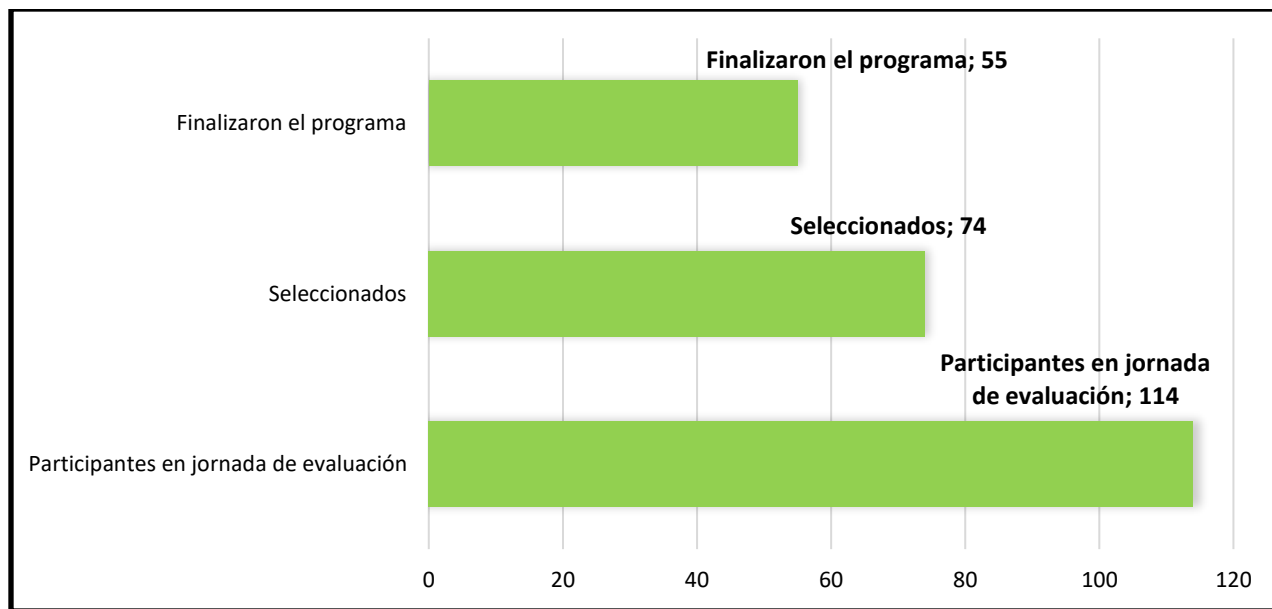
Palic
PROTEGE

CONTROL NUTRICIONAL

Nombre: _____

ARS Palic





IMC: (Índice de masa corporal): es un método utilizado para estimar la cantidad de grasa corporal que tiene una persona y determinar por tanto si el peso está dentro del rango normal, o por el contrario, se tiene sobrepeso o delgadez. Para ello, se pone en relación la estatura y el peso actual del individuo

PÉRDIDA DE PESO

