



La Oficina de Salud Ocupacional invita a la Comunidad Politécnica a la charla “Hábitos de vida saludable” donde se hablarán temas como: la responsabilidad que tenemos todos en el cuidado de la salud, prevención, calidad y expectativa de vida, además se presentará un informe con la realidad de los empleados en torno a la Salud, las costumbres, y los principales factores de Riesgo que afectan a los empleados de la Institución.

**Fecha:** Miércoles, 3 de Marzo de 2010

**Hora:** 10:00 a.m.

**Lugar:** Auditorio Fernando Gómez Martínez

La charla será dictada por la Psicóloga del Programa de Riesgos Cardiovasculares Dra. Carolina Gallego Correa.

**PARA TENER EL CUENTA**

La salud es un factor al que normalmente le prestamos atención justamente en el momento en el que nos empieza a solicitar atención. Normalmente no tenemos la cultura del auto-cuidado y la prevención, y siempre esperamos a que algún suceso propio o cercano nos lleve a tomar decisiones.

Los “hábitos de Vida Saludable”, se refieren a todas las costumbres sanas de vida y comportamiento que podemos desarrollar para mantener y mejorar nuestra calidad de vida, prevenir las enfermedades, estabilizar y potenciar nuestros estados de ánimo y cada una de nuestras capacidades y habilidades. En ellos, aprendemos nuestra responsabilidad de auto-cuidado, para alimentarnos saludablemente, realizar ejercicio periódico, y valorarnos en nuestras relaciones intra e interpersonales.