



Infórmese Siempre

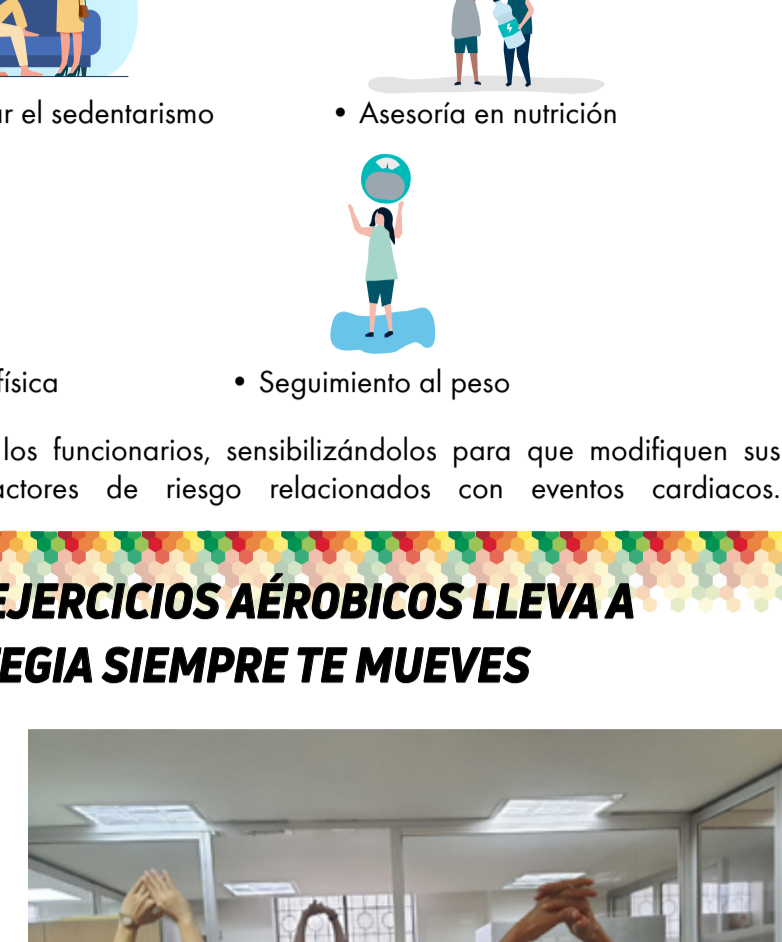
Feliz Cumpleaños Mauricio Aguilar Hurtado Gobernador de Santander

9 de abril del 2021 Boletín No. 08

NOTICIAS INTERNAS

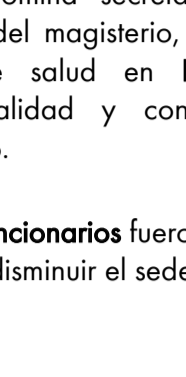
PROGRAMA SIEMPRE SALUDABLE, ESTILOS DE VIDA CONTINÚA IDENTIFICANDO POBLACIÓN EN RIESGO ALTO

Con el objetivo de continuar identificando población en riesgo alto, medio y bajo para enfocar intervenciones individuales por parte de las **Enfermeras Profesionales del Grupo de Seguridad y Salud en el Trabajo**, con el apoyo de la **ARL POSITIVA**, durante la semana de **5 al 9 de abril** el Programa Siempre Saludable, realizó nuevamente tamizaje de riesgo cardiovascular a los funcionarios de la Secretaría de Salud.

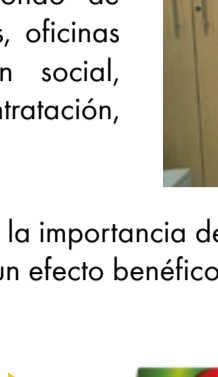


Recordemos que las enfermedades cardiovasculares son las que afectan a las arterias y al corazón, la principal de ellas es la arterioesclerosis que se desarrolla estrechando la luz arterial, se ven favorecidas por determinados factores de riesgo como son: hipertensión arterial, colesterol elevado, tabaquismo, obesidad, diabetes y sedentarismo.

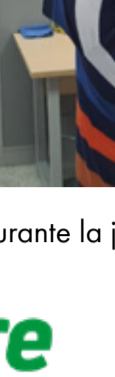
En total **32 funcionarios** participaron y recibieron sensibilización sobre:



• Cómo reducir los niveles de colesterol



• Cómo evitar el sedentarismo



• Asesoría en nutrición



• Cómo iniciar un proceso adecuado para la actividad física

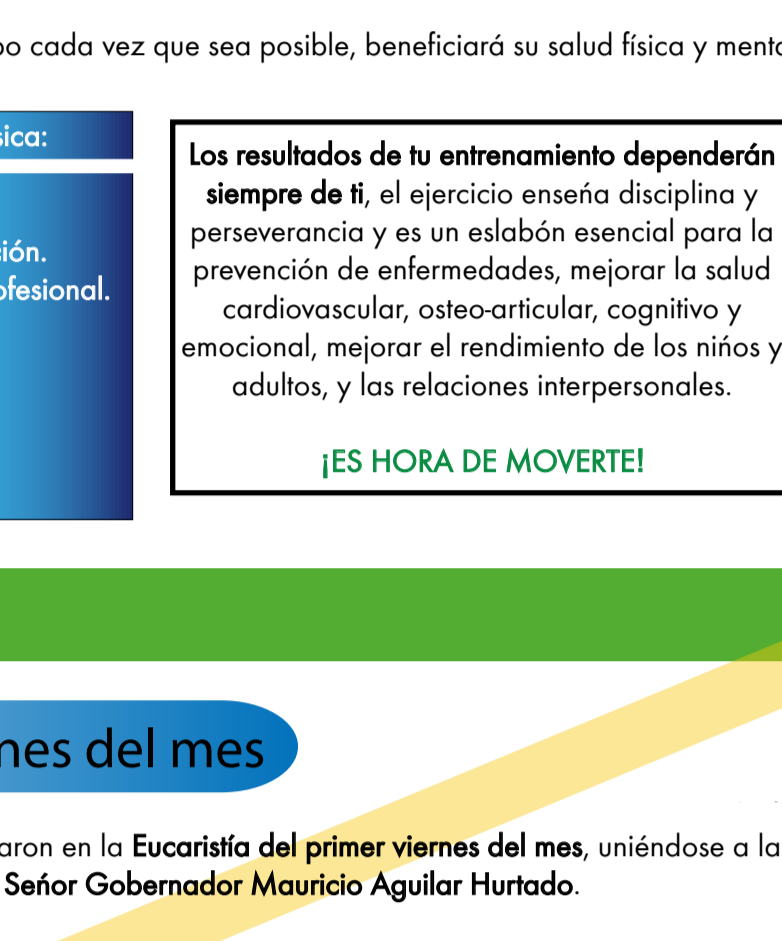


• Seguimiento al peso

De esta manera, el programa busca generar impacto en los funcionarios, sensibilizándolos para que modifiquen sus hábitos y conductas para reducir al máximo los factores de riesgo relacionados con eventos cardiacos.

MOVILIDAD, ESTIRAMIENTO Y EJERCICIOS AÉROBICOS LLEVA LAS OFICINAS LA ESTRATEGIA SIEMPRE TE MUEVES

El Grupo de Seguridad y Salud en el Trabajo en alianza con **Visantander** continúan visitando las diferentes dependencias de la institución con el fin de promover las pausas activas y sensibilizar a los funcionarios sobre la importancia de ésta en beneficio de la salud física y mental durante las jornadas de trabajo.



Esta vez la estrategia visitó las dependencias de **Despacho del Gobernador**, atención al ciudadano de secretaria de educación, historias laborales, grupo de apoyo jurídico, equipo de nómina secretaria de educación, fondo de prestaciones del magisterio, dirección de ingresos, oficinas secretaria de salud en FOREST, participación social, financiera, calidad y control, jurídica y contratación, apoyo jurídico.

En total **59 funcionarios** fueron sensibilizados sobre la importancia de realizar pausas activas durante la jornada de trabajo con el fin de disminuir el sedentarismo para lograr un efecto benéfico para su salud.

RECUERDA QUE Siempre Te mueves

QUE EL EJERCICIO NO SEA UNA TORTURA CHINA, SOLO MUÉVETE

En el marco del Día Mundial de la Actividad Física, desde la **Secretaría General, Dirección Administrativa de Talento Humano, Grupo de Seguridad y Salud en el Trabajo**, te invitamos a que cambies tu rutina diaria, recomendamos realizar **mínimo 150 minutos** pausados de ejercicios en el día, además de realizar una actividad agradable o divertida que te mantenga motivado, asegúrate que sea adecuada para tu propia condición física y recuerda que al empezar a entrenar debes hacerlo de forma progresiva.



¿Sabías que realizar algún tipo de actividad física suma pasos?

Además de fortalecer tu cuerpo, tu flexibilidad, mejorar la circulación, el equilibrio y tu salud mental, subir y bajar escaleras durante 30 minutos suman 1600 pasos, y bajar la cuerda 1900 pasos, por eso, desde el Programa Estilos de Vida Saludable y la estrategia Siempre te Mueves te sugerimos diferentes alternativas para lograr mantenerte activo:

1. Moverte constantemente.
2. Hacer ejercicios de respiración.
3. Caminar en el parque, o caminar de la casa al trabajo.
4. Realizar pausas activas
5. Hacer estiramientos del cuerpo cada vez que sea posible, beneficiará su salud física y mental.

Ten en cuenta estas recomendaciones al iniciar tu actividad física:

- Solicita a tu médico una valoración deportiva.
- Planifica las actividades según su condición física y motivación.
- Ten una buena alimentación, si es necesario consulta un profesional.
- Usa ropa cómoda.
- Mantente hidratado.
- No te sobre esfuerces.
- Estira antes y después de hacer ejercicio.
- No olvides el calentamiento inicial

Los resultados de tu entrenamiento dependerán siempre de ti, el ejercicio enseña disciplina y perseverancia y es un eslabón esencial para la prevención de enfermedades, mejorar la salud cardiovascular, osteo-articular, cognitivo y emocional, mejorar el rendimiento de los niños y adultos, y las relaciones interpersonales.

¡ES HORA DE MOVERTE!

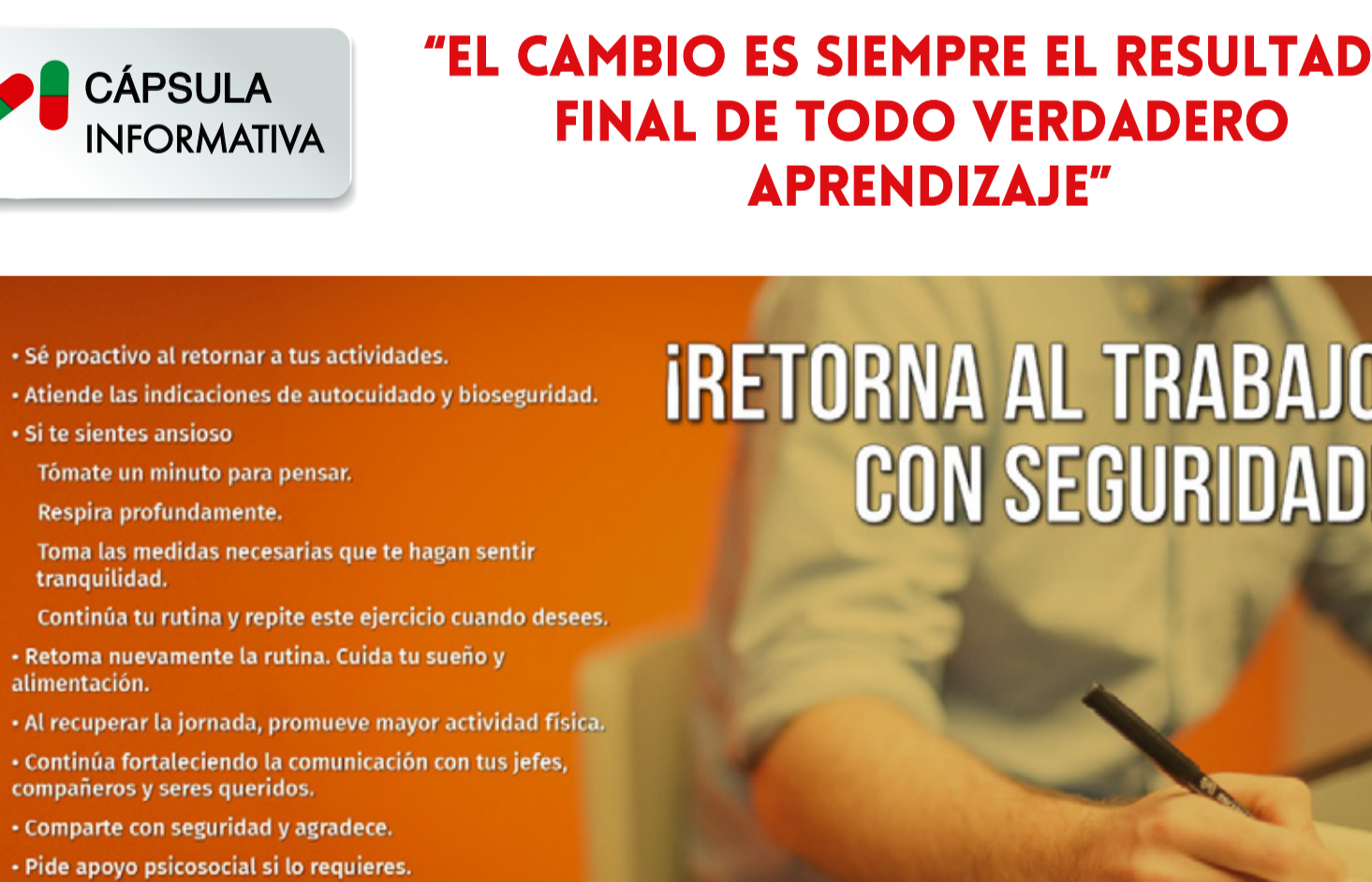
GALERÍA DE EVENTOS

Celebración Eucaristía primer viernes del mes

Funcionarios de la **Administración Departamental**, participaron en la **Eucaristía del primer viernes del mes**, uniéndose a las intenciones de la **Gastora Social** para celebrar la vida del **Señor Gobernador Mauricio Aguilar Hurtado**.



#SiempreTeMueves fotos



CUMPLEAÑOS DE LA SEMANA

¡FELIZ CUMPLEAÑOS! SEÑOR GOBERNADOR MAURICIO AGUILAR HURTADO

Hoy en tu día especial y por tu fuerte esmero en corresponder con las necesidades de los santandereanos, la **Gobernación de Santander** te desea fortuna, paz y mucha felicidad. Que sigas engrandeciendo la región, gestionando las buenas obras e indicando cual es el mejor camino para la prosperidad.

10 DE ABRIL DE 2021: AGUILAR HURTADO NERHINK MAURICIO, MORA CUBILLOS SANDRA CONSUELO, AURELIA MACIAS PEREZ, AZUCENA BECERRA SARRIENTO

11 DE ABRIL DE 2021: AMINTA TOLOZA CALA, EUSEBIA VESGA PRADA, YESSICA MARCELA CHINCHILLA ZORILLA

12 DE ABRIL DE 2021: PEDRO JULIO BONDON QUINTANILLA, JOSUE ENRIQUE PADILLA PINERES

13 DE ABRIL DE 2021: CAMPOS BALLESTEROS HENSER AUGUSTO, MARTHA CECILIA PEÑA ALMAYDA, NUBIA IBETH PAEZ NORATO, ZARETH STELLA MEJIA ARDILA

14 DE ABRIL DE 2021: LUZ MARINA CASTILLO RODRIGUEZ

15 DE ABRIL DE 2021: LAGOS LIZARAZO JHON JAIRO, ANA LICE HERNANDEZ DURAN, FLORE MARIA DUARTE CALDERON

16 DE ABRIL DE 2021: JAIMES MATEUS GLADYS, ROJAS SERRANO MARIA PATRICIA, HELY ATUESTA NEIRA, LAURA ROSA LEAL DE ARBILA, NELSON PLATA SANTOS

APRENDA CON NOSOTROS

“EL CAMBIO ES SIEMPRE EL RESULTADO FINAL DE TODO VERDADERO APRENDIZAJE”

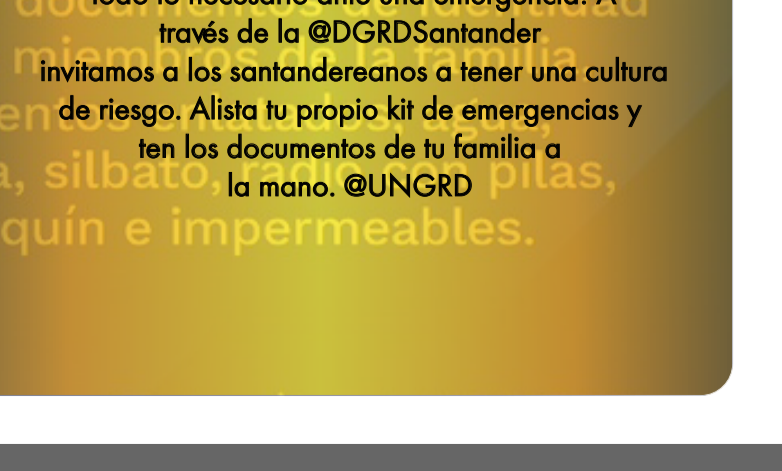
- Sé proactivo al retornar a tus actividades.
- Atiende las indicaciones de autocuidado y bioseguridad.
- Si te sientes ansioso
Tómate un minuto para pensar.
Respira profundamente.
Toma las medidas necesarias que te hagan sentir tranquilidad.
Continúa tu rutina y repite este ejercicio cuando desees.
- Retoma nuevamente la rutina. Cuida tu sueño y alimentación.
- Al continuar la jornada, promueve mayor actividad física.
- Continúa fortaleciendo la comunicación con tus jefes, compañeros y seres queridos.
- Comparte con seguridad y agradece.
- Pide apoyo psicosocial si lo requieres.
- Reconoce que la resiliencia es un recurso poderoso en los seres humanos.

¡RETORNA AL TRABAJO CON SEGURIDAD!

PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y ACTUACIÓN ANTE EL RIESGO DE CAÍDAS A UN MISMO NIVEL

Pasos para la prevención:

- Evalúe su área de trabajo.
- Proporcione tracción en superficies resbalosas.
- Mejore su seguridad al subir y bajar escaleras.
- Reconozca las rutas para evacuación de emergencia.
- Reporte las condiciones peligrosas que puedan ocasionar caídas.
- Reporte si existen fugas, goteras y derrames.
- Advertir sobre riesgos temporales a sus compañeros de trabajo y demás empleados.



¡Recuerde! No debe usar el celular mientras se encuentra caminando, subiendo o bajando escaleras.



TECNOADICCIONES

Incontrolable compulsión de utilizar las TIC en “todo momento y en todo lugar”. Utilizarlas durante largos periodos de tiempo nos convierte en un desgaste de energía.

NOTAS EXTERNAS

CLIC

¡Santander será priorizado en las siguientes entregas de dosis del Plan Nacional de Vacunación! Así lo acordaron el secretario de Salud @JavierAlonsoV19 y el director de Promoción y Prevención del @MinSaludCol

@gersonbermont

¡CON SENNOVA AVANZAS!

Fortalece tu empresa de base tecnológica y tus competencias en ciencia, tecnología e innovación!

Accede a la convocatoria que el Gobierno #SiempreSantander y el @SENAComunica tienen para ti. Inscríbete en el siguiente formulario: <http://bit.ly/2RkDmH5>

CLIC

Tenga a la mano un maletín para emergencia. En esta #TemporadaDeLluvias "Prepárate con todo lo necesario ante una emergencia! A través de la @DGRDSantander invitamos a los santandereanos a tener una cultura de riesgo. Alista tu propio kit de emergencias y ten los documentos de tu familia a la mano. @UNGRD botiquín e impermeables.

COMUNICACIONES INTERNAS

Este boletín es editado, publicado y distribuido por Comunicaciones Internas. Si tiene alguna información importante y de interés general para publicar, envía un correo a comunicaciones@santander.gov.co o comuníquese con nosotros al 6910880 Extensión 2178 intragober.santander.gov.co - www.santander.gov.co

CLIC

Mauricio Aguilar Hurtado @MAguilarHurtado mauricioaguilarh

CLIC

Gobernación de Santander @GobdeSantander gobernacióndesantander