

CUIDA TU SALUD Y LA DE TU FAMILIA

Usa adecuadamente el tapabocas y lava tus manos



Seguridad Bolívar
Vigilancia privada

TENSION ARTERIAL

Es la fuerza de su sangre al empujar contra las paredes de las arterias cada vez que late el corazón.

Se pueden presentar esta enfermedad por:

- *Alimentación inadecuada*
- *Sobrepeso*
- *Falta de actividad física*
- *Falta de estilos de vida saludable.*



DIETA BALANCEADA



Comer mas frutas y verduras

Reducir la comida de alimentos como: helados, embutidos, comidas rápidas, dulces, etc.

Proporción adecuada de alimentos

Moderación en las cantidades consumidas

Cinco comidas al día

Tomar bastante liquido



ESTRÉS LABORAL

Entendido como el que se produce debido a la excesiva presión que hay en el lugar de trabajo, debido a la exigencia laboral.



CAUSAS

Sobrecarga laboral

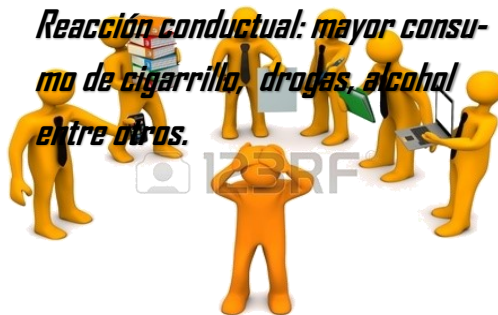
Relaciones humanas

Condiciones laborales insatisfactorias

CONSECUENCIAS

Las consecuencias para las personas que tienen un nivel de estrés muy alto pueden tener consecuencias muy delicadas entre ellas:

- *Problemas motores y cognitivos*
- *Trastornos variados, desde la deficiencia del sistema inmunológico y problemas sexuales.*
- *Trastornos psicológicos graves que pueden llevar al suicidio.*
- *Reacciones fisiológicas como: aumento ritmo cardíaco, sudoración, presión sanguínea.*
- *Reacciones emocionales: irritación, miedo, depresión, ansiedad, enojo disminución emocional.*
- *Reacción conductual: mayor consumo de cigarrillo, drogas, alcohol entre otros.*



COMO PREVENIR EL ESTRÉS



Es importante tomar medidas para prevenir el estrés, entre ellas:

- *Dieta equilibrada*
- *Ejercicio de manera regular*
- *Desconectar lo laboral de lo personal.*
- *Dormir como mínimo 7 horas diarias*
- *Descansar, tomar vacaciones*