

# CUIDADO Y BIENESTAR PERSONAL PARA NUESTROS PROFESIONALES DE LA SALUD

1

La medicina es una profesión que tiene como objetivo cuidar la salud de las personas, propender por la prevención de las enfermedades y el mejoramiento de la vida humana. Por lo tanto, el trabajo de un profesional de la salud tiene un valor humano importante y significativo y es preciso que obtengan y reciban el mismo bienestar que brindan a sus pacientes.

Existen muchas alternativas para que puedan alcanzar un mejor bienestar personal en todas las áreas de su vida, sin embargo, la **buena alimentación** y **actividad física** son parte fundamental y esencial para que permanezcan siempre saludables y en armonía.

La alimentación saludable satisface las necesidades nutricionales ayudando a proteger la salud y a **prevenir enfermedades**. Una **alimentación sana** permite por un lado que nuestro organismo funcione con normalidad y cubra nuestras **necesidades fisiológicas básicas**, por otro lado, reduce el riesgo de padecer enfermedades a corto y largo plazo.

## Recomendaciones nutricionales

- ✓ Consumir alimentos aptos de forma variada y en lo posible en el tiempo adecuado.
- ✓ Tener en cuenta que la base principal de la alimentación son los granos, vegetales y frutas.
- ✓ No exceder los límites de las porciones que son nutricionalmente indicadas
- ✓ Recordar que no fumar también hace parte de una buena nutrición

## Cooperativa

La actividad física también es fundamental para disfrutar de la buena salud, además ayuda a la prevención de enfermedades, mejorando la absorción de calcio en los huesos, independientemente de la edad mejora de calidad de vida, el estado de ánimo, disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad o depresión, aumenta la autoestima y proporciona bienestar.

### Recomendaciones de actividad física

- ✓ Realizar un chequeo médico para evaluar las condiciones físicas y recibir las recomendaciones de los ejercicios que permitan mejorar el estado de salud.
- ✓ Realizar actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana.
- ✓ Realizar un calentamiento antes de ejercitarse, así como los estiramientos al finalizar los ejercicios es fundamental.
- ✓ El deporte es una gran opción si se realiza al menos tres o cuatro veces por semana.

Es importante que todos los profesionales de la salud en el ejercicio de su labor, disfruten de una **mayor calidad de vida y aumenten el bienestar.**

2

Referencias: [www.personalgym.com.co](http://www.personalgym.com.co)

## COOPERATIVA DE PROFESIONALES SANITAS

### TU BIENESTAR, NUESTRA PRIORIDAD



*Tu bienestar, nuestra prioridad*