



# Campus Seguro

Boletín 3 | Mayo 2025

## Hábitos de vida saludable



### Actividad física

En SURA reconocemos que la salud, entendida como el estado de completo bienestar físico, mental y social, es uno de los factores a los que debemos prestar mayor atención para lograr nuestro propósito común: **Cuidar la Vida.**

Una estrategia efectiva para mejorar y conservar nuestra buena salud es la actividad física, ya que al incorporarla en nuestra cotidianidad nos ayuda a:

- Controlar el peso.
- Reducir el riesgo de enfermedades del corazón.
- Evitar la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer.
- Fortalecer nuestros huesos y músculos.
- Mejorar nuestras emociones y nos da bienestar.
- Estar en forma y tener buena imagen.

OMS



La Organización Mundial de la Salud recomienda realizar, mínimo, 30 minutos de actividad física de intensidad moderada por cinco días a la semana, o 25 minutos de actividad física de intensidad alta, tres días por semana, además de realizar actividades de fortalecimiento de grandes grupos musculares.

Son múltiples los beneficios que obtienes al incorporar la actividad física en tu cotidianidad, solo tienes que crear una rutina y seguir las siguientes recomendaciones:

- Si llevas mucho tiempo sedentario, realiza un chequeo médico para determinar tu estado de salud antes de iniciar cualquier actividad física.
- Realiza un buen calentamiento de unos 8-10 minutos.
- Asesórate de un buen profesional ya que él te puede indicar cuáles son los ejercicios adecuados según tus necesidades y capacidades físicas.
- Utiliza ropa cómoda, preferiblemente elaborada con telas transpirables para evitar el sobrecalentamiento corporal.
- Evita usar fajas o prendas diseñadas para evitar la transpiración.
- Hidrátate antes, durante y después del ejercicio físico.
- Nunca es tarde para empezar. La actividad física adecuada disminuirá el efecto del paso de los años en tu cuerpo.

## Almuerzos saludables para el trabajo



Existen deliciosas soluciones para que almuerces gustosa y saludablemente cargando tu comida desde casa o escogiendo el menú a la hora del almuerzo. A continuación te damos algunos tips saludables para lograr una alimentación balanceada, apetecible y práctica.

Una lonchera nutritiva, para que sea saludable, debe llevar 3 tipos de alimentos:

1



### Energéticos

Como su nombre lo dice, brindan energía para realizar diversas actividades, este grupo es el de los cereales o carbohidratos. Ejemplo: papa, arroz, yuca, plátano, pasta y frijoles, entre otros.

2



### Formadores

Son alimentos proteicos de origen animal que forman al organismo y ayudan al crecimiento de las células, por ejemplo: huevos, carnes magras y lácteos bajos en grasa.

3



### Reguladores

Estos aportan vitaminas, minerales y fibras como las frutas y vegetales. Ejemplo: habichuela, tomate, pepino, brócoli, champiñones.



Distribuye tu plato en cuatro partes: la mitad (2/4 partes) compuesta de alimentos reguladores, 1/4 parte de alimentos energéticos y la otra cuarta parte por alimentos formadores.

## Factores psicosociales

### Buenas prácticas para prevenir el riesgo psicosocial

Las condiciones externas e internas de cada colaborador influyen en su desarrollo personal y profesional, al nivel de que pueden potencializar o disminuir competencias y habilidades.

Por tal razón, reconocemos la importancia que tienen los Factores Psicosociales, los cuales, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), corresponden a los modos de ser de la persona, sus capacidades, conocimientos, necesidades y situación personal; además de las características del entorno que habita, en el que se incluyen su familia y trabajo; además de todos son aspectos que influyen en salud, aceptación personal, rendimiento, satisfacción personal y profesional.

Y, como todos queremos cuidarnos, te invitamos a conocer las tres dimensiones en las que pueden agruparse las condiciones que enmarcan los Factores Psicosociales:



Comprenden aspectos del entorno familiar, social y económico de la persona, en los que se incluyen, por ejemplo, las condiciones del lugar de vivienda, el nivel de educación y actividades de esparcimiento y recreación.

Son las características propias del individuo, tales como: habilidades, competencias, comportamientos, patrones de conducta, rasgos físicos y psicológicos entre otros.

Características del trabajo y de su organización, entre las que se enmarcan el uso de herramientas tecnológicas, jornadas de trabajo, asignación de tareas y desarrollo organizacional, entre otros.

## iEy, SURA tiene un nuevo beneficio para ti!

Disfruta de planes de **entrenamiento, nutrición, coach de bienestar, meditaciones guiadas** y mucho más con



**iEscanea aquí y sorpréndete!**

\*Aplica según el seguro que tengas con SURA.

