INCORPORACIÓN Y UTILIZACIÓN DEL MANUAL DE ACOGIDA COMO VIA DE IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE :

"PROMOCIÓN DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE"

AURORES: **Pérez Aquino, José Luis** (Jefe UPRL 1.5 - Distrito Sanitario de Atención Primaria Huelva Costa), **Buzón Perez, Ana** (Residente enfermería UPRL Unidad docente Enfermería Familiar), **Romero Martín, María del Rocío** (UPRL 1.5 - Distrito Sanitario de Atención Primaria Huelva Costa)

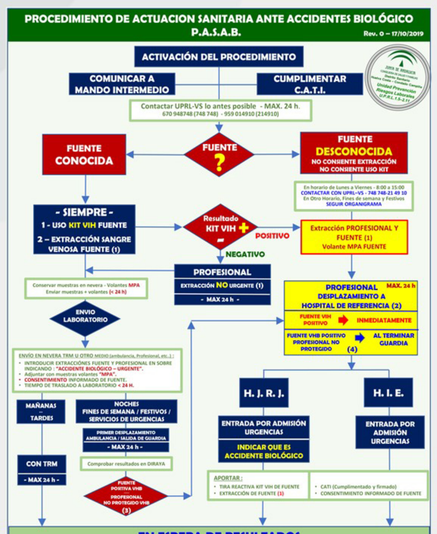
Desde su implantación en 2016 el "Manual de Acogida " se ha convertido en una herramienta vertebradora y de integración de la Prevención de los Riesgos Laborales (PRL) en el Distrito Sanitario de Atención Primaria Huelva Costa.

Se constituye como el primer contacto con la PRL y la UPRL para los Profesionales de nuevo ingreso así como una vía de transmisión, tanto de información inicial de riesgos como de los aspectos básicos del Sistema de Gestión de la PRL de SAS.

De igual forma y a tenor de las gran difusión entre los profesionales, tanto Dirección Gerencia como diferentes Unidades, entre otras, la Unidad de Personal, Formación, Servicios Generales, etc., así como Entidades ajenas al SAS como el INSS han confiado y utilizado esta herramienta para la transmisión de información de relevancia para los profesionales.

Información más relevante de PRL incorporada actualmente

PROCEDIMIENTO DE ACTUACION SANITARIA ANTE ACCIDENTES BIOLÓGICO P.A.S.A.B. Rev. 0 – 17/10/2019



FORMACION EN PRL

A fin de facilitar que profesionales del SAS reciban la formación legalmente establecida en el artículo 19 de la Ley 31/95 de PRL, se han habilitado en formato virtual los cursos que se relacionan.

Los destinatarios de esta formación son los profesionales del SAS que estén expuestos a los riesgos específicos que se abordan en los cursos, por las tareas desarrolladas en sus puestos de trabajo.

Los alumnos dirigirán sus dudas o consultas directamente a su Unidad de Prevención de Riesgos Laborales, a la que igualmente entregarán el examen una vez impreso.

Los cursos estarán permanentemente disponibles, siendo OBLIGATORIA su realización.

WEB
Es necesario Usuario y Pasword
https://ws027.juntadeandalucia.es/profesionales/latencionlogin.asp

CURSOS OBLIGATORIOS EN FUNCION DE LA CATEGORIA PROFESIONAL

CATALOGO DE CURSOS WEB SAS	REF.
Curso básico en Prevención de Riesgos Laborales	1
Prevención de riesgos biológicos	2
Accidentes con riesgo biológico	3
Prevención y protección de riesgos frente manejo de citostáticos	4
Estrés laboral y burnout. Técnicas de afrontamiento	5
Control de situaciones conflictivas	6
Seguridad en la oficina	7
Pantallas de visualización de datos	8
Manipulación manual de cargas	9
Técnicas de movilización de pacientes	10
Seguridad vial	11
Seguridad en el uso de maquinaria	12
Seguridad en el manejo de productos químicos	13
Actuaciones en caso de emergencia	14
Prevención de Riesgos Laborales frente a la COVID-19	15

Categoría profesional	Curso ON-LINE a realizar
Licenciados sanitarios	1 2 5 6 8 14 15 -- --
Diplomados sanitarios	1 3 4 5 6 8 10 14 15
Auxiliares enfermería	1 3 5 6 10 14 15 -- --
Trabajador/a Social	1 2 5 6 8 11 14 15 --
Fisioterapeuta	1 2 6 8 10 11 14 15 --
Técnicos Especialistas	1 5 6 8 14 15 -- -- --
Celadores	1 6 8 9 10 14 15 -- --
Celadores / Conductores	1 6 9 10 11 12 14 15 --
Gestión Administrativa	1 5 6 7 8 14 15 -- --
Farmacéutico	1 2 8 11 13 14 15 -- --
Veterinario	1 2 6 8 11 13 14 15 --

VIGILANCIA DE LA SALUD

Lleva a cabo la vigilancia de la salud de los profesionales.

Con el documento que te ha facilitado la Unidad de Personal debes ponerte en contacto con la UPRL de referencia, a fin de que se te realice el preceptivo examen de salud.

Con posterioridad y en función de tu actividad laboral se remitirá, desde Vigilancia de la Salud, cita para Reconocimiento Laboral periódico.

WEB SAS - PRL - Sistema de gestión procedimientos WEB
http://www.sas.junta-andalucia.es/principal/documentosacc.asp?pagi-na=pr_PrevencionRiesgos_Procedimiento

¿ QUÉ HACER SI SUFRES UN ACCIDENTE DE TRABAJO ?

Si sufres un accidente de trabajo debes comunicarlo inmediatamente al mando intermedio del que dependes en ese momento, el cual te asesorará y te proporcionara el documento de Comunicación de Accidentes e Incidentes (CATI).

Si ha necesitado atención médica en consulta o del Servicio de Urgencias en los casos que sea necesario, tras recibir esta, cumplimentaras todos los datos solicitados en el CATI y realizaras una descripción lo más detallada posible del accidente o incidente firmando el documento.

Tu Mando Intermedio cumplimentara su apartado y tras la firma del CATI lo remitirá para su aceptación a Dirección Gerencia.

Si necesitas asistencia del médico de familia, y el accidente ha sido calificado como laboral por la Dirección Gerencia, debes entregarle a dicho facultativo el documento CATI original, junto a los partes de asistencia y la documentación oportuna.

Posteriormente, si se expidiese un parte de baja por accidentes, debes remitir toda la documentación en tu Unidad de Personal.

En el caso de un accidente biológico se seguirán los pasos definidos en el Procedimiento de Actuación ante Accidentes Biológicos **(PASAB)**

MUY IMPORTANTE PARA USTED

- Debe saber que todo accidente o incidente (accidente sin daño corporal) que no sea comunicado por el trabajador a su mando inmediato, en el turno laboral en el que suceda, emitiendo el correspondiente CATI : **NO TENDRA EL RECONOCIMIENTO DE ACCIDENTE LABORAL.**
- En el caso de no comunicarlo en el turno, debe estar adecuadamente justificado teniendo un plazo de **3 días hábiles** para aportar estos argumentos o pruebas documentales : **NO SIENDO ACEPTADAS COMUNICACIONES DE ACCIDENTES FUERA DE ESTOS PLAZOS.**

Las "bajas por accidente laboral (contingencia profesional)", precisan la presentación de documento que acredite dicha calificación "CATI", debidamente cumplimentado y firmado

Las que lleguen sin este requisito, se remitirán a Médico de Cabecera o Inspección Médica para cambio de contingencia a "enfermedad o accidente no laboral (contingencia común)"

WEB SAS - PRL - Sistema de gestión procedimientos WEB
https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/sexas-media-mediafile_sasdocumento/2021/doc04_01cati.pdf

¿ QUÉ HACER SI SUFRES UNA AGRESIÓN POR PARTE DE UN USUARIO ?

El SAS cuenta con un Plan de prevención y actuación en caso de Agresiones a los Profesionales del sistema sanitario público de Andalucía.

En aplicación de este Plan de actuación en los Distritos Huelva Costa y Condado Campiña, se han establecido los protocolos y cauces de actuación en caso de agresión.

Si eres víctima de una agresión comunica tú, o cualquier compañero presente, esta situación de forma inmediata a tu Mando Intermedio. El te indicará todos los pasos a seguir.

Si necesitas asistencia médica, acude a consulta médica o servicio de Urgencias.

Desde la Unidad de PRL se pondrá en contacto contigo, una vez tenga conocimiento de la situación.

ES MUY IMPORTANTE DOCUMENTAR TODO EL PROCESO

(Comunicación de la Agresion, solicitud asesoramiento psicológio y/o jurídico, Informe asistencia médica, CATI, Parte baja médica y denuncia si procede, etc..)

Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

JUNIO 2014

Plan de Prevención Agresiones WEB
https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/sexas-media-mediafile_sasdocumento/2019/

Documento de comunicación de agresiones WEB
https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/sexas-media-mediafile_sasdocumento/2021/formulario_comunicacion_agresion.pdf

CONSIGNAS GENERALES EN CASO DE INCENDIO

Distrito de A.P.S. Huelva-Costa
Distrito de A.P.S. Condado-Campiña
Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Unidad de Prevención de riesgos Laborales
Distrito Huelva - Costa

PLAN DE AUTOPROTECCIÓN

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD PARA PROFESIONALES

Este Centro dispone de un Plan de Autoprotección que se activa en caso de emergencia.

Los Profesionales del Centro deberán actuar según las indicaciones del mismo en caso de tener asignada alguna función como Brigada de intervención o, seguir las instrucciones generales del Plan o las ordenes recibidas durante las situaciones de emergencia de parte de los responsables de actuación o responsables de emergencia.

En todo caso, los profesionales deberán colaborar en la actuación en caso de emergencia mediante el cumplimiento y seguimiento de las siguientes instrucciones.

SI SE PRODUCE UNA EMERGENCIA

- **Comuníquelo**: Avise al centro de comunicaciones de la situación de emergencia generada o accione el pulsador de alarma. ***No se arriesgue actuando solo***.
- **Mantenga la calma**, no grite ni se asuste.
- **No alarmar innecesariamente** a otros compañeros/as y/o usuarios.
- **No abrir ventanas si hay incendio.**
- Si se decreta la Evacuación (señal continúa de alarma u orden directa de evacuación del Jefe de Intervención), **sin precipitarse**, **salga del edificio** :
  - **Siguiendo las instrucciones** del Jefe y del Plan de Emergencia
  - Y **siguiendo las indicaciones de las señales de evacuación**
- **No corra ni se entretenga** en recoger objetos personales.
- **En los pasillos y escaleras**, circule junto a la pared, no retroceda o vuelva bajo ningún concepto.
- Si el itinerario principal esta bloqueado, no se alarme, **se le indicará un itinerario alternativo.**
- **No debe detenerse en las salidas**, continúe hasta alcanzar en el exterior el **Punto de Encuentro.**
- Si hay humo, procure tendense en el suelo y salir gateando, de ser posible, **póngase una tela húmeda en la boca y nariz para respirar a través de ella.**
- Si se encuentra atrapado, por humo o llamas, comunique su situación si le es posible al teléfono del centro de control de emergencias, cierre bien la puerta y tape las rendijas con telas húmedas, para evitar la entrada del humo, coloque alguna indicación en la ventana o puerta para avisar de su presencia.

Protección en Embarazo y Lactancia Natural

Sistema de Gestión de la Prevención de Riesgos, PROCEDIMIENTO 030—Embarazo y Lactancia Natural :

Si estas en situación de : EMBARAZO Ó LACTANCIA NATURAL :

- **COMUNICA** tu estado lo antes posible a tu Responsable inmediato o a tu UPRL
- Serás **CITADA** desde Vigilancia de la Salud
- En función de tu situación serás **ADAPTADA** en tu puesto de trabajo o deberás solicitar **PRESTACIÓN POR RIESGO**

Información del Instituto Nacional de Seguridad Social (INSS)

MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL — SEGURIDAD SOCIAL

Si vas a tener un hijo
PUEDES, DESDE CASA
apúntate!

Solicitar tu prestación por MATERNIDAD - PATERNIDAD

- **SOLO** te pediremos documentación si es imprescindible
- En muchos casos resolveremos **INSTANTANEAMENTE** tu solicitud
- **Nosotros** nos encargamos de comprobar la información necesaria del Registro Civil y de la Empresa en la que trabajas

Darle de alta en la ASISTENCIA SANITARIA PÚBLICA

- Sin aportar **NINGÚN** documento
- Solo con teclear su **NOMBRE** y **APELLIDOS** y decimos si es **NIÑO** o **NIÑA**
- Obtendrás en el momento un **CERTIFICADO** del **ALTA** de tu hijo recién nacido

TU SEGURIDAD SOCIAL
https://sede-tu.seg-social.gob.es

INFORMACIÓN SOBRE COVID-19

¿Qué es? Un virus respiratorio emergente de probable origen animal.
¿Cuál es el periodo de incubación? El periodo de incubación mediano es de 5-6 días, con un rango de 1 a 14 días.
¿Cómo se transmite? De acuerdo con los datos científicos disponibles, el virus de la COVID-19 se transmite a través de las secreciones de personas infectadas, principalmente por contacto directo con gotículas respiratorias (capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros) y las manos o los fómites contaminados con estas secreciones seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos. Además, podría haber transmisión aérea al efectuar procedimientos o administrar tratamientos que generen aerosoles (por ejemplo, intubación endotraqueal, ventilación no invasiva, traqueotomía, reanimación cardiopulmonar, ventilación manual antes de la intubación o broncoscopia)

MEDIDAS GENERALES PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN PARA TODOS LOS TRABAJADORES

- Mantener al menos dos metros de distancia física con las demás personas. No tocarse los ojos, la nariz ni la boca.
- Aplicar medidas de higiene respiratoria, como toser o estornudar en la parte interna del codo o en un pañuelo no reutilizable, que se debe desechar de inmediato.
- Limpiar y desinfectar sistemáticamente el entorno y las superficies que se toquen con frecuencia.
- Uso de mascarilla quirúrgica en el centro de trabajo en la asistencia a los usuarios o siempre que se esté a menos de 2 metros de otro compañero.
- Aplicar prácticas de higiene de las manos con frecuencia, con un gel hidroalcohólico si no están visiblemente sucias y con agua y jabón si están sucias. La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Deberá realizarse siempre en cada uno de los siguientes momentos:
  1. **Antes del contacto con el paciente.**
  2. **Despues del contacto con fluidos biológicos.**
  3. **Despues del contacto con el entorno del paciente.**
  4. **Antes de realizar una técnica aséptica.**
  5. **Despues del contacto con el paciente.**
- Además, se rea-

FORMACIÓN PARA LOS TRABAJADORES

Además de los cursos indicados en el apartado de **"CURSOS OBLIGATORIOS EN FUNCION DE LA CATEGORIA PROFESIONAL"**, Donde se indican los cursos de Prevención de Riesgos Laborales disponibles en la WEB del SAS para su realización obligatoria de todos los cursos relacionados con los riesgos presentes en su puesto de trabajo, se ha incorporado la siguiente Formación : **Formación para la gestión del estrés (mindfulness)**
Todos los profesionales del SAS tienen a su disposición, a través de Gesforma-SSPA, la acción formativa "Mindfulness SAS Colaborativo" en relación con la **gestión de estrés**, especialmente ante situaciones especiales que ocasionan una gran carga emocional como de crisis por COVID-19.
https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sscc/gesforma/?codEdicion=141

USO DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL E INDIVIDUAL

IMPORTANTE: el uso de equipos de protección se establece en relación al nivel de riesgo real que existe en su puesto de trabajo. Consulte con su Unidad de Prevención de Riesgos Laborales y Vigilancia de la Salud, sobre los equipos de protección que según la evaluación de riesgos de su puesto de trabajo es necesario utilizar.

A continuación se proporcionan unas indicaciones generales sobre los equipos que deben utilizarse en la asistencia sanitaria de pacientes COVID-19:

BATA:	• **Colóquese una bata resistente a líquidos antes de entrar en la habitación.** • **En caso de que se prevea que se van a generar grandes cantidades de secreciones o fluidos se podrá utilizar una bata impermeable.**
MASCARILLA:	• **Utilice en la atención del paciente una mascarilla quirúrgica que se colocará antes de entrar en la habitación. Compruebe que está bien ajustada.** • **En caso de que se vayan a generar aerosoles utilizará una protección respiratoria FFP2 o FFP3.** • **Compruebe que está bien ajustada y que no sale aire por las zonas laterales.**
PROTECCIÓN OCULAR:	• **Antes de entrar en la habitación colóquese una protección ocular anti salpicaduras.** • **En caso de que se vayan a generar aerosoles podrá utilizar una protección ocular ajustada de montura integral o un protector facial completo.** • **El protector ocular podrá ser reprocesado.**
GUANTES:	• **Antes de entrar en la habitación y después de realizar la higiene de manos colóquese unos guantes limpios, no necesitan ser estériles si la técnica no lo requiere.** • **Cámbiese de guantes si se rompen o están visiblemente sucios.**

ENLACES DE INTERÉS:
Formación específica en infección por COVID-19 para profesionales de la Salud: http://www.isciii.es/ISCIII/es/contenidos/fichas-formacion/Curso-COVID-19.shtml
WEB SAS https://web.sas.junta-andalucia.es/servicioandaluzdesalud/
CONSEJERÍA SALUD Y FAMILIAS https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias.html
MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos.htm

INFORMACIÓN DE RIESGOS EN LOS PUESTOS DE TRABAJO

Riesgos de Seguridad

Caidas distinto y mismo nivel
- Utilizar Calzado antideslizante
- No se bajaran/subirán escaleras corriendo o saltando
- Limpiar inmediatamente derrames, señalizando el piso húmedo o mojado

Contactos eléctricos
- No desconectar aparatos conectados a red eléctrica tirando del enchufe
- No se utilizaran bases de enchufe múltiples para no sobrecargar la instalación eléctrica
- Utilizar bases de enchufe con toma de tierra
- Estará Prohibido el conexionado directo de cables de alimentación eléctrica sin la clavija de conexión adecuada
- No se manipulará aparamenta eléctrica alguna (cuadros eléctricos, armarios de conexiones, etc.)

Riesgo de Incendio
- Está prohibido fumar en los centros de trabajo, en especial areas de acumulación o almacenamiento de materiales combustibles
- Extremar precauciones en el uso de aparatos de calefacción (se usaran radiadores de aceite)
- No acumular material inflamable, en especial liquido combustibles, en areas de trabajo sin proteger adecuadamente
- Se evitara tapar o dificultar el acceso a los equipos de extinción y salidas de emergencia
- En caso de emergencia seguir las directrices marcadas en el Plan de actuación en caso de Emergencia de su centro de trabajo

Riesgos Higiénicos

Riesgo Biológico
- Prohibido comer, fumar o beber en áreas con riesgo biológico
- Utilizar uniformes y equipos de protección adecuados al riesgo
- Seguir procedimientos de Uso, Manipulación y Desecho de instrumental y/o muestras o tratamientos con riesgo biológico
- Usar de forma adecuada los contenedores de Residuos
- No mezclar uniformidad de trabajo contaminadas con ropa personal, cambiando o limpiando de forma inmediata dichas prendas
- Extremar higiene personal al concluir jornada y/o antes de las comidas
- VACUNACIÓN como medida de prevención ante el riesgo biológico

Riesgo Quimico
- Usar Equipos de Protección Individual adecuado al riesgo al que se esta expuesto
- Respetar ciclos de esterilización, no abrir equipos antes tiempo descarga
- Con Citostaticos, seguir Proced. administración en Atención Primaria
- Lectura de marcados y etiquetas de seguridad existentes en envases de sustancias utilizadas, siguiendo de forma estricta recomendaciones y medidas incluidas en estas

Riesgo Fisico (Radiaciones)
- Ante radiaciones, no invadir areas de exposición, respetar señalización
- Realización de Reconocimientos Médicos específicos a personal expuesto a radiaciones

Riesgos Ergonómicos y Psicosociales

Carga Física
- Evitar realización de tareas con adopción de posturas forzadas
- No manipular cargas con pesos > 25 Kg sin ayuda de medios mecánicos o compañeros
- Seguir técnicas de manipulación correcta de cargas y movimiento y transporte de enfermos, utilizando principalmente músculos de piernas para levantamiento y manteniendo recta la espalda, así como uso de ayuda mecánica
- Recuerda que es mejor, empujar que tirar para movimiento o transporte de cargas
- Con P.V.D., adquiera correcta posición frente a puesto de trabajo, evitando posturas forzadas
- Regular correctamente altura de silla, distancia a pantalla, posición de teclado, etc

Factores Psicosociales y Organizativos
- Muestraté "Asertivo" en relaciones en tu entorno de trabajo, evita sobre todo, las aptitudes "Pasivas" o "Agresivas"
- Evita las tareas "Monótonas" o "Repetitivas", alternándolas con otras que motiven la Participación y la Comunicación entre Compañeros.

Observaciones finales
- Se recuerda la obligación de comunicar cualquier tipo de accidente ocurrido al responsable inmediato, mediante el CATI
- Ante cualquier duda sobre aspectos relacionados con la Prevención de los Riesgos en tu entorno de Trabajo, la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales está a tu disposición

Distrito de A.P.S. Huelva - Costa
Distrito de A.P.S. Condado - Campiña
Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
Revisión : 08/11/2021

MANUAL DE ACOGIDA

Distritos Huelva Costa y Condado Campiña

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERIA DE SALUD Y FAMILIAS
Distrito Sanitario Huelva Costa – Condado Campiña
Unidad Prevención Riesgos Laborales
U.P.R.L.-1.5

Protocolo de Prevención y Actuación en los casos de Acoso Laboral, Sexual y por razón de Sexo u otra discriminación, en el seno de la Administración de la Junta de Andalucía

Con objeto de garantizar la protección de las personas empleadas públicas y de sus derechos fundamentales constitucionalmente reconocidos, la Administración de la Junta de Andalucía reconoce en este Protocolo la necesidad y el deber de prevenir conductas de acoso en el trabajo, en el ámbito que le es propio, procurando evitar su aparición y erradicar todo comportamiento que pueda considerarse constitutivo del mismo en el ámbito laboral.

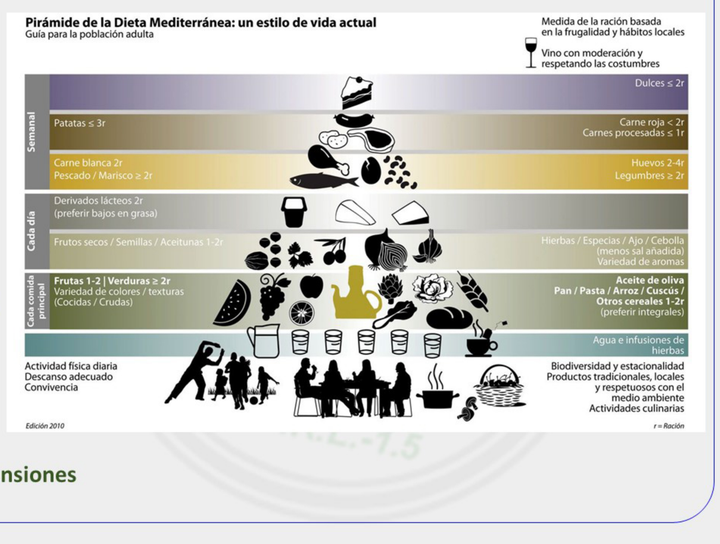
Entenderemos de forma genérica por "Conductas de acoso laboral", todo tipo de conductas que, realizadas con cierta reiteración y frecuencia, generan un ambiente intimidatorio, ofensivo u hostil, susceptible de atentar tanto a la dignidad de la persona como a su salud

Inicio procedimiento :

El procedimiento se inicia con una solicitud de intervención por ESCRITO y REGISTRADA que se dirige al Presidencia del Comité de Investigación Interna para las situaciones de Acoso, pudiendo provenir de :

- De la persona presuntamente acosada
- De la representación legal de la persona presuntamente acosada
- Por las personas titulares de los órganos administrativos que tengan conocimiento del posible Acoso
- De la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales
- De las Unidades responsables de la Vigilancia de la Salud
- De los Delegados/as de Prevención del Ámbito donde presta servicio la persona presuntamente Acosada

WEB Empleado Público—Protocolo Acoso WEB
https://ws045.juntadeandalucia.es/empleadopublico/emp-detail-.html?s=/Categorias_Principales/Servicios_Empleado/Informacion_DGRHI&c=85897



Incorporación nuevo programa de "Promoción Estilo de Vida Saludable"

Incorporación al Manual de Acogida, como mecanismo de difusión y captación de profesionales, del programa de salud colectiva "Promoción de Estilo de Vida Saludable"

RECOMENDACIONES SOBRE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

PILARES DEL PROGRAMA

ALIMENTACION
- ✓ Hidratos de carbono
- ✓ Las verduras, Frutas
- ✓ Alimentos poco procesados, frescos de temporada
- ✓ Productos lácteos
- ✓ Carne, Pescado, Huevos
- ✓ Alcohol totalmente prohibido

ORIENTACIONES
- ✓ Desayuno
- ✓ Almuerzo
- ✓ Merienda
- ✓ Cena

EJERCICIO FÍSICO DESCANSO
- ✓ Actividad física todos los días, > 30 minutos
- ✓ Evitar estar sentado más de 1 hora seguida
- ✓ Evitar sedentarismo
- ✓ Ejercicios 3 días en semana
- ✓ Fuerza o musculación 2 o 3 días en semana
- ✓ Descanso al menos 7 u 8 horas de sueño
- ✓ Desconectar de rutina de trabajo y liberar tensiones