



CIRCULAR No. 4137.040.22.2.1020.004355

Para: Funcionarios Públicos y prestadores de servicio del Centro Administrativo Municipal

Asunto: Día internacional del autocuidado, pensando en nuestra salud mental y física

El Departamento Administrativo de Desarrollo e Innovación Institucional, de las acciones de vigilancia epidemiológica de salud en el trabajo, el 24 de julio celebra el día internacional del autocuidado, con el propósito de promover y mantener la salud física y mental de nuestros servidores.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), el autocuidado se define como: *“la capacidad de las personas, las familias y las comunidades de promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a enfermedades y discapacidades”*.

El autocuidado consiste entonces, en la aplicación de acciones individuales orientadas al bienestar de las personas, alcanzando una mejor calidad y mayor esperanza de vida, invitándonos a reflexionar acerca de nuestros hábitos diarios, a fin de aplicar los cambios necesarios que favorezcan nuestra salud física y mental.

¿Cómo podemos promover el autocuidado?

- Alimentación equilibrada y saludable, consumir vegetales, verduras y frutas, reducir la ingesta de azúcar y sal en la preparación de las comidas.
- Reconocer nuestros logros y recompensarnos por los avances obtenidos.
- Practicar diariamente algún deporte o actividad física.
- Aceptar las críticas constructivas, que contribuyan a nuestro crecimiento como personas.
- Dormir entre 6 a 8 horas diarias.
- Mantener buenos hábitos de higiene personal.





ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO
DE DESARROLLO E INNOVACIÓN
INSTITUCIONAL

- Fomentar la interacción social, así como actividades de sano esparcimiento y recreación.
- Asistir regularmente al medico.
- Evitar hábitos dañinos tales como el consumo de tabaco, sustancias estupefacientes, consumo de comida chatarra.

Con el propósito de fomentar la cultura del autocuidado en los servidores públicos y contratistas, se han programado actividades de promoción y prevención, para lo cual se solicita a los gerentes públicos, facilitar espacio físico para desarrollar las actividades, convocar a los trabajadores y disponer el tiempo para que el personal a su cargo asista a las mismas.

A continuación, se relacionan las actividades a realizar:

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN				
ITEM	FECHA	ACTIVIDAD	LUGAR	HORA
1	jul-23	Consejería prevención cáncer de mama y próstata	Sotano 1. Enfermeria- CAM	8:00 am 4:00 pm
		Consejería motivacional		
		Tamizaje cardiovascular mediante el equipo analizador de masa corporal		
		Vacunación		

Se agradece la atención y gestión prestada para el cumplimiento de lo propuesto, entendiendo la importancia de las acciones que se llevan a cabo en el marco de la protección de la salud en el trabajo.

Atentamente.


MARTHA YANETH NIÑO BAUTISTA

Subdirectora de Gestión Estratégica de Talento Humano
Departamento Administrativo de Desarrollo e Innovación Institucional

Proyecto: Jonny Ramos Diaz – Profesional ¹
Revisó: María Fernanda Camargo Jiménez - Contratista ²
Elaboró: Ana Tulia Collazos R.- Secretario ³



Centro Administrativo Municipal CAM Torre Alcaldía Piso 14
Teléfono: 6680812 www.cali.gov.co