cruzsalud J-31231981-0
conexión saludable®
Boletín Informativo para clientes y afiliados de Cruzsalud, C.A - RIF: J-31231981-0
Año 6 Boletín N° 65 - © Agosto 2018

Trabajo y lactancia materna

La lactancia materna es el acto a través del cual la madre provee alimento para su bebé con los nutrimientos, hormonas y defensas que necesita. Esta es beneficiosa para ellas, el bebé, la familia y los empleadores.

A pesar de que **se ha avanzado mucho en la conciliación de la vida laboral y la vida familiar**, la mayoría de las mujeres encuentran dificultades para continuar amamantando a sus bebés cuando se reincorporan a sus trabajos. Por esto, lograr un equilibrio entre la crianza del bebé y el trabajo requiere de mucha organización, prepararse con tiempo y pensar en las necesidades de la madre y el bebé.

Consejos lactancia y trabajo

- Amamantar al bebé justo antes de salir para el trabajo e inmediatamente después del trabajo.
- Sacarse la leche con la mayor frecuencia posible, entre 2 y 3 veces durante un día de trabajo de 8 horas.
- Rotular el recipiente con la fecha y guardarlo en un refrigerador o un conservador de frío.
- Siempre que esté con su bebé, amamantarlo con la frecuencia que sea necesario.
- Hablar con otras madres que amamanten y trabajen, a fin de compartir ideas y alentarse mutuamente.

¿Es seguro dar al bebé leche extraída?

Alimentar al bebé con leche extraída de su propia madre es la mejor opción si no puede hacerlo directamente del pecho. La leche extraída es fácil de almacenar si se toman las medidas de higiene necesarias.

#SabíasQue

"El derecho a seguir amamantando, cuando regresa al trabajo después del permiso de maternidad, es importante para la salud de la madre y sobre todo para la de su hijo". (OIT).

Fuentes: bebes.sutterhealth.org • albalactanciamaterna.org • ilo.org • lactapp.es/blog • serpadres.es/bebe • unicef.org • planetamama.com.ar • who.int • prevencionar.com.mx

conexión saludable®

cruzsalud

Boletín Informativo para clientes y afiliados de Cruzsalud, C.A - RIF: J-31231981-0 Año 6 Boletín N° 65 - © Agosto 2018

Peligros por adicción a equipos electrónicos

La tecnología nos facilita tareas diarias pero cuando se utiliza en exceso puede afectar la salud física y mental. La adicción a la tecnología existe cuando hay un uso excesivo y descontrolado del celular, videojuegos, internet o redes sociales, que impacta negativamente en otras áreas de la vida de la persona.

Las consecuencias en un adicto a la tecnología pueden ser psicológicas, sociales, profesionales y económicas, algunas de estas:

- Dolores físicos.
- Reducción de la productividad.
- Incremento del estrés.
- Problemas de sueño.
- Se limita la creatividad.
- Tiene baja autoestima.
- Afectaciones crónicas en los ojos.
- **Interacción social limitada** (poca comunicación familiar, con amigos, etc.).

#SabíasQue

El adicto a la tecnología deja que las facturas de teléfono se eleven excesivamente, y no pone medidas para reducirlas.

Fuentes: salud180.com/salud-dia-dia / vanguardia.com/mundo/tecnología /

#Tipscruzsalud

Riesgo del uso de tacones muy altos

El uso habitual de zapatos altos en las oficinas propicia desbalance corporal que ocasiona accidentes laborales.

Acarrea problemas circulatorios y en las articulaciones, dolor de espalda y patrones de caminar poco saludables. Así como daño estético: pies deformes.

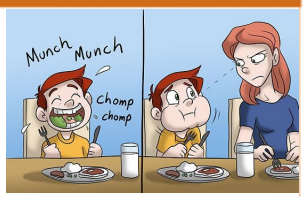
El alto más recomendado: de 2 a 3 cm. Para prevenir lesiones, mantener una postura correcta y brindar salud al pie.

El alto no recomendado: más de 10 cm. Es totalmente perjudicial y devastador para la salud del pie.

Buenas Costumbres

HÁBITOS SALUDABLES

La cortesía no es una virtud innata en los niños, requiere práctica y refuerzos continuos.



Las Buenas Costumbres son formas y maneras de comportamiento de las personas en cualquiera de los escenarios cotidianos de la vida en sociedad.

En el trabajo, son buenas costumbres:

- Saludar a los compañeros.
- Ser amables y discretos.
- Brindar apoyo.
- Saber respetar las jerarquías.
- Evitar la rivalidad, enemistad, diferencias y chismes.
- Tener buenos modales.

Todo lo que hiera la moralidad es contrario a las buenas costumbres.

Calendario cruzsalud AGOSTO 2018

1	Día Mundial de la Alegria	3	Día Internacional de la Planificación Familiar	13	Día Mundial del Paciente	29	Día Internacional del Dengue	26	Día del Lic. en Administración en Venezuela