



**Semana** de la  
**Seguridad y Salud**  
en el **Trabajo**

# ¡Conoce y participa!

Programación Nacional de la Semana  
de la Seguridad y Salud en el Trabajo

**6**

Martes

**7**

Miércoles

**8**

Jueves

**9**

Viernes

## Cuídate, sé feliz - Tamizaje

(a través de toma de medidas antropométricas: talla, peso, perímetro abdominal y tensión arterial)  
Asesoría, prácticas saludables, actividad física regular y medidas de prevención ante la exposición a la contaminación del aire y consumo responsable de bebidas alcohólicas, entre otros.

Secretaría Distrital de Salud de Bogotá

(conformado por una enfermera, un fisioterapeuta, dos auxiliares de enfermería y un técnico ambiental)

8:00 a.m. - 2:00 p.m.

Bienvenida  
Inauguración Semana  
de la Seguridad y Salud  
en el Trabajo  
Obsequio saludable: fruta

8:00 a.m. - 9:00 a.m.

Cafam

### Videoconferencia:

'Cómo ser feliz  
en el trabajo'  
Sylvia Ramírez

10:30 a.m. - 12:00 m.

Auditorio Carlos Lleras  
Restrepo

Tips de hábitos de  
vida saludable

8:00 a.m. - 12:00 m.

Compensar

Tips de estilos de vida  
saludable

9:00 a.m. - 12:00 m.

EPS Famisanar

**Taller:** Prevención y  
manejo del síndrome  
del túnel del carpo

9:00 a.m. - 4:00 p.m.

Lugar: áreas de trabajo  
Fisioterapeutas  
Sede de la  
Dirección General

### Sensibilización:

Lavado de manos

9:00 a.m. - 4:00 p.m.

Lugar: áreas de trabajo

**Charla:** Taller de suelo  
pélvico, mujeres en  
embarazo y posparto

3:30 p.m. - 4:30 p.m.

Sala de Lactancia  
Fisioterapeutas  
Sede de la  
Dirección General

Rumbaterapia

8:00 a.m. - 12:00 m.

Lugar: áreas de trabajo  
Compensar

Rumbaterapia

8:00 a.m. - 12:00 m.

Lugar: áreas de trabajo  
Compensar

Rumbaterapia

8:00 a.m. - 12:00 m.

Lugar: áreas de trabajo  
Compensar

Feria de servicios EPS  
Compensar  
Famisanar  
Sanitas

8:00 a.m. - 2:00 p.m.

Tips de hábitos de vida  
saludable

8:00 a.m. - 12:00 m.

EPS Sanitas

Tips de enfermedades  
cardiovasculares  
(incluidos los 7 riesgos)

9:00 a.m. - 12:00 m.

EPS Famisanar

Donación de sangre

8:30 a.m. - 4:00 p.m.

Parqueadero

Instituto Distrital de Ciencia, Biotecnología  
e Innovación en Salud (IDCBIS)

Tips de enfermedades  
cardiovasculares  
(incluidos los 7 riesgos)

9:00 a.m. - 12:00 m.

EPS Famisanar

Tábata  
(entrenamiento de cuerpo  
con ejercicios funcionales y  
desplazamientos)

12:00 m. - 2:00 p.m.

Universidad  
Santo Tomás

**Charla:** Importancia de  
la aplicación de las  
diferentes vacunas en  
nuestra vida y la de  
nuestra familia  
Ministerio de Salud y  
Protección Social

10:00 a.m. - 11:30 a.m.

Auditorio Carlos  
Lleras Restrepo

**Taller:** Prevención  
y manejo de cefalea  
tensional

2:00 p.m. - 4:00 p.m.

Lugar: áreas de trabajo  
Fisioterapeutas

**Charla:** Hábitos de  
vida saludable

2:00 p.m. - 3:00 p.m.

Auditorio Carlos  
Lleras Restrepo  
EPS Sanitas

### Premiación:

Concurso Uno para  
Todos y Todos para Uno

Auditorio Carlos  
Lleras Restrepo

Tamizaje de seno

3:00 p.m. - 5:00 p.m.

Consultorio  
EPS Sanitas

**Charla:** Taller de suelo  
pélvico en la población  
femenina

3:00 p.m. - 4:30 p.m.

Sala de Lactancia  
Fisioterapeutas  
Sede de la  
Dirección General

Jornada de vacunación

8:00 a.m. - 3:00 p.m.

(Información en el pasillo  
principal - Feria  
de servicios)  
Ministerio de Salud y  
Protección Social

**Taller:** Prevención  
y manejo de cefalea  
tensional

9:00 a.m. - 4:00 p.m.

Lugar: áreas de trabajo  
Fisioterapeutas

Tips de alcoholismo,  
tabaquismo y  
drogadicción

9:00 a.m. - 12:00 m.

Lugar: áreas de trabajo  
EPS Famisanar

NOVIEMBRE 2018

Un espacio para cuidar tu cuerpo y mente  
Entre todos construiremos una nueva historia en el ICBF