Yesera ColimaS.A de C.V

Programa para promover la salud de los trabajadores y prevenir las adicciones

En Yesera Colima nos preocupamos por promover la salud de los trabajadores, así como el de prevenir las adicciones es por eso que basados en la guía de recomendaciones para la promoción de la salud y la prevención de adicciones en los centros de trabajo. Realizada por Comisión Consultiva Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo en Junio de 2010 y consultada mediante la página web: https://autogestionsst.stps.gob.mx/proyecto/content/doctos/guia_de_recomendaciones_para_la_prevencion_de_adicciones.pdf consultada el día 23 de Enero de 2023 en la cual se recomienda a las empresas pequeñas con 11 a 50 trabajadores las siguientes acciones que se siguen en yesera colima

Las acciones para la promoción de la salud:

- Existen diferentes instituciones de salud publica que en Yesera Colima nos apoyaremos en caso de necesitarse las cuales son:



TELÉFONOS DE EMERGENCIA

INSTITUCIÓN	DOMICILIO	TELÉFONO(S)
Dirección de Seguridad Pública y vialidad	La Paz Núm. 170 La Floresta 1 Tecomán, Colima	(313) 324-0169
Protección Civil Tecomán	Rubén Téllez # 365 Tecomán, Colima	(313) 324-0215
Unidad Municipal de Protección Civil Colima	Francisco Ramirez Villareal 570-A, Colonia el Porvenir, 28019 Colima, Col.	(312) 313 6634
Clinica No. 4 IMSS	Heroico Colegio Militar 1, Tecomán Centro, C.P. 28100	(313) 324 11 90
IMSS Hospital General de Zona No. 1	El Haya, C.P. 28983 Villa de Álvarez, Col.	(312) 316 3460
Cruz Roja Mexicana	Emiliano Zapata 142, COL, México, Centro, 28130 Tecomán, Col.	(313) 324 1300
Cruz Roja Mexicana Delegación Colima	Aldama 142, Centro, Refugio, 28000 Colima, Col.	(312) 313 9912
Hospital Regional Universitario	Camino Real de Colima, Carretera Colima – Guadalajara Km2, El Porvenir, Colima	(312) 316 19 00
Seguridad Pública del Estado	Calle Jiménez 528, Col del Periodista, 28070 Colima, Col.	(312) 314 5578
H. Cuerpo de Bomberos	V. Carranza esquina con Reforma, colonia Infonavit Las Palmas	(313) 324 03 56
Cuerpo de Bomberos Colima Estación Central	Emilio Carranza 550, Centro, 28000 Colima, Col.	(312) 312 5858
CFE Tecomán	Insurgentes 1020, Tepeyac, Tecomán, Colima	(313) 324 1392
CFE Colima	Carr. Colima-Coquimatlán Km. 2.5, El Yaqui, Colima, Col.	(312) 308 0618

- Todos los trabajadores de Yesera Colima tienen que adoptar las acciones de higiene personal:
  - Bañarse Diariamente
  - Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño
  - Lavarse los dientes después de cada comida.
  - Cubrirse la boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o, en su caso, con el ángulo interior del codo
  - No escupir en el suelo.
  - No compartir vasos, utensilios, alimentos o celulares.
- Se difunde entre los trabajadores materiales elaborados por las instituciones de salud, de distribución gratuita los cuales pueden encontrar en:
  - 1. ABCD de Activación Física. PREVENISSSTE. http://www.prevenissste.gob.mx/Portals/140//ABCD_de_Activacion_Fisica.pdf
  - 2. Actívate, vive Mejor. Acumula 30 minutos diarios de actividad Física. La Actividad Física y sus beneficios. Secretaría de Educación Pública. http://www.conade.gob.mx/af08/paginas/Descargables/beneficios.pdf
  - 3. Actívate y toma agua. Secretaría de Salud, Dirección General de Promoción de la Salud. http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/Activate_y_to ma_agua_curvas.pdf
  - 4. Alimentación correcta. PREVENISSSTE. http://www.prevenissste.gob.mx/Portals/140//alimentacion_correcta.pdf
  - 5. Alimentación correcta. El plato del bien comer. PREVENISSSTE. http://www.prevenissste.gob.mx/Portals/140//Plato_del_Bien_Comer.pdf
  - 6. Alimentación correcta. Guía de alimentos por equivalentes. El plato del bien comer. PREVENISSSTE. http://www.prevenissste.gob.mx/Portals/140//Guia_de_Alimentos_por_equivalentes.pdf
  - 7. Campaña Pierde Peso Gana Salud. Tiempo Libre y Activación Física. PEMEX Servicios de Salud. http://www.conade.gob.mx/af08/Downloads/laboralpemex.pdf
  - 8. Causas de obesidad. Instituto Mexicano del Seguro Social. http://www.imss.gob.mx/salud/Nutricion/causas.htm
  - 9. Circunferencia de la cintura. Instituto Mexicano del Seguro Social. http://www.imss.gob.mx/salud/Nutricion/Circunferencia_cintura.htm
  - 10. Come correctamente y muévete. Secretaría de Salud, Dirección General de Promoción de la Salud. http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/8_come_corr ectamente_muevete.pdf
  - 11. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte - Acumula 30 minutos diarios de Actividad Física. http://www.conade.gob.mx/af08/paginas/Descargables/piramide.pdf

- 12. Como promover la ingesta de agua potable en lugares de trabajo. Secretaría de Salud, Dirección General de Promoción de la Salud. http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/1_campana_agua%20_potable_dgps.pdf
- 13Diabetes. Instituto Mexicano del Seguro Social. http://www.imss.gob.mx/salud/Diabetes/index.htm
- 14. Dieta. Instituto Mexicano del Seguro Social. http://www.imss.gob.mx/salud/Nutricion/factores/dieta.htm
- 15. Educación para la salud de la mujer. Instituto Mexicano del Seguro Social. http://www.imss.gob.mx/NR/rdonlyres/410F8B1C-0E1B-4959-9B9DF5C65FE37629/0/GCSmuj0105.pdf
- 16. Educación para la salud del hombre. Instituto Mexicano del Seguro Social. http://www.imss.gob.mx/NR/rdonlyres/3492DA16-F24B-4350-A966-9C68593C8CBC/0/GCShom0110.pdf
- 17. El Plato del Bien Comer, Cartel. Secretaría de Salud, Dirección General de Promoción de la Salud. http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/4_platobuenc omer.jpg
- 18. El Plato del Bien Comer, Folleto. Secretaría de Salud, Dirección General de Promoción de la Salud. http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/6_1_plato_bie n_comer.pdf
- 19. Embarazo. Instituto Mexicano del Seguro Social. http://www.imss.gob.mx/salud/Nutricion/factores/embarazo.htm
- 20. Guía de Actividad Física Laboral. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. http://www.conade.gob.mx/documentos/cultura/2009/Guia_Laboral_2008.pdf
- 21. Guía de Evidencia en Promoción de la Salud. Secretaría de Salud, Dirección General de Promoción de la Salud. http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/influenza/mat/Guia_de_E videncia_en_Promocion_de_la_Salud.pdf
- 22. Guía de Orientación Alimentaria. Secretaría de Salud, Dirección General de Promoción de la Salud. http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/1-guia_orientacion_alimentaria.pdf
- 23. Guía para la aplicación de la campaña interna “Como promover el uso de las Escaleras”. Secretaría de Salud, Dirección General de Promoción de la Salud. http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/1_guia_escal eras.pdf
- 24. Higiene en la preparación de los alimentos. PREVENISSSTE. http://www.prevenissste.gob.mx/Portals/140//higiene_en_la_preparacion_de_los_alimentos.pdf

- 25. Inactividad. Instituto Mexicano del Seguro Social. http://www.imss.gob.mx/salud/Nutricion/factores/inactividad.htm 2
- 6. Juguemos a jugar. Valdez Alfaro Demetrio. http://www.conade.gob.mx/af08/Downloads/jugjugar.pdf
- 27. La necesidad de jugar. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. http://www.conade.gob.mx/af08/Downloads/necjugar.pdf
- 28. Micro nutrimentos ¿Qué son y para qué nos sirven? Secretaría de Salud, Dirección General de Promoción de la Salud. http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/8_4_micronut rimentos.pdf
- 29. Modelo Operativo de Promoción de la Salud. Secretaría de Salud, Dirección General de Promoción de la Salud. http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/mops.pdf
- 30. Nutrición en el IMSS. Instituto Mexicano del Seguro Social. http://www.imss.gob.mx/salud/Nutricion/carbohidratos5.htm
- 31. Nutrición y Obesidad en el IMSS. Instituto Mexicano del Seguro Social. http://www.imss.gob.mx/salud/Nutricion/general.htm
- 32. Osteoartritis. Instituto Mexicano del Seguro Social. http://www.imss.gob.mx/salud/Nutricion/osteoartritis.htm
- 33. Plan de Alimentación. El plato del bien comer. PREVENISSSTE. http://www.prevenissste.gob.mx/Portals/140//Plan_de_Alimentacion.pdf
- 34. Por las escaleras es mejor. Carteles escaleras. Secretaría de Salud, Dirección General de Promoción de la Salud. http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/2_carteles_es caleras.pdf
- 35. Presión alta. Instituto Mexicano del Seguro Social. http://www.imss.gob.mx/salud/Nutricion/presion_alta.htm
- 36. Problemas Médicos. Instituto Mexicano del Seguro Social. http://www.imss.gob.mx/salud/Nutricion/factores/problemas_medicos.htm
- 37. Programa ¡Actívate! -Vive Mejor. Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales, Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, Procuraduría Federal de Protección al Ambiente. http://www.conade.gob.mx/af08/Downloads/laboralcndsemarnatprofepa.pdf
- 38. ¿Qué es el cáncer? Instituto Mexicano del Seguro Social. http://www.imss.gob.mx/salud/Cancer/quescancer.htm
- 39. Sin humo dentro, crea y disfruta, ambientes 100% libres de humo. Organización Panamericana de la Salud. http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/4_libre_humo_paho.pdf
- 40. Sobrepeso y obesidad ¿Qué son y como se pueden prevenir? Secretaría de Salud, Dirección General de Promoción de la Salud. http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/8_5_sobrepes o_obesidad.pdf

- 41. 50 Razones o más para tomar Agua, ¿Y tú, ya tomaste agua hoy? Secretaría de Salud, Dirección General de Promoción de la Salud.
- http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/2_campana_agua_materiales.pdf

- En Yesera Colima:
  - Se mantiene permanentemente limpios los lugares de trabajo y áreas comunes
  - Poner a disposición de los trabajadores suficientes productos para la higiene de manos
  - Proporciona mantenimiento preventivo oportuno a los sistemas de ventilación artificial de los centros de trabajo.
  - Colocar en lugares específicos contenedores para el depósito de basura.
  - Se fumiga periódicamente las áreas de trabajo para evitar la proliferación de plagas nocivas para la salud.
  - Se coloca en los servicios sanitarios suficiente agua y jabón o desinfectantes para lavarse las manos frecuentemente
  - Se conserva permanentemente en condiciones de uso e higiénicos los servicios sanitarios, vestidores y casilleros destinados al uso de la persona.
  - Se determinan áreas libres de humo de tabaco, para evitar el daño a la salud de los trabajadores que no consumen este producto.
  - Se mantiene permanentemente higiénicos los lugares destinados a la elaboración y consumo de alimentos en los centros de trabajo.
  - Se Coloca dispositivos para depositar los restos de alimentos.
  - Se prepara de manera higiénica los alimentos y asegurarse que se encuentren en buen estado
  - Se Dispone de agua potable suficiente, de manera accesible y gratuita.
  - Se promueve el consumo de agua simple potable y asegurar su disponibilidad y accesibilidad.
  - Se Limita el consumo de bebidas con azúcar y grasa
  - Se promueve la realización de exámenes médicos para la detección, seguimiento y control de las enfermedades infectocontagiosas y crónicas no transmisibles
  - Se canaliza a los servicios de salud externos, públicos o privados, a los trabajadores con síntomas de cualquier enfermedad infectocontagiosa o crónica no transmisible.
  - Se promueve y facilitar la integración de grupos de autocuidado de trabajadores con la misma enfermedad en el centro de trabajo.
  - Se fomenta la realización de actividades físicas por parte de los trabajadores.
  - Se promueven los todos derechos de las mujeres gestantes y en período de lactancia, así como se restringe la participación de una mujer trabajadora gestante o en periodo de lactancia en la en la cual se ponga en peligro la salud de la mujer en estado de gestación, o la del producto.
  - Promover que las mujeres trabajadoras embarazadas acudan al Servicio Preventivo de Medicina del Trabajo, en caso de presentar los signos

siguientes: poco crecimiento del vientre; sangrado vaginal; infección urinaria; vómitos frecuentes; poco movimiento del producto, entre otros. Así como se apoyará a su traslado al lugar adecuado de auxilio.

Acciones para la prevención de las adicciones

- Se recomienda visitar este link: https://www.aamexico.org/directorio_grupos_estado.php?pagina=2 donde se ubican los centros de Alcohólicos anónimos centros donde en caso de tener una adicción podrán apoyarle en su tratamiento así como el siguiente link https://www.imss.gob.mx/directorio/?page=294 donde e ese muestran los institutos de salud adscritos al IMMS del estado de Colima en los que se puede también apoyarle en sus problemas.
- Así mismo se ponen a la disposición de los trabajadores los siguientes materiales elaborados por la secretaria de salud para prevención de adicciones
    - Guía prevención de adicciones. Consejo Nacional Contra las Adicciones. http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/guiaprev.pdf
    - Guía prevención. Otras drogas. Consejo Nacional Contra las Adicciones. http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/guiadrog.pdf
    - Guía prevención. Tabaco. Consejo Nacional Contra las Adicciones. http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/guiatab.pdf4
    - . Información para empresas y trabajadores. Programa de educación para la salud en tabaquismo. Consejo Nacional Contra las Adicciones. http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/infemp.pdf
    - Prevención para el consumo de alcohol, tabaco y drogas en el trabajador y sus familiares. Manual del uso responsable de bebidas alcohólicas. Cómo lograr abstinencia o beber en forma moderada. Consejo Nacional Contra las Adicciones. http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/manual_uso.pdf
    - ¿Qué es el alcohol? Consejo Nacional Contra las Adicciones. http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/abcalc.pdf
    - ¿Qué es la cocaína? Consejo Nacional Contra las Adicciones. http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/abccoca.pdf

  - ¿Qué es el éxtasis? Consejo Nacional Contra las Adicciones. http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/abcexta.pdf
  - ¿Qué es la mariguana? Consejo Nacional Contra las Adicciones. http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/abcmarig.pdf
  - ¿Que son los alucinógenos? Consejo Nacional Contra las Adicciones. http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/abcalucin.pdf
  - ¿Que son las anfetaminas? Consejo Nacional Contra las Adicciones. http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/abcanfet.pdf
  - ¿Que son los inhalables? Consejo Nacional Contra las Adicciones. http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/abcinha.pdf
  - Reglamento sobre consumo de tabaco. Secretaría de Salud. http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rsct.html
- Se le prohibirá la entrada a cualquier persona que se presente a trabajar de manera intoxicada, así como si lo desea se le llevara a algún centro de salud autorizado por la Secretaria de Salud.
- SI el trabajador quiere se podrán realizar convenios con los trabajadores que tengan problemas de adicción, para que reciban tratamiento especial en los centros de atención reconocidos por la Secretaría de Salud.

Queda rotunamente prohibido el presentarse a trabajar bajo el inflijo de las drogas o alcohol. Es por esto que de manera aleatoria se realizan exámenes de antidopaje para poder detectar a los trabajadores que lleguen en mal estado a realizar sus labores.

EN CASO DE RESULTAR POSITIVA LA PRUEBA DE ANTIDOPAJE SE TERMINARÁ LA RELACION LABORAL DE MANERA INMEDIATA.