



Política de Participación Social en Salud

Oncólogos del Occidente

2025

E3LdM01A01

Meta: Ejecutar programas de promoción y prevención para el cuidado de la salud

Actividad: Diseñar y ejecutar plan de capacitaciones por módulo de salud pública.

Ejecución:

Se diseñó y ejecutó un plan de capacitaciones orientado a la Promoción de la Salud Pública



E3LdM01A01

Desarrollo

DH DESARROLLO HUMANO
 Para: **TODOS ODO; TODOS_UDC; TODOS_CCB**
 Mié 02/04/2025 11:01

Te invitamos a participar en nuestro taller:
Mentalidad Resiliente

Un espacio diseñado para brindarte herramientas prácticas que te ayudarán a manejar el estrés, fortalecer tu bienestar emocional y afrontar los retos del día a día con mayor claridad y equilibrio.

Elige el horario que mejor se ajuste a tu agenda:

- Lunes 7 de abril, 10:00 a 11:00 a.m. o 2:00 a 3:00 p.m.
- Jueves 10 de abril, 10:00 a 11:00 a.m. o 2:00 a 3:00 p.m.
- Viernes 11 de abril, 2:00 a 3:00 p.m.

¡Prioriza tu bienestar y acompáñanos en este espacio!



DESARROLLO HUMANO ha(s) actualizado la descripción de la reunión.

DH DESARROLLO HUMANO
 Para: **TODOS ODO; TODOS_UDC; TODOS_CCB**
 CC: **LEONARDO FABIO OBANDO OCHOA; y 19 más**
 Mar 22/04/2025 17:23

¿Tienes hijos entre 1 y 18 años que usan tecnología y redes sociales?

Te invitamos a participar en "Conectados con sentido: tecnología y redes sociales en familia", un espacio donde hablaremos sobre:

- Herramientas para acompañarlos y protegerlos en línea.
- Cómo guiarlos según su edad en el mundo digital.
- Límites saludables.

Únete en el horario que mejor se ajuste a tu agenda:

24 de abril: 11:00 a.m. a 12:00 m. o 3:00 a 4:00 p.m.
25 de abril: 11:00 a.m. a 12:00 m.



E3LdM01A01

Desarrollo

DH DESARROLLO HUMANO
Para: TODOS_CCB; TODOS ODO; TODOS_UDC
Lun 19/05/2025



El diálogo en familia fortalece los vínculos,
construye confianza y genera relaciones sanas y conscientes.

Te invitamos a participar en nuestra charla:
Comunicación que nos une

Conéctate al espacio que mejor se ajuste a tu agenda:

Miércoles 21 de mayo 11:00 a.m. a 12:00 m. 3:00 a 4:00 p.m.	Viernes 23 de mayo 11:00 a.m. a 12:00 m.
--	--

E3LdM01A01

Desarrollo

DH DESARROLLO HUMANO
Para: TODOS_CCB; TODOS ODO; TODOS_UDC

Vie 13/06/2025 9:25

Porque la familia siempre será el motor que nos une y nos inspira...

Te invitamos a participar en nuestra charla: **Conversaciones que construyen.**

Asiste al horario que mejor se ajuste a tu agenda:

- Martes 17 de junio:** 11:00 a.m. a 12:00 m. / 3:00 a 4:00 p.m.
- Viernes 20 de junio:** 11:00 a.m. a 12:00 m.

Haz clic aquí para conectarte.



Te invitamos a participar en nuestra capacitación virtual sobre: "Hábitos que nutren tu bienestar"

Hablaremos sobre la importancia de la hidratación, la higiene del sueño, la actividad física y cómo leer etiquetas nutricionales.

Jueves 16 de octubre De 10:00 a 11:00 a.m.

Clic aquí para unirte

Aprende a cuidar tu cuerpo con decisiones simples y conscientes.

Elige **Salud**, elige **bienestar**
Cuida tu mente, cuerpo y corazón.

E3LdM01A01

Desarrollo



E3LdM01A01

Desarrollo



Te invitamos a participar en nuestra capacitación virtual sobre: **"Hábitos que nutren tu bienestar"**

Hablaremos sobre la importancia de la hidratación, la higiene del sueño, la actividad física y cómo leer etiquetas nutricionales.

Jueves 16 de octubre De 10:00 a 11:00 a.m.

[Clic aquí para unirte](#)


Aprende a cuidar tu cuerpo con decisiones simples y conscientes.




Cuida tu mente, cuerpo y corazón.

Día Mundial de la Diabetes [Resumir](#)

Información Institucional Vie 14/11/2025 9:00



Día Mundial de la Diabetes

Pequeños hábitos, grandes cambios:

- Haz actividad física regularmente.
- Mantén una alimentación balanceada.
- Controla tu peso y revisa tu salud periódicamente.

14 de noviembre

E3LdM01A01

Desarrollo

Informacion Institucional

Jue 20/11/2025 11:00



Día Mundial de la Prevención de Lesiones por Presión

20 de noviembre

Cuidar la piel es un acto de **respeto, atención y compromiso** con la vida.



Día Internacional de las Personas con Discapacidad



Construyamos un mundo donde cada persona pueda **participar, decidir y vivir sin barreras**. La inclusión se crea con acciones, no con excepciones.

3 de diciembre



E3LdM01A01

Desarrollo



Día Mundial de la Lucha Contra el Sida

La prevención, la información y el respeto también son formas de cuidado.

1 de diciembre




Boletín SST
Seguridad y Salud en el Trabajo
Edición N°03 - 2025




En Zentria queremos acompañarte en el cuidado de tu salud física y mental. Aquí encontrarás acciones simples que puedes poner en práctica para sentirte mejor en tu día a día.

¿Qué implica cuidarte?

El autocuidado se refleja en muchas áreas de tu vida. Aquí te compartimos algunas formas de ponerlo en práctica:

Cuida tu cuerpo

- Incluye frutas, verduras y proteínas en tus comidas.
- Mantente hidratado durante la jornada.
- Haz pausas activas cada 2 horas para estirar y activar la circulación.

Muévete más

- Alterna momentos de estar sentado y de pie.
- Usa las escaleras cuando puedas.
- Camina unos minutos después de las comidas para activar tu energía.

Descansa y desconéctate:

- Procura dormir entre 7 y 8 horas.
- Evita el celular antes de dormir para mejorar tu descanso.
- Organiza tus tareas para evitar sobrecarga y reducir estrés.

Promovemos ambientes seguros...

Para proteger tu bienestar y el de tus compañeros, contamos con una **Política de Prevención del Consumo de Alcohol, Tabaco y Sustancias Psicoactivas**. Estos son sus puntos principales:

Obligaciones	Prohibiciones	Medidas y controles
<ul style="list-style-type: none"> Cumplir la política y las normas legales. Participar en actividades de prevención y promoción de la salud. Informar al área de Recursos Humanos si uses sustancias psicoactivas que puedan afectar tu desempeño. 	<ul style="list-style-type: none"> Consumir, portar o comercializar alcohol o sustancias psicoactivas ilícitas. Ingerir o permanecer bajo sus efectos. Fumar, incluidos vapores, fuera de las zonas designadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Actividades de sensibilización. Puntos de tolerancia cero. Pruebas aleatorias, periódicas o por sospecha (previo consentimiento informado). Acciones disciplinarias por incumplimiento.

¿Pensando en dejar de fumar? Conoce los beneficios



- Menor riesgo de enfermedades cardíacas y pulmonares.
- Un entorno más saludable para ti y quienes te rodean.
- Más energía y mejor capacidad respiratoria.
- Reducción del riesgo de cáncer.
- Piel más sana y luminosa.
- Ahorro económico.

