



Estilo de Vida Saludable

Para Surtigas la salud de todos nuestros colaboradores es de suma importancia, ya que al estar sanos se desarrollan las actividades de manera productiva, segura y se previenen lesiones y enfermedades laborales.

Una estrategia fundamental para mantener un equilibrio entre la vida, la salud y el bienestar es el AUTOCUIDADO, el cual se entiende como todas aquellas acciones que las personas ejecutan de manera permanente, por libre decisión o convicción.

Por eso es importante que tomes decisiones saludables sobre tu cuerpo, tu alimentación, la sexualidad, el trabajo y el ambiente que te rodea.

Surtigas quiere invitarte a identificar los factores de riesgo que pueden afectar tu Salud y que mantengas un ESTILO DE VIDA SANA para alcanzar el bienestar mediante la práctica de adecuados hábitos alimentarios, de higiene, ejercicios físicos, relaciones interpersonales armónicas, control de peso, manejo del estrés, y el buen manejo de cargas.

