

achs servicios

Charlas de Prevención

**Fomentando el
aprendizaje y autocuidado
de tus trabajadores**



**Servicio
y Cuidado**

Charlas

ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN



ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ANSIEDAD



¿De qué se trata esta charla?

Según la OMS, en los últimos años los índices de patologías de Salud Mental se incrementaron entre un 26% y 28% y, por otro lado, disminuyó el consumo de alimentos saludables, mientras aumentamos el de las bebidas azucaradas, comidas rápidas y productos procesados. Por esto se hace urgente conocer sobre la relación entre bienestar psicológico y alimentación, así como estrategias para abordar la ansiedad.

Objetivos

- ✓ Diferenciar alimentación emocional de la alimentación fisiológica.
- ✓ Aconsejar sobre alimentación saludable.

Contenidos

- ✓ Alimentación fisiológica, ¿Qué necesita el cuerpo?
- ✓ ¿Qué nos sucede cuando consumimos alimentos altos en grasas y azúcares?
- ✓ Diferencias entre hambre emocional y hambre fisiológica.
- ✓ Consejos para mantener una alimentación equilibrada.

ALIMENTACIÓN Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES



¿De qué se trata esta charla?

En la actualidad, debemos ser responsables con nuestra alimentación y hábitos diarios. Es clave saber identificar y prevenir cuáles son los factores de riesgo asociados a una mala alimentación como diabetes, hipertensión, dislipidemia –colesterol elevado– y enfermedades cardiovasculares.

Objetivos

- ✓ Identificar factores de riesgos asociados a una mala alimentación.
- ✓ Educar respecto a las enfermedades cardiovasculares y mala alimentación.
- ✓ Entregar consejos sobre alimentación saludable.

Contenidos

- ✓ Enfermedades crónicas no transmisibles más comunes: diabetes, dislipidemia, cardiovasculares y obesidad.
- ✓ Proceso de afrontamiento.
- ✓ ¿Qué son los factores modificables?
- ✓ Consejos de alimentación saludable.

CÓMO INCORPORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NUESTRA RUTINA



¿De qué se trata esta charla?

Enfocada en informar al colaborador respecto a los beneficios de realizar actividad física, las recomendaciones entregadas por la OMS y consejos para incorporar la actividad física en las rutinas de forma saludable y segura.

Objetivos

Comprender el impacto de la realización de actividad física en la salud. Enseñar a los colaboradores los beneficios de realizar actividad física desde una mirada de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer).

Contenidos

- ✓ Realidad en Chile.
- ✓ Concepto de salud.
- ✓ Concepto de sedentarismo.
- ✓ Concepto de actividad física.
- ✓ Beneficios de actividad física.
- ✓ Recomendación de actividad física.
- ✓ Como incorporar la actividad física.
- ✓ Rutina de Actividad Física.
- ✓ Conclusión.

EMOCIONES EN EQUILIBRIO

¿De qué se trata esta charla?

Busca empoderar a los participantes con herramientas prácticas y conocimientos para manejar de manera efectiva sus emociones y reducir el impacto negativo del estrés en sus vidas.

Objetivos

- ✓ Comprender la importancia de reconocer y validar las emociones propias y de los demás.
- ✓ Identificar las fuentes de estrés en la vida cotidiana y aprender a abordarlas de manera efectiva.
- ✓ Fomentar la conciencia plena (mindfulness) como herramienta para gestionar el estrés y las emociones.

Contenidos

- ✓ Reconocimiento y regulación emocional.
- ✓ Identificación y manejo de fuentes de estrés.
- ✓ Autocuidado e introducción al mindfulness.
- ✓ Actividad práctica y reflexión.



INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA

¿De qué se trata esta charla?

La OMS se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física a la semana. Estas charlas están enfocadas en enseñar sobre las consideraciones previas a realizar alguna actividad y técnicas para evitar lesiones de principiante.

Objetivos

- ✓ Evitar lesiones producto de una actividad física mal planificada.
- ✓ Enseñar las fases de entrenamiento y la importancia del calentamiento previo.

Contenidos

- ✓ ¿Qué debo considerar antes de comenzar una actividad física?
- ✓ Etapas previas al entrenamiento.
- ✓ Errores comunes en el entrenamiento funcional y trabajo con pesos.
- ✓ Errores comunes en el entrenamiento de impacto.
- ✓ Errores comunes a la hora de jugar futbolito/fútbol.



NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA



¿De qué se trata esta charla?

Todo estilo de vida saludable contempla necesariamente considerar la alimentación y actividad física. Estas charlas se encuentran enfocadas a la nutrición deportiva previa y post entrenamiento, para permitir que el organismo alcance un máximo rendimiento.

Objetivos

- ✓ Enseñar técnicas alimentarias para la reducción de grasa.
- ✓ Enseñar técnicas alimentarias para lograr la hipertrofia.
- ✓ Alimentación pre y post entrenamiento.

Contenidos

- ✓ ¿En qué consiste la nutrición deportiva?
- ✓ Objetivos de la actividad física para incluir ayudas nutricionales.
- ✓ Oxidación o quema de grasa.
- ✓ Hipertrofia o mejora de la masa muscular.
- ✓ Colaciones pre y post entrenamientos.
- ✓ Consejos de nutrición deportiva.

SALUD PLANETARIA: SOMOS LO QUE COMEMOS

¿De qué se trata esta charla?

Enfocada en comprender el concepto de salud planetaria y su implicancia en nuestra salud.



Objetivos

- ✓ Introducción a la salud planetaria.
- ✓ Reforzar elementos de alimentación saludable.
- ✓ Generar conciencia en el impacto que tenemos en el planeta.

Contenidos

- ✓ Objetivos de desarrollo sostenible.
- ✓ Concepto "One Health".
- ✓ Salud Planetaria.
- ✓ Plato alimentario planetario.
- ✓ Límite alimentario planetario.
- ✓ Guías Alimentarias 2023 y Salud Planetaria.
- ✓ Algunos consejos.



Charlas

ALCOHOL Y DROGAS

CÓMO AFECTAN A MI CUERPO

¿De qué se trata esta charla?

Los indicadores demuestran que en Chile la iniciación al consumo de alcohol y drogas ocurre en la adolescencia, estas charlas buscan generar conciencia en cómo se va dañando el cuerpo y sus diferentes órganos.

Objetivos

- ✔ Sensibilizar a la población sobre los riesgos del consumo de alcohol y otras drogas.
- ✔ Conocer las consecuencias físicas, psíquicas y sociales –a corto y largo plazo– derivadas del consumo de alcohol y drogas.
- ✔ Conocer los problemas de salud derivados del consumo de alcohol y drogas.

Contenidos

- ✔ Epidemiología.
- ✔ Consumo problemático.
- ✔ Tabaco, alcohol y drogas, y su efecto en el organismo.

ROMPIENDO MITOS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL

¿De qué se trata esta charla?

En la actualidad, con el avance de las comunicaciones, existen una serie de mitos los cuales influyen en la percepción que tienen las personas sobre el consumo de alcohol y drogas.

Objetivos

- ✔ Conocer los conceptos de dependencia, tolerancia y consumo de riesgo de alcohol.
- ✔ Conocer los principales mitos y consecuencias respecto al consumo de alcohol y drogas.
- ✔ Entregar estrategias prácticas para abordar estas temáticas a nivel familiar y laboral.

Contenidos

- ✔ Descripción de alcohol y drogas.
- ✔ Consejos prácticos.

TABACO Y FAMILIA

¿De qué se trata esta charla?

Según cifras del MINSAL, en Chile diariamente mueren 52 personas producto del consumo de tabaco. Además, este hábito influye negativamente en los niños y adolescentes de las familias.

Objetivos

- ✔ Conocer los conceptos de dependencia, tolerancia y consumo de riesgo de sustancias.
- ✔ Educar respecto a los componentes del tabaco y su impacto en el fumador.
- ✔ Principales consecuencias del consumo de tabaco en fumadores pasivos.
- ✔ Educar respecto a los efectos provocados por la abstinencia del consumo de tabaco.
- ✔ Sensibilizar respecto del consumo de tabaco en la salud y en la economía personal.

Contenidos

- ✔ Conceptos de dependencia, tolerancia y riesgos del consumo de estas sustancias.
- ✔ Componentes e impacto del consumo de tabaco.
- ✔ Proceso de abstinencia del tabaco.
- ✔ Impacto del consumo en la economía personal.



Charlas

AUTOCUIDADO, PRIMEROS AUXILIOS Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES



AUTOCAUIDADO Y MANEJO DE ESTRÉS

¿De qué se trata esta charla?

El autocuidado te permite mantener una buena salud, prevenirla y reconocer tempranamente la enfermedad y poder participar activamente en su recuperación.

Objetivos

- ✔ Educar respecto al estrés: causas, sintomatología, consecuencias.
- ✔ Destacar la importancia de generar espacios de calidad de vida.
- ✔ Entregar herramientas prácticas que contribuyan a la mejora de la salud y calidad de vida.

Contenidos

- ✔ A qué nos referimos con la calidad de vida laboral.
- ✔ Qué es, causas y síntomas del estrés.
- ✔ Cómo manejar el estrés.
- ✔ La importancia de mantener una buena calidad de vida laboral.
- ✔ Actividades de meditación.



PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

¿De qué se trata esta charla?

El cáncer de mama es considerado un problema de salud pública tanto a nivel mundial como en nuestro país, donde es la principal causa de muerte en mujeres en edad reproductiva: cada una hora, una mujer es diagnosticada con cáncer de mama.

Objetivos

- ✔ Enseñar los principales aspectos de esta patología.
- ✔ Enseñar a pesquisar los primeros síntomas.
- ✔ Promover el autoexamen de mamas.
- ✔ Enseñar sobre las coberturas GES.

Contenidos

- ✔ Epidemiología.
- ✔ ¿Qué es el cáncer de mamas?
- ✔ Causas y factores de riesgo.
- ✔ Diagnóstico y tratamiento.
- ✔ Garantías GES.



PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PRÓSTATA

¿De qué se trata esta charla?

El cáncer de próstata es el cáncer más frecuente en los hombres. En todo el mundo, se calcula que a unas 1.414.259 personas fueron diagnosticadas en 2020, siendo el cuarto cáncer más comúnmente diagnosticado en el mundo.

Objetivos

- ✔ Enseñar sobre la temática de cáncer de próstata.
- ✔ Lograr identificar las señales de alarma.

Contenidos

- ✔ Epidemiología.
- ✔ ¿Qué es el cáncer de próstata?
- ✔ Causas y factores de riesgo.
- ✔ Diagnóstico y tratamiento.
- ✔ Garantías GES.



CUIDA TU CORAZÓN: PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

¿De qué se trata esta charla?

Enfocada en educar y prevenir las principales enfermedades cardiovasculares, desde una perspectiva biomédica.

Objetivos

- ✔ Educar acerca de unas de las principales enfermedades cardiovasculares.
- ✔ Fomentar medidas preventivas.
- ✔ Fomentar a través de las charlas la adhesión a tratamientos farmacológicos y no farmacológicos.
- ✔ Fomentar la importancia de realizarse controles de salud de forma periódica.
- ✔ Informar acerca del diagnóstico, tratamiento y complicaciones.

Contenidos

- ✔ Definición de Hipertensión arterial.
- ✔ Epidemiología en Chile.
- ✔ Factores de riesgo.
- ✔ Diagnósticos y tratamientos.
- ✔ Enfermedad renal crónica.
- ✔ Accidente cerebro vascular.
- ✔ Infarto agudo al miocardio.
- ✔ Insuficiencia cardiaca congestiva.
- ✔ Retinopatía hipertensiva.
- ✔ Importancia de prevenir.
- ✔ Sistema GES.

CONTENCIÓN EMOCIONAL

¿De qué se trata esta charla?

Educación sobre la capacidad de contención emocional, ofrecer acompañamiento y espacios para la expresión de los sentimientos y las rutas para solucionar problemas.

Objetivos

- ✔ Educar sobre qué es el estrés.
- ✔ Educar respecto a los Primeros Auxilios Psicológicos.
- ✔ Sensibilizar sobre los Primeros Auxilios en niños y niñas.
- ✔ Entregar herramientas prácticas que contribuyan a mejorar la salud y la calidad de vida de los trabajadores.

Contenidos

- ✔ ¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos?
- ✔ Características y etapas de actuación.
- ✔ Primeros Auxilios Psicológicos en niños y niñas.
- ✔ Redes de apoyo.



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EVENTOS CRÍTICOS

¿De qué se trata esta charla?

Busca entregar herramientas a colaboradores que se encuentren expuestos a situaciones de alto impacto, como asaltos, enfrentamientos con clientes o público complejo o situaciones como crisis de pánico u otras.

Objetivos

- ✔ Incentivar al desarrollo de herramientas y estrategias individuales y sociales para el bienestar emocional y la contención en situaciones de crisis.
- ✔ Reconocer situaciones críticas.

Contenidos

- ✔ ¿Qué es la Salud Mental?
- ✔ ¿Qué es un evento Crítico y cómo nos afecta?
- ✔ Psicopatología Post evento crítico.
- ✔ Neurobiología de los eventos traumáticos.
- ✔ Estrategias individuales.
- ✔ Estrategias sociales.
- ✔ Mitos sobre Salud Mental.
- ✔ Cuando buscar ayuda y red de salud.

PRIMEROS AUXILIOS INMEDIATOS EN EL HOGAR

¿De qué se trata esta charla?

Enfocada en abordar los principales accidentes domésticos, qué hacer, qué debemos tener en casa, cómo enfrentar una situación de emergencia del hogar.

Objetivos

- ✔ Educar respecto a Primeros Auxilios.
- ✔ Entregar conocimientos prácticos para responder frente a una emergencia.

Contenidos

- ✔ Lesiones músculo – esqueléticas.
- ✔ ¿Qué son las heridas, quemaduras o intoxicaciones?
- ✔ ¿Cuáles y para qué sirven los números de emergencia?



Charlas

ORGANIZACIÓN Y COMUNIDAD



COMUNICACIÓN EFECTIVA: EL ARTE DE DARSE A ENTENDER

¿De qué se trata esta charla?

Proporciona a los participantes las herramientas y habilidades necesarias para comunicarse de manera más efectiva en su entorno laboral, lo que puede conducir a una mayor colaboración, resolución de problemas y éxito en equipo.

Objetivos

- ✓ Mejorar la comunicación y resolución de problemas.
- ✓ Desarrollar habilidades de trabajo en equipo.
- ✓ Impulsar el liderazgo y la delegación efectiva.

Contenidos

- ✓ Barreras de la comunicación.
- ✓ Habilidades de escucha activa.
- ✓ Comunicación no verbal.
- ✓ Comunicación asertiva.
- ✓ Actividad de reflexión: ¿qué tipo de comunicador eres?



Charlas

EQUIDAD DE GÉNERO



ACOSO LABORAL

¿De qué se trata esta charla?

Exposición de conceptos claves respecto de la temática de acoso laboral, cómo evoluciona y qué factores determinan el acoso laboral de forma sistemática en el tiempo.

Objetivos

- ✔ Brindar herramientas para identificar acoso laboral, cuáles son sus etapas y de qué forma proceder.
- ✔ Reflexionar respecto de cómo influye organizacionalmente el acoso laboral en la empresa o equipos de trabajo.

Contenidos

- ✔ ¿Qué es el acoso laboral?
- ✔ Tipos, fases y grados de acoso laboral.
- ✔ ¿Qué hacer en caso de acoso laboral?
- ✔ Consideraciones finales.



GÉNERO Y DIVERSIDAD ESCOLAR

¿De qué se trata esta charla?

Uno de los grandes desafíos actuales es educar en la diversidad, generando espacios y debates necesarios para que las personas conozcan su entorno y respeten los derechos humanos de todos, aspectos esenciales para contribuir a la igualdad y al desarrollo integral de cualquier sociedad.

Objetivos

- ✔ Educar respecto a las temáticas de diversidad de género.
- ✔ Identificar principales conceptos para generar una aproximación al tema de género.
- ✔ Reflexionar sobre diversidad de género en base a cómo abordarlo en el día a día.

Contenidos

- ✔ Equidad e igualdad de género.
- ✔ Definición de conceptos: sexo, género, orientación sexual, identidad y expresión de género.
- ✔ Estereotipos sexo-género.
- ✔ Lenguaje y acciones inclusivas.
- ✔ Corresponsabilidad en la crianza.
- ✔ Educación no sexista.

CORRESPONSABILIDAD Y CONCILIACIÓN

¿De qué se trata esta charla?

Busca generar espacios donde se puedan abordar temáticas de corresponsabilidad parental tanto con el vínculo entre padres, hijos y cómo llevar una comunicación efectiva, qué herramientas se utilizan y cuáles se pueden mejorar durante este proceso continuo.

Objetivos

- ✓ Entregar herramientas para abordar en conjunto roles de padres, madres e hijos.
- ✓ Brindar apoyo en cómo abordar crisis y comunicación efectiva.



Contenidos

- ✓ Hablemos de corresponsabilidad parental.
- ✓ Cómo abordar relación con pareja e hijos.
- ✓ Conciliación trabajo y familia.
- ✓ Ley Conciliación en Chile.

VIOLENCIA EN LAS RELACIONES

¿De qué se trata esta charla?

Espacio de diálogo donde se exponen los conceptos claves sobre la violencia en la pareja, cuáles son las primeras señales o cómo llegamos a normalizar ciertos estereotipos negativos.

Objetivos

- ✓ Brindar herramientas para identificar situaciones de violencia.
- ✓ Reflexionar respecto de cómo influye en la relación y en el entorno.

Contenidos

- ✓ ¿Qué es la violencia en la pareja?
- ✓ ¿Cómo identificarla?
- ✓ ¿Cómo salir de una relación tóxica?
- ✓ Tipos de violencia en la pareja.
- ✓ Rasgos en la pareja y estereotipos.
- ✓ Qué hacer en caso de violencia en la pareja.

Charlas
INCLUSIÓN



CRISIS EPILÉPTICAS, ¿QUÉ HACER?

¿De qué se trata esta charla?

La epilepsia es un trastorno crónico no transmisible del cerebro, que afecta a personas de todas las edades. Se caracteriza por convulsiones recurrentes no provocadas. Una identificación oportuna, permite reducir el riesgo de muertes relacionada a esta patología.

Objetivos

- ✓ Conocer qué son las crisis epilépticas y qué hacer en caso de presenciar alguna en el trabajo u hogar.

Contenidos

- ✓ Introducción: Cifras mundiales y nacionales sobre epilepsia.
- ✓ Definición de crisis epilépticas.
- ✓ Tipos de crisis y sus características.
- ✓ Estrategias de primeros auxilios.



TÉCNICAS DE PROTECCIÓN ARTICULAR Y CONSERVACIÓN DE ENERGÍA)

¿De qué se trata esta charla?

Entrega consejos de ergonomía y protección de las articulaciones para evitar el dolor.

Objetivos

- ✓ Educar acerca de la prevención de dolencias y deformación articular, en las actividades de la vida diaria y trabajo.

Contenidos

- ✓ Introducción.
- ✓ Articulaciones y sus ángulos de confort.
- ✓ Sobrecarga postural.
- ✓ Dolor en articulaciones.
- ✓ Técnicas de protección articular.

CONCIENTIZACIÓN DEL AUTISMO

¿De qué se trata esta charla?

Informa sobre las principales características del espectro autista, generación de espacios, diagnóstico e inclusión.

Objetivos

- ✓ Conocer qué es la condición de espectro autista y cómo proveer un ambiente facilitador en el trabajo y vida diaria.

Contenidos

- ✓ Trastorno espectro autista v/s Neurodivergencia
- ✓ Manifestaciones del Autismo.
- ✓ Mitos sobre el Autismo
- ✓ Brecha de género.
- ✓ Estrategias de inclusión laboral.
- ✓ Estrategias de comunicación.
- ✓ Ley 21.545.

CRISIS DE PÁNICO, ¿QUÉ SON Y QUÉ HACER?

¿De qué se trata esta charla?

Las personas con trastorno de pánico tienen ataques repentinos y frecuentes. Estos ataques se caracterizan por una ola repentina de temor o incomodidad, por lo que la escucha activa y estrategias de acompañamiento son fundamentales para otorgar un apoyo oportuno ante una crisis.

Objetivos

- ✓ Conocer qué son las crisis de pánico y cuáles son los primeros auxilios psicológicos que podemos brindar.

Contenidos

- ✓ Definición y condiciones de salud mental asociados a las crisis de pánico.
- ✓ Acompañamiento en crisis de pánico.
- ✓ Primeros auxilios psicológicos.



PREVENCIÓN DE SORDERA

¿De qué se trata esta charla?

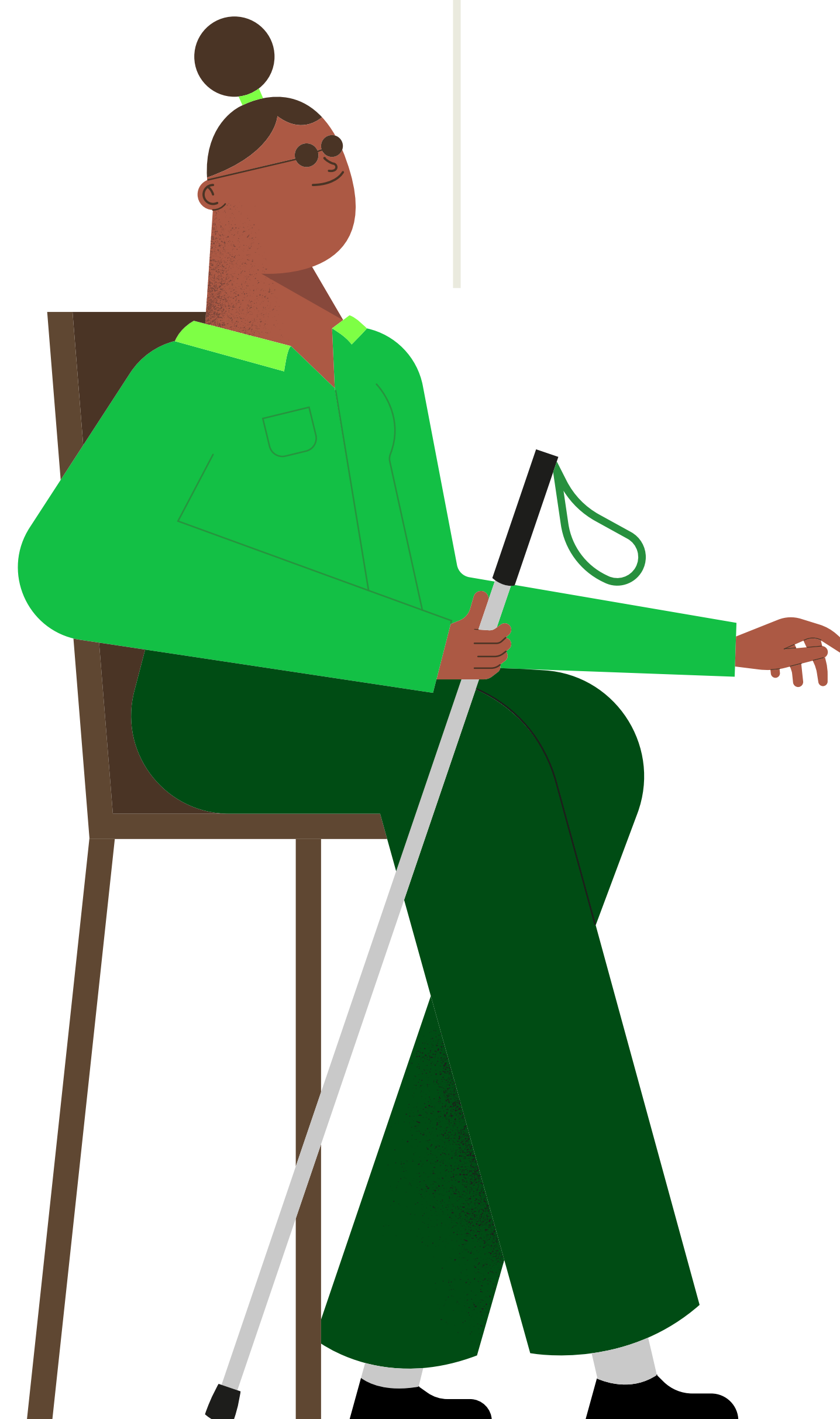
Instancia donde se aborda el funcionamiento del oído, el impacto de la exposición al ruido, detección temprana y técnicas de prevención de la sordera.

Objetivos

- ✔ Entregar estrategias de prevención de la sordera.
- ✔ Informar sobre las estrategias para la inclusión de personas sordas o con baja audición.

Contenidos

- ✔ Estructura y funciones del oído.
- ✔ Diferencia entre sonido y ruido.
- ✔ Impacto en la exposición al ruido.
- ✔ Niveles de ruido.
- ✔ Estrategias para la inclusión de personas sordas.



SALUD VISUAL

¿De qué se trata esta charla?

Este es un espacio informativo donde se expone las principales características de la visión, factores de riesgo y estrategias de mantención para una correcta salud visual.

Objetivos

- ✔ Prevención de riesgos de salud visual.
- ✔ Conocer estrategias de inclusión para personas con discapacidad visual.

Contenidos

- ✔ Estructura y funciones del ojo.
- ✔ Principales alteraciones y factores de riesgo.
- ✔ Prevención en lugar de trabajo.
- ✔ Estrategias de Inclusión para personas ciegas.

ESTRATEGIAS DE ATENCIÓN A PÚBLICO EN SITUACIÓN DE DISCAPACIDAD

¿De qué se trata esta charla?

Busca dar a conocer el marco legal que sustenta la no discriminación y estrategias según tipo de discapacidad.

Objetivos

- ✓ Permitir que los participantes adquieran estrategias de atención de forma presencial o virtual a público en situación de discapacidad de tipo física, sensorial o mental.

Contenidos

- ✓ Ley inclusión 20.422 y Ley contra la discriminación 20.609.
- ✓ Conceptualización discapacidad y lenguaje.
- ✓ Atención inclusiva.
- ✓ Estrategias comunicativas orientadas a personas en situación de discapacidad física, sensorial, visual, auditiva, psíquica-intelectual.



INTRODUCCIÓN A TEMAS DE DISCAPACIDAD LABORAL

¿De qué se trata esta charla?

Busca dar a conocer el vocabulario mundial de conceptos de discapacidad, inclusión y contexto de cómo las leyes nacionales promocionan la inclusión y el teletrabajo.

Objetivos

- ✓ Favorecer y conocer el concepto de inclusión laboral en personas en situación de discapacidad.

Contenidos

- ✓ Conceptos de discapacidad.
- ✓ Vocabulario para personas con discapacidad.
- ✓ Tipos de Discapacidad.
- ✓ Ley 19.284, 20.422 y 21.220.
- ✓ Antecedentes de Inclusión sociolaboral.
- ✓ Beneficio de empresa en el trabajo en personas en situación de discapacidad.

Charlas

PROGRAMA SALUD MENTAL



CHARLA SALUD MENTAL ROMPIENDO ESTIGMAS

¿De qué se trata esta charla?

Busca sobre conceptos de salud mental, cuáles son los factores que influyen en ella y la importancia de su cuidado.

Objetivos

- ✓ Comprender qué es la salud mental, su importancia y conocer estrategias para cuidar de ella.

Contenidos

- ✓ Definiciones.
- ✓ Evolución del concepto salud mental.
- ✓ Factores que influyen en la salud mental.
- ✓ Determinantes sociales de la salud.
- ✓ Cifras relevantes a nivel nacional.
- ✓ Estigmas y mitos.
- ✓ Estrategias para el cuidado de la salud mental.

