



BOLETÍN INFORMATIVO

Edición N° 53



SSO – CRC Salud Ocupacional
y seguridad vial, nuestro compromiso.

JUNIO
2026



MENSAJE DE BIENVENIDA

Estimados Clientes y Aliados Estratégicos:

Junio es un mes que nos invita a reflexionar sobre el significado del trabajo, el valor de la familia y el compromiso con la salud y el medio ambiente. En este boletín, compartimos temas que fortalecen la cultura preventiva en sus organizaciones, recordatorios importantes sobre salud ocupacional y herramientas prácticas para mejorar el bienestar de sus colaboradores.



EL 'SUPER NIÑO':

¿CÓMO CUIDAR NUESTRA SALUD DURANTE LAS ALTAS TEMPERATURAS?

Las altas temperaturas pueden afectar nuestra salud más de lo que imaginamos. Durante el fenómeno conocido como 'Super Niño', el calor intenso aumenta el riesgo de deshidratación, agotamiento físico y golpes de calor, especialmente en niños, adultos mayores y trabajadores expuestos al sol.



En el Entorno Laboral

Las empresas deben promover medidas preventivas para proteger a sus colaboradores:

- Pausas de hidratación
- Áreas de descanso frescas
- Educación sobre signos de alerta
- Uso adecuado de elementos de protección



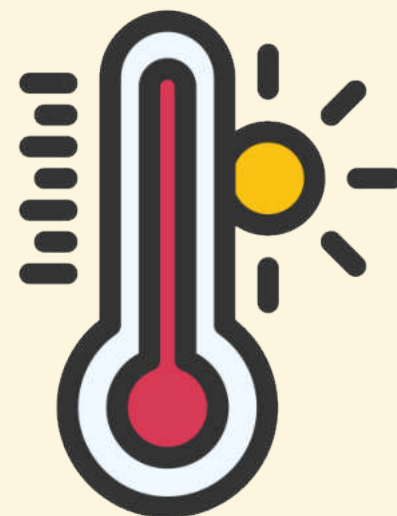
Recomendaciones para Prevenir Afectaciones

- Consumir suficiente agua durante el día
- Evitar exposición prolongada al sol entre 10:00 a.m. y 4:00 p.m.
- Usar ropa fresca y de colores claros
- Aplicar protector solar
- Mantener espacios ventilados
- Realizar pausas activas e hidratación en jornadas laborales



Riesgos Más Comunes

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| • Deshidratación | • Irritación en la piel |
| • Dolor de cabeza y fatiga | • Golpe de calor |
| • Mareos o desmayos | |



Prevenir también es **cuidarnos del calor.**

Tu salud siempre debe ser **la prioridad.**

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EVITAR EL SEDENTARISMO

El sedentarismo se ha convertido en uno de los principales riesgos para la salud, especialmente debido a las largas jornadas frente al computador, el uso constante de dispositivos electrónicos y la falta de movimiento durante el día.

Mantenerse físicamente activo no solo mejora la condición física, sino que también ayuda a fortalecer la salud mental y emocional. Incorporar pequeños momentos de movimiento en la rutina diaria puede marcar una gran diferencia en nuestro bienestar y calidad de vida.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Mejora la circulación y la salud cardiovascular
- Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad
- Reduce dolores musculares y articulares
- Aumenta la energía y la concentración
- Favorece un mejor descanso y calidad del sueño
- Ayuda a prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo



RECOMENDACIONES PARA MANTENERSE ACTIVO

- Realizar pausas activas durante la jornada laboral
- Caminar al menos 30 minutos al día
- Estirarse frecuentemente si se permanece mucho tiempo sentado
- Utilizar las escaleras en lugar del ascensor
- Mantener una rutina de ejercicio acorde a cada condición física

Recuerda: No es necesario realizar ejercicios intensos para mantenerse saludable; pequeños cambios diarios pueden generar grandes beneficios para tu cuerpo y mente.

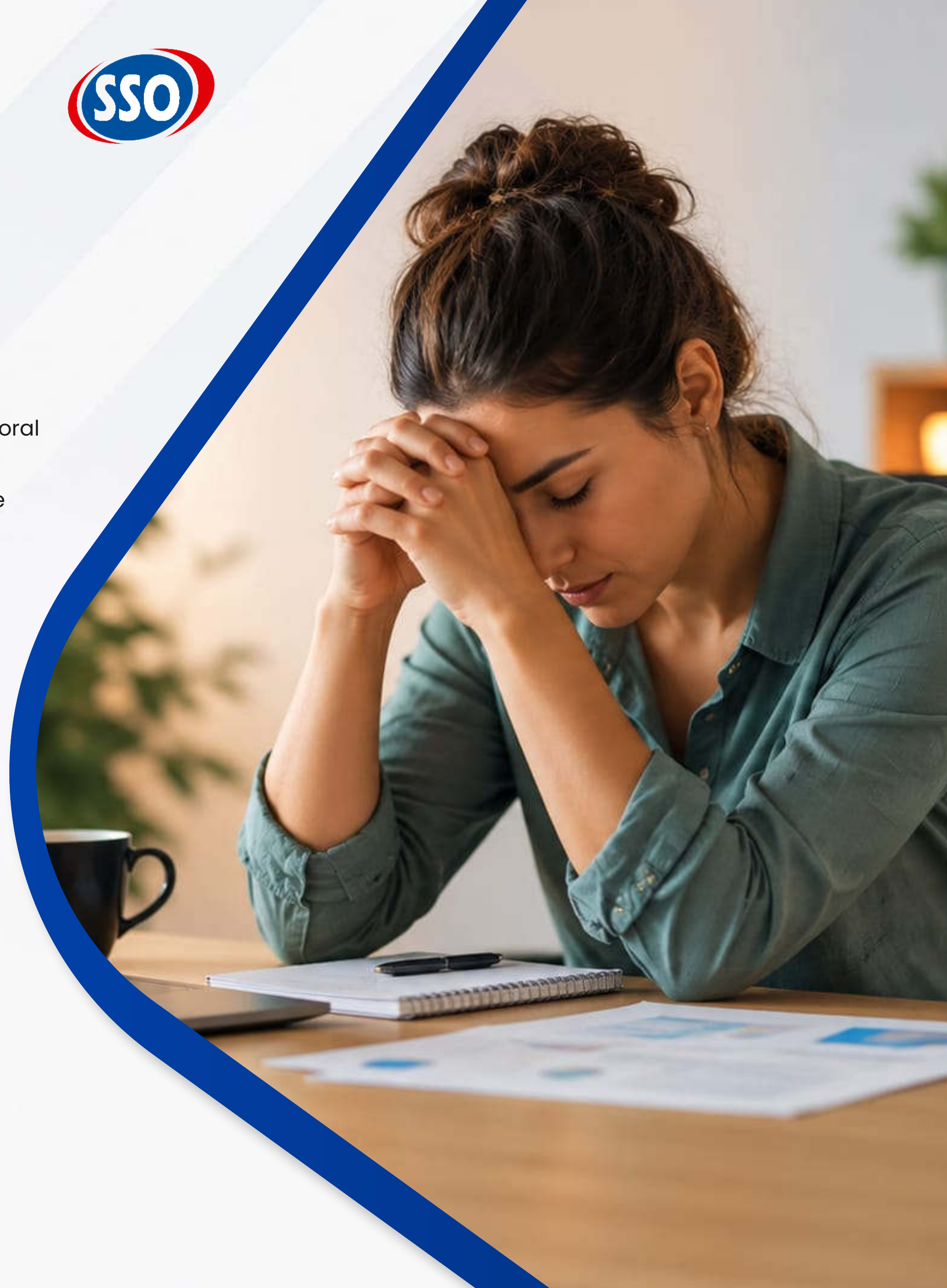


SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

La salud mental en el trabajo es fundamental para el bienestar de los colaboradores y el éxito de las organizaciones. Identificar las señales de estrés laboral y agotamiento emocional a tiempo puede prevenir problemas mayores y mejorar la calidad de vida de los trabajadores.

¿CÓMO IDENTIFICAR SEÑALES DE ESTRÉS LABORAL?

- Cansancio constante, incluso después de descansar
- Irritabilidad o cambios de humor frecuentes
- Dificultad para concentrar
- Problemas para dormir o descansar adecuadamente
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba
- Sensación de estar abrumado o sin





Técnicas Rápidas para Manejar el Estrés

- Respiración profunda: Toma pausas de 5 minutos para respirar profundamente y relajarte
- Pausas activas mentales:
Desconéctate brevemente de la pantalla y realiza actividades que despejen tu mente
- Organiza tu tiempo: Prioriza tareas y evita la sobrecarga de actividades
- Habla con alguien de confianza: Compartir tus preocupaciones puede aliviar la carga emocional
- Busca ayuda profesional: No dudes en consultar con un psicólogo si lo necesitas



Importancia del Equilibrio Vida-Trabajo

Mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal es esencial para prevenir el agotamiento emocional.

Algunos consejos:

- Establece límites claros entre el tiempo de trabajo y el tiempo personal
- Dedica tiempo a actividades que disfrutes fuera del trabajo
- Desconéctate del trabajo al finalizar tu jornada
- Prioriza tu salud física y emocional



Pedir apoyo es un signo de fortaleza, no de debilidad. En SSO-CRC contamos con servicios de psicología ocupacional para acompañarte en el cuidado de tu salud mental.

FECHAS CONMEMORATIVAS DE JUNIO



05 de Junio

Día Mundial del Medio Ambiente

Establecido por la ONU en 1972, el Día Mundial del Medio Ambiente busca concientizar sobre la urgencia de proteger nuestro planeta y promover acciones concretas contra el cambio climático, la contaminación y la pérdida de biodiversidad.

Relación con la Salud Ocupacional:

- Las empresas comprometidas con el medio ambiente también protegen a sus colaboradores, reduciendo riesgos laborales y enfermedades profesionales

Acciones que las empresas pueden implementar:

- Gestión adecuada de residuos peligrosos
- Uso eficiente de recursos naturales
- Programas de movilidad sostenible

14 de Junio

Día Mundial del Donante de Sangre

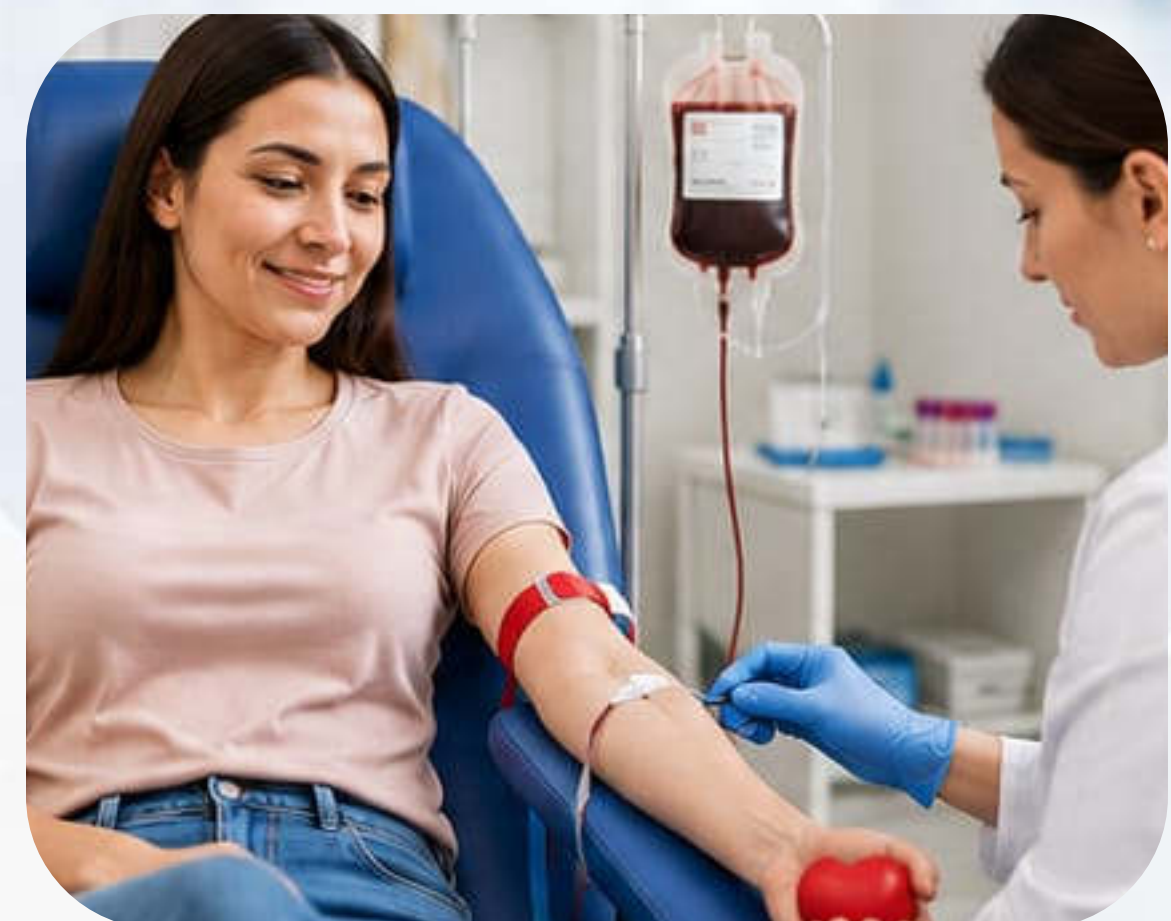
Esta fecha conmemora el nacimiento de Karl Landsteiner, descubridor de los grupos sanguíneos. El objetivo es agradecer a los donantes voluntarios y promover la donación regular de sangre.

¿Por qué es importante?

- Cada donación puede salvar hasta tres vidas
- Los bancos de sangre necesitan suministro constante
- La donación es un acto solidario y seguro

Datos clave sobre la donación:

- Puede donar toda persona sana entre 18 y 65 años
- Debe pesar mínimo 50 kg
- El proceso toma aproximadamente 10-15 minutos
- No genera riesgo ni debilita al donante



19 de Junio

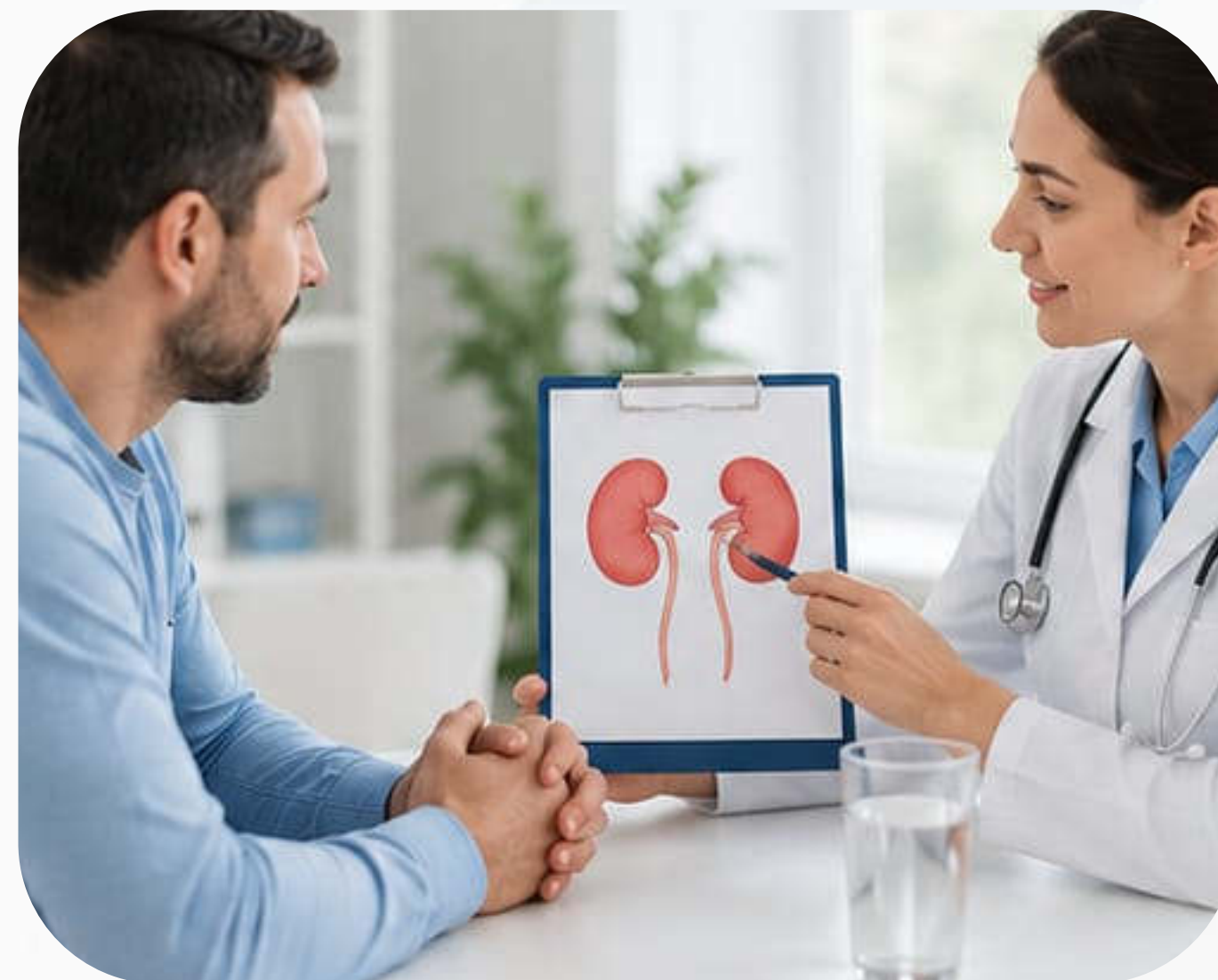
Día Mundial del Cáncer de Riñón

Esta fecha busca concientizar sobre la importancia de la detección temprana del cáncer de riñón y promover hábitos saludables para la prevención de enfermedades renales. Recomendaciones para cuidar la salud renal:

- Mantener una hidratación adecuada
- Controlar la presión arterial y niveles de azúcar
- Realizar actividad física regularmente
- Realizarse chequeos médicos periódicos

Datos clave sobre la donación:

- Puede donar toda persona sana entre 18 y 65 años
- Debe pesar mínimo 50 kg
- El proceso toma aproximadamente 10-15 minutos
- No genera riesgo ni debilita al donante



21 de junio Día del Padre

En Colombia y muchos países del mundo, el tercer domingo de junio se celebra el Día del Padre. Esta fecha es un momento para reconocer y valorar el rol fundamental de los padres en la familia y la sociedad.

Origen de la celebración: El origen de esta celebración se remonta a principios del siglo XX, cuando Sonora Smart Dodd propuso honrar a su padre, veterano de la Guerra Civil estadounidense que crió solo a sus seis hijos.

22 de Junio

Día Nacional del Abogado

En Colombia se celebra el Día del Abogado en honor a la labor de los profesionales del derecho que contribuyen a la justicia, el orden social y la defensa de los derechos. Un reconocimiento a quienes trabajan por garantizar el cumplimiento de las normas y el acceso a la justicia para todos.



27 de Junio

Día Mundial de las Microempresas y las Pymes

Este día reconoce el papel fundamental de las micro, pequeñas y medianas empresas en la economía global. Las Pymes generan empleo, impulsan la innovación y son el motor del desarrollo económico en muchos países.



Desde SSO-CRC apoyamos a las Pymes en el cumplimiento de sus obligaciones en salud ocupacional y seguridad vial, adaptando nuestros servicios a las necesidades de cada organización.





NUESTRA **ÁREA COMERCIAL**

¿Qué Hacemos?

Nuestra Área Comercial se encarga de fortalecer las relaciones con nuestros clientes y aliados estratégicos, promoviendo los servicios de salud ocupacional y seguridad vial que ofrecemos. Trabajamos para brindar atención oportuna, asesoría personalizada y soluciones que respondan a las necesidades de cada empresa usuaria.

Funciones

- Atención y asesoría a clientes y empresas
- Promoción de servicios de salud ocupacional y seguridad vial
- Seguimiento y acompañamiento comercial
- Gestión de cotizaciones y propuestas
- Fortalecimiento de relaciones con aliados estratégicos
- Identificación de nuevas oportunidades de servicio
- Apoyo en procesos de fidelización y satisfacción del cliente
- Coordinación y seguimiento de convenios empresariales



Contacto Área Comercial
Alexandra Molinares
Gestora Comercial

Email: gestioncomercial@ssobq.com

Celular: 315 360 3621

Teléfono: (605) 332 7294



En SSO-CRC, estamos comprometidos con la salud y el bienestar de sus colaboradores. La prevención, el autocuidado y el cumplimiento normativo son pilares fundamentales para construir organizaciones sostenibles y responsables. Estamos a su disposición para atender cualquier consulta o coordinar los servicios que su empresa requiera.

Porque la salud de sus trabajadores es nuestra prioridad.

Atentamente,

El Equipo de SSO - Centro de Reconocimiento de Conductores



SSO CRC Salud Ocupacional
y seguridad vial, nuestro **compromiso**.

