

# Informe de Jornada de Salud

*Abril 2024*

En el mes de abril lanzamos el **“Mes de la Salud”**, en el cual realizamos distintas actividades enfocadas en la importancia de una vida equilibrada para el cuidado de nuestra salud física y mental, las cuales son pilares para nuestro desarrollo personal y profesional.

Estas actividades constaron en distintas charlas y jornadas, impartidas tanto en la sede central como las localidades externas, las cuales detallaremos a continuación:

Las charlas que impartimos fueron:

- Alimentación y estilo de vida saludable (sede y localidades externas)
- Burnout: Cómo prevenir el desgaste laboral
- ¿Cómo frenar el avance de la enfermedad de los riñones?

Y las siguientes jornadas medicas:

- Jornada Oftalmológica (sede y localidades externas)
- Jornada de Diabetes y Cardiovascular
- Jornada Odontológica

## Celebramos el Mes de la Salud en OGTIC.

Esta es una iniciativa que refleja nuestro compromiso con el bienestar integral de cada miembro de nuestra organización. Durante todo el mes de abril, estaremos realizando actividades internas que estarán enfocadas a enfatizar la importancia de una vida equilibrada, resaltando el cuidado de nuestra salud física y mental, que son pilares fundamentales para nuestro desarrollo personal y profesional.

➤ **Únete y participa. Motiva a tus compañeros y hagamos de la salud, nuestra prioridad.**



Explora el  
calendario de  
actividades  
para la  
semana  
inaugural

**Lunes 1 de abril**

Jornada Oftalmológica  
ofrecida por Óptica VIP.

Horario:  
8:00 a. m. - 4:00 p. m.

Lugar:  
Salón B del piso 2,  
oficina principal.



**Martes 2 de abril**

Charla: Alimentación  
y estilo de vida saludable,  
impartida por la  
Dra. Liliana Alvarado.

Horario:  
10:00 a. m. - 11:00 a. m.

Lugar:  
Salón B del piso 2,  
oficina principal.



**Miércoles 3 de abril**

Charla: Cómo prevenir  
el desgaste laboral,  
impartida por ARS Humano.

Horario:  
10:00 a. m. - 11:00 a. m.

Lugar:  
Salón B del piso 2,  
oficina principal.



**Viernes 5 de abril**

Zumba OGTIC

Horario:  
4:00 a. m. - 5:00 p. m.

Lugar:  
Salón B del piso 2,  
oficina principal.



Recursos Humanos



Explora el  
calendario de  
actividades  
para la  
**segunda  
semana**

**Martes 9 de abril**  
**Jornada Oftalmológica**  
ofrecida por Óptica VIP.

Horario:  
**11:00 a. m. - 4:00 p. m.**

Lugar:  
**Punto GOB Santo Domingo Norte**

**Viernes 12 de abril**  
**Charla: Cómo frenar el**  
avance de la enfermedad  
Renal.

Horario:  
**10:00 a. m. - 11:00 a. m.**

Lugar:  
**Salón B del piso 2,**  
oficina principal.

Recursos Humanos



Explora el  
calendario de  
actividades para  
la **cuarta semana**

**Martes 23 de abril**  
**Jornada Oftalmológica**  
ofrecida por Óptica VIP

Horario:  
**11:00 a. m. - 04:00 p. m.**

Lugar:  
**Punto GOB Santiago**

**Viernes 26 de abril**  
**Jornadas de diabetes**  
y cardiovascular  
para afiliados a SENASA

Horario:  
**8:00 a. m. - 3:00 p. m.**

Lugar:  
**Salón B del piso 7,**  
oficina principal.

Recursos Humanos

## Síndrome de Burnout ¿Cómo prevenir el desgaste laboral?

**Miércoles, 03 de abril**

Horario: 10:00 a. m. - 11:00 a. m. Lugar: Salón B del piso 2, oficina principal.

El Síndrome de Burnout es un tipo de estrés laboral crónico que afecta cada vez a un mayor número de personas, quizás lo estés padeciendo y no lo sepas. En esta charla te contamos de qué se trata y cómo puedes manejarlo.

Recursos Humanos



ogtic

## Alimentación y estilo de Vida Saludable

con la Dra. Liliana Alvarado.

**Martes, 02 de abril**

Horario: 10:00 a. m. - 11:00 a. m. Lugar: Salón B del piso 2, oficina principal.

Conocer consejos prácticos y valiosos sobre cómo mejorar tu alimentación y adoptar un estilo de vida más sano.

¡Te esperamos!



ogtic

Te invitamos a una charla sobre

## Cómo frenar el avance de la enfermedad renal.

**Mes de la Salud**  
en ogtic

**Viernes, 12 de abril**

Horario: 10:00 a. m. - 11:00 a. m. Lugar: Salón B del piso 2, oficina principal.

¡Únete a nosotros para una charla explicativa sobre cómo frenar el empeoramiento de la enfermedad de los riñones! Descubre consejos prácticos para cuidarlos y mantener tu salud en óptimas condiciones.

No te pierdas la oportunidad de aprender y proteger tu bienestar. ¡Te esperamos!

Recursos Humanos