

# ENCONTACTO



EUCLID CHEMICAL  
TOXEMENT

EDITORIAL ▪ ACTUALIDAD ▪ PRODUCTO ▪ EVENTOS ▪ SUSTENTABILIDAD

AGOSTO 2020

## CONSTRUCCIÓN DURANTE LA PANDEMIA: LAS OBRAS DEBEN CONTINUAR

PÁG. 2

*El 25 de junio, la Cámara Colombiana de la Construcción (Camacol) realizó una actividad virtual en la cual reveló que casi la totalidad de los 2.600 proyectos que frenaron obras por el impacto del covid- 19, empezaron a reactivarse en 140 ciudades del país, aportando además a la recuperación gradual de más de 600.000 empleos.*

¿QUÉ ES UN SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTARIA HACCP Y CÓMO SE RELACIONA CON LOS PISOS?

PÁG. 3

MACALLAN VISITOR EXPERIENCE

PÁG. 12



Síguenos

## CONSTRUCCIÓN DURANTE LA PANDEMIA: LAS OBRAS DEBEN CONTINUAR

El 25 de junio, la Cámara Colombiana de la Construcción (Camacol) realizó una actividad virtual en la cual reveló que casi la totalidad de los 2.600 proyectos que frenaron obras por el impacto del covid- 19, empezaron a reactivarse en 140 ciudades del país, aportando además a la recuperación gradual de más de 600.000 empleos.

Cinco días después, el Dane reveló el dato de desempleo de mayo del 2020, que registró la cifra histórica de 21,4 %. En el caso particular de la construcción, el informe reportó, a mayo, la ocupación de 1'073.772 personas, lo que significó una variación anual de -27,1 %.

Estos resultados, que según el gremio evidencian la imperiosa necesidad de hacer de la recuperación de puestos de trabajo una prioridad de la política económica y regional, estaban en las previsiones de los analistas sectoriales. De hecho, fue tema recurrente en los foros, lives y demás encuentros virtuales de junio a los que nos hemos adaptado en la cuarentena.

Por eso, sin ocultar la preocupación de lo incierto que significa esta emergencia sin precedentes, el regreso a las obras ha sido una luz en el camino, que, de todas formas, como lo anota Camacol, "también deberá contar con estímulos al consumo y a la inversión, preservando el tejido empresarial y su operación con medidas de bioseguridad".

En este punto, algunas de las estrategias del Gobierno han apuntado a retomar la productividad preservando la salud de los trabajadores por encima de todo; así está ocurriendo con el regreso a las construcciones, desde el 27 de abril, y con la apertura de las salas de venta, desde el primero de junio, lo que significa, sobre todo, el retorno de la mano de obra a sus empleos, que por obvias razones no podían desarrollar una labor virtual.

Incluso, a ellos se suman los 36 subsectores adicionales que mueve la industria edificadora, entre ellos, las remodelaciones, los trasteos y los arreglos caseros que realizan especialistas, para citar solo tres.

De estos últimos, incluso, escribí en la columna de finales de mayo con nombres propios y hoy los citó de nuevo: Mauricio Esquivel y Oscar Piña. Ellos, que han hecho empresa pintando construcciones y fabricando cortinas, respectivamente, en ese momento expresaron su preocupación por una eventual quiebra y hoy, tras la reactivación gradual de la industria y los permisos para ingresar a las copropiedades, tienen una historia de esperanza para contar, porque, definitivamente,

### “las obras deben continuar”



## ¿QUÉ ES UN SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTARIA HACCP Y CÓMO SE RELACIONA CON LOS PISOS?

El sistema de gestión de inocuidad de los alimentos de Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control (HACCP) es una herramienta preventiva de evaluación de riesgos operada por la industria alimentaria para garantizar que se evalúen todos los peligros de inocuidad de los alimentos y que se establezcan controles apropiados para eliminar o reducir la contaminación de los alimentos. Esos peligros. Es un requisito reglamentario en muchas partes del mundo y es una demanda impuesta a toda la cadena alimentaria como un medio de demostrar la debida diligencia.

Proporciona los medios para reducir los riesgos del proceso derivados de problemas tales como el control deficiente de la temperatura, los riesgos de cuerpos extraños por la maquinaria o la contaminación de los manipuladores de alimentos. Pero también requiere que se controlen los riesgos de inocuidad alimentaria por el diseño y las instalaciones, y esto incluye la especificación de materiales y equipos, como materiales para pisos.

Los principios HACCP están diseñados para proteger la seguridad alimentaria y, por lo tanto, el consumidor, en todo el proceso de fabricación de alimentos, desde la cosecha hasta el consumo. El costo de no proteger contra la contaminación es alto, ya que puede provocar daños financieros y de reputación para el productor, así como brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos y, en el peor de los casos, muertes públicas.



La gravedad potencial de un incidente de contaminación de alimentos se ejemplificó recientemente cuando un brote desastroso de listeria en los procesadores de melón Jensen Farms provocó 33 muertes, 142 víctimas hospitalizadas, el final del negocio y antecedentes penales para los propietarios de las granjas.

### El desarrollo de HACCP

HACCP fue ideado por primera vez en la década de 1960 por un equipo de proyecto compuesto por expertos de la NASA, el Ejército de los EE. UU. Y el Grupo de Alimentos de Pilsbury, a quienes se les encargó diseñar un protocolo basado en evaluación de riesgos para identificar y gestionar los riesgos de inocuidad alimentaria. para evitar la intoxicación alimentaria resultante de las raciones tomadas a bordo de naves espaciales.

El aspecto de análisis de peligros del sistema hace una lista exhaustiva de todos los factores posibles dentro de una planta de alimentos que podrían presentar un riesgo, como la contaminación a través de equipos mal limpiados o diseñados, contaminaciones por uso inadecuado de productos químicos, riesgos físicos resultantes de plástico roto o metales encontrados en la fábrica y suciedad de materias primas, por nombrar solo algunos.

El éxito del proyecto de la NASA llevó a la incorporación del protocolo HACCP en el Codex Alimentarius, una publicación conjunta de la Organización Mundial de la Salud / Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación que establece las reglas para operar un sistema de gestión de inocuidad alimentaria basado en HACCP para que la industria alimentaria mundial lo siga.

Hoy en día, la mayoría de los sectores de la industria alimentaria han reconocido que el cumplimiento de HACCP no solo significa que sus instalaciones cumplirán con las demandas de las autoridades reguladoras, sino que también brindarán al usuario final una garantía de que los productos que están comprando han sido adquirido, producido y procesado de forma segura.

## Importancia reglamentaria

HACCP proporciona un marco de asesoramiento para cada aspecto del diseño y construcción de la planta de alimentos y bebidas. Sus pautas se han vuelto omnipresentes en la industria de alimentos y bebidas, con los Sistemas de Gestión de Seguridad Alimentaria basados en los principios HACCP que ahora son un requisito legal bajo la FDA y el USDA para todas las plantas de procesamiento de jugos, mariscos, carnes y aves en los EE. UU.



Reformas legales y regulatorias, como la Ley de Modernización de la Seguridad Alimentaria de 2011 y el Título 21 de El Código de Regulaciones Federales, Parte 117, exhorta cada vez más a todos los fabricantes de alimentos a implementar métodos efectivos de prevención, en lugar de responder a los brotes de contaminación después de que hayan ocurrido. Para enfatizar esto, la FDA ahora tiene un mandato legislativo para exigir controles preventivos integrales y basados en la ciencia en toda la cadena de suministro de alimentos.

Por lo tanto, la comunidad de procesamiento de alimentos y bebidas de los EE. UU. Se está tomando muy en serio el HACCP, ya que surge como un concepto de toda la industria para demostrar que una empresa ha sido debidamente diligente y ha tomado las medidas preventivas necesarias para salvaguardar la integridad sanitaria de sus productos y minimizar la posibilidad de un brote de enfermedades transmitidas por los alimentos entre los consumidores.

Como punto de referencia mundialmente aceptado de seguridad alimentaria, el HACCP también es importante para las empresas que desean acceder a lucrativos mercados de exportación. Muchas otras naciones requerirán que los alimentos se produzcan de acuerdo con un estándar HACCP y demostrar que una empresa puede cumplir con este nivel de diligencia debida significa que los clientes en el extranjero pueden estar seguros de que los alimentos han sido fabricados con un estándar de higiene que reconocen.

## Cumplimiento de HACCP y certificación de terceros

HACCP International opera un esquema de certificación de productos reconocido a nivel mundial que evalúa los materiales, equipos y servicios utilizados en la industria alimentaria. La certificación sigue a la evaluación de evidencia objetiva para demostrar que un fabricante ha identificado posibles peligros para la seguridad alimentaria derivados de los materiales o equipos y ha implementado controles apropiados.



HACCP International evalúa un producto utilizando un protocolo basado en la evaluación de riesgos en apoyo de un Estándar llamado "Productos seguros para uso alimentario en la industria alimentaria", que está estrechamente alineado con la metodología utilizada por la industria alimentaria al adherirse al Codex Alimentarius. La Norma describe nueve criterios clave de evaluación del producto. Cada criterio examina los riesgos potenciales para la seguridad alimentaria y cómo el fabricante del equipo o material ha controlado estos riesgos potenciales para que no afecten negativamente al sistema de gestión de seguridad alimentaria basado en HACCP operado por el negocio de comida. Tener esta certificación confirma la idoneidad de un producto para su uso en instalaciones de procesamiento, producción y envasado de alimentos que operan con los más altos estándares del mundo.

## Pautas para pisos de HACCP

Hacer que el área del piso sea correcta es una parte crítica de la implementación de un plan de gestión de seguridad alimentaria HACCP eficaz, ya que de lo contrario esta parte de la instalación puede presentar una variedad de problemas de salud y seguridad desafiantes, especialmente para instalaciones industriales a gran escala donde el riesgo de resbalones, las amenazas de contaminación y las prácticas de trabajo potencialmente peligrosas deben tenerse en cuenta cuidadosamente.

El piso es una preocupación particular, ya que la gravedad causará que la mayoría de los contaminantes terminen sobre él y que las sustancias no deseadas puedan entrar fácilmente desde cualquier otro lado. Por lo tanto, si el piso es difícil de limpiar y comienza a albergar patógenos peligrosos, entonces el sitio podría estar poniendo en riesgo a sus trabajadores y clientes.

Como tal, el material elegido para proporcionar un revestimiento protector para el piso juega un papel mucho más importante en la seguridad alimentaria de lo que uno podría sospechar originalmente y debe tomarse en serio en la etapa de diseño.



El programa de certificación de HACCP International destaca la importancia de los pisos impermeables y sin costuras, ya que las costuras, juntas, líneas de lechada y huecos pueden convertirse en sitios de reproducción de bacterias, hongos, moho y hongos. Asegurarse de que el piso proporcione una superficie sin costuras ayudará al régimen de limpieza a eliminar rápidamente las sustancias no deseadas del área.

Productos Es importante asegurarse de que el piso pueda mantener estas propiedades durante un período prolongado de tiempo, ya que de lo contrario su impermeabilidad o impermeabilidad podría verse comprometida y degradada por la carga de trabajo del sitio.

Si se instala un piso inadecuado y se agrieta y se vuelve poroso, se convertirá en un entorno excelente para que prosperen los microbios, el polvo y el moho, convirtiendo el acabado en una superficie antiestética, insalubre e insegura

Las condiciones generales dentro de la industria de alimentos y bebidas pueden afectar fácilmente un acabado insuficientemente robusto. El piso podría estar sujeto a impacto, choque térmico, carga puntual, tráfico pesado y exposición a subproductos corrosivos como grasas, aceites calientes, sangre, soluciones de azúcar y ácidos alimenticios naturales. Además, estas sustancias pueden infiltrarse en el material de hormigón y provocar un crecimiento microbiano y la propagación de bacterias, lo que a su vez degradará no solo el entorno de producción, sino que también puede contaminar los productos.

## **Limpieza efectiva para satisfacer las demandas de los programas de seguridad alimentaria basados en HACCP**

El estándar internacional HACCP requiere que los pisos permitan un drenaje y limpieza adecuados para facilitar la eliminación rápida y efectiva del exceso de líquido y contaminantes resbaladizos del área.

Para cumplir con este punto de referencia, se debe incorporar un drenaje de acero inoxidable fácilmente limpiable en el plano del piso y el piso debe inclinarse hacia los desagües para evitar la acumulación de agua y garantizar que el líquido residual fluya en la dirección correcta.

Un proceso de limpieza riguroso es esencial para garantizar que los contaminantes se eliminen de manera rápida y efectiva; sin embargo, el régimen de limpieza en sí podría representar un peligro a menos que el piso sea lo suficientemente resistente como para lidiar con él. Limpieza a vapor, lavado a presión, lavado con agua caliente y uso de productos agresivos. Todos los agentes de limpieza pueden colocar una cantidad significativa de estrés en el piso, carcomiendo la superficie, exponiendo las debilidades del concreto y conduciendo a la penetración bacteriana a medida que se vuelve más y más poroso.

Deben tenerse en cuenta ciertas consideraciones prácticas para conservar un acabado higiénico adecuado. Por ejemplo, una junta instalada a cada lado de un canal de drenaje contrarrestará el hecho de que el drenaje de acero inoxidable tendrá un coeficiente de expansión térmica diferente al sistema de piso circundante.

Sin esta unión, los dos materiales tendrán dificultades para expandirse y contraerse uno al lado del otro cuando se enfrenten a fluctuaciones de temperatura. Una grieta aquí podría generar muchos problemas, desde la acumulación de contaminación hasta la entrada de agua.



## **HACCP International Materiales para pisos que cumplen con los requisitos internacionales**

El Sistema Internacional de Clasificación de Zonas Alimentarias HACCP desglosa una instalación de manipulación de alimentos en cuatro áreas físicas y / o aplicaciones para las cuales un artículo puede ser adecuado. Los pisos están bajo la clasificación SSZ (Splash or Spill Zone), que por regla general cubre artículos que son adecuados para su uso en áreas de manipulación de alimentos como cocinas, áreas de producción y áreas de procesamiento, pero que no están destinados a entrar en contacto directo con los alimentos. o con artículos que tocarán la comida.

Una losa de concreto expuesta debe cubrirse con un sistema de pisos de alto rendimiento en áreas donde se producen, procesan, empaquetan o almacenan productos consumibles de alimentos y bebidas.

Los materiales tradicionales para pisos de alimentos y bebidas, como los revestimientos termoplásticos, el terrazo, las resinas epoxídicas y las capas de uretano cementosas, cumplen con los criterios generales de higiene gracias al acabado sin costuras, no absorbente y fácil de limpiar que crean (sin embargo, esto no significa que todos de dichos materiales son automáticamente certificados por HACCP International).

Las superficies a base de resina sin costuras se especifican cada vez más en entornos de alimentos y bebidas a gran escala debido al perfil higiénico del material y las características de rendimiento resistente.

Los sistemas de uretano cementoso resistentes al desgaste son especialmente aplicables, ya que pueden soportar condiciones tales como fuertes impactos, sustancias corrosivas, tráfico peatonal y choque térmico durante un período prolongado de tiempo. La naturaleza sin costuras del piso de uretano cementoso proporciona una ventaja de limpieza, ya que el agua, líquidos, aceites y grasas no deseados no se verán impedidos de moverse hacia el canal de drenaje.

Como regla general, cuanto más grueso sea el sistema, mayor será su vida útil y más capaz será de resistir daños. Es importante tener un conocimiento detallado de la actividad operativa del sitio para evitar especificar un acabado delgado que se agrietará cuando se enfrente con la realidad del uso diario del edificio.

## HACCP y el futuro de la fabricación

El hecho de que muchas otras industrias, como la farmacéutica, cosmética, aviación, química y los sectores automotrices se están dando cuenta de las ventajas de los sistemas de calidad y seguridad operativos que se comparan de muchas maneras con un sistema basado en HACCP, lo que demuestra la correlación directa que tiene con la calidad y los altos estándares. Esto se debe en gran parte a que, aunque originalmente estaba destinado a reducir la cantidad de enfermedades transmitidas por alimentos, la construcción de un complejo industrial a gran escala de acuerdo con estos principios es una buena indicación de que la instalación podrá seguir siendo un espacio de trabajo altamente sanitario a pesar de los desafíos inherentes de tales ubicaciones.

Es probable que la ventaja anterior de los materiales que satisfacen las necesidades de las empresas que operan un sistema de gestión de seguridad alimentaria HACCP sea cada vez más crítica, a medida que las instalaciones industriales se vuelven cada vez más grandes, complejas y productivas para satisfacer la creciente demanda de productos de consumo. A medida que aumenta la velocidad de producción, también aumenta el riesgo de que los contaminantes entren al proceso, lo que hace que la diligencia debida y un análisis cuidadoso de las medidas preventivas sean aún más importantes.

Por lo tanto, incorporar los principios HACCP en el diseño, construcción y mantenimiento de una instalación es fundamental para cumplir con las últimas ideas sobre higiene y seguridad en entornos sensibles a la contaminación.

En el futuro, las empresas de alimentos y bebidas deben vigilar de cerca cómo se pueden aplicar las pautas y protocolos de HACCP, ya que, lo más probable es que se vuelvan (o de hecho ya sean) esenciales para cumplir con el estándar requerido para comerciar a nivel nacional y en el extranjero.

Esta guía ha sido producida para brindar una visión general de las opciones de resina disponibles y los factores a considerar al especificar un sistema de pisos de resina dentro de una instalación de alimentos y bebidas.

*Fuente*

<https://flowcreteamericas.com/media/10920/flowcrete-americas-what-is-a-haccp-plan-and-how-does-it-relate-to-flooring-nov17.pdf>



## CICLO DE CONFERENCIAS EUCLID CHEMICAL TOXEMENT

Finalizamos el segundo ciclo de capacitación virtual "Tratamiento de juntas y materiales para sellos de juntas", el cual tuvo una gran acogida entre ingenieros, arquitectos, estudiantes, maestros de obra y público en general.

Las conferencias están disponibles para consulta en nuestro canal de YouTube, al cual podrá acceder a través del siguiente enlace:

[https://www.youtube.com/channel/UCyhyYYqNmHW\\_bqPsUlyrVCw](https://www.youtube.com/channel/UCyhyYYqNmHW_bqPsUlyrVCw)

## ALIANZAS CON MEDIOS DEL SECTOR

Euclid Chemical Toxement, en alianza con importantes empresas del sector de la construcción, continua con su compromiso en la ampliación y fortalecimiento del conocimiento de nuestros profesionales, es por ello que, durante el mes de julio, personal experto de la compañía presentó temas de gran interés en tecnologías y soluciones aplicadas a la impermeabilización, corrosión en hormigón y aditivos para el concreto.

**Webinar**  
**CORROSIÓN EN HORMIGÓN ARMADO**

**PONENTE:**  
**Ing. Diana Torres**  
 Directora Comercial O&G  
 Euclid Chemical Toxement

**MIÉRCOLES 29 DE JULIO 2020**  
**6:00 P.M.**  
 Hora México 05:00 p.m • Hora Chile 07:00 p.m

Organiza:

**Ascon**  
 Asociación Latinoamericana de Cementos y Pulveres

Construyendo Mejores Proyectos

**EUCLID CHEMICAL TOXEMENT**

**CONFERENCIA VIRTUAL**  
**Sistemas de reparación de filtraciones y humedades en edificios**

**PONENTE:**  
**Patricia Ríos**  
 Especificador de Proyectos Sr  
 Euclid Chemical Toxement

**MARTES 14 DE JULIO 2020**  
**11:00 A.M.**  
 Hora México 11:00 A.m • Hora Chile 12:00 m

Organiza:

**Asociación Latinoamericana de Cementos y Pulveres**  
**NotiConcreto**  
**Instituto de Concreto**

Construyendo Mejores Proyectos

**EUCLID CHEMICAL TOXEMENT**

## SEMINARIO CONCRETO DECORATIVO INCRETE

Liderado por nuestra compañía hermana Euclid Chemical Cave en Chile, el pasado 22 y 23 de julio se desarrolló el seminario virtual certificado, sobre "Concreto decorativo Increte", Con un importante número de conexiones y el aporte de conferencistas expertos de Chile, Colombia, Costa Rica, El Salvador y México.



# CICLO DE LANZAMIENTOS E INNOVACIÓN

SOLUCIONES EN RECUBRIMIENTOS PARA PISOS INDUSTRIALES

AGOSTO  
**18**

**TEMA:**  
Sistemas Epóxicos para protección de pisos industriales en concreto.

SEPTIEMBRE  
**01**

**TEMA:**  
Línea Monile para protección de pisos industriales en sector Agroindustrial



**LIZETH PORRAS**

Product Manager  
Línea pisos industriales  
Euclid Chemical Toxement



**COLOMBIA**

Directora Comercial de Industria a nivel nacional y encargada de la línea de Flooring para Euclid Chemical Toxement, es Ingeniera Química de la Universidad Industrial de Santander y Magister en Dirección de Proyectos de la Universidad Viña del Mar de Chile. Cuenta con mas de 12 años de experiencia en diferentes líneas de negocio en la Industria Colombiana.



## **EXPOCAMACOL 2020**

24 al 28 de agosto de 2020.

Modalidad virtual.

Organiza: Camacol Antioquia



## **CONGRESO COLOMBIANO DE LA CONSTRUCCIÓN**

16 al 18 de septiembre de 2020.

Modalidad virtual.

Organiza: Camacol Nacional



## **REUNIÓN DEL CONCRETO 4.0**

21 al 25 de septiembre de 2020.

Modalidad virtual.

Organiza: Asocreto



## **GRAN SALÓN FERRETERO Y CONSTRUCTOR**

30 de octubre al 6 de noviembre de 2020.

Modalidad virtual.

Organiza: Concept 2B

## BRIGHT BREWERY

Cliente: Bright Brewery  
Productos: Flowfresh  
Sector de mercado: comida y bebida  
Ubicación: Victoria, Australia  
Año: 2018

Bright Brewery brinda una nueva instalación con pisos antimicrobianos.

Dado que el noreste de Victoria es el principal país de cultivo de lúpulo, no es de extrañar que haya un puñado de cervecerías impresionantes por descubrir entre las colinas. En Bright, existe la bien llamada Bright Brewery, que ha estado elaborando cervezas con lúpulo local y agua fresca de montaña desde 2005.

Bright Brewery utiliza agua fresca de montaña, ingredientes de calidad, técnicas de elaboración artesanal y prácticas sostenibles para elaborar sus cervezas exclusivas.

Todas las cervezas se elaboran en el lugar, incluidos pequeños lotes de cervezas experimentales de temporada.

Recientemente, Bright Brewery ha construido una nueva instalación de elaboración diseñada y construida específicamente, con una excelente consideración dada a la ubicación del drenaje y la ubicación de la plataforma intermedia, para garantizar una producción eficiente.

Como parte del proyecto, se ha instalado un total de 1.500 m<sup>2</sup> de la gama de poliuretano cementoso higiénico y antimicrobiano Flowfresh de Flowcrete.





Se instalaron 600 m<sup>2</sup> del Flowfresh SR antideslizante en diferentes espesores en las áreas de servicio pesado de la cervecería en Warm Buff. Estas áreas requerían un sistema robusto, que manejara ácidos y productos químicos de limpieza y los cambios térmicos asociados con la fermentación y estrictos controles de higiene.

Se aplicaron otros 900 m<sup>2</sup> de Flowfresh Sealer en los pasillos y pasillos de servicio liviano en Tile Red que resistirían el tránsito frecuente de peatones y al mismo tiempo proporcionarían una plataforma higiénica bajo los pies.

Flowfresh es una línea de certificación HACCP International; Pavimento de uretano cementoso con tratamiento antimicrobiano diseñado principalmente para la industria de alimentos y bebidas.



**Flowcrete**  
for the world at your feet

## LÍNEA DE PISOS INDUSTRIALES URETANO CEMENTICIO 100% ANTIBACTERIALES



En una alianza global exclusiva Flowcrete y Polygiene<sup>®</sup>, Flowfresh representa una nueva generación de **pisos industriales antibacteriales** que reduce la población bacteriana hasta en un 99%, utilizando la tecnología natural de iones de plata. **Flowfresh** es la solución más completa e idónea para ambientes con altos requerimientos de asepsia, como lo son el sector de alimentos y salud.

## ¿POR QUÉ HAY QUE CONTROLAR EL ESTRÉS?

El estrés se presenta en diversas situaciones y se da en diferentes niveles que afectan de alguna manera el desempeño de las personas. Por ejemplo, cuando éste se encuentra en el nivel alto puede producirle daño al cuerpo, puede afectar sus relaciones personales y su desempeño en el trabajo o en la universidad. El estrés es parte de la vida. No se puede evitar por completo, lo que sí se puede cambiar es la manera de reaccionar frente a él, es decir, lo que pensamos, sentimos o hacemos cuando algo nos lastima, nos amenaza o nos desafía.

Como el hombre es un ser biopsicosocial, requiere de los siguientes recursos para afrontar el estrés: potencial psicológico, potencial biológico y también el potencial social que todos somos. En función de ello, para afrontar las situaciones de estrés se requieren los siguientes recursos:

**Recursos físicos de salud y energía.** Manteniendo unos buenos hábitos de vida como dormir de 6 a 8 horas, comer balanceado y en horarios fijos, hacer ejercicio mínimo 3 veces a la semana. Disminuir o eliminar el café, el licor y el cigarrillo.

**Recursos psicológicos.** Tener una cosmovisión positiva y optimista. Un sistema positivo de creencias sobre sí mismo, sobre los demás y sobre la vida se convierte en importantes recursos de afrontamiento cuando la persona está inmersa en situaciones que, de una u otra forma, laceran su salud y bienestar. Una autoestima alta, donde la persona se quiere y se ve a sí misma como valiosa, hace que la persona se perciba como capaz de resolver los problemas, aún aquellos que otros consideran insolubles, y por ello los afronta persistentemente con esperanza y optimismo. Esta actitud, hace que la persona mantenga sus esfuerzos de afrontamiento en las más adversas condiciones, casi siempre la vida la gratifica con resultados alentadores.

**Habilidad para solucionar problemas.** La habilidad para buscar y encontrar la información necesaria, la capacidad de identificar lo que es y lo que no es en realidad el problema, la capacidad de generar alternativas múltiples de solución, priorizarlas y seleccionar aquellas más efectivas y eficientes, o la habilidad para ponerlas en práctica, se convierte en un excepcional recurso de afrontamiento a los problemas.

**Habilidad social.** La capacidad de escucha, de diálogo fluido, de precisión en las ideas, de sensibilidad para con el otro, etc. atrae a los demás y los pone en disposición de cooperar y colaborar en la solución de los problemas. El hombre es un ser social por excelencia - es prácticamente imposible que los problemas -y su solución!- no tengan que ver con los demás, particularmente aquellos que tienen determinado grado de significado para la existencia de las personas concretas.



Hay muchas maneras de reducir los efectos del estrés en su vida.

Puede:

- Hacer ejercicios por lo menos 3 veces por semana durante 20 a 30 minutos.

- Haga algo para usted. Hágase un nuevo corte de pelo o dese un masaje.

Analice qué es lo que le molesta. ¿Hay alguna manera de evitarlo? Si no, trate de encontrar maneras distintas de pensar en ellas.

**No te estreses. ¡Disfruta!**

**No te quejes. ¡Aprende!**

**No te enojes. ¡Sonríe!**





# EUCLID CHEMICAL TOXEMENT

## OFICINA PRINCIPAL:

Parque Industrial Gran Sabana, M3 - M7  
Tocancipá - Colombia  
PBX: (1) 869 87 87

## OFICINAS NACIONALES:

- Medellín: (4) 448 01 02.
- Cali: (2) 524 23 25.
- Barranquilla: (5) 380 80 33.
- Bucaramanga: (7) 697 02 01.
- Cartagena: (5) 652 62 31.

[WWW.TOXEMENT.COM.CO](http://WWW.TOXEMENT.COM.CO)