

Hábitos saludables en el trabajo



Aspectos relevantes para llevar a cabo una vida laboral saludable.

Un lugar de trabajo saludable promueve una buena salud, que es un recurso primordial para el desarrollo social, económico y personal.



1

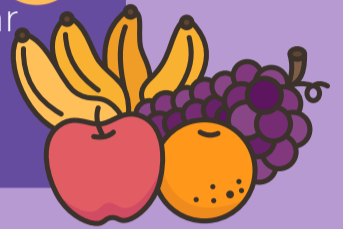
Tener un buen sueño y descanso:

Es importante para el buen funcionamiento cognitivo, fortalecer la memoria, aumentar el estado de ánimo, mejorar la calidad de vida y el aprendizaje, tener energía para realizar las actividades diarias.

Alimentación saludable

2

Busca satisfacer las necesidades nutritivas para lograr un adecuado desempeño, es fundamental consumir alimentos de manera equilibrada.



3

Hidratación

Tomar agua, el equivalente a ocho vasos de agua al día es una cantidad adecuada para un consumo saludable.



4

Bienestar emocional:

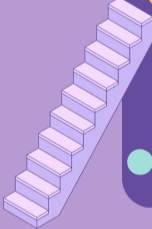
Control de emociones, tener relaciones saludables con los compañeros de trabajo, control de emociones, trabajo en equipo, comunicación asertiva, escucha activa, escuchar música tranquila y relajante para fomentar la concentración y disminuir el estrés.



5

Actividad física en el lugar de trabajo:

Estacionarse más lejos para caminar un poco, usar las escaleras en lugar del elevador, realizar sesiones cortas de estiramientos, si es posible dar un breve paseo al aire libre.



6

Tener buena postura:

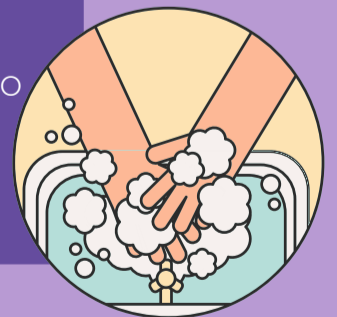
Mantener el cuerpo en la posición correcta ayuda a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud, es importante interrumpir los periodos sedentarios prolongados más de dos horas, pasar de la posición de sentado a estar de pie o andando.



7

Hábitos de higiene:

Es muy importante para evitar enfermedades, baño diario lavado de manos, usar ropa limpia, higiene bucal, tener limpio y ordenado el lugar de trabajo, etc



8

Abandono de hábitos que perjudican la salud:

Tabaquismo, alcoholismo, exceso de café



Todos los hábitos de vida que se adquieren en el trabajo influyen en la salud de los individuos, así como los ámbitos personales afectan al entorno laboral.

Un entorno laboral saludable es esencial, no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino también para hacer un aporte positivo a la productividad, la motivación laboral, el espíritu de trabajo, la satisfacción en el trabajo y la calidad de vida general.