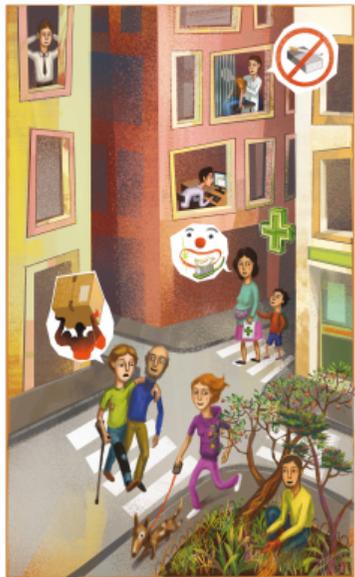


# Salud en el trabajo



Los factores que pueden influir en nuestra salud son varios. Algunos no los podemos cambiar como los genes, la edad, el sexo; otros dependen de nosotros, como fumar, comer y dormir bien, llevar una vida activa y, finalmente, el resto, como las condiciones de trabajo o el medio ambiente dependen, en parte o totalmente, de otras personas.

El trabajador, la empresa y la sociedad comparten la responsabilidad de lograr la mejor salud posible desde el conocimiento y los cambios personales hasta la creación de entornos seguros y saludables. Las intervenciones en la empresa pueden contribuir a una salud mejor tanto para sus propios trabajadores como para sus familias y la comunidad en la que se asientan.

## Consejos prácticos

- Los efectos sobre la salud de la mayoría de factores aparecen al cabo del tiempo: lo que hacemos hoy repercute en nuestra calidad de vida cuando seamos mayores.
- En cualquier actividad, acción o momento hemos de preguntarnos si lo estamos haciendo bien desde el punto de vista de “nuestra salud”.
- Deberíamos escoger siempre la solución saludable, aunque requiera un esfuerzo.
- Cuidarse no siempre es caro. Ante todo, se trata de “querer” cuidarse y de buscar “cómo” cuidarse.

## ¿Y en casa? (o en tu tiempo libre)

Unos buenos hábitos de vida en la infancia y adolescencia, y entornos seguros y saludables en casa, en la escuela y en la comunidad, favorecen una buena salud en la edad adulta y una buena calidad de vida en la vejez.

¿Sobre qué podemos actuar?:

- En la actividad física.
- En la alimentación.
- En la salud bucodental.
- En la seguridad vial.
- En el sueño.
- Mostrando a nuestros hijos e hijas las conductas saludables.
- Reforzando positivamente sus comportamientos.
- ...

## Piénsatelo

La salud no es cuestión de suerte, sino de cuidados ...

## ¿Te lo has planteado así?

- ¿Cómo evalúas tu estado de salud?
- ¿Eres un buen ejemplo para tus hijos?
- ¿Es de verdad tan difícil cuidarse un poco?



NIPO (en línea): 272-15-016-9