



## SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL: CUÍDATE ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA JORNADA LABORAL

POR: ZAMELY MILLÁN-GUTIÉRREZ, MPHE, CHES, GCG

Durante el mes de abril se celebra anualmente el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo. En el año 2003, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) inició la celebración del Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Se seleccionó la fecha del 28 de abril de cada año, como día oficial para promover la prevención de los accidentes en el trabajo y las enfermedades profesionales en todo el mundo. Llevando este mensaje, creamos conciencia de la importancia de cuidar de nosotros y de estar atentos a cualquier situación que pueda poner en riesgo nuestra salud en el empleo. Es importante notificar al personal de recursos humanos de nuestro lugar de trabajo cualquier preocupación identificada, de manera que puedan ayudarnos a tiempo. En muchas ocasiones, podemos enfermarnos por no disponer de ese espacio en nuestra agenda para cuidar de nuestra salud.

Otra situación que puede atentar contra nuestro bienestar, es cuando la presión laboral nos impide salir de nuestro lugar de trabajo o de nuestros deberes para cumplir con necesidades básicas tales como alimentarnos, beber agua o ir al baño. Las pausas activas son tan solo un ejemplo de los grandes cambios que podemos adoptar para el cuidado de nuestra salud durante la jornada laboral. Otra iniciativa que muchas organizaciones han adoptado, es la realización de clínicas o ferias de salud en horarios de trabajo para que los empleados obtengan un mayor acceso a los servicios de salud.

### OTROS CONSEJOS PARA PROTEGER NUESTRA SALUD EN EL EMPLEO INCLUYEN:

- Integrarnos como equipo de trabajo y mantener una buena comunicación, de esta forma estaremos en mejor disposición para realizar nuestras tareas con mejor estrés.
- Visitar a nuestro médico de cabecera y especialistas para mantenernos al día en nuestras pruebas preventivas.
- Estar atentos a las actividades de bienestar laboral y tener participación regular en éstas.