

“

LAS PATOLOGÍAS NO
TRAUMÁTICAS EN EL
TRABAJO ESTÁN
INFLUENCIADAS, ENTRE
OTROS, POR LOS
HÁBITOS DE VIDA Y DE
SALUD DE LAS
PERSONAS
TRABAJADORAS



PROMOCIÓN DE
HÁBITOS
SALUDABLES

INDUSTRIA
ALIMENTACIÓN



HIGIENE DEL SUEÑO

Establecer un horario regular para acostarse y levantarse, incluso los fines de semana.

Limitar las siestas a un máximo de 45 minutos.

Evitar el consumo de alcohol y tabaco al menos cuatro horas antes de acostarse.

No consumir cafeína seis horas antes de dormir.

Evitar comidas pesadas, picantes o con alto contenido de azúcar antes de acostarse.

Realizar ejercicio regularmente, pero evitar hacerlo justo antes de dormir.

Dormir en una cama cómoda.

Mantener una temperatura adecuada en el dormitorio y asegurarse de que esté bien ventilado.

Minimizar el ruido y la luz en el dormitorio.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Contar con el apoyo de un nutricionista, a través de formaciones, asesoramiento personalizado, campañas, menús saludables, ...

Informar, concienciar, sensibilizar a través de cartelería, videos, reuniones...

Colocar fruta fresca, frutos secos, etc...en los almuerzos. Se recomienda incorporar una ficha, díptico y/o folleto informativo sobre los beneficios de las mismas.

Sustituir productos menos saludables de máquinas expendedoras por otros más saludables.

Realizar talleres de cocina saludable.

Fomentar concursos de recetas saludables.

Celebrar efemérides con almuerzos saludables, por ejemplo, Día del corazón con alimentos cardiosaludables, Día Mundial del Pistacho, Día Mundial de la Alimentación, Día Mundial del Chocolate...

Mantener una buena hidratación proporcionando agua a través de fuentes u otros sistemas, respetando el medioambiente

ACTIVIDAD FÍSICA

PAUSAS ACTIVAS: Breves sesiones de ejercicio durante el día laboral pueden incrementar la productividad.

GIMNASIOS CORPORATIVOS: Establecer gimnasios o áreas de ejercicio en las instalaciones de la empresa.

ESPACIOS AL AIRE LIBRE: Fomentar el uso de áreas al aire libre para caminatas o ejercicios al aire libre. También el uso de bicicleta en lugar de coche.

TORNEOS Y EVENTOS DEPORTIVOS

BIENESTAR EMOCIONAL

Fomentar la Comunicación Abierta

Ofrecer Programas de Apoyo Emocional

Promover la Flexibilidad Laboral

Capacitar a los Líderes en Inteligencia Emocional

Reconocimiento y Recompensas