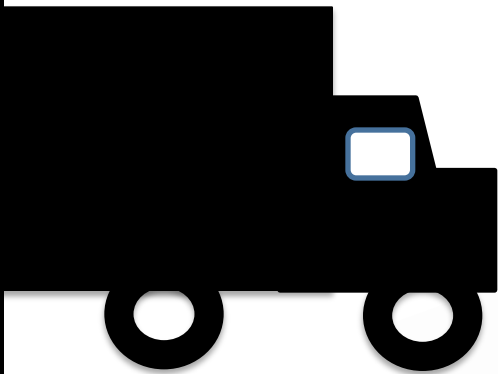


¡LA SALUD IMPACTA LA SEGURIDAD!



- **Ataques al corazón ocurren en el trabajo.**
- **Lo que haces en el trabajo y en casa afecta tu corazón.**
- **Tu acceso a RCP y AED impacta el sobrevivir un ataque cardíaco.**

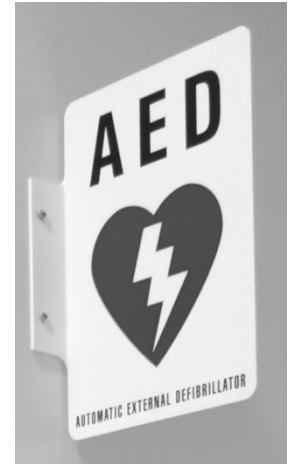
Guía de seguridad para reuniones

TWH 2: ¿Qué tiene que ver mi corazón con esto? <http://ow.ly/JHa00>

INSTRUCCIONES: Con este lado de la guía hacia ti y el otro lado hacia tu comité, comparte la información en esta hoja.

Hoy la reunión del comité de seguridad es sobre un trabajador que se quejó de indigestión, y se desplomó cerca de su camioneta. Los compañeros le dieron RCP hasta que llegaron los paramédicos. El trabajador murió aparentemente de un ataque al corazón.

Sabemos que nuestro historial personal y estilo de vida afecta la salud de nuestros corazones. También sabemos que el estrés laboral, la larga jornada y trabajo de turno impactan a nuestra salud y nuestros corazones. Hay cosas que los trabajadores y las organizaciones pueden hacer para ayudar a los trabajadores a mantenerse saludables y a reducir el riesgo de muerte por un ataque cardíaco.



Aquí hay unas maneras para mejorar la salud de nuestros corazones.

- Comparte información acerca de hábitos saludables del corazón en tu trabajo. Esto significa aprender por qué la dieta, el ejercicio y el sueño son importantes para estar sano y seguro.
- Si eres líder en tu trabajo, propone comidas sanas en el trabajo, y oportunidades para aumentar el ejercicio si pasas sentado o de pie todo el día.
- Habla sobre las maneras que tu compañía puede ayudar a los trabajadores a reducir el estrés en sus vidas laborales y personales.
- Planea para las emergencias cardíacas capacitando a los trabajadores en RCP, poniendo AED en el trabajo y asegurando que los trabajadores saben usarlo, y cómo llamar para pedir servicios médicos de emergencia. Aprende las señales de ataques cardíacos y derrames.
- Apoya a los compañeros de trabajo que intentan cumplir cambios saludables al estilo de vida.

PREGUNTA: “¿alguien tiene ideas adicionales o comentarios para compartir?”

Pausa para charlar. Luego mira si hay cosas que hacer.

TERMINA CON PLAN DE ACCIÓN (ideas para preguntar o decir)

- ¿Tienes ideas para comer más saludable en el trabajo?
- ¿Qué podemos hacer en el trabajo para movernos más?
- ¿Cuáles soluciones has encontrado para enfrentar mejor el estrés laboral?
- ¿Qué te motiva a estar más sano?
- ¿Sabes qué hacer cuando un trabajador sufre de un evento cardíaco?