

LA SALUD IMPACTA LA SEGURIDAD



- El estrés crónico es un gran factor contribuyente a la hipertensión, derrame y enfermedad del corazón.
- El estrés podría aumentar el riesgo a los accidentes laborales.

TWH 8: ¿Qué tiene que ver el estrés 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.

La reunión del comité de seguridad de hoy trata del impacto que tienen los niveles de estrés crónicos o los niveles de estrés elevados y perdurables. No hace mucho, un trabajador que enfrenta las grandes exigencias de trabajo y una fecha límite inminente sufrió un ataque al corazón mientras trabajaba bien tarde para terminar un informe que tenía que entregar la mañana siguiente. Su médico había notado un aumento en su presión sanguínea durante los últimos meses desde el inicio del proyecto nuevo.

El estrés sucede cuando las exigencias excesivas ocasionan esfuerzo físico y psicológico. Sufrir estrés por tiempo prolongado no solo aumenta el riesgo a hipertensión, ataque al corazón y derrame, pero también podría evitar que practiques comportamientos saludables, tales como: dormir bien, comer adecuadamente, y hacer ejercicios, y en su lugar te podría poner vulnerable a las enfermedades. El estrés también te puede distraer en el trabajo, y es así como aumenta tu riesgo de tener accidentes en el trabajo.

Éstas son maneras para calmar el estrés:

- Reconocer tus indicios de estrés, ej.: dormir poco, fumar más o beber más alcohol, sentirse cansado todo el tiempo, o cambios rápidos a tu estado de ánimo.
- Reuniones regulares con tu supervisor o con tu grupo de trabajo para entender tus expectativas laborales, para repasar las prácticas de seguridad e higiene y para reducir la incertidumbre, y así prevenir el estrés.
- Si eres un supervisor, considera maneras de reducir las demandas laborales y aumentar el control de tus trabajadores sobre cómo o cuándo realizan su trabajo.
- Entender y usar los recursos de apoyo para el bienestar que podrían estar disponibles en el trabajo, ej.: manejar estrés, estabilidad entre la vida laboral y personal, programas de dieta o para hacer ejercicio.
- Explorar maneras para enfrentar tu estrés de forma saludable: ir a caminar, intentar respiración lenta o meditar, escuchar música, hacer ejercicios, hablar de tus problemas con parientes, amigos o compañeros de trabajo.
- Pausar y priorizar: por lo general, no es necesario hacer todo inmediatamente.
- Enfocarse en las tareas que has cumplido y dar crédito a ti mismo por todo lo cumplido.



PREGUNTA: “¿Tiene alguien otras ideas o sugerencias para compartir?”
Pausa para conversar. Identifica maneras para actuar.

TERMINA CON UN PLAN DE ACCIÓN (ideas de conversación)

- ¿Cuáles son algunas fuentes comunes de estrés en el trabajo?
- ¿Cuáles son algunas estrategias que te ayudan a enfrentar eficazmente el estrés?
- ¿Cómo puede ayudar tu organización ayudarte a reducir los niveles de tu estrés?
- ¿Qué le dirías a un compañero de trabajo que sufre de estrés crónico?