

28 de Abril | Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Tu Salud es el Mejor Proyecto

Para que el trabajo no pase factura, **recuerda los tres ejes** de la prevención moderna:

1. Salud visual (regla del 20-20-20): Prevenir la fatiga visual es prevenir el dolor de cabeza y el estrés.

Cada **20 minutos** de trabajo frente a una pantalla, descansa la vista durante **20 segundos** mirando a un punto a **20 pies** (unos 6 metros) de distancia.

2. El Derecho al Silencio Cognitivo

La ciencia demuestra que la **multitarea** ("*multitasking*") extrema **agota la dopamina**.

Aunque busca aumentar la productividad, a menudo **fragmenta la atención**, provocando mayor **estrés, errores y una disminución en la calidad del trabajo**.

- **Priorizar** las tareas por importancia.
- **Planificación** del trabajo en bloques de tiempo.
- **Foco:** Agrupa tareas similares para reducir la carga mental.
- **Pausa real:** No uses el móvil en tu descanso de café.
- **Desconexión:** Al terminar, cierra sesión física y mental.

3. Ergonomía en Movimiento

Estar sentado mucho tiempo, es el "*nuevo tabaco*".

- Cuida la ergonomía de tu puesto.
- Cambia de postura cada 30 minutos.
- Asegúrate de que tus pies toquen el suelo y tus hombros estén relajados.
- Si puedes trabajar de pie un rato, ¡hazlo!



Dato Científico: Un/a trabajador/a con **bienestar emocional y físico** es **más creativo y productivo**.

La prevención es más que una norma, ¡es una inversión en ti mismo/a!