

Salud y bienestar de los empleados

“La base de la felicidad es la salud”.



Su salud es importante

Los empleados sanos son empleados seguros porque pueden concentrarse mejor en las tareas y sus entornos. Mantener una dieta sana, así como una salud física y mental es importantísimo para el bienestar personal y permitirá a los empleados sentirse bien tanto en casa como en el trabajo. En Davey Tree, la salud y el bienestar son importantes ya que nuestros empleados son nuestra familia.

“Cuide su cuerpo. Es el único lugar que tiene para vivir”.



Hidratación

Una vez que los miembros del equipo comienzan a sentir sed, ya se están deshidratando. Para una hidratación básica, necesita beber aproximadamente 50% de su peso corporal en onzas de agua potable al día; trate de beber pequeñas cantidades de agua cada 15-20 minutos. Cuando trabaje en condiciones de mucho calor, o cuando realice tareas muy físicas, necesitará consumir aún más agua para reponer lo que su cuerpo pierde con el sudor. Una caída del 2% en el agua corporal puede provocar dificultades con la memoria a corto plazo y el enfoque.

Las bebidas con cafeína o alto contenido de azúcar no se consideran un sustituto del agua. Estas bebidas con alto contenido de cafeína lo deshidratarán más rápido si no está bebiendo una cantidad igual o mayor de agua.

Hidratar correctamente el cuerpo también ayudará al sistema de enfriamiento natural del cuerpo. Su cuerpo trabaja arduamente para eliminar el exceso de calor a través del sudor y esta pérdida de agua y minerales debe reemplazarse a lo largo del día. Recuerde que debe reemplazar no solo el agua, sino también los electrolitos y sales. Mantenga su sistema interno equilibrado con bocadillos salados o bebidas deportivas.

¡La hidratación comienza el día anterior! Estar en forma para el trabajo implica mantener una hidratación adecuada antes de comenzar su día. Si está deshidratado al comienzo, será mucho más difícil "ponerse al día" y sus posibilidades de desarrollar enfermedades por calor aumentan.

Recomendaciones:

- Tome descansos para enfriarse cuando trabaje en un clima de calor intenso
- Aliente a sus compañeros de trabajo a beber agua mientras trabajan juntos.
- Reponga electrolitos además de agua, ya sea bebiendo bebidas deportivas, comiendo bocadillos o mezclando bebidas con electrolitos naturales
- Planifique el trabajo en condiciones de mucho calor para garantizar que haya acceso a la sombra del sol directo
- La deshidratación puede provocar daño a los riñones, hígado y cerebro. Conozca las señales y síntomas de la deshidratación como sudoración profusa, piel húmeda o pegajosa, mareos, confusión, frecuencia cardíaca acelerada, respiración acelerada, falta de energía o irritabilidad
- Consulte el Manual de Seguridad y Entrenamiento de Davey, Sección 4: Bienestar de los trabajadores para obtener más información sobre la hidratación y la prevención de enfermedades causadas por el calor, incluida la planificación del trabajo y la aclimatación

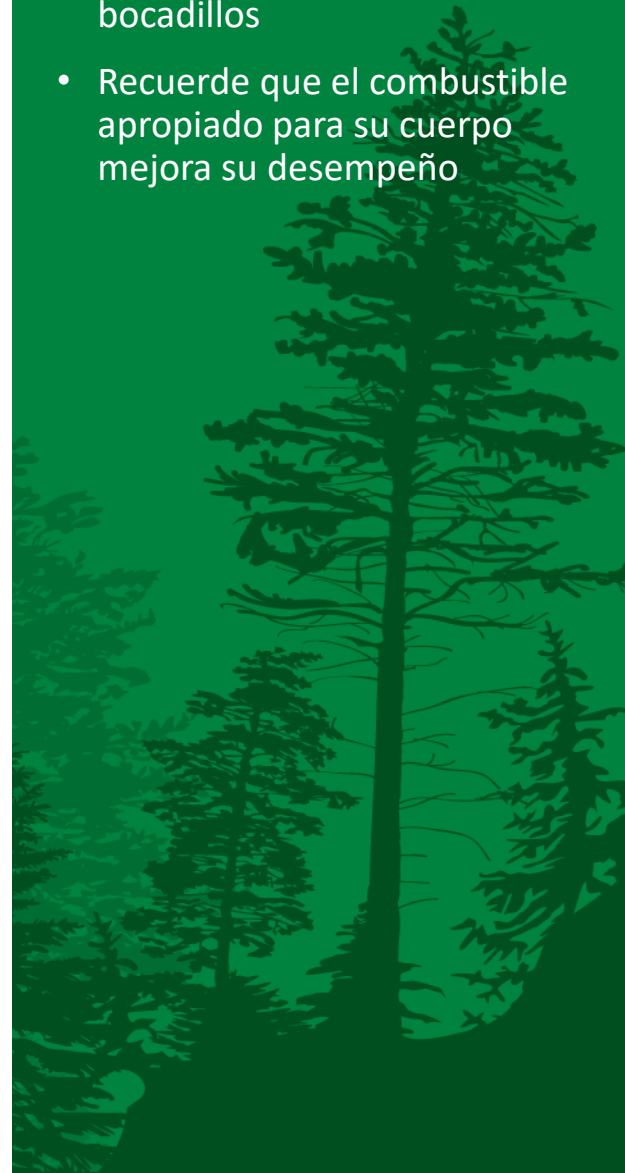
Nutrición

Los empleados deben tener una dieta balanceada que combine los alimentos adecuados para proporcionar todas las vitaminas, minerales y nutrientes que sus cuerpos necesitan. Vitaminas como la B6, B12 y E ayudan a fortalecer los músculos al tiempo que también mejoran el sistema inmunológico y previenen enfermedades. Consulte a su proveedor de atención médica para asegurarse de obtener todos los nutrientes necesarios de su dieta.

Comience el día con alimentos ricos en proteína para mantener su nivel de energía. Los puestos que requieran altos niveles de esfuerzo físico como los arbolistas trepadores, también necesitan un mayor nivel de atención a la dieta y la nutrición. Asegúrese de elegir alimentos integrales con nutrientes abundantes y suficiente proteína para promover el deterioro y reparación de los músculos. Lleve un almuerzo y unos bocadillos todos los días y evite los alimentos procesados cuando sea posible eligiendo frutas y verduras frescas en su lugar. Comer comidas y bocadillos saludables regularmente a lo largo del día para reponer los niveles de energía de su cuerpo es esencial.

Consejos de nutrición:

- Siga una dieta balanceada con abundantes proteínas y nutrientes
- Ingiera varias comidas y bocadillos a lo largo del día
- Intente evitar comer muchos alimentos procesados y preenvasados
- Acostúmbrese a comer frutas y vegetales frescos como bocadillos
- Recuerde que el combustible apropiado para su cuerpo mejora su desempeño



Salud física

Además de la dieta, el ejercicio es el otro ingrediente importante y necesario para una buena salud física. El ejercicio aumenta los niveles de energía y la capacidad mental al mismo tiempo que reduce el estrés y los riesgos de contraer enfermedades. Los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa cada semana; la actividad física durante las horas de trabajo cuenta para este objetivo de ejercicio saludable.

Además, es útil mantener la buena forma física en los períodos libres cuando los empleados no están realizando su trabajo físico. Caminar, correr, andar en bicicleta u otras actividades cardiovasculares aumentarán su frecuencia cardíaca y eliminarán el estrés mental y físico. Los trabajos físicos a menudo requieren un movimiento repetitivo que se puede contrarrestar mediante una variedad de movimientos de entrenamiento combinado fuera del trabajo.

El estiramiento adecuado contribuye en gran medida a prevenir trastornos musculoesqueléticos, esguinces, torceduras u otras lesiones más graves. Las técnicas de estiramientos diarias incluyen estiramientos estáticos y dinámicos; el estiramiento estático implica mantener un estiramiento, mientras que el estiramiento dinámico implica un movimiento lento y controlado. Nos concentraremos en mantener la flexibilidad y mejorar el rango completo de movimiento corporal. Consulte el Manual de Seguridad y Entrenamiento de Davey, Sección 4: Bienestar de los trabajadores para más información de ejercicios de calentamiento/flexibilidad de Davey que usted y sus compañeros de trabajo deben utilizar todos los días.

Guías para los estiramientos:

- No haga movimientos bruscos y rápidos; manténgalo presionado para un estiramiento estático o use un movimiento lento y controlado para el estiramiento dinámico
- Respire cómodamente; la exhalación relaja los músculos
- Mantenga los estiramientos musculares aislados durante 30 segundos
- Repita cada estiramiento aislado 2 a 4 veces para mejorar la movilidad
- Evite estirarse hasta sentir dolor
- Evite un estiramiento si hay un rango de movimiento excesivo o inestable

Bienestar mental


El estrés mental y emocional puede contribuir a tener dificultades para concentrarse en las tareas laborales, aumenta el riesgo de cometer errores y sufrir lesiones y a tener dificultades para interactuar con otras personas de la fuerza laboral. Los CDC estiman que 60 a 80 por ciento de todas las visitas al médico se relacionan con el estrés. Aunque mantenerse físicamente activo puede aliviar el estrés, también es importante desconectarse mentalmente de las áreas de su vida que provocan estrés, a través de la meditación, el descanso y la recuperación. Involucrarse en pasatiempos fuera del trabajo es otra manera positiva de combatir el estrés.

El Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) recomienda las siguientes técnicas de relajación para reducir el estrés y mejorar el sueño:

- Respiración de relajación: concéntrese en su respiración mientras libera la tensión en los músculos y relaja su cuerpo.
- Imágenes: visualízate en un entorno tranquilo.
- Meditación: concéntrese en un sonido, una visualización o en su respiración para aumentar la conciencia del momento presente y dejar de pensar en pensamientos más estresantes.
- Relajación muscular progresiva: intente seguir las instrucciones grabadas que te guían a través de un proceso de tensión y relajación de los grupos musculares de la cabeza a los pies, uno a la vez.

El uso repetido de las técnicas mejorará el efecto de relajación con el tiempo.

Efectos del estrés en el cuerpo humano:

- Frecuencia cardíaca elevada
 - Presión arterial elevada
 - Azúcar en la sangre (glucosa) elevada con habilidad suprimida para quemar grasas
 - Curación suprimida
 - Disminución de actividad inmunológica
 - Digestión más lenta
- 

Descanso y recuperación

Para que nuestra mente y cuerpo tengan un desempeño óptimo, requieren que tengamos suficiente tiempo para descansar y recuperarnos de la actividad física y mental. Dormir es importante para recuperar la energía y es un factor importante para la recuperación del cuerpo. Los estudios han demostrado que, en la noche, el cerebro se desintoxica y se registran los recuerdos de largo plazo. También los músculos y los tejidos blandos se reconstruyen y reparan durante el sueño.

No dormir un mínimo de 7 a 8 horas puede resultar en un deterioro físico y mental, menor coordinación, agilidad, juicio y tiempos de reacción, deterioro en las habilidades para resolver problemas, dificultad para concentrarse, deterioro de destrezas motoras y un mayor riesgo de tener accidentes. Este deterioro cognitivo puede dar lugar a accidentes en la carretera, así como a incidentes y lesiones laborales. Estar bien descansado es un factor importante para estar en forma para el trabajo.

Puede mejorar sus hábitos de sueño comprometiéndose con una cantidad fija de horas de sueño todas las noches. Forme una rutina que incluya apagar los dispositivos electrónicos y hacer algo relajante durante 15 a 30 minutos antes de dormir. Seguir una rutina ayudará a su mente y cuerpo reconocer cuándo es hora de dormir.

Consejos para dormir bien:

- Establezca una rutina de sueño regular, incluso los fines de semana; podrá dormirse y despertarse más fácilmente
- Evite el uso de dispositivos electrónicos cerca de la hora de acostarse y colóquelos más lejos de usted por la noche
- Espere 15 a 30 minutos para relajarse y desconectarse mentalmente antes de ir a dormir
- Asigne un tiempo suficiente para lograr un mínimo de 7 a 8 horas de sueño cada noche
- Evite la cafeína, nicotina y alcohol cerca de la hora de dormir
- El ejercicio de relajación, como los estiramientos o el yoga, puede ayudar a fomentar un buen descanso.