

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME?

1. **No consumir drogas en el trabajo.** El mejor consejo, el hábito más sano y sencillo, consiste en no consumir ningún tipo de cantidad de alcohol u otras drogas en el entorno de trabajo. Tan fácil como eso.
2. **No consumir drogas antes del trabajo.** El consumo de algunas sustancias tiene un impacto en nuestro cuerpo hasta varias horas después del mismo. Es importante cuidar nuestros consumos previos a la jornada laboral para no iniciarla bajo los efectos de alguna sustancia o sus consecuencias (resaca).
3. **Vigilar nuestros consumos al terminar nuestra jornada de trabajo.** En ocasiones es fácil “pagar” algunos problemas o dificultades físicas en el trabajo (cansancio, estrés, enfado con compañeros/jefes) con el consumo de alguna sustancia. Trata de ser consciente de si el consumo que realizas tras el trabajo oculta algo.
4. **Mantener una hidratación adecuada.** Trata a tu cuerpo con cuidado en el trabajo, proporciónale la hidratación que necesita, especialmente cuando realizas trabajo físico intenso. Cambia las bebidas alcohólicas en el almuerzo por bebidas sin alcohol.
5. **Cuidar lo que comes.** Tanto en tu vida fuera del trabajo como en la propia jornada laboral es importante cuidar la alimentación, teniendo en cuenta qué tipo de alimentos necesita tu cuerpo.
6. **Protegerse del frío y/o del calor.** Tanto el frío como el calor en el trabajo pueden tener impactos serios en la salud. Utiliza abrigo adecuado cuando haga frío y, los días de altas temperaturas, opta por prendas ligeras, sombrero, trabajo en la sombra y modificación de horarios cuando sea posible.
7. **Cuidado con la carga de trabajo.** Una carga de trabajo no proporcionada o mal repartida puede tener repercusiones en la salud y el estrés. Por eso, es importante poder graduarla y distribuirla de modo adecuado a lo largo de la jornada.
8. **Realizar ejercicio físico más allá del trabajo.** El cuidado de nuestra salud implica también la realización de ejercicio físico adecuado de manera periódica. Incluso cuando nuestro trabajo implica esfuerzo físico, es importante cuidar nuestro cuerpo a través de la realización de ejercicio (gimnasio, correr, bicicleta, etc.)