Control Stress to Work Safely – Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El estrés… todo el mundo lo tiene. Es una parte natural de la vida, pero demasiado estrés puede causar problemas de salud y puede afectar a su capacidad para trabajar con seguridad.

El estrés se produce cuando nos enfrentamos a situaciones que causan miedo: preocupaciones por ese hijo o hija que sirve en el extranjero, por conservar un trabajo en esta época de alto desempleo o incluso por la crisis de la gripe.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los síntomas físicos del estrés excesivo pueden incluir dolores de cabeza, trastornos digestivos, tensión muscular, sudor, temblores, irregularidades del corazón, fatiga y otras molestias.

Los síntomas emocionales y mentales pueden incluir nerviosismo, depresión, confusión, incapacidad de concentración, cambios de humor e ira.

El estrés a largo plazo se ha relacionado con enfermedades como las del corazón, el cáncer y las úlceras.

EJEMPLO

Ciertas conductas también pueden ser síntomas de demasiado estrés: comer, beber, fumar o usar drogas en exceso. La imprudencia al conducir y al trabajar también puede ser un signo de estrés.

COMO PROTEGERSE

- Aprenda a administrar mejor su tiempo para evitar las presiones de los plazos de última hora o la sobrecarga de trabajo. Aprenda a delegar algunas responsabilidades.
- Afronte primero lo primero. Aprenda a completar su trabajo en orden de prioridad, haciendo primero la tarea más importante y dejando la menos importante para el final.
- Hable de sus cosas con alguien en quien confíe. Esto le ayuda a desahogarse, y puede que se le ocurran algunas soluciones.
- Aprenda a concentrarse en las soluciones en lugar de los problemas. En

lugar de quejarse de lo que está mal, trate de encontrar maneras de arreglarlo.

- Aprenda algunas habilidades específicas para la reducción del estrés. Muchas personas encuentran alivio del estrés practicando técnicas como la respiración profunda, la relajación progresiva o incluso la meditación.
- Haga ejercicio regularmente. Le ayudará a combatir el estrés de dos maneras. Primero, el ejercicio es relajante y hace que su mente se aleje de sus preocupaciones. Segundo, estar en forma físicamente puede ayudarle a manejar mejor los eventos estresantes.
- Coma regularmente comidas balanceadas. Se sentirá mejor y mejorará su salud. No se excedas con la cafeína porque puede aumentar el nerviosismo. Tómelo con calma con el azúcar, así como con el alcohol y otras drogas.
- Duerma lo suficiente y tómese un tiempo para relajarse cada día.
- Desarrolle algunos intereses fuera del trabajo. Pasa algo de tiempo en una actividad recreativa cada día, aunque sólo tengas 15 minutos libres.

CONCLUSIÓN

¿Qué tiene que ver todo esto con la seguridad? Es importante reducir el estrés para que pueda concentrarse en hacer su trabajo bien y con seguridad. Las lesiones ocurren cuando las personas se distraen por el estrés.