

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



VOLUMEN 9 | NUMERO 12 | ARCHIVO

TRABAJO ECOLÓGICO

POR MARTA BARKOVA, PT, DPT

Como especialistas en prevención de lesiones, tener una mentalidad ecológica viene con el territorio. ¿Cómo es eso, preguntas? Dado que la industria de la salud es responsable de aproximadamente el **10 % de las emisiones nacionales de gases de efecto invernadero**, es una tarea ecológica simplemente tratar de mantener a las personas fuera de ese sistema. Pero no nos detengamos ahí. **TODOS** tenemos la oportunidad de tener un impacto mucho mayor en nuestro mundo, ¡Y sentirnos genial mientras lo hacemos!



¿POR QUÉ MOLESTARSE EN CAMBIAR EL COMPORTAMIENTO?

Se ha demostrado que tener una mentalidad ecológica aumenta su sentido de bienestar, atención plena, propósito y felicidad, e incluso conduce a una imagen más positiva de sí mismo. ¿Quién no quiere eso?

Hay muchas maneras diferentes de tener una mentalidad ecológica en el trabajo. Podemos elegir acciones o comportamientos que afecten directamente al medio ambiente. Cuando sabemos que estas acciones también pueden conducir a nuestro propio cambio de comportamiento positivo, ¿qué tiene que perder? Algunos ejemplos incluyen:

- 🌱 Apaga las luces cuando no estés usando tu espacio de trabajo
- 🌱 Apaga tu computadora al final del día
- 🌱 Establecer un sistema de reciclaje.
- 🌱 Utilice limpiadores ecológicos para limpiar su espacio de trabajo
- 🌱 Traiga sus refrigerios y comidas en recipientes reutilizables; zanja los plásticos de un solo uso
- 🌱 Reverdece tu viaje

Dado que el adulto promedio pasa 90 MIL horas en el trabajo, los simples cambios de comportamiento pueden tener un impacto acumulativo dramático cuando más y más personas hacen estos cambios.

EL ENFOQUE INDIRECTO

También hay una miríada de formas indirectas de hacer una contribución positiva. Es posible que los comportamientos indirectos no ahorren electricidad ni reduzcan el plástico en el océano. Pero también pueden tener un efecto profundo en el estado de nuestro planeta, comenzando justo donde vivimos y trabajamos. Puedes hacer una contribución positiva al:

- **Reverdece su espacio de trabajo.** Se ha demostrado que tener plantas en su espacio de trabajo aumenta el oxígeno, disminuye los contaminantes en el aire e incluso mejora la sensación de felicidad de los trabajadores.



- **Traiga un poco de arte de la naturaleza.** Se ha demostrado que la belleza natural tiene un efecto calmante y reduce los niveles de estrés.
- **Sal a la calle en tu descanso, sin tu teléfono.** La mayoría de las personas pasan muy poco tiempo al aire libre en general. Se ha demostrado que pasar tiempo al aire libre es beneficioso para nuestra salud física en general, estimula nuestro sistema inmunológico, reduce nuestros niveles de estrés y mejora nuestro enfoque.
- **Cuídate.** Dado que la industria de la salud contribuye con alrededor del 10 % a las emisiones nacionales de gases de efecto invernadero, es una fuente importante de contaminación. Al ser proactivo con su propio bienestar, indirectamente, tiene un impacto positivo en la industria de la salud. Entonces, respire hondo, salgan en sus descansos, participe en esos calentamientos previos al turno... ¡y disfrute de su contribución para hacer de nuestro planeta un lugar más saludable y feliz para vivir!



Con el Día de la Tierra a un mes de distancia, ¿qué comportamiento se comprometerá a cambiar? ¡Elige uno o más de uno y difunde esas Buenas Ondas a los demás!



Marta Borkova, PT, DPT || Marta Borkova es fisioterapeuta en Spokane, WA. Dentro y fuera de la clínica, le encanta explorar los temas de salud y bienestar holísticos y compartir lo que ha aprendido. Cuando no está en el sitio brindando servicios de prevención de lesiones, ¡pasa la mayor parte de su tiempo tratando de mantenerse al día con sus dos niños pequeños!

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

