

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



## ES FÁCIL SER VERDE

VOLUMEN 10 | NUMERO 17

POR AARON WEIDMAN, MS, ATC, CEAS

Abril es el Mes de la Tierra y eso significa que todos estamos pensando en hacer cambios para ser más respetuosos con el medio ambiente. Incluso sus especialistas en prevención de lesiones en el lugar de trabajo participan en esto utilizando iniciativas ecológicas que nuestro Equipo Verde ha encontrado. No olvides que todavía quedan algunos días para participar en el **Eco Bingo Challenge de Work Right**. Asegúrese de preguntarle a su médico in situ cuál es su forma de participar y descubra que hay cosas que todos podemos hacer para que nuestros días (y noches) sean un poco más ecológicos. Mientras tanto, ¡déjame recordarte algunos ejemplos de lo fácil que es ser VERDE!



¡LEA MÁS ESCANEANDO EL CÓDIGO QR!

**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.



### MICRO VERDES

Ser ecológico no tiene por qué ser difícil. Ciertamente, hay algunos cambios importantes en tu estilo de vida que puede realizar que pueden tener un impacto positivo inmediato en su huella de carbono, pero si está buscando empezar, comencemos poco a poco. De la misma manera que entrenamos a los atletas industriales sobre los beneficios de los microestiramientos, profundicemos en algunos micro actos para volverse más ecológicos cuando el desafío general de volverse ecológico puede parecer desalentador. ¡Llamémoslos microverdes! Por primera vez...



Compra un vehículo eléctrico... ¡¡JA!! ¡¡Te tengo!! No es necesario hacer algo tan grande para ser ecológico. Eso es lo que quiero abordar aquí. Las pequeñas cosas que todos podemos hacer se sumarán a grandes cosas.



Cierre el agua al lavarse los dientes; no es necesario gastar agua mientras te lavas los dientes durante 2 minutos, como recomiendan los dentistas, ¿verdad?!?!



Paneles solares en tu techo... Bien. ¡Estás prestando atención y no te dejaste engañar! No es una mala idea, pero sí una gran inversión.



Use toallas de cocina en lugar de toallas de papel: no es necesario llenar el bote de basura con todo ese papel, solo use una toalla para limpiar el café que derramó y luego tírelo a la lavadora con la siguiente carga.



Apague las luces al salir de una habitación; esta es quizás la opción más fácil de la lista, pero posiblemente la forma más barata de convertir tu vida en verde



Botellas de agua reutilizables: cada vez más lugares ofrecen estaciones de llenado de botellas de agua junto con fuentes para beber (burbujeadores en Wisconsin, ¡¡¡¡RARO!!!!). Así que lleva una botella de agua reutilizable y aprovecha esas estaciones.