

TRABAJADORES SANOS Y ACTIVOS A TODAS LAS EDADES

DÍA DE LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO 28 DE ABRIL

El envejecimiento progresivo de la sociedad occidental nos abocará a tener que trabajar durante más tiempo antes de poder jubilarnos. Por tanto, es importante que lleguemos a esta etapa de la mejor forma posible.

¿CÓMO PODEMOS CONTRIBUIR A ELLO?

SEGURIDAD

Sigue las normas de seguridad y los consejos para trabajar de forma segura y saludable en tu puesto de trabajo.

01

DEPORTE

Practica ejercicio varias veces por semana. Puedes andar, montar en bicicleta, practicar pilates o tu deporte preferido.

02

ALCOHOL Y TABACO

Suprime o disminuye tu consumo de alcohol y tabaco.

03

ALIMENTACIÓN

Cuida tu alimentación: aumenta el consumo de verduras y frutas frescas de temporada y disminuye o elimina los alimentos industriales y azucarados.

04

DISFRUTAR

Al hacernos mayores perdemos algunas capacidades, pero ganamos otras. Es importante que sigas teniendo ganas de aprender y disfrutar de tu trabajo.

05

REVISIONES MÉDICAS

Hazte las revisiones médicas que te ofrezca la empresa.

06

ES FUNDAMENTAL QUE LAS EMPRESAS REALICEN UNA CORRECTA GESTIÓN DE LA EDAD