



CUIDADO DE LA SALUD EN EL TRABAJO

La salud y el trabajo están fuertemente conectados^{1, 2}:

- Nuestro **estado de salud** puede afectar al entorno de trabajo.
- Las **condiciones de trabajo** son uno de los principales determinantes de la salud de las personas.

Promover la salud de las personas trabajadoras contribuye a crear **organizaciones más resilientes, preparadas y eficientes**¹.

Porque **tu trabajo también es salud**, nuestros expertos te recomiendan:

1. Promueve hábitos saludables³⁻⁵



Descansa y duerme lo suficiente para sentirte descansado: recuerda que “dormir mal no es normal”. Algunas recomendaciones como **irnos a dormir temprano y evitar el uso de pantallas al menos 2 horas antes**, pueden marcar la diferencia.

Haz ejercicio de forma regular: a lo largo de la semana un **mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada**, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener **beneficios notables para la salud**.

Sigue una **alimentación equilibrada**:

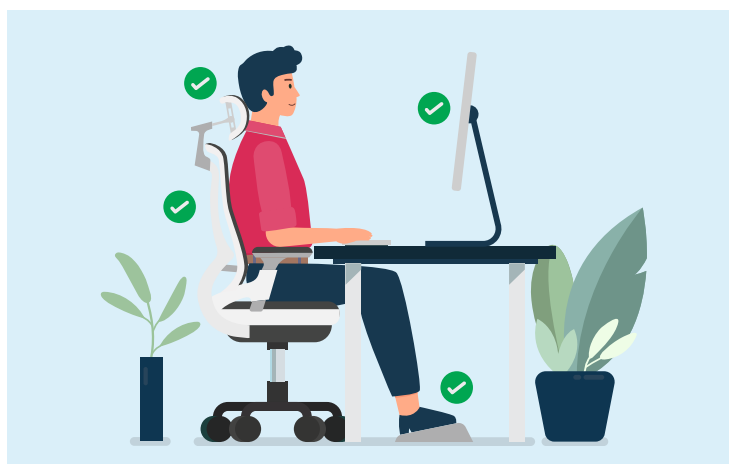
- Se recomienda el consumo de **carbohidratos** en cantidad de hasta 300-400 g./día, sobre todo en forma de **legumbres, verduras y frutas**.
- **Evitar la grasa animal**, a excepción de la que proviene de pescados marinos y pequeños aportes de lácteos, con consumo preferente de **aceite de oliva** en cantidad diaria que oscila de 70 a 80 gramos.

2. Cuida tu postura en el trabajo^{6, 7}

Mantén una **buena postura** para evitar fatiga o dolor.

Regula y adapta el puesto de trabajo a tus características: altura de la silla, mesa y pantalla, manteniendo ángulos rectos de tus piernas y brazos cuando estén apoyados.

Sitúa el **material de trabajo en lugares accesibles** para evitar esfuerzos como flexionar la espalda o girarte de forma repetida.



CUIDADO DE LA SALUD EN EL TRABAJO



3. Impulsa tu bienestar emocional⁸⁻¹⁰

El estrés laboral puede ser gestionado eficazmente:

- Autogestión: trabajar nuestra regulación emocional.
- Desconectar: por medio de la relajación y el ejercicio.
- Fomentar la resiliencia.

En las vacaciones:

- Antes de irte: ajusta tus expectativas.
- Antes de volver: regula los horarios y organiza las tareas, para hacer la vuelta más llevadera y evitar el temido "estrés postvacacional".



4. Protégete para prevenir dolencias relacionadas con el trabajo^{11, 12}



Pon al día tu **calendario vacunal** frente a enfermedades a las que puedas estar expuesto dentro de tu entorno laboral.

Utiliza los **equipos de protección individual (EPI)** si en tu trabajo estás expuesto a riesgos laborales que no han podido evitarse.

Porque cuidarte es tu mejor trabajo, te recomendamos que accedas al siguiente contenido²:

Cuidarte, el mejor trabajo | Adeslas

BIBLIOGRAFÍA

1. Promoción de la Salud en el Trabajo: #MiTrabajoTambiénEsSalud. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). Consultado en enero, 2026.
2. Cuidarte, el mejor trabajo. SegurCaixa Adeslas. Consultado en enero, 2026.
3. Manejo del insomnio: nuevo webinar de Adeslas. Escuela de Salud Adeslas. Marzo, 2025.
4. Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. Organización Mundial de la Salud (OMS). Consultado en enero, 2026.
5. Dieta mediterránea. Clínica Universitaria de Navarra (CUN). Consultado en enero, 2026.
6. Higiene postural: un aspecto clave de cuidado. Espacio de Salud Adeslas. Abril, 2024.
7. Mantén tu espalda sana: prevenir la lumbalgia con actividad física. Espacio de Salud Adeslas. Mayo, 2023.
8. Cómo controlar el estrés laboral: nuevo webinar de Adeslas. Escuela de Salud Adeslas. Mayo, 2025.
9. ¿Cómo afrontar la vuelta de las vacaciones? La Razón. A tu Salud: tu enfermera responde. Agosto, 2025.
10. Síntomas del síndrome postvacacional | Equilibrio mental. Youtube SegurCaixa Adeslas. Consultado en enero, 2026.
11. Importancia de la vacunación en adultos. Espacio de Salud Adeslas. Marzo, 2025.
12. Equipos de Protección Individual (EPI). Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). Consultado en enero, 2026.

Fecha de creación de contenido: febrero, 2026.

Adeslas