

# ¡ CUIDA TU SALUD, MEJORA TU VIDA!

## ¡MUÉVETE POR LA SALUD!



Haz ejercicio físico diario y:  
- Estira tus músculos 5 minutos antes y después del trabajo  
- Mejora tu calidad de vida

01

## ¡SI NO PUEDES MOVERTE, MUÉVETE CUANDO PUEDES!

Si tienes un trabajo estático, evitar daños músculo-esqueléticos es fundamental:  
- Mejora tus hábitos posturales  
- Mejora tu calidad de vida y salud  
- Elimina los dolores musculares de tu día a día



02

## ¡ALIMENTA TU CORAZÓN!



Súmate a la prevención de riesgos en el trabajo, la actividad física y la alimentación saludable y:  
- Consigue bienestar laboral, personal y social  
- Mejora tu calidad de vida y salud  
- Vivir más y vivir mejor

03

## ¡GESTIONA EL ES3, 4 BENEFICIOS DIRECTOS!

Una correcta gestión del estrés conlleva:  
- Mejorar tu salud, tu bienestar y tu calidad de vida  
- Aumentar la motivación  
- Mejorar el rendimiento  
- Mejorar el desempeño de la actividad física y mental

ES3

04

## ¡CUIDAR LA HIGIENE POSTURAL AYUDARÁ A PREVENIR DAÑOS EN TU COLUMNA VERTEBRAL!



Unos correctos hábitos posturales te ayudarán a:  
- Reducir las dolencias musculoesqueléticas  
- Mejorar el bienestar laboral  
- Mejorar la calidad de vida.  
- Mejorar el rendimiento

05

## ¡ANTE EL DOLOR, PIDE OPINIÓN!

Medícate con responsabilidad y, cuando creas necesitar ansiolíticos, antiinflamatorios u otros medicamentos, acude al médico y pide consejo. Conseguirás:  
- Evitar dolores crónicos  
- Evitar bajas de larga duración por un mal tratamiento  
- Mejorar tu salud  
- Proteger tu estómago y tu sistema inmunológico de una sobremedicación



06

## ¡SALUD PARA DOS!



Adaptar el trabajo a tus nuevas necesidades y las de tu futuro hijo o hija es importante para:  
- Sentirte segura en el trabajo  
- Evitar el estrés por incapacidad para adaptarse a la nueva situación

07

## ¡ENVEJECIMIENTO SALUDABLE MUCHO QUE APORTAR, ROMPE BARRERAS!

Optimizar la forma de trabajar de las plantillas según su edad, y su capacidad física, mental o sensorial...  
Mejora tu calidad de vida a medida que envejeces



08

PERSONAS SALUDABLES

=

EMPRESAS SALUDABLES