

CULTIVANDO EL BIENESTAR



Prevención de lesiones y ergonomía

Ya sea que trabaje en un escritorio o cuidando plantas en el invernadero, priorizar la ergonomía es clave para prevenir lesiones y mejorar la comodidad. Para quienes trabajan en un escritorio, asegúrese de que su silla le brinde soporte a la espalda, mantenga el monitor a la altura de los ojos y coloque el teclado y el ratón de forma que las muñecas mantengan una posición neutra. El personal del invernadero debe centrarse en técnicas adecuadas de levantamiento de pesas, usar herramientas que minimicen la tensión y tomar descansos regulares para estirarse y ajustar la postura. Ajustes sencillos como estos pueden reducir significativamente el riesgo de trastornos musculoesqueléticos y mejorar el bienestar general.



Vive bien, trabaja bien

La edición de junio de Live Well, Work Well está aquí para ayudarle a prevenir la intoxicación alimentaria este verano, comenzar un jardín y dormir mejor a pesar del calor y los días más largos.

Concientización mensual nacional

Junio es el Mes Nacional de Concientización sobre el Alzheimer y el Cerebro. Es importante cuidar la salud cerebral. Hábitos como hacer ejercicio regularmente, llevar una dieta saludable, evitar el alcohol y el tabaco, dormir lo suficiente y estimular la mente mediante el aprendizaje o los juegos pueden ayudar a reducir el riesgo de deterioro cognitivo.

