



Riesgos laborales para la salud cardiovascular

La salud del corazón es vital para el bienestar general. Descubre cómo mejorarla en el ámbito laboral.



Riesgos laborales para la salud cardiovascular

- Estrés crónico
- Falta de actividad física
- Alimentación inadecuada
- Exposición a sustancias nocivas



Consecuencias

- Cardiopatía isquémica
- Enfermedad cerebrovascular



Cómo abordarlo

- 1. Estrés laboral crónico**
 - Reduce la presión: Menos horas, más eficiencia.
- 2. Sedentarismo**
 - ¡Muévete!: Pausas activas y ejercicio regular.
- 3. Alimentación saludable**
 - Opciones equilibradas: ¡Come bien, trabaja mejor!
- 4. Protección contra sustancias nocivas**
 - Equipo de Protección Personal: ¡Tu salud es primordial!
- 5. Horarios irregulares**
 - Regula tu sueño: Horarios estables para un corazón feliz.



Recomendaciones empresariales

- Evaluación de riesgos
- Programas de bienestar
- Espacios saludables
- Promoción de hábitos saludables



¡Descarga la Guía NTP 1191 del INSST!

La prevención de enfermedades cardiovasculares en el ámbito laboral es una responsabilidad entre las empresas y sus trabajadores. Implementar medidas preventivas y fomentar un estilo de vida saludable puede marcar una gran diferencia en la salud de los trabajadores.