# Cuidemos nuestro Bienestar

Hoy quiero hablarles sobre un tema que es fundamental para todos nosotros: la importancia de cuidar nuestra salud y bienestar en el trabajo.

## Reflexionando sobre lo que tenemos

Es natural sentirnos agradecidos por nuestras capacidades: tenemos dos brazos, dos piernas, cinco dedos en cada mano y, por supuesto, nuestros ojos que nos permiten ver el mundo. Sin embargo, también es importante reconocer que debemos hacer todo lo posible para conservar estas capacidades. Cada una de estas partes de nuestro cuerpo es un tesoro que no solo es valioso por sí mismo, sino que también nos permite realizar nuestro trabajo y disfrutar de la vida.

Cuando una persona pierde una parte de su cuerpo o no puede usarla adecuadamente, se enfrenta a un desafío significativo. Este impedimento, ya sea físico o emocional, puede ser un obstáculo en su vida diaria. No obstante, hay muchas personas que logran desempeñarse bien en su trabajo a pesar de estas dificultades. Pero seamos honestos: estas personas a menudo tienen que esforzarse el doble para alcanzar el mismo rendimiento que otros.

## Previniendo Accidentes en el Trabajo

En nuestros lugares de trabajo, los accidentes se pueden prevenir. De hecho, en un ambiente laboral moderno, no debería haber razones para que ocurran lesiones incapacitantes. Sin embargo, debemos ser conscientes de que, en cualquier trabajo, siempre existe el riesgo de un accidente.

Cualquier maquinaria en movimiento puede ser peligrosa si no se utiliza correctamente. Por ejemplo, tratar de limpiar o ajustar una máquina en funcionamiento es extremadamente arriesgado. Esto puede resultar en lesiones que podrían cambiar tu vida para siempre. Es fundamental seguir las instrucciones de seguridad y nunca intentar realizar tareas peligrosas sin la debida precaución.

Por otro lado, al manipular objetos pesados, es vital usar la técnica correcta. Levantar con las piernas y no con la espalda es crucial para evitar lesiones. Si sientes que la carga es demasiado pesada, no dudes en pedir ayuda. Recuerda que una lesión en la espalda puede afectar tu capacidad para trabajar y disfrutar de la vida.

Además, las heridas que parecen menores pueden convertirse en problemas graves si no se atienden. Una pequeña herida puede infectarse, lo que podría llevar a una amputación. No subestimes la importancia de cuidar incluso las lesiones más pequeñas.

## Protección ocular

Hablemos de nuestros ojos, que son una de las partes más delicadas de nuestro cuerpo. Una pequeña partícula de metal o una chispa pueden causar daños permanentes. Por eso, es esencial usar gafas protectoras en las tareas que lo requieran. La ceguera es una incapacidad que podría evitarse con medidas simples de protección.

(En este punto, el supervisor puede mencionar tareas específicas en el departamento que requieren protección ocular y recordar a todos la importancia de usar equipo de protección).

## Lesiones Comunes y Cómo Evitarlas

Las lesiones no solo ocurren en el trabajo, sino también en casa y durante actividades recreativas. Caídas, quemaduras y otros accidentes pueden producirse en cualquier lugar. La buena noticia es que muchos de estos incidentes son prevenibles.

Para evitar lesiones, manténgase alerta a los riesgos a su alrededor. Ten cuidado con objetos inflamables y presta atención al tráfico si estás en la calle. También es importante mirar donde pones los pies al caminar, ya que un tropiezo puede resultar en una lesión grave.

## La Importancia de la Autoevaluación

No importa cuántos años tengas o cuán experimentado te consideres, un accidente puede cambiar tu vida. Nadie quiere ver un cambio en su apariencia o en su capacidad a causa de un accidente que pudo haber sido evitado. Esto puede dejar una marca emocional que perdurará para siempre.

Es fundamental que cada uno de nosotros se tome un momento para reflexionar sobre su propio comportamiento en el trabajo. Pregúntate: ¿estoy siguiendo las normas de seguridad? ¿Estoy usando el equipo adecuado? Si la respuesta es no, es hora de hacer un cambio.

## Cuidando Nuestros Tesoros

Recuerda que eres responsable de proteger los tesoros que la naturaleza te ha dado. Estas capacidades son tuyas y debes conservarlas para disfrutar de la vida al máximo. No solo te permitirá ganar tu sustento, sino que también te brindará felicidad y satisfacción cada día.

La seguridad no es solo una responsabilidad de la empresa; es un compromiso personal. Al cuidar de ti mismo y de tus compañeros, contribuyes a un ambiente laboral más seguro y positivo.

## Reflexión

Para concluir, les animo a que se convertirán en defensores de la seguridad en el trabajo. Cada uno de ustedes tiene un papel importante en la creación de un entorno donde todos podamos trabajar sin miedo a lesiones.

Gracias por su atención y por su compromiso con su propia seguridad y la de sus compañeros. Juntos, podemos trabajar para cuidar nuestro bienestar y disfrutar de un ambiente laboral más seguro y saludable. ¡Cuidemos lo que tenemos!