

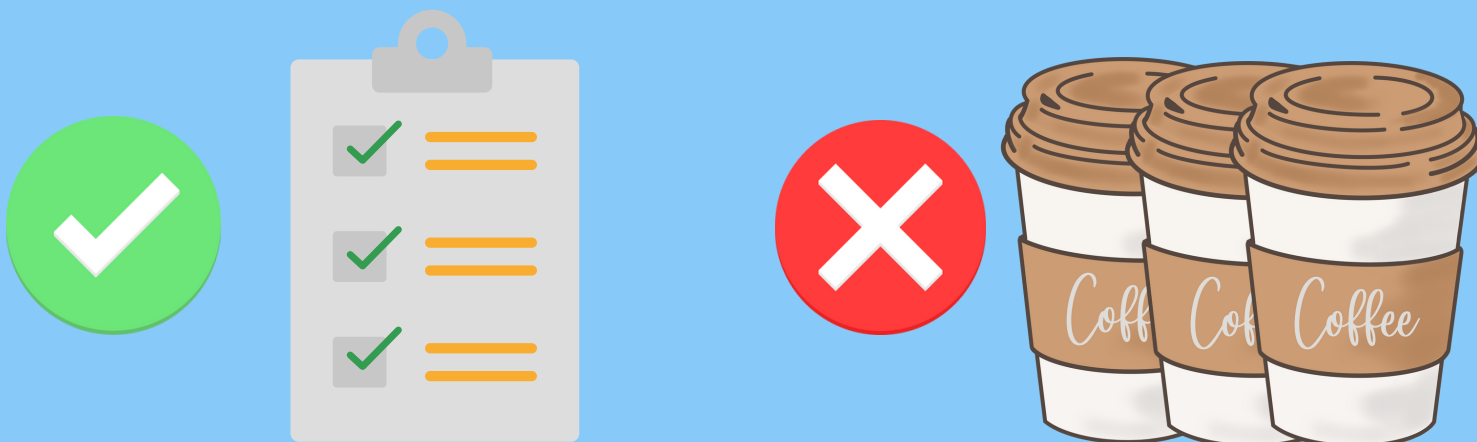
¡EVITA LA SOBRECARGA EN EL TRABAJO!

Diversos factores como el ritmo de trabajo, horario, organización, atención al público, etc. pueden provocar que el trabajador sobrepase su capacidad para desarrollar con normalidad su trabajo, pudiendo dar lugar a **sobrecargas, dolores, desgaste, fatiga, estrés y otras patologías de características psicosociales**, con consecuencias negativas para la seguridad y salud de los propios trabajadores o incluso de sus compañeros.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Evitar prisas.**
- **Planificar**, en lo posible, la jornada laboral.
- Mantener un orden adecuado de los utensilios y los productos que se vayan a utilizar.
- **Evitar la ingesta excesiva de** productos excitantes: **cafeína, alcohol, tabaco...**
- **Realizar técnicas de control de la respiración** y relajación física y mental, e intentar mantener una actitud positiva.
- Respetar las pausas a intervalos regulares de tiempo.
- **Conservar una buena rutina del sueño.** No se trata de dormir mucho, sino de dormir bien.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Mantener un buen estado físico**, realizando ejercicio suave de manera habitual.
- **Procurar mantener una dieta equilibrada**, respetando en la medida de lo posible los horarios de las comidas.
- Si el comercio contempla el **horario nocturno**, disponer de una **pausa lo suficientemente larga como para poder ingerir una comida caliente** en un espacio adecuado.
- **Reforzar los turnos o jornadas en campañas de mayor consumo.**
- **Fomentar la participación y la comunicación con el resto de los compañeros**, facilitando el trabajo en equipo.

