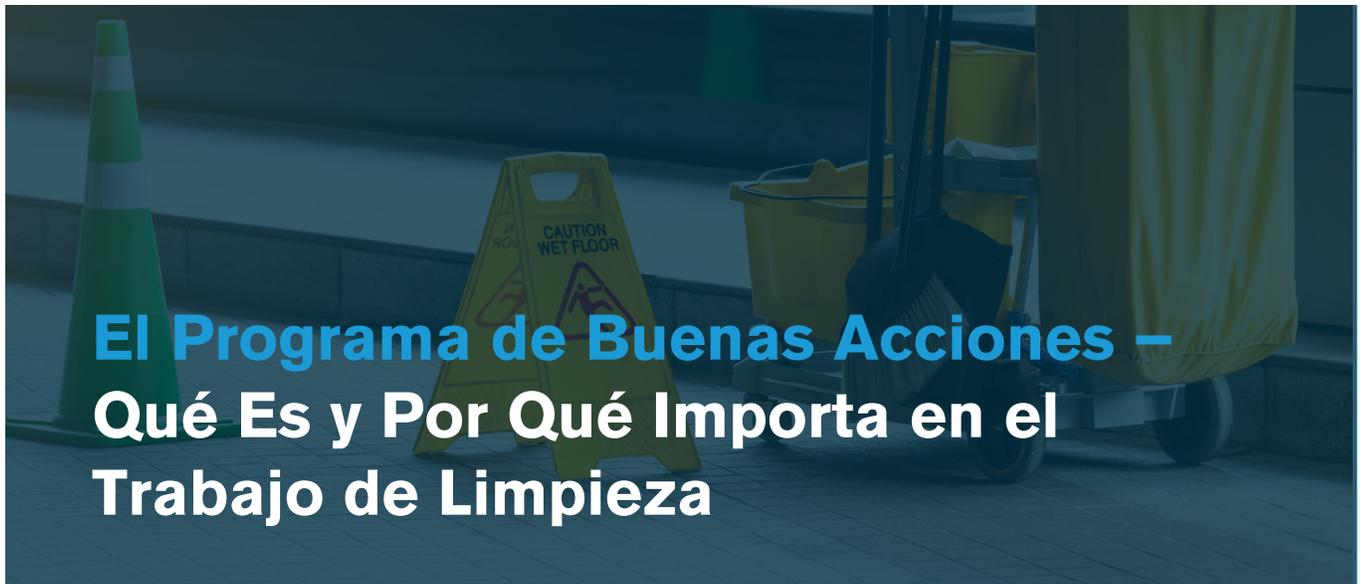


# safety **lately**



Un boletín mensual de A&A Elevated Facility Solutions



## El Programa de Buenas Acciones – Qué Es y Por Qué Importa en el Trabajo de Limpieza

### El Programa de Buenas Acciones – Qué Es y Por Qué Importa en el Trabajo de Limpieza

En entornos de ritmo rápido y físicamente exigentes como el de servicios de limpieza, pequeños descuidos pueden tener grandes consecuencias. Por eso, el Programa de Buenas Acciones es una parte esencial de nuestra cultura de seguridad: empodera a los empleados a actuar cuando ven un riesgo y nos ayuda a construir lugares de trabajo más seguros, una acción a la vez.

#### En este asunto:

- ▶ **El Programa de Buenas Acciones – Qué Es y Por Qué Importa en el Trabajo de Limpieza**
  - ¿Qué es una Buena Acción?
  - ¿Por Qué Importa en el Trabajo de Limpieza?
  - Beneficios del Programa
- ▶ **Nutrición y Alivio del Estrés**
  - Medicamentos GLP-1

### ¿QUÉ ES UNA BUENA ACCIÓN?

Una Buena Acción es una medida proactiva de seguridad tomada por un empleado para prevenir que un posible peligro se convierta en un incidente real. No se trata de reaccionar después de que algo malo ocurre, sino de actuar antes.

En la industria de limpieza, las Buenas Acciones incluyen:

- Detectar derrames o fugas de químicos antes de que se propaguen
- Reportar equipos defectuosos como aspiradoras con enchufes dañados
- Notar salidas de emergencia bloqueadas o extintores cubiertos
- Reemplazar trapeadores desgastados o mangos rotos
- Corregir el almacenamiento incorrecto de productos químicos

Estas acciones no son “pequeñas correcciones”, son intervenciones críticas que protegen tanto al personal como a los ocupantes del edificio.

### ¿POR QUÉ IMPORTA EN EL TRABAJO DE LIMPIEZA?

La limpieza implica exposición directa a muchos riesgos:

- Pisos mojados y resbalosos
- Químicos peligrosos
- Movimientos repetitivos y levantamiento de peso
- Herramientas eléctricas
- Riesgos biológicos en baños y hospitales

Dado que estas tareas suelen realizarse de noche o en áreas aisladas, los peligros podrían pasar desapercibidos. Por eso es vital que la persona que los ve se sienta empoderada para actuar. Eso es una Buena Acción.

### BENEFICIOS DEL PROGRAMA

- Reduce lesiones y reclamos de compensación
- Mejora los indicadores de seguridad y cumplimiento con CIMS/OSHA
- Fomenta la atención y la conciencia diaria
- Reconoce a los empleados activos en seguridad

### CÓMO REPORTAR UNA BUENA ACCIÓN

1. Informar al supervisor o encargado del sitio.
2. Registrar la acción (formulario, eHub u otro método del sitio).
3. Incluir descripción:
  - Qué se observó
  - Qué se hizo
  - Dónde y cuándo ocurrió

#### **NOTA FINAL:**

El personal de limpieza son los ojos y oídos de cada instalación. Tu conciencia y tus acciones previenen lesiones y refuerzan la seguridad del edificio.

Una Buena Acción puede parecer algo pequeño, pero en seguridad, lo es todo.

## Nutrición y Alivio del Estrés

Aunque la meditación, los ejercicios de respiración y las caminatas son buenos métodos para aliviar el estrés, ¿has considerado cómo tu alimentación puede influir en tus niveles de estrés? Una dieta saludable puede reducir los efectos del estrés al disminuir la inflamación y la oxidación. Las dietas altas en carbohidratos y azúcares no solo provocan aumento de peso, sino también una alta oxidación e inflamación en todo el cuerpo. ¡Lo que contribuye a niveles elevados de cortisol (la hormona del estrés)! Veamos cómo una alimentación saludable puede mejorar los niveles de estrés:

- Preparación/planificación de comidas: cuando comemos en casa o tenemos comidas planificadas para la semana, es menos probable que comamos fuera. Comer fuera suele ser menos saludable debido a las calorías, el azúcar y el contenido de carbohidratos. Crear una base sólida de planificación de comidas no solo mejora tu ingesta nutricional, sino que también reduce los niveles de estrés.
- El estrés y su impacto en el flujo y la presión sanguínea: el estrés afecta negativamente el flujo sanguíneo y la presión arterial con el tiempo, lo cual perjudica la salud cerebral. Alimentos nutritivos como los polifenoles y los omega-3 ayudan a mejorar el flujo sanguíneo y la salud del cerebro. Piensa en frutas y verduras

verduras frescas, salmón, nueces y aguacates!

- La nutrición y la actividad física trabajan juntas para prevenir el deterioro cognitivo del cerebro.
- Un aumento general en la ingesta y entrega de nutrientes tiene un impacto beneficioso no solo en los niveles de estrés, sino en la salud general del cuerpo.

### MEDICAMENTOS GLP-1: DESGLOSEMOS EL TEMA

Los medicamentos GLP-1 como Ozempic, Wegovy y Mounjaro están bastante de moda por sus efectos para bajar de peso. Entonces, ¿cómo ayudan estos medicamentos a perder peso? La función principal de los medicamentos GLP-1 es ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre al ralentizar la digestión, lo que aumenta la sensación de saciedad y disminuye el hambre. Aunque hay varios medicamentos GLP-1 disponibles, el mecanismo subyacente es similar: aumentar la secreción de insulina después de las comidas y disminuir la hormona que eleva los niveles de azúcar (glucagón) cuando estos están elevados. Aunque los medicamentos GLP-1 pueden ayudar con la pérdida de peso, si dejas de tomarlos es posible que recuperes el peso perdido.

Si tú y tu médico están de acuerdo en que estos medicamentos son adecuados para ti, es importante seguir trabajando en mejorar la alimentación y el estado físico para no solo mejorar la salud, sino también mantener la pérdida de peso a largo plazo.

