

¿Dolor de cabeza en el trabajo?

Los dolores de cabeza son un problema tan común que es frecuente que ocurran durante el trabajo, generando un elevado número de días perdidos y un abuso en la toma de analgésicos.

Sin embargo, pueden existir razones emocionales específicas por las que algunas personas los padecen, en particular en el trabajo, afectando la concentración, coordinación y productividad.

¿Qué factores provocan los dolores de cabeza en el trabajo?

Trabajo continuo en una sola tarea o sin tomar descansos

Estrés, preocupación, ansiedad, por sobre carga de trabajo o fechas límites

Uso prolongado de la computadora

Conflictos con compañeros o clientes

Consumo en exceso de alcohol, tabaco o cafeína

Fatiga o desayuno inadecuado

Nota: Recuerde que los chequeos periódicos con el médico ayudan en el tratamiento de las causas físicas del dolor de cabeza



Cómo prevenir dolores de cabeza

- Aprenda a reconocer sus dolores de cabeza y sus desencadenantes, para evitarlos
- Tenga un buen descanso previo al día laboral y aliméntese sanamente
- Varíe su postura y tome descansos regulares y pequeños para desestresarse
- Revise en su computadora: tipo de letra, nivel de contraste y brillo; también busque posición confortable de silla y teclado
- Evite exponerse al sol de forma prolongada
- Revise los niveles de ruido y temperatura de su lugar de trabajo
- Aprenda técnicas sencillas de relajación como masajes o meditación
- Procure no llevarse el trabajo a casa; elija actividades de esparcimiento

Si ya apareció el dolor de cabeza

- ✓ Siéntese tranquilamente, dé un masaje suave a sus sienes o realice otra actividad anti estrés
- ✓ Asegúrese de estar bien hidratado: beba 1 ó 2 vasos de agua. Si tiene hambre, coma algo que le provea una fuente de energía, como una fruta
- ✓ Cambie momentáneamente lo que esté haciendo por algo que no involucre a su computadora
- ✓ Tome una pausa o aire fresco, si es posible

Para lidiar con esas emociones que te generan dolores de cabeza...

El PAE está a una llamada de distancia.

www.mipae.com

EL PAE ES UN SERVICIO

VOLUNTARIO. CONFIDENCIAL Y PROFESIONAL

