



SAMT

SOCIEDAD ARGENTINA DE MEDICINA
DEL TRABAJO Y SALUD OCUPACIONAL

ACSAI - Asociación Cristiana de Salud Internacional

LA IMPORTANCIA DE GESTIONAR LA PREVENCIÓN.

** Dra. Silvia Elizabeth Sisniega*

Especialista en Medicina del Trabajo. Médica Legista.

Gerente Salud y Bienestar Ocupacional Capital Humano de Telecom

Somos los médicos del trabajo quienes tenemos el enorme desafío de cuidar al trabajador.

Pasamos gran parte del día trabajando; en la oficina, un bar, la plaza o en casa, hoy debido al contexto un gran abanico de posibilidades se abre a la hora de elegir la modalidad de trabajo, cada persona con una historia de vida, diversidad de matices, distintas necesidades... lo que no puede faltar en todas y cada una de estas nuevas formas de trabajar es la mirada agudizada en **gestionar la prevención**, somos los médicos del trabajo quienes tenemos el enorme desafío de cuidar al trabajador, de lograr en cada acción, cada intervención, sensibilizar y concientizar sobre el cuidado de la salud física y mental, promover la importancia de realizar las pausas activas, la desconexión digital, llevar una correcta alimentación, lograr las horas de sueño adecuadas y disponer de tiempo y espacio para recreación y descanso.

Gestionar la **salud emocional** de los colaboradores nos brinda la oportunidad de estar un paso adelante, ser proactivos, el recurso humano es el recurso máspreciado que tiene una Organización, prevenir los **factores de riesgo psicosocial** es fundamental para que las Organizaciones logren transformarse en Empresas Saludables, aquellas empresas que conozcan como se compone el mapa emocional de sus colaboradores sin duda correrán con ventaja, pudiendo hacer prevención y trabajar en gestionar todo aquello que refleje oportunidad de mejora, lo que en definitiva va a influir en un buen **balance de vida** para el colaborador, logrando un equilibrio armónico entre lo personal, familiar, social, profesional y laboral.

El cuidado, el sostener y el contener, hoy más que nunca se ponen de manifiesto a la hora de gestionar la Salud y el Bienestar de los colaboradores, con gran alegría celebro que cada vez sean más las empresas que decidan gestionar la salud de sus colaboradores desde una **mirada integral** poniendo foco en acompañar y cuidar a las personas, en definitiva de eso se trata nuestro paso por la vida, sostener y acompañar para que las cosas resulten un poquito más sencillas, en ocasiones menos dolorosas...

Nota** Recomendamos la lectura meditada de estas líneas de la Dra. Silvia Elizabeth Sisniega a quien felicitamos por su aporte.

Dr. Gabriel Oscar Fernandez

Presidente de Sociedad Argentina de Medicina del Trabajo y Salud Ocupacional