

PREVENCIÓN IGUAL A BIENESTAR

Bienestar se refiere a las actitudes que mejoran nuestra calidad de vida, integrando todos los factores biopsicosociales y también nos hacen referencia la OMS y la OIT que la salud es el estado de completo *bienestar* físico, mental y social, que en relación con el trabajo estos elementos tanto físicos como mentales están directamente relacionados con la seguridad e higiene en el trabajo. Entonces debemos entender que, al hablar de *bienestar*, estamos hablando de *prevención*.

Prevención nos habla de actuar anticipadamente para evitar o reducir la probabilidad que suceda un acontecimiento que no queremos. Por ejemplo:

- prevención en salud: entendemos como prevención en salud que son las “Medidas destinadas no solamente a **prevenir** la aparición de la enfermedad, tales como la **reducción de factores de riesgo**, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida” (OMS, 1998).

Para llevar a cabo la prevención en salud, se ha clasificado en tres niveles, prevención primaria, prevención secundaria y prevención terciaria. Cada uno de estos niveles nos indica su objetivo y medidas de intervención.

Comprendiendo esto, debemos empezar a aplicar y atender nuestro propio bienestar, cuidando nuestra salud mental, física y social. Hay conductas que podemos desaprender, otras que podemos aprender, la pandemia nos ha marcado y enseñado esas conductas y para ejemplo, observemos como los niños pudieron aplicar y entender rápidamente las nuevas reglas como el uso de mascarilla, a diferencia de un adulto, que ya a dos años de esto y aún no sabe ponerse correctamente.

Para lograr ese bienestar, debemos mantenernos en el nivel de prevención primaria, ya que este es donde aún no hay una enfermedad establecida como tal y podemos reducir ese riesgo de salud. Podemos empezar a implementar en casa, teniendo una buena alimentación, realizando actividades diarias tanto físicas como mentales, tomando en cuenta nuestra edad y necesidad individual. En el trabajo, lo aplicamos teniendo un programa y horario de actividades laborales donde podemos intercalar actividad física y mental: pausas laborales.

Sabiendo que esto será efectivo y se logrará con éxito si eres constante y perseverante. Entonces solo ahí podemos decir que estamos en total *bienestar* y por lo tanto en *prevención*.

María Gantenbein Leiva
Biomecánica Laboral / Fisioterapeuta

@MC Consultores

Consultoría, Asesoría & Capacitación
Mejoramos Competencias

+502 45250262

mariagantenbein@mccconsultores.pro