



Comunicado de Prensa

CDMX, a 7 de Octubre, 2016

Ser feliz en el trabajo, debe ser nuestro objetivo

- *El 25% de los mexicanos, trabaja horas extras.*
- *Mejorar la calidad de vida de los colaboradores en una empresa, asegura mayor rendimiento en sus resultados y previene enfermedades ocasionadas por estrés. **medix**[®]*
- *Los colaboradores plenos que disfrutan lo que hacen son más productivos.*
- *Trabajamos 30 o más años en nuestra vida, seamos felices.*

México ocupa el segundo lugar mundial en trabajo fuera de la jornada laboral, es decir, que **el 25 por ciento de los empleados trabaja horas extras**. Es también, **el segundo lugar en desbalance trabajo-vida, de acuerdo con datos del 2015 de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE)**, señaló el Dr. Ángel Olvera Rosell, Médico Marketing de **medix**[®].

Y prosiguió, “por desgracia esas largas jornadas laborales impactan de manera importante en la salud de los empleados, por ejemplo, la obesidad, el sedentarismo, el tabaquismo y el estrés incrementan en 20 por ciento el gasto en las empresas, equivalente a una cifra entre 300 y 600 dólares anuales por paciente.”

La obesidad, añadió, disminuye en 11 por ciento la productividad del paciente, debido a las afectaciones músculo – esqueléticas de su cuerpo e incrementa en 1.74 veces el alto ausentismo y 1.61 veces el ausentismo moderado en sus labores, causando incapacidades mayores a 3 meses.

Por su parte, Santiago Vázquez, autor del libro **“La Felicidad en el Trabajo...y en la Vida”**, aseguró “si vamos a trabajar treinta o más años en nuestra vida, **¿Podemos intentar ser felices en el trabajo?** Para muchas personas trabajo y felicidad son conceptos muy alejados, pero si tomamos en cuenta el espacio que el trabajo ocupa en nuestras vidas y que encontrarle sentido nos ayuda a alcanzar mejores resultados, la felicidad en el trabajo se convierte en un objetivo ineludible.



¿Te has puesto a pensar cuánto tiempo pasas trabajando? Trabajar quizá sea la tarea que más horas nos ocupa a lo largo de nuestra vida y surge otra pregunta: **¿Eres capaz de ser feliz en aquella tarea en la que inviertes más tiempo?**

Recomendaciones para que las empresas fomenten empleados felices

Tomando en consideración lo anterior, el Doctor Olvera Rosell dio las siguientes recomendaciones para las empresas, las cuales se realizan exitosamente en **medix®** y contribuyen a lograr una mejor salud y conseguir la felicidad en el trabajo:

- Implementar pausas activas con los colaboradores, de 10 a 15 minutos cada hora;
- Impulsar sesiones de actividad física al término de horario laboral (de acuerdo con las características de cada colaborador);
- Aplicar acciones de Medicina Laboral (de acuerdo con la estadística de cada empresa), con medidas específicas;
- Ofrecer servicios de alimentación dentro de las instalaciones (porciones balanceadas); y ante la existencia de turno nocturno, ofrecer colación saludable.

Destacó también, la importancia de la promoción de la salud, mediante medios de difusión interna, en las que se promueva la reducción en la ingesta de carbohidratos, el incremento de consumo de agua natural, permitirse dormir adecuadamente, recomendaciones generales de activación física, así como actividades recreativas y de integración; además individualmente, preferir subir las escaleras en lugar de usar el elevador, transportarse en bicicleta (cuando sea posible) o estacionarse más lejos, para caminar y realizar actividades de dispersión post-laborales.

Además, es necesario favorecer un entorno laboral positivo, con equilibrio entre funciones y cargas de trabajo, con un liderazgo integrador, libre de cualquier tipo de violencia laboral.

En **medix®**, sabemos que mejorar la calidad de vida de los colaboradores en una empresa, asegura mayor rendimiento en sus labores y previene enfermedades asociadas al estrés, que en un futuro se traducirán en la disminución de altos costos tanto para el sector público como el privado.



www.medix.com.mx

www.facebook.com/NoMasKilos.medix