

Eden colabora con unicef

Agua para África

1.2 billones de personas, en 60 países alrededor de todo el mundo, disponen de acceso insuficiente a agua limpia y potable. Las consecuencias para los niños son catastróficas: diarreas, desnutrición, subdesarrollo del crecimiento y muerte. La razón: agua no potable, falta de acceso a instalaciones sanitarias e higiene. UNICEF focaliza sus esfuerzos humanitarios en países en los que, la falta de agua potable, produce las peores consecuencias en la supervivencia infantil. Eden Springs colabora

continúa en la página siguiente ➔



Estrés en el puesto de trabajo

¿Te está enfermado el trabajo duro?

**DE NUESTRA EXPERTA:**

DRA. Nathalie Jacquelin-Ravel
Especialista en Micro-Nutrición
Genoller - Suiza

Existe un creciente número de personas para las que el estrés en el trabajo se ha convertido en un problema real de salud. Algunos investigadores afirman que los cambios en el puesto de trabajo como: la tendencia de disminución de personal interno frente al aumento del trabajo temporal, la presión en el aumento de la productividad, ... están empezando a tener efectos sobre sus trabajadores y están causando ansiedad, depresión y estrés. Estos factores se han relacionado con aumento de la presión sanguínea, disfunciones cardíacas y descenso de la inmunidad.

Un estudio reciente proveniente de Holanda nos confirma que, cuanto más duro uno trabaja y más estresado está, más posibilidades tiene de caer enfermo. Los investigadores de la

Organización Holandesa para la investigación científica, estudiaron a más de 8000 participantes de varias empresas, durante 3 años, como parte del programa de investigación del "El cansancio en el puesto de trabajo". El estudio muestra como el estrés en el trabajo deriva en fatiga y eleva el riesgo de contraer enfermedades.

"Un elevado porcentaje del absentismo laboral está causado por infecciones", escribió la Dra. Danielle Mohren de la universidad de Maastricht. Por "infección" se entienden enfermedades tales como: el resfriado común, la gripe y la gastroenteritis. La Dra. descubrió que los empleados que reciben mucha presión sufren un 20% más de resfriados que el resto de empleados.

La inseguridad en el puesto de trabajo fue mencionada como una de las principales causas del estrés en los empleados, también relacionado con malas pautas de sueño, síntomas somáticos e incremento de absentismo por enfermedad,

tal como nos indica el estudio "La gente que trabaja bajo situaciones de reestructuración, quienes están fatigados y los que se muestran "quemados" en el trabajo, corren más riesgo de contraer una enfermedad infecciosa que otras personas en situaciones diferentes".

continúa en la página siguiente ➔



Eden colabora con unicef

Agua para África

→ continúa

activamente con UNICEF esponsorizando un proyecto de agua en Somalia, África.

Debido a su árida climatología, Somalia confía fuertemente en los pozos profundos como recurso para conseguir agua en zonas rurales. Realizar estos pozos requiere de generadores y bombas sumergibles para extraer el agua. Estos sistemas de agua son complicados de utilizar y difíciles de mantener en las comunidades rurales somalíes, desde el golpe de estado del 1991. UNICEF con la ayuda de Eden Springs, apoyará la infraestructura de 2 comunidades urbanas, Erigavo en el Noroeste y Gardo en el Noreste, ayudándoles a expandir sus servicios para llevar agua a los alrededores rurales, aproximadamente 70.000 personas.



¿Sabías qué...

... el agua es la única sustancia en la tierra que se puede encontrar de forma natural de 3 modos diferentes?

Existe tres estados: sólida, líquida y gaseosa

Estrés en el puesto de trabajo

¿Te está enfermando el trabajo duro?

→ continúa

Investigadores de Australia han relacionado el aumento de las enfermedades, con períodos de estrés, a una hormona, el neuropéptido Y, el cuál se libera por los nervios en grandes cantidades cuando el cuerpo está estresado. Una vez en la sangre éste se distribuye e inhibe las células del sistema inmunológico, haciéndonos más vulnerables frente a las infecciones, según

efectividad según cada sujeto. A continuación te exponemos diversas técnicas y estrategias para ayudarte a combatir el estrés:

- El ejercicio de forma regular puede ayudarte a incrementar el nivel de Endorfinas (nuestros analgésicos naturales) y disminuir los niveles de hormonas del estrés.



el informe de los investigadores de Sydney's Garvan Institute.

Parte del problema es, que los trabajadores que están estresados, a menudo no son conscientes de ello, o lo saben pero no quieren hacerle frente por miedo a perder su puesto de trabajo. Por ello es importante que los compañeros y el equipo directivo estén atentos a los posibles indicadores. Los signos indicadores incluyen: la ausencia por enfermedad, no realizar el trabajo correctamente, abuso de drogas y alcohol en casa o en el trabajo y facilidad para sufrir accidentes en el puesto de trabajo.

¿Cuál es la solución? La gente reacciona de manera diferente frente al estrés, así que los métodos para combatirlo pueden variar su

- Practica alguna técnica de relajación como la meditación, visualización, yoga, Tai Chi, ...
- Toma baños calientes, saunas, duchas y sesiones de Spa. El agua caliente relaja las tensiones musculares y ayuda a elevar los niveles de endorfinas. Este compuesto químico natural produce bienestar y ayuda a disminuir el nivel de hormonas liberadas por el estrés.
- Mantén el sentido del humor, reír hace que tus músculos se estiren y se relajen.
- Combina el trabajo con la diversión, busca tiempo libre para actividades de ocio y no te lleves el trabajo a casa.
- Asistir a psicoterapia o una terapia cognitivo conductual puede enseñarte a observar tus reacciones frente a situaciones estresantes con racionalidad y así controlarlas de manera más eficiente.

EN EL SIGUIENTE BOLETÍN:

Centrándonos en la fatiga

¿Está la fatiga afectando tu rendimiento laboral?

Bienestar en el trabajo

Director: Mark Reimer.

Editor: Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel.

Colaborador: Clark Elliott

Diseño y producción: www.redcomunicacion.es

Agua Eden - tu fuente de bienestar en el trabajo



Vitalidad | Salud | Equilibrio | Creatividad | Concentración