



Boletín EHS

Trabajar para Yunex significa cuidar de nosotros mismos, de los demás y del medio ambiente.

La protección del medio ambiente, la conservación de nuestros recursos naturales, el fomento de la salud de los colaboradores, así como la protección de sus condiciones de trabajo, son compromiso social y empresarial de Yunex, por eso compartimos información de interés para afianzar cada día tu compromiso con la seguridad.

Día mundial de la Alegría - 1 agosto



Actividades que elevan la frecuencia de la alegría

- Escuchar música
- Caminar o hacer ejercicio
- Alimentarse saludablemente
- Compartir con tu familia, amigos y/o mascotas

¿Qué es la alegría? La alegría se entiende como una emoción pasajera que se manifiesta mediante la risa o la sonrisa.

La alegría tiene varias funciones principales: adaptativa, social, motivacional y psicológica.

- **Función adaptativa:** Consiste en que ayuda a acercar a la persona al suceso que la ocasiona.
- **Función Social:** facilita la interacción con los demás de forma agradable.
- **Función Psicológica:** Estar alegres nos ayuda a regular el estrés, aumenta la autoestima, nos genera mayor sensación de bienestar. El cerebro libera endorfinas, hormonas que incrementan la fortaleza del organismo y minimiza los dolores, acelera procesos de curación, cicatrizan más rápido las heridas causadas por el sufrimiento, mejora las relaciones interpersonales. Además, fortalece el sistema inmune, mejora el sueño, tanto en calidad como en cantidad.

Día Interamericano de la Calidad del Aire – 11 agosto

Las emisiones provocadas por industrias, transportes y todas aquellas actividades que utilizan combustibles fósiles en sus procesos de producción, están generando un daño al ambiente y a la salud de las personas, especialmente en poblaciones vulnerables.

En Yunex queremos que apliques las buenas prácticas que contribuyen con el cuidado en la calidad del aire y el medio ambiente, para que juntos realicemos nuestro aporte positivo y generemos un cambio.

- Uso de bicicleta
- Realiza un consumo de energía responsable
- Lleva a cabo un buen manejo de residuos
- Realiza el respectivo mantenimiento a equipos, herramientas y automóviles

Recuerda una pequeña acción puede generar un gran cambio, celebremos este día Interamericano de la calidad del aire seguros de que estamos logrando cosas positivas





Día Mundial de la Relaxación

El 15 de agosto se celebra el día mundial de la relajación queremos contarte todo sobre este estado de descanso, cómo relajar tu mente y los beneficios de la meditación.

Los métodos de relajación que se usan en la actualidad son variados, y entre muchos otros, podemos encontrar:

- El yoga
- La meditación
- El taichí
- La respiración profunda
- La biofeedback
- La musicoterapia
- Hidroterapia
- Aromaterapia

Los beneficios de relajarse

- Facilita el control del estrés, ansiedad o nerviosismo.
- Elimina cualquier problema relacionado con el sueño.
- Blinda el cerebro ante cualquier malestar psíquico.
- Potencia tu capacidad de concentración.
- Incrementa la inteligencia emocional.
- Optimiza tus relaciones personales.
- Aumenta tu habilidad creativa.
- Estimula tu memoria.

¿Sabías que?

El Banano cuenta con múltiples beneficios para la salud. El plátano y el banano son frutales originarios del Sureste Asiático y son fuentes de alimentos para habitantes de las zonas tropicales húmedas, se considera que ocupan el cuarto lugar como cultivos de importancia agronómica a nivel mundial.

Nutricionalmente, son una fuente importante de macroelementos como el potasio y contienen ingredientes saludables como almidón resistente, fibra dietética, almidón de digestión rápida y lenta

El banano contiene:

- Fibra dietética los cuales ayudan con el estreñimiento y la diarrea, ya que ayudan a normalizar las funciones del Colon
- Fructanos: inulina y fructooligosacáridos: estimulan el crecimiento de microorganismos beneficiosos en el intestino que limitan los patógenos y reducen el riesgo de cáncer de colon.
- Promueve la pérdida de peso: el banano sacia el apetito y ayuda a mitigar la ansiedad de comer constantemente
- Ayuda a mejorar el estado de ánimo y el sueño: contiene triptófano desempeña un papel esencial en la segregación de serotonina y melatonina
- Protege el corazón: El potasio es un mineral que contribuye a la contractibilidad muscular y la transmisión de impulsos nerviosos y es esencial para la actividad eléctrica normal del corazón

Valor nutricional		
Por 100 gr. de plátano		
 Azúcares 12.50 gr		 Magnesio 27 mg
 Fibra 0.40 gr		 Fósforo 22 mg
 Proteína 1.09 gr		 Vitamina C 355.70 mg
 Potasio 558 mg		 Vitamina A 15 mg

¿Cómo consumirlo?		
Lo más común es comerlo fresco, ya que esta nutritiva fruta se puede encontrar en el mercado todo el año.		Es el protagonista de muchos batidos en conjunto con avena. Es bastante energético para iniciar el día.
Es utilizado para la preparación de hotcakes nutritivos, los ingredientes son: harina, huevo, mantequilla, leche y plátanos. Rico, fácil y sin azúcar añadido.		
Es utilizado en la preparación de cócteles de fruta como colación con yogurt y granola.		También es requerido en postres, como el panqué y pan de plátano o galletas.

Pancakes saludables



Día Mundial del Peatón



Cada día 17 de agosto se celebra en todo el mundo el Día Mundial del Peatón, una celebración que se remonta al año 1897, cuando ocurrió el primer incidente de tráfico que dejase una víctima peatonal. El caso ocurrió en Londres Inglaterra y la joven se llamaba Bridget Driscoll. Ella fue atollada por un vehículo, donde falleció en el acto.

El objetivo de este día es difundir la cultura vial del peatón, promover los espacios adecuados para esta forma de moverse en las ciudades y recordar las obligaciones que implica la movilidad a pie.

¡Se un buen peatón!

- Cruzar por el paso de peatonal
- Respeta el semáforo peatonal
- Mira a ambos lados antes de cruzar
- Usa el puente peatonal
- Evita usar audífonos
- Evita usar el celular mientras caminas

Siempre atento en la calle, todos somos peatones

Business Excellence - EHS



@yunextraffic



@yunextraffic

© Yunex GmbH 2023

Yunex GmbH, Otto-Hahn-Ring 6, 81739 Munich, Germany
communications@yunextraffic.com

Management Board: Markus Schmitt, Jan Vithwack

Registered office: Munich, Germany, Commercial registry Munich, HRB 250768, WEEE-Reg.-Nr. DE 18050050

[Privacy Policy](#)