

Índice

¿Es posible lograr hábitos saludables en el entorno laboral?	1
11 LÍNEAS DE ACTUACIÓN PARA PROMOVER LA SALUD EN EL TRABAJO	
1. Alimentación. Facilita opciones más sanas	3
2. Actividad física. Actúa contra el sedentarismo	5
3. Enfermedades. Pon solución antes de que aparezcan	7
4. Espalda. Higiene postural contra el dolor y las bajas	9
5. Tabaco. Premia la decisión de no fumar	11
6. Alcohol. Ante las adicciones, observa, informa y acompaña	13
7. Estrés. Actúa en el origen y detecta los síntomas	15
8. Conciliación. Prueba sus beneficios	17
9. Discapacidad. Adáptate e iguala las oportunidades	19
10. RSE. Integra la salud en la cultura empresarial	21
11. Seguridad Vial. Inculca el valor de la atención	23

¿Es posible lograr hábitos saludables en el entorno laboral?

Rotundamente sí, los hábitos se pueden cambiar si se identifican, se evalúan y se proponen acciones fáciles de integrar y que respondan a las necesidades de los individuos.

Cambiar los hábitos es una tarea larga, cuyo inicio parte de la inquietud de la empresa por cuidar y proteger la salud de sus trabajadores más allá de la normativa preventiva. Requiere un esfuerzo por parte de todos los integrantes de la organización y revierte en forma de beneficios para todos, empresas y trabajadores. Se trata, en definitiva, de crear escenarios que promuevan hábitos saludables.

Por ello, llegó la hora de invertir en la salud de los trabajadores. ¿Cómo? Facilitando recursos e implantando conductas saludables válidas para el entorno de trabajo y para la dimensión social de la persona.

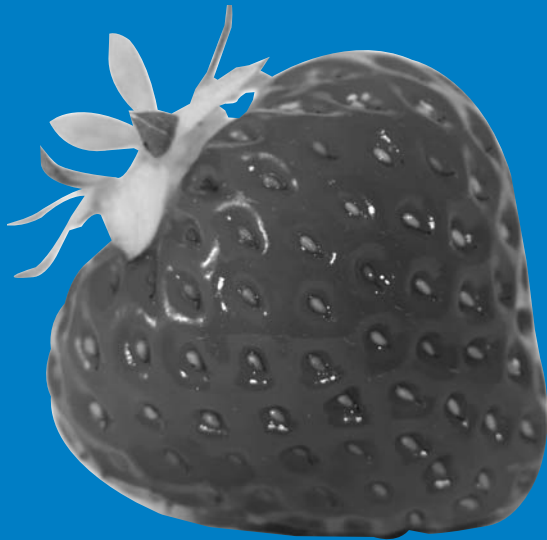
Los programas que promueven la salud desde el lugar de trabajo han demostrado ser eficaces para

reducir el gran impacto que tienen enfermedades llamadas a ser epidemias del siglo XXI con gran incidencia en el absentismo laboral: obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

En esta guía proponemos unas líneas de intervención que inciden en distintos aspectos de la salud: física, psíquica, social, organizacional y medioambiental.

Mostramos ejemplos prácticos en cada una de ellas, que implantados en la organización permiten desarrollar esa labor promotora de hábitos saludables.

Pensamos que a la hora de actuar en la empresa para promocionar la salud hay que buscar que **la opción sana sea la más fácil de elegir.**



Si dicen que... la salud es un valor de carácter individual
...Debes saber que sí, la salud es personal pero los entornos
de trabajo influyen en ella y se convierten, por ello, en lugares
idóneos para fomentar hábitos saludables.

1. Alimentación. Facilita opciones más sanas.

♥♥♥ **Saber es poder.** Cambiar los hábitos comienza por conocer la opción sana dando a los trabajadores la información necesaria sobre una alimentación saludable.

♥♥♥ **La fruta del descanso.** Convierte en una costumbre almorzar fruta, facilitándola en los almuerzos y descansos de forma gratuita o a bajo coste.

♥♥♥ **Propón a tu proveedor distribuir productos sanos en las máquinas expendedoras** o en las cafeterías del lugar de trabajo: ¿por qué no unas galletas con fibra en vez de bollería industrial?

♥♥♥ **Beber agua es beber salud.** Instala en diferentes áreas de tus instalaciones fuentes y máquinas expendedoras de agua a bajo coste.

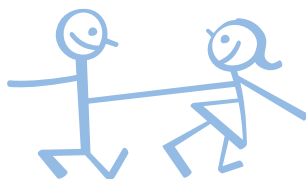
♥♥♥ **Comer sano en el trabajo.** Ofrece en los comedores de la empresa menús equilibrados y variados, que incluyan a celíacos, alérgicos y otras enfermedades.



Un consejo. Utiliza los medios de información habituales de la empresa: paneles informativos, intranet, boletines internos...



¡Hazlo ya! Incorpora un consejo saludable en la nómina del mes.





Si dicen que... el deporte no despierta el interés del colectivo de trabajadores ...debes saber que el interés se despertará en ellos si se parte de la sencillez en lo que se ofrece y de una buena comunicación entre la empresa y los trabajadores.

2. Actividad física. Actúa contra el sedentarismo.

♥♥♥ Porque todos podemos. El mero hecho de andar 30 minutos al día, en periodos fraccionados de 10 minutos a un ritmo moderado, combate el sedentarismo.

♥♥♥ Al trabajo, mejor andando o en bicicleta. Incentiva el transporte activo al trabajo facilitando medios de acceso fácil, aparcamientos cubiertos, rutas rápidas y seguras, cierta flexibilidad horaria...

♥♥♥ El deporte une. Participar en eventos y prácticas deportivas propuestas desde la empresa mejora el sentimiento de pertenencia y el ambiente laboral.

♥♥♥ El ejercicio físico al alcance de todos. Facilita medios en la empresa que hagan más accesible el uso de instalaciones deportivas.



Un consejo. Habilita aparcabicis cubiertos y próximos a las entradas de los centros de trabajo.



¡Hazlo ya! Anima al uso de las escaleras con simples carteles situados en los ascensores.





**Si dicen que... la salud está cubierta con las pruebas que realiza
Vigilancia de la Salud ...debes saber que los reconocimientos
médicos actuales no sólo han de valorar la aptitud laboral del
trabajador sino permitir un chequeo de la salud integral.**

3. Enfermedades. Pon solución antes de que aparezcan.

♥♥♥ Vigilancia de la Salud, cuidar la salud desde la prevención. Detectando de manera temprana factores de riesgo como la obesidad, la diabetes... se puede prevenir la aparición de enfermedades crónicas.

♥♥♥ Por delante de las enfermedades. Promoviendo campañas de vacunación de prevención y detección de alergias se logra preservar y proteger la salud.

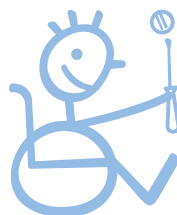
♥♥♥ Frente a la enfermedad, la concienciación. La mejor manera de concienciarnos es conocer los síntomas que nos advierten de la aparición de una enfermedad para actuar a tiempo.



Un consejo. Durante los reconocimientos médicos periódicos aprovecha para lanzar campañas de sensibilización frente a factores de riesgo cardiovasculares: obesidad, diabetes...



¡Hazlo ya! Incluye consejos médicos personalizados sobre factores de riesgo en los informes del reconocimiento médico periódico.





Si dicen que... tenemos una excesiva siniestralidad y otras prioridades ...debes saber que prevenir los daños generales a la salud se convierte en la principal herramienta contra los accidentes.

4. Espalda. Higiene postural contra el dolor y las bajas.

♥♥♥ Fortalecer la espalda con ejercicio.

El fortalecimiento muscular ayuda a prevenir lesiones, reducir su incidencia y evitar recaídas.

♥♥♥ El deporte mantiene tu espalda sana.

El sedentarismo va debilitando la espalda que puede acabar por no responder a las exigencias físicas que demanda el esfuerzo diario.

♥♥♥ El fisioterapeuta en la empresa.

¿Cuántas veces has oído quejas de tus trabajadores por malestares musculares o de los huesos? ¿Cuántas bajas laborales suponen al cabo del año? Contar con los servicios de un especialista es un remedio eficaz y muy bien acogido en las organizaciones.



Un consejo.
Aprovecha la experiencia y los medios que te ofrecemos desde Mutua Navarra.



¡Hazlo ya!
Propón a tus trabajadores participar en cursos de higiene postural.





Si dicen que... no está exigido por normativa ...debes saber que no es correcto: ya existen normas de obligado cumplimiento para las empresas como la Ley del Tabaco y la Ley de Integración del Minusválido.

5. Tabaco. Premia la decisión de no fumar.

♥♥♥ No fumar, una opción sana. Si desde la entrada en vigor de la ley somos capaces de no fumar en la jornada laboral, ¿por qué no elegir esta opción en nuestra vida personal?

♥♥♥ Premio al NO. Gratifica el esfuerzo que supone ‘dejar de fumar’.

♥♥♥ La disciplina en el NO. Hay que regular un régimen disciplinario que conduzca al respeto de las normas en la empresa.



Un consejo.
Aprovecha las campañas deshabituación tabáquica y los medios ofrecidos por los departamentos públicos de salud.



¡Hazlo ya!
Subvenciona parte del tratamiento farmacológico.





Si dicen que... no es asunto de la empresa ...debes saber que ante problemas de salud es más rentable intervenir a tiempo que paliar las consecuencias de no haber actuado.

6. Alcohol. Ante las adicciones, observa, informa y acompaña.

♥♥♥ En el trabajo: 0,0. La mejor manera de hidratarse y saciar la sed en el trabajo es beber agua antes que cualquier bebida alcohólica.

♥♥♥ Concienciar frente a las adicciones. Informar acerca de los graves daños personales y familiares que supone el abuso de estas sustancias es la mejor manera de prevenir.

♥♥♥ Prevención a través de la detección precoz. La observación de cambios bruscos en el comportamiento puede hacer sospechar de posibles problemas de adicción. El siguiente paso es ofrecer nuestro apoyo a esas personas.



Un consejo.
Recurre al apoyo y asesoramiento de especialistas en el tema.



¡Hazlo ya!
Reemplaza las bebidas alcohólicas por agua y refrescos en los comedores de empresa y/o en la cafetería del trabajo.





Si dicen que... abordar estos temas puede generar nuevas reivindicaciones ...debes saber que las técnicas de control y manejo de factores psicosociales desde la organización permiten abordar los problemas con soluciones adecuadas.

7. Estrés. Actúa en el origen y detecta los síntomas.

♥♥♥ Factores psicosociales: de qué hablamos. Las condiciones en que trabajamos tienen una influencia directa en la salud y en las relaciones sociales. Si son negativas pueden llegar a generar enfermedades.

♥♥♥ Ante el estrés, sin tregua. Las claves para un control saludable del estrés se basan en conocer qué genera estrés, saber detectar sus síntomas, y actuar ante él.

♥♥♥ Ejercicio y dieta sana frente al estrés. Una persona estresada manifiesta decaimiento, bajada de defensas del organismo y, en la mayoría de los casos, acaba enfermando. Ante estos síntomas, el ejercicio y una dieta adecuada refuerzan la salud.



Un consejo.

Utiliza los estudios sobre factores psicosociales realizados en la empresa para conocer cuál es la situación en tu empresa y las actuaciones que debes adoptar.



¡Hazlo ya!

Organiza cursos de autoconocimiento y manejo del estrés para los trabajadores.





Si dicen que... somos una pequeña empresa con escasos medios disponibles ...debes saber que pequeñas actuaciones en salud pueden suponer inversiones asumibles que revierten en beneficios para todos.

8. Conciliación. Prueba sus beneficios.

♥♥♥ Mi familia, mi trabajo y yo. Llegar a un acuerdo pactado entre la empresa y los trabajadores que logre aunar los intereses encontrados de ambas partes permite lograr un equilibrio justo entre todas las distintas facetas de la vida de las personas.

♥♥♥ La conciliación llega a todos. Los logros alcanzados en conciliación deben ser expresados y puestos a disposición de todos, dando la posibilidad de adecuarlos a la situación real de cada trabajador.

♥♥♥ Qué y cómo conciliar. Es necesario partir de un análisis de necesidades previo para que las medidas adoptadas obtengan resultados satisfactorios para todos.



Un consejo.

Apóyate en los convenios colectivos y/o pactos de empresa para diseñar medidas que aporten beneficios mutuos.



¡Hazlo ya!

Da un margen de flexibilidad horaria en la hora de entrada y salida de la jornada laboral.





Si dicen que... no aporta valor a la empresa ...debes saber que la salud de una empresa se convierte en elemento diferenciador y que refuerza su imagen de responsabilidad social.

9. Discapacidad. Adáptate e iguala las oportunidades.

♥♥♥ Las cosas están cambiando.

La Integración es más que contratar discapacitados para cumplir la ley: implica aceptación por parte de todos los trabajadores y mejoras en los accesos a los centros de trabajo.

♥♥♥ **Acógete a las ayudas.** Actualmente existen subvenciones y ayudas económicas públicas a las que pueden acogerse las empresas en el caso de contratación de discapacitados, para facilitar la eliminación de barreras y la implantación de tecnologías accesibles.

♥♥♥ **La casa por la ventana.** Pon en marcha un plan de eliminación de barreras arquitectónicas, sensoriales y psicológicas: accesos fáciles e igualdad de competencias.

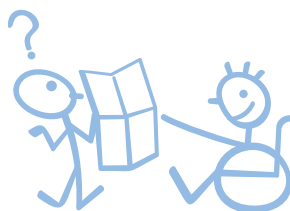


Un consejo.

Para contratar a discapacitados solicita orientación a organismos públicos y otras entidades dedicadas a ello (Aspace, Cocemfe, Adecco...).



¡Hazlo ya! Realiza mejoras de acceso al centro de trabajo eliminando escaleras y otras barreras arquitectónicas.





Si dicen que... los programas de salud no están integrados en la gestión de la empresa. ...debes saber que la salud como valor estratégico de una organización es un compromiso que se adquiere con los trabajadores y con la sociedad.

10. RSE*. Integra la salud en la cultura empresarial.

♥♥♥ La RSE es algo más que palabras.

No se trata de declarar una adhesión con unos principios loables, sino de generar un impacto positivo real en la sociedad... y que se vea.

♥♥♥ En la RSE, remitámonos a los hechos.

La mejor manera de constatar una realidad es verla recogida en las prácticas empresariales del día a día. Para ello hay que ‘enganchar’ a los trabajadores y lograr su implicación.

♥♥♥ El trabajo no tiene género. La actitud

profesional se basa en experiencia, conocimientos y habilidades... no en cuestiones de género.

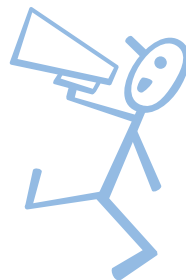


Un consejo.

Reconsidera en tu plan estratégico el compromiso social de la empresa y tus trabajadores.



¡Hazlo ya! Facilita en tu empresa el retorno laboral de los trabajadores accidentados con secuelas.





Si dicen que... los programas implican un gasto difícilmente asumible...debes saber que es cierto, sin embargo invertir en salud implica costes que pueden aliviarse con ayudas, subvenciones y beneficios fiscales.

11. Seguridad vial. Inculca el valor de la atención.

♥♥♥ Yo trabajo seguro, yo viajo seguro.

Todos somos susceptibles de sufrir un accidente de tráfico, seamos conductores, peatones o ciclistas. La responsabilidad es de todos.

♥♥♥ Conducción eficiente. A través de la conducción eficiente se contribuye con el medio ambiente: consumimos menos combustible (energías no renovables), emitimos menos ruido y menos gases contaminantes a la atmósfera...

♥♥♥ Viajar, lo justo y necesario. Antes de iniciar un viaje de trabajo, asegúrate de que no es sustituible por nuevas tecnologías de comunicación. En caso de ser imprescindible, opta por un medio de transporte colectivo antes que uno individual.



Un consejo. Al pensar en accidentes de tráfico, no debemos olvidar a ciclistas y peatones, además de los conductores.



¡Hazlo ya! Bonifica, al menos en parte, el cambio y revisión de neumáticos de los vehículos de tus trabajadores.



Elaborado por

Departamento de Seguridad,
Salud y Nuevos Servicios
de Mutua Navarra.

Diseño

Errea Comunicación.

Ilustraciones

Alberto Aragón/Mandrake.

Impresión

Gráficas Biak.

Depósito Legal

3187-2008

**Ser azul es promover
la salud en el trabajo.**
www.mutuanavarra.es



Con la financiación de

