CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN PARA EL DESARROLLO DE PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DENTRO DEL PROYECTO EMPRESA SALUDABLE

EMPRESA SALUDABLE

“DA EL PASO, AVANZA, DE EMPRESA SEGURA A EMPRESA SALUDABLE”

Caminando hacia una salud integral

Patrocinan:

Colabora:

¿Qué entendemos por empresa saludable?

La OMS define una empresa saludable como aquella que integra la **promoción de la salud** en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, el bienestar de todas las personas empleadas y la sostenibilidad del puesto de trabajo. La OMS define la **promoción de la salud** como "el proceso de habilitación para que las personas incrementen el control sobre su salud y la mejoren", entendiendo la salud como "el estado completo de bienestar físico, psicológico y social, y no solo la ausencia de enfermedad".

La mejora de la salud va a necesitar cambios en los estilos de vida para adoptar los más saludables (Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo, EASHW, 2013). **"Aprender a adoptar estilos de vida más saludables"**.

Un entorno laboral saludable es aquel en el que se desarrollan políticas dirigidas a proteger y promover la salud, la seguridad y el bienestar de las personas trabajadoras desde un enfoque global, que va más allá del entorno físico del trabajo. Se puede decir que una empresa saludable es aquella que desarrolla políticas para implantar la promoción de la salud en su entorno de trabajo.

¿Cuáles son los pilares para conseguir desarrollar políticas de promoción de la salud en la empresa?

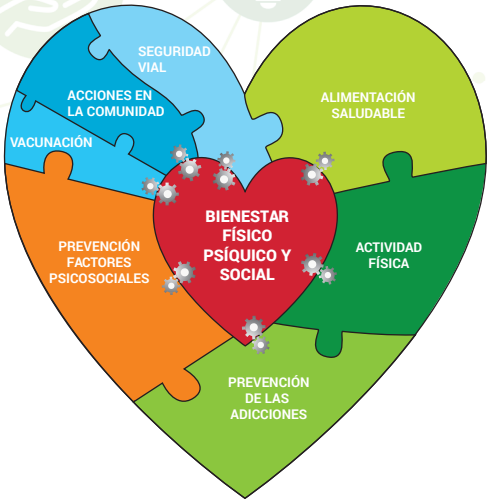
Siguiendo las directrices generales de actuación propuesta por la OMS debemos actuar en cuatro grandes ámbitos:

• En el ámbito físico del trabajo, integrado en las actuaciones de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, por lo que no se va a desarrollar en esta propuesta.

• Ambiente psicosocial del trabajo.

• Recursos de salud:
- Alimentación saludable
- Actividad física
- Adicciones

• Participación de la empresa en la comunidad: Vacunación y Seguridad Vial, entre otras.



Patrocinan:
Euskadi, auzolana, bien común
EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO
OSALAN
Colabora:
IMQ Cuidamos de ti
EMPRESAS ALAVESAS | ARABAKO ENPRESAK

¿Qué beneficios obtiene la empresa?

Es evidente que el cuidado de los trabajadores tendrá una contribución directa en los beneficios de la empresa y que potenciando su salud se conseguirá un aumento en su implicación, compromiso y mejorará la capacidad funcional de aquellos trabajadores de mayor edad, que van a suponer el grueso de la mano de obra activa en los próximos años. Aparte, por supuesto, del valor ético o moral que supone el cuidado de la salud de los trabajadores impulsado por la propia empresa desde el mismo lugar de trabajo.

Los beneficios son fácilmente cuantificables. Entre ellos destacan:

• La rentabilidad de la inversión en prevención y promoción de la salud. Entre un 3% y un 10% del volumen de facturación de una empresa puede perderse por las consecuencias de un entorno no saludable. Por cada euro invertido en la buena salud de los trabajadores se obtiene un beneficio de tres.

• La reducción del absentismo. Toda iniciativa en la mejora de los hábitos de los trabajadores reduce el absentismo hasta en un 36%.

• La mejora de la productividad y de la motivación de los trabajadores.

• Reduce el estrés y ayuda a conservar la energía al salir del trabajo.

• Orgullo de pertenencia a la empresa. Aumento de la implicación en la empresa.

• Favorece la retención de talento.

• Mejora el clima y la organización de la empresa.

• Se convierte en una empresa atractiva para otros profesionales y capta nuevos talentos.

• Mejora la imagen corporativa mediante la proyección de la empresa que realizan los mismos trabajadores, los clientes y los proveedores (la mejor publicidad que se puede hacer).

Velar por la salud de las personas trabajadoras impulsado por la propia empresa desde el mismo lugar de trabajo.

Objetivo

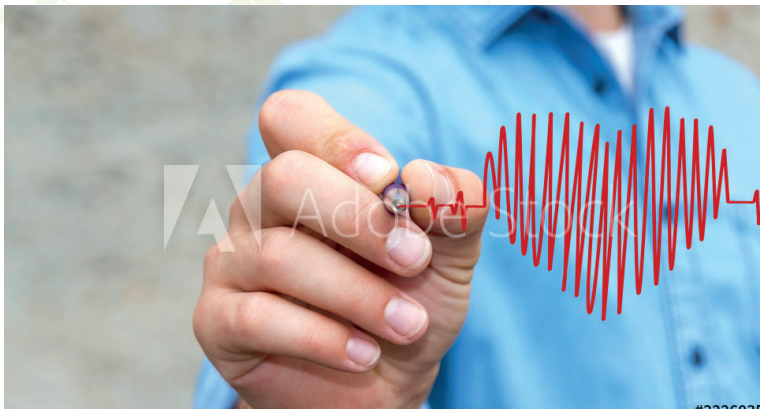
El objetivo que perseguimos al querer ser Empresa saludable es ir más allá del cumplimiento de las exigencias legales en materia de salud y seguridad en el trabajo. Queremos avanzar y gestionar la salud de los trabajadores desde un enfoque integral e integrado, considerar la salud en todas las políticas de la empresa, facilitar el aprendizaje de conductas y hábitos saludables entre los trabajadores y extender el ámbito de actuación de estas políticas al entorno en que la empresa se desenvuelve (familia, otras empresas, mercado, comunidad, etc.). **No olvidamos la importancia de realizar un diagnóstico previo que nos permita establecer acciones, objetivos medibles y seguimiento de los mismos, con el fin de que las políticas de Empresa Saludable, tengan continuidad en el tiempo.**

Participación de la empresa en la comunidad

Una empresa promotora de la salud debe prestar especial atención a la elaboración e implantación de programas destinados a mejorar la salud y seguridad tanto de las personas que trabajan en la propia organización como las de su entorno.

Favorecer desde la empresa la participación en la comunidad

- Adaptar las instalaciones y los puestos de trabajo a personas con discapacidad o movilidad reducida.
- Colaborar con la comunidad en la formación o entrenamiento de trabajadores con baja cualificación, jóvenes, inmigrantes y personas con discapacidad.
- Llevar a cabo **campañas de seguridad vial**.
- Llevar a cabo **campañas de vacunación**.
- Fomentar el diálogo y el entendimiento con los diferentes agentes sociales.
- Hacer un justo reparto de los beneficios, pensando en que parte de ellos debería retornar directa o indirectamente a las personas que han contribuido a generar la riqueza.
- Respetar escrupulosamente los principios medio-ambientales.



Patrocinan: Euskadi, auzolana, bien común · EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO · OSALAN · Colabora: IMQ Cuidamos de ti

¿Qué requisitos previos tenemos que cumplir para poder ser una empresa saludable?

• Compromiso de la alta dirección/gerencia

• Cumplimiento de la normativa vigente en materia de prevención de riesgos laborales

• Disposición de una organización preventiva

• Apoyo de los trabajadores o sus representantes

¿Qué acciones podemos realizar para fomentar la promoción de la salud dentro de la empresa?

Se deberá realizar un diagnóstico previo de la situación de la empresa, estableciendo unos objetivos e indicadores para su seguimiento. Las acciones darán respuesta a los objetivos planteados por la empresa.

3.1 ACTIVIDAD FÍSICA

En una persona adulta la actividad física beneficiosa para la salud es aquella de intensidad moderada que se realiza diariamente, o casi todos los días, con una duración mínima de 30 minutos, o bien 60 minutos de intensidad suave. Los 30/60 minutos aconsejados se pueden distribuir en periodos de 10 a 15 minutos a lo largo del día.

Beneficios que podemos obtener:

• Disminución de patologías coronarias.

• Prevención de problemas respiratorios y mejora asma bronquial.

• Prevención y mejora de la Diabetes tipo 2, mejora el perfil lipídico con disminución del colesterol total, LDL y TG y aumento de HDL.

• Se mantiene un mejor estado del cartílago y se fortalecen los tendones con un aumento del colágeno. Se mejora la función musculoesquelética.

• Se ha evidenciado un menor riesgo de cáncer de mama y cáncer de colon.

• Mejora la función inmune y el tránsito intestinal.

• A nivel psicológico disminuye el estrés, mejora los estados de ánimo, disminuye la ansiedad y la depresión.

• El ejercicio disminuye además el consumo de alcohol y tabaco.

Favorecer desde la empresa la actividad física ¿Cómo?

• Promover información y formación mediante talleres, carteles, charlas, etc.

• Habilitar espacios para que el personal pueda realizar ejercicio durante la jornada y celebración de eventos deportivos.

• Descuentos o convenios con gimnasios.

• Servicio de fisioterapia en el trabajo.

3.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Teniendo en cuenta que en horario laboral solemos realizar una o dos de las comidas principales, desde la empresa se debe promocionar y favorecer la salud del trabajador mediante una alimentación saludable, lo que repercutirá en el clima y la eficiencia de la misma.

Beneficios que podemos obtener:

• Prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial y dislipemias.

• Disminución en la prevalencia de enfermedades como cáncer de colon.

Favorecer desde la empresa la alimentación saludable ¿Cómo?

• Revisión de los menús de la empresa por un especialista en nutrición en caso de que exista comedor en la misma.

• Establecimiento de instalaciones adecuadas que favorezcan el consumo in situ de comida casera, evitando que deban desplazarse a establecimientos de comida rápida o de un menú del día inapropiado.

• Adecuación de horarios que permitan realizar una ingesta pausada.

• Instalación de máquinas de alimentación sana, desterrando la bollería industrial a favor de frutos secos naturales, frutas y hortalizas, lácteos desnatados, etc.

• Fuentes de agua de acceso fácil para todos los trabajadores.

• Espacios de información y formación mediante charlas, carteles orientadas a interiorizar la necesidad de incorporar dietas saludables (funciones de los alimentos, pirámide nutricional, qué debe contener un desayuno saludable…)

3.3 PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

Prevención del tabaquismo, alcohol, drogas y *adicciones comportamentales*.

Los efectos que el consumo de sustancias adictivas produce en el sujeto se presentan en un doble plano. En primer lugar, los efectos a nivel individual, derivados directamente de consumo específico de la

sustancia y en relación directa con la composición química de la misma. En segundo lugar, los efectos sociales de la adicción, que en el tema que nos ocupa lo constituyen las consecuencias laborales del consumo, que, a su vez, presentan una doble vertiente: la afectación individual al trabajador y la colectiva, a la propia empresa como organización.

Favorecer desde la empresa información y formación sobre adicciones. ¿Cómo?

• Ofrecer información y formación para que conozcan los riesgos y las consecuencias tanto de su adicción como del consumo esporádico.

• Facilitar programas y colaboración con los sistemas sanitarios de la comunidad para ayudar a dejar de fumar.

• Realizar escuela de padres para dar información y formación sobre uso y abuso de nuevas tecnologías, adicciones a juegos, etc.

• Promover dentro de la empresa apoyo profesional mediante la intervención de psicólogos expertos en deshabituación y desintoxicación.

3.4 PROGRAMAS PREVENCIÓN FACTORES PSICOSOCIALES

La OMS estima que, en el 2020, la depresión será la segunda causa más importante de incapacidad en el mundo.

En Europa, los niveles de absentismo laboral, de desempleo y de solicitudes de incapacidad permanentes relacionadas con el estrés y los problemas de salud mental han ido aumentando, pudiéndose atribuir alrededor del 10% de los problemas crónicos de salud y de incapacidad a trastornos mentales y emocionales.

Favorecer desde la empresa herramientas para conseguir el bienestar psicológico complementando y relacionando aspectos de promoción y aspectos preventivos:

• Desarrollo de las habilidades necesarias para gestionar el estrés

• Prevenir situaciones problemáticas que puedan influir adversamente en el clima psicosocial de la organización.

• Fomentar la armonía y comunicación.

• Dar solución a los problemas técnicos que dificulten el trabajo.

• Acciones que faciliten la conciliación: flexibilidad, trabajos a media jornada, favorecer si fuera posible el trabajo a distancia.

• Organizar periódicamente jornadas de puertas abiertas para que la familia tenga la posibilidad de conocer lo que hace el trabajador y su lugar de trabajo. Crear nexos de comunicación entre las empresas y las familias.

• Gestión de la diversidad para un adecuado desarrollo del ambiente de trabajo (religión, género, raza...).

• En el ámbito de la prevención establecer canales de comunicación garantizando la confidencialidad, las instrucciones para recopilar la información, la composición y las normas de funcionamiento de los órganos o comités que se formen para estudiar los casos.

• Implicación y compromiso por parte de la dirección de la organización de no tolerar este tipo de conducta y de estar en disposición de erradicar de forma inmediata cualquier tipo de acoso, prohibiendo de forma explícita cualquier comportamiento que atente contra la integridad de las personas y defendiendo el derecho de todos los trabajadores a ser tratados con dignidad.

• Formación sobre riesgos psicológicos. Es necesario que todos los miembros de la organización comprendan qué se entiende por comportamientos inapropiados y por acoso, tanto si se trata de mobbing como de acoso sexual.

En definitiva, la implantación de programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo contribuyen a:

✓ Complementar las medidas de seguridad y salud en el trabajo, contribuyendo a establecer y mantener un ambiente laboral seguro y saludable, reforzando la calidad de vida laboral y una salud física y mental óptima en el trabajo.

✓ A desarrollar por parte de los trabajadores formas más efectivas de enfrentar problemas laborales, personales o familiares que pueden afectar su bienestar y el desarrollo de su trabajo.

✓ Apoyar a los trabajadores en el desarrollo de aptitudes para mejorar sus enfermedades crónicas siendo proactivos en el cuidado de la salud, en la mejora de hábitos saludables, calidad de su dieta, sueño y su condición física.

EMPRESA SALUDABLE

SEA EMPRESAS ALAVESAS | ARABAKO ENPRESAK

Patrocinan:

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
LAN ETA JUSTIZIA SAILA
DEPARTAMENTO DE TRABAJO Y JUSTICIA

OSALAN
Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

Colabora:

IMQ
Cuidamos de ti