

INTRODUCCIÓN

La salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores tienen una gran importancia no tan sólo para los propios trabajadores y sus familias, sino también para las empresas que ven aumentar su productividad y competitividad. Los factores que determinan nuestra salud son múltiples y pertenecen a varias esferas, desde la individual (genética, sexo, edad, hábitos de vida) a la ambiental (condiciones de vida y trabajo), así como a las condiciones sociales, económicas y culturales. Es responsabilidad de todos lograr la mejor salud posible para la persona y el colectivo desde el conocimiento y los cambios personales, pero también desde la creación de entornos de trabajo seguros y saludables. Las intervenciones en la empresa pueden contribuir a esa mejor salud, tanto para sus propios trabajadores como para sus familias y la comunidad en la que se asientan.



¿En qué consiste?

La Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo (PST) es todo aquello que la empresa puede poner a disposición de los trabajadores y trabajadoras, a través de actuaciones voluntarias para que mantengan o, incluso, mejoren su salud. Estas actuaciones incluyen no tan sólo soporte y ayuda para evitar ciertos hábitos de vida no saludables sino también, por ejemplo, para gestionar su vuelta al trabajo en las mejores condiciones, en el caso de enfermedad o accidente; el seguimiento de las enfermedades crónicas que los trabajadores puedan presentar y el refuerzo para un buen seguimiento del tratamiento; la creación de un entorno de trabajo que facilite las elecciones saludables (puesta a disposición de fruta y agua de forma gratuita, un menú saludable en la cafetería de la empresa, etc.) y la adaptación del mismo a las posibles limitaciones individuales; o la realización de pruebas médicas adicionales y voluntarias en los reconocimientos periódicos.

No hemos de olvidar, sin embargo, que estas actuaciones pueden ser necesarias para contrarrestar ciertos efectos de las condiciones de trabajo sobre las personas, que no siendo consideradas de origen laboral, radican en parte en dichas condiciones de trabajo.

Explicación de los carteles

La salud es responsabilidad de todos y cada uno de nosotros, tanto en el trabajo como en nuestro día a día. En esta escena, vemos a varias personas, cada una de ellas implicada en un tema de salud:

- En primer plano, vemos a un jardinero que está trabajando en el exterior.
¿Sabrá lo importante que es adoptar una buena postura en la realización de sus tareas?
- Una mujer corre mientras pasea a su perro por la calle.
¿Mejoraría la salud de esta persona si realizara esta actividad (correr o caminar) todos los días?
- Un joven con una muleta cruza la calle apoyado en un hombre mayor.
¿Quién cuida mejor su espalda? ¿El hombre mayor? ¿Quizás el joven sobreestimó sus capacidades y se lesionó...?
- Una madre y su hijo salen de una farmacia en la que han comprado un cepillo de dientes.
*¿Debería explicarle la madre a su hijo los beneficios que comporta mantener siempre una buena higiene dental?
La infancia es una buena etapa en la vida para adquirir buenos hábitos.*
- En una de las ventanas del edificio vemos a una persona con la espalda excesivamente inclinada, sentada ante la

pantalla de un ordenador.

¿Repercutirá a larga el mantenimiento de esta mala postura en su salud?

- En otra de las ventanas del edificio un médico examina a un paciente y le aconseja que deje de fumar.
¿Fumar puede perjudicar la salud de esta persona y la de otras?
- Por último, en uno de los pisos más altos del edificio vemos a un hombre mirando por la ventana y haciendo con los brazos ejercicios de relajación.
¿Hacer pausas regularmente, cuando se realiza un trabajo, ayuda a sentirse mejor?

Información complementaria

- Portal de Promoción de la Salud en el Trabajo:
<http://www.insht.es>
- Fundación Española del Corazón:
<http://www.fundaciondelcorazon.com/>
- Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad:
<http://www.msps.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/home.htm>
- Fundación para la educación para la salud:
<http://www.fundadeps.org/>
- Explore la existencia de recursos en su Comunidad Autónoma.

¿Sabías que?

Una mejora de los hábitos de salud de los trabajadores puede reducir las ausencias al trabajo hasta un 36%.

Caso y lecciones



Desde hace diez años Juan trabaja de noche en un hospital comarcal. Últimamente se nota algo hinchado después de comer

y le duele el estómago. Además, cosa que no le había pasado nunca, alguna vez se queda dormido durante el turno. Suerte que tienen la máquina de café a disposición. Lo comenta con sus compañeros y éstos le refieren molestias similares. Juan lo comenta con la delegada de prevención, que plantea el problema al comité de seguridad y salud en el trabajo. Después de evaluar la situación, el servicio de prevención hace una propuesta de intervención, que consiste principalmente en dar una serie de consejos sobre nutrición, higiene del sueño y ejercicio, y facilitar a los trabajadores nocturnos el acceso a un menú saludable y adecuado durante el turno, así como establecer unos horarios de comida idóneos, tanto para la salud de los trabajadores como para el desarrollo del trabajo. La propuesta se aprueba en el comité de seguridad y salud y se propone una evaluación de los resultados dentro de seis meses.

➡ El trabajo nocturno requiere una atención especial en el tema de la higiene del sueño y de la alimentación.

Una alimentación rica en azúcares, el comer a horas inadecuadas, el exceso de café, la falta de sueño, etc. dan lugar a molestias gastrointestinales, fatiga y bajo rendimiento.

La formación e información de los trabajadores sobre el particular y la creación de un entorno que facilite una buena alimentación (en cantidad, calidad y frecuencia), adaptada a las necesidades

especiales de los trabajadores nocturnos, minimiza la aparición de daños a la salud y mejora la productividad y la calidad del servicio.

Fundamentos para la acción

Actuar en Promoción de la Salud en el Trabajo:

1- ES LO CORRECTO: La salud es un valor que tenemos que preservar entre todos.

2- ES UNA DECISIÓN INTELIGENTE: A nivel individual, porque mejora nuestra calidad de vida; y, a nivel de empresa, porque existen evidencias que demuestran que las empresas que promueven y protegen la salud de los trabajadores también son algunas de las empresas más competitivas a largo plazo.

Los beneficios de las intervenciones de promoción de la salud en el trabajo aparecen en:

El TRABAJADOR: Mejora de la salud y del bienestar, mejor calidad de vida y de trabajo, mejores relaciones con los compañeros, mayor satisfacción en el trabajo, y mayor autoestima.

La EMPRESA: Aumento de la productividad y de la calidad del producto o servicio, disminución del absentismo y de los accidentes, retención y atracción de trabajadores clave, clima laboral más receptivo y más preparado para aceptar los cambios y retos en la empresa, mejor imagen pública y fidelización de los clientes.



Ámbito doméstico

Unos buenos hábitos de vida en la infancia y adolescencia, y entornos seguros y saludables en casa, la escuela y la comunidad, favorecen una buena salud en la edad adulta. La actividad física, la alimentación, la salud buco-

dental, la seguridad vial son, entre otros temas, factores y hábitos que se adquieren y deben reforzarse en el día a día. Si como adultos sabemos cómo cuidar nuestro cuerpo y mente, sabremos enseñárselo a nuestros hijos e hijas y reforzar positivamente sus comportamientos, aumentando su asertividad y favoreciendo la adopción y mantenimiento de conductas saludables.

Si cuidamos nuestra salud a lo largo de toda nuestra vida, favoreceremos el crecimiento y desarrollo en la infancia, conseguiremos un nivel óptimo de salud en la edad adulta y tendremos una buena calidad de vida en la vejez.



Preguntas/debate

- ¿Cómo calificarías tu salud: muy buena, buena, regular, mala o muy mala?
- ¿Crees que deberías cambiar algo en tus hábitos de vida para mejorar tu salud?
- ¿Qué es un entorno saludable? ¿Qué podría cambiar la empresa en tu entorno de trabajo para que pudieras mejorar tus hábitos de vida?
- ¿Aceptarías que la empresa iniciara actividades de promoción de la salud? ¿Sobre qué temas?
- ¿Participarías en esas actividades?
- ¿Qué podrías hacer para mejorar la salud de tus familiares: hijos, pareja, padres?

