



## Promoción de la salud en el lugar de trabajo para los trabajadores

### ¿Por qué es importante la salud?

*La salud no lo es todo, pero sin ella, todo es nada* (Schopenhauer, 1788-1860, filósofo alemán).

Schopenhauer no es la única persona que ha percibido el valor irrenunciable de la salud. Cuatro de cada cinco europeos señalan que disfrutar de buena salud es clave para la calidad de vida. Las enfermedades crónicas repercuten de manera decisiva sobre la calidad de vida<sup>(1)</sup>. Muchas enfermedades crónicas —como las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer— pueden prevenirse en buena parte adoptando un estilo de vida saludable que incluya medidas como la mejora de la dieta, el mantenimiento de una buena forma física y el dejar de fumar<sup>(2)</sup>.

### ¿Qué es la promoción de la salud en el lugar de trabajo?

La promoción de la salud en el lugar de trabajo (PSLT) se refiere al esfuerzo en común de empresarios, trabajadores y la sociedad en su conjunto por mejorar la salud y el bienestar laboral de los trabajadores, y comprende:

1. La mejora del método de organización del trabajo, mediante medidas consistentes en, por ejemplo:
  - flexibilizar la jornada laboral;
  - flexibilizar los puestos de trabajo a través del teletrabajo (trabajar a domicilio);
  - brindar oportunidades para el aprendizaje permanente mediante la rotación y la diversificación de los puestos de trabajo.
2. La mejora del entorno de trabajo, por ejemplo:
  - fomentar el apoyo entre compañeros;
  - brindar a los empleados la posibilidad de participar en el proceso de mejora del entorno de trabajo;
  - ofrecer alimentación sana en el comedor de la empresa.
3. Fomentar la participación de los empleados en actividades saludables, por ejemplo:
  - ofrecer clases de deporte;
  - facilitar bicicletas para los recorridos de corta distancia dentro de los grandes centros de trabajo.
4. Fomentar el desarrollo personal, por ejemplo:
  - ofreciendo cursos sobre competencias sociales, como facilitar formación para combatir el estrés;
  - ayudar a los empleados para que dejen de fumar.

La PSLT significa algo más que el mero cumplimiento de los requisitos legales en materia de seguridad y salud en el trabajo; significa también que las empresas contribuyen de manera activa a la mejora de la salud y el bienestar general<sup>(3)</sup> de sus trabajadores. En este proceso, es esencial implicar a los trabajadores y tener en cuenta sus necesidades y sus puntos de vista respecto a los métodos de organización del trabajo y del centro de trabajo.



### Recuerde

- Su estilo de vida es cosa suya. Es posible alentarle, pero jamás obligarle, a modificar su comportamiento, salvo que resulte nocivo para otras personas.
- La participación en actividades de promoción de la salud en el trabajo es voluntaria. No obstante, adoptar un modo de vida saludable redundará sobre todo en su propio beneficio.
- La PSLT exige el compromiso activo de ambas partes: la empresa, con la oferta de unas condiciones organizativas y medioambientales saludables, y los empleados, implicándose activamente en el programa de PSLT.

### Ejemplos de actividades de PSLT

1. Equilibrio entre el trabajo y la vida familiar
  - brindar apoyo social, por ejemplo, mediante servicio de guardería.
2. Mejora y mantenimiento de la salud mental, con medidas como, por ejemplo:
  - aplicar una gestión participativa en la que se tengan en cuenta los puntos de vista y las opiniones de los trabajadores;
  - facilitar formación para reducir el estrés, cursos de relajación y asesoramiento psicológico..
3. Cuidado de la salud
  - ofrecer reconocimientos médicos periódicos para el control de la presión arterial, el colesterol y la glucemia.
4. Actividad física
  - colaborar en los costes de las actividades físicas ajenas al centro de trabajo, por ejemplo, la matrícula en centros de ocio o deportivos;
  - organizar actividades deportivas dentro de la empresa;
  - animar a los empleados para que suban las escaleras a pie en lugar de en ascensor.
5. Promoción de un estilo de vida saludable
  - ofrecer información y apoyo personal en relación con el alcohol y las drogas;
  - facilitar información sobre la alimentación saludable y las instalaciones adecuadas para llevar los consejos a la práctica (por ejemplo, con alimentos sanos en el comedor de la empresa y con tiempo suficiente para ingerirlos).

(1) <http://www.eurofound.europa.eu/areas/qualityoflife/eqls/2007/index.htm>

(2) [http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908\\_1](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908_1)  
[http://www.who.int/chp/about/integrated\\_cd/en/](http://www.who.int/chp/about/integrated_cd/en/)

(3) [http://www.who.int/occupational\\_health/topics/workplace/en/index1.html](http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html)

## Lo que está en su mano para mejorar su salud

¿Por qué no anima a su empresa a que mejore (o ponga en marcha) las actividades de promoción de la salud compartiendo sus ideas con su empresario o con sus representantes de los trabajadores? Utilice nuestra hoja informativa sobre promoción de la salud en el lugar de trabajo para los empresarios para respaldar su propuesta.

Recuerde que las iniciativas no tienen por qué proceder únicamente de la empresa: todos pueden mejorar su salud y bienestar personales. He aquí algunos ejemplos.

### La alimentación en el trabajo

Alimentarse de manera sana no tiene por qué ser complicado. He aquí algunos consejos <sup>(\*)</sup>:

- tome alimentos variados y coma frutas y hortalizas en abundancia;
- coma con moderación y recuerde que es preferible reducir en su dieta los alimentos menos saludables, en lugar de intentar eliminarlos por completo;
- coma siempre a las mismas horas;
- comience ahora y vaya realizando cambios paulatinos.

### El estrés en el trabajo

Son muchas las formas en las que es posible reducir al mínimo el estrés. El primer paso consiste en detectar qué le provoca estrés. A continuación, puede intentar solucionarlo mediante medidas como las siguientes:

- evitar situaciones estresantes, como el tráfico matinal: ¿por qué no toma el metro?;
- aprender a decir «no» si cree que emprender una tarea superaría sus límites;
- incluir en su horario pausas para relajarse;
- discutir la situación con su supervisor;
- reconocer los síntomas de estrés, como los problemas para conciliar el sueño o la concentración: escuche las señales que le envía su cuerpo;
- hablar con su médico si persisten los síntomas.

### Mantenerse activo

Los adultos necesitan realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayor parte de los días de la semana. Esto potencia su bienestar físico y mental y contribuye a prevenir un

incremento de peso. El ejercicio también es importante para reducir el riesgo de cáncer, cardiopatías y depresión <sup>(\*)</sup>.

He aquí algunas ideas para incrementar la práctica del ejercicio:

- suba las escaleras a pie siempre que sea posible: intente al menos subir a pie una planta antes de tomar el ascensor;
- efectúe recorridos cortos, camine en lugar de tomar el autobús o desplazarse en automóvil: procure no tomar el autobús en la parada más cercana y camine hasta la siguiente;
- considere la posibilidad de ir en bicicleta al trabajo;
- coloque la impresora a cierta distancia de su escritorio si trabaja en una oficina, de este modo aumentará la distancia que recorre cada día;
- participe en los deportes u otras actividades físicas que se ofrezcan en su lugar de trabajo.

Hay muchas otras maneras de aumentar la actividad física con la realización de ejercicios por su cuenta o en clases deportivas.

### Algunos datos sobre el tabaco

El tabaco es la primera causa de mortalidad prevenible en el mundo. El tabaco mata a uno de cada dos fumadores habituales en mitad de su madurez. En la UE mueren cada año 650 000 personas por causa del tabaco <sup>(\*)</sup>.

Hay muchas otras razones para dejar de fumar:

- se sentirá más en forma conforme su respiración se vuelva más regular y natural;
- recuperará la tranquilidad y las ganas de vivir una vez que desaparezcan la ansiedad, el estrés y la irritabilidad provocados por el consumo de tabaco;
- ahorrará dinero;
- la piel, el pelo, los dientes y los dedos adquirirán un aspecto más saludable, y su aliento se tornará más fresco;
- a medida que aumenta el número de zonas para no fumadores, recuperará su espacio en la sociedad. En términos concretos, esto significa que cada vez le resultará más fácil resistir a la tentación de volver a fumar.

**Para más información** sobre la promoción de la salud en el lugar de trabajo (PSLT), véase:

<http://osha.europa.eu/en/topics/whp>

**Para más información** sobre la PSLT en español, véase:

<http://www.insht.es>

<http://www.msc.es>

<sup>(\*)</sup> <http://www.eufic.org/article/en/health-and-lifestyle/healthy-eating/artid/healthy-eating-positive-experience/>  
<http://www.eufic.org/index/en/>

<sup>(\*)</sup> [http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117\\_1](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117_1)

<sup>(\*)</sup> <http://uk-en.help-eu.com/pages/My-reasons-to-quit-raisons-2-2.html>

