



Con la financiación de



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



Diez razones para promover la salud en el trabajo.



1. El trabajador es el recurso productivo más valioso

El 70% de la producción de las empresas es obra de las personas y no de las máquinas. El capital humano, con su experiencia y su cualificación, es la materia prima más preciada.

Cuidar al trabajador y garantizar su bienestar requieren un verdadero compromiso empresarial.

2. Dedicamos un tercio de nuestra vida a trabajar

Unas 77.000 horas trabajando. Un trabajador contemporáneo destina un tercio de su vida a trabajar... En la organización del tiempo hay que observar la regla que favorece la salud: 8 horas de trabajo, 8 de descanso y 8 para dormir.

Las empresas debemos velar por el equilibrio entre tiempo de trabajo y tiempo personal.

3. Es rentable para la empresa y se puede comprobar

Hasta un 10% de pérdidas. Entre un 3 y un 10% del volumen de facturación de una empresa puede perderse por las consecuencias económicas de un entorno de trabajo no saludable.

Por cada euro invertido en la buena salud de los trabajadores se obtiene un beneficio de 3.

4. Reduce el absentismo

36% menos de absentismo.

El absentismo laboral está muy relacionado con la actitud de la persona en su trabajo. Una mejora de los hábitos de salud de los trabajadores puede reducir el absentismo hasta un 36%.

Toda iniciativa para la salud se traducirá en productividad y constancia en el puesto de trabajo.

5. La conciliación estimula la productividad

Jornada intensiva permanente. Con la implantación de la jornada intensiva permanente el trabajador tiene mayor disponibilidad de tiempo, trabajando las mismas horas. Además, la empresa flexible en 'horarios' y 'espacios' reduce la rotación, gana en rendimiento y en eficacia.

La conciliación de vida personal y laboral favorece el equilibrio del trabajador y responde simultáneamente a sus intereses y los de la empresa.

6. Previene los riesgos psicosociales

70 frente a 5 días de baja.

Las bajas laborales por ansiedad, depresión y estrés tienen una duración media en Navarra de 70 días. La baja por enfermedad de vías respiratorias es sólo de 5 jornadas. Además, según la Agencia para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, el estrés afecta ya al 22% de los trabajadores europeos y el 50% de los días de trabajo perdidos está relacionado con este trastorno.

Los nuevos sistemas productivos imponen continuos cambios y plazos apretados: una exigencia que hay que saber compensar.

7. Actúa ante el riesgo cardiovascular

30% de muertes. Las enfermedades cardiovasculares representan la primera causa de muerte en España... suponen casi el 30% de las muertes laborales.

La dieta saludable y el ejercicio físico regular reducen el riesgo cardiovascular.

8. Favorece la actitud segura al volante

40% de muertes. Los accidentes de tráfico suponen el 40% de los accidentes laborales mortales. Normalmente el conductor más experimentado –y confiado– es el que más se accidenta.

Ser cívico y prudente en la conducción reduce los riesgos laborales.

9. Contribuye a la calidad de vida laboral

Ser joven a los 45. La edad media del trabajador en el mercado europeo está subiendo. Y a partir de 2010 decrecerá la población activa. En las próximas décadas, el trabajador de 45 años será el más habitual y se retrasará la jubilación más allá de los 67. Promover iniciativas que garanticen la salud durante todo el ciclo de vida laboral se traduce en beneficios para las empresas y consolida el bienestar presente y futuro.

Cumplir años en buenas condiciones de salud permite prolongar la vida laboral.

10. La integración es un deber y compromiso social de la empresa.

80% de satisfacción. El 80% de los empresarios que contratan a personas con discapacidad está satisfecho con su rendimiento y destaca su compromiso e implicación con la empresa. La integración es positiva para la empresa y debe ir más allá de la normativa.

La empresa debe comprometerse y dar al discapacitado las mismas oportunidades que a los demás.