

Por respeto a los asociados de Mutua Navarra, el siguiente documento es una versión adaptada de la guía original, disponible en el área privada **tumutua**.

Confiamos en que la información reunida en este extracto sirva al lector/a como recurso de orientación o referente inicial para el desarrollo de una práctica más extensa en materia de Promoción de la Salud en el Trabajo y/o Prevención de Riesgos.

Si desea ampliar la información, por favor, contáctenos en la dirección **asesorpersonal@mutuanavarra.es**

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.

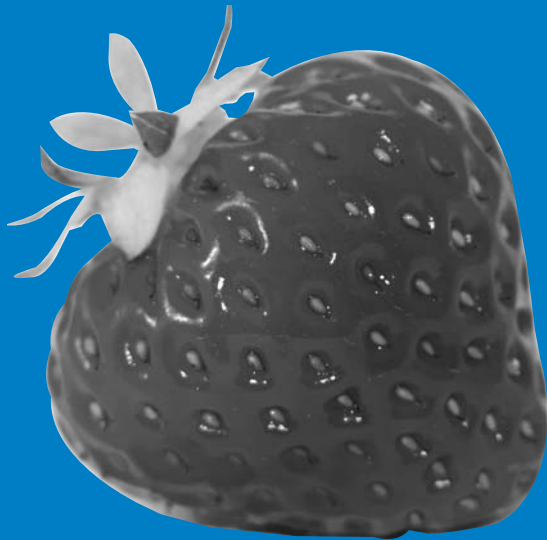
Los programas que promueven la salud desde el lugar de trabajo han demostrado ser eficaces para

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.

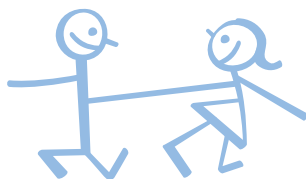
♥♥♥ **Comer sano en el trabajo.** Ofrece en los comedores de la empresa menús equilibrados y variados, que incluyan a celíacos, alérgicos y otras enfermedades.



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.

