



---

# E-PREVENGA

Promoción de  
la salud en  
el trabajo

---



**MUTUA  
INTERCOMARCAL**

#LaMutuaDeLasPersonas

# Asesoramos y orientamos en la integración de la prevención



## MUTUA INTERCOMARCAL

#LaMutuaDeLasPersonas



MUTUA INTERCOMARCAL  
Mutua Colaboradora con la Seguridad  
Social nº 039



Copyright propiedad de la Asociación para la Prevención de Accidentes (APA).  
Portuetxe, 14 | Edificio Ibaeta - 20018 San Sebastián.  
[www.apaprevencion.com](http://www.apaprevencion.com)

Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación,  
sin expresa autorización del propietario del copyright.



Plan general de actividades preventivas  
de la Seguridad Social 2018



## INTRODUCCIÓN

Actualmente son muchas las empresas que se plantean nuevos retos en materia de prevención. Destinan parte de sus recursos a la promoción de comportamientos seguros, así como a la implantación de actitudes y conductas saludables que sean adecuadas para el entorno de trabajo y para la dimensión social de la persona.

Entendiendo que el capital humano es el recurso más importante de la empresa y el eje central sobre el que se apoyan la competitividad y eficacia de la misma, todas las acciones dirigidas a facilitar un entorno saludable y transmitir unos hábitos saludables a los trabajadores repercutirán en un beneficio común.

Los problemas de salud representan un coste cada vez mayor para las empresas y para la sociedad, de ahí la importancia de actuar antes de que aparezcan.

El capital humano es el recurso más importante de la empresa.



Los problemas de salud representan un coste cada vez mayor para las empresas y para la sociedad, de ahí la importancia de actuar antes de que aparezcan.



## 1. CONCEPTOS BÁSICOS

En la Declaración de Luxemburgo se identificó la promoción de la salud en el trabajo (PST) como: **“Aunar los esfuerzos de los empresarios, los trabajadores y la sociedad para mejorar la salud y el bienestar de las personas en el lugar de trabajo”**.

Las actuaciones que se pueden realizar en este ámbito son diversas:

- Promover hábitos de vida saludables: campañas de sensibilización e información.
- Ofrecer programas de actuación frente a los factores de riesgo cardiovascular: obesidad, hipertensión, tabaquismo, etc.
- Promover iniciativas para fomentar un envejecimiento saludable.
- Facilitar pruebas complementarias para efectuar un diagnóstico precoz de enfermedades crónicas.
- Etc.

Los beneficios de invertir en PST son tanto para el trabajador, como para el empresario y toda la sociedad en general.

Los beneficios de invertir en PST son tanto para el trabajador, como para el empresario y toda la sociedad en general, ya que:

- Mejora la salud de los trabajadores y disminuye la accidentabilidad y las enfermedades.
- Aumenta la productividad empresarial y disminuye el absentismo laboral.
- Mejora el clima laboral, la motivación y la participación.
- Aumenta la retención de talento y disminuye la rotación de personal.
- Mejora la imagen corporativa para los trabajadores, para las empresas y para la comunidad donde éstas se ubican.
- Disminuye los costes sociales sanitarios, de seguros y contribuye a la mejora de la calidad de vida de los trabajadores.

### Recomendaciones para la promoción de la salud en el trabajo

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo establece las siguientes recomendaciones para promover la salud en el trabajo:

- Antes de decidir la aplicación de un programa de PST, debe garantizarse previamente un lugar de trabajo seguro y saludable. La PST se basa en una cultura saludable que, en primer lugar, requiere una adecuada gestión de los riesgos.





Antes de decidir la aplicación de un programa de PST, debe garantizarse un lugar de trabajo seguro y saludable.

- La PST va más allá de los requisitos legales, requiere acciones voluntarias por ambas partes, la empresa y los trabajadores.
- La PST solo puede tener éxito si se integra como un componente permanente en todos los procesos empresariales.
- La PST exige el compromiso activo de ambas partes: la empresa, con la oferta de unas condiciones organizativas y medioambientales saludables, y los trabajadores, que deberán implicarse activamente en los programas.
- El estilo de vida es potestad del trabajador. Es posible fomentar actitudes saludables, pero jamás obligarle a modificar su comportamiento, salvo que resulte nocivo para otras personas.
- La participación en actividades de PST es voluntaria, si bien debe tener en cuenta que adoptar un modo de vida saludable repercute directamente en beneficio propio.

El cumplimiento de estas recomendaciones implica que, para una correcta gestión de la salud en el trabajo, deben llevarse a cabo una serie de actuaciones:

- Diseñar de forma sistematizada programas que mejoren la salud del trabajador y de la organización.
- Crear una cultura de la salud que satisfaga las necesidades tanto de la empresa como del trabajador.
- Gestionar la salud de forma que se integre en el plan estratégico de la empresa.
- Implantar una metodología que ayude a las personas a conseguir un nivel de salud óptimo.
- Elaborar procedimientos que permitan mejorar el conocimiento que sobre la



salud tienen los trabajadores y generar un entorno de trabajo que proteja la salud de las personas y que apoye y refuerce las elecciones saludables. Los principales elementos de este procedimiento deben ser:

- Implantación de unas condiciones de trabajo mejoradas, buscando la calidad y la sostenibilidad del trabajo. Deben cumplirse y sobrepasarse los requerimientos legales de la normativa vigente, garantizando la salud y la seguridad de los trabajadores.
- Fomento de hábitos de vida saludables. Teniendo en cuenta el entorno de trabajo deben fomentarse hábitos, comportamientos y habilidades para gestionar la vida diaria de forma saludable.
- Promover un entorno en el que la cultura de la organización refuerce y defienda unos valores que aseguren un trato respetuoso y justo de los trabajadores.



## 2. CAMPOS DE ACTUACIÓN

Existen tres campos de acción fundamentales para conseguir entornos seguros y saludables y apoyar a los trabajadores en el cuidado de su salud.

Estos tres campos son:

**Prevención de riesgos laborales:** resulta de obligado cumplimiento por parte de los empresarios y que consiste en proteger a los trabajadores de los daños derivados del trabajo que ejecutan.

**Cultura de la organización:** basada en unos valores comunes y unos estándares que dirigen la forma en que interaccionan las personas entre sí, tanto en la organización como fuera de ella.

**Acciones voluntarias:** son llevadas a cabo por la empresa para crear entornos seguros y exentos de riesgos de origen laboral, así como entornos que permitan y apoyen elecciones saludables.

Las actuaciones en estos campos se pueden clasificar en tres grandes grupos:

### Medidas organizativas

- Ajustar los horarios de trabajo para facilitar la actividad física antes de entrar a trabajar o en la pausa del mediodía.
- Disponer de una política de comunicación interna definida y con objetivos concretos que incluyan los temas de salud.
- Fomentar la formación y el desarrollo personal en las horas de trabajo.

### Medidas relacionadas con el entorno laboral

- Facilitar salas para reuniones de carácter social.
- Proporcionar espacios donde realizar ejercicio.
- Ofrecer menús saludables en la cafetería de la empresa.



Existen varios campos de acción para conseguir entornos seguros y saludables y apoyar a los trabajadores en el cuidado de su salud



### Medidas individuales

- Plantear y financiar cursos y actividades deportivas.
- Promover el consejo dietético durante el reconocimiento médico periódico.
- Financiar o subvencionar los tratamientos para dejar de fumar.
- Poner a disposición de los trabajadores programas de ayuda.



Las actuaciones se pueden clasificar en tres grupos:

- Medidas organizativas.
- Medidas en el entorno laboral.
- Medidas individuales.

## 3. ESTRATEGIA DE ACTUACIÓN

Las intervenciones de promoción de la salud en el trabajo se estructuran en los siguientes elementos:

- Identificación del problema o situación mejorable.
- Priorización de necesidades.
- Establecimiento de objetivos (generales y específicos).
- Elección de las estrategias y de las actividades para conseguir los objetivos.
- Dotación de los recursos necesarios.
- Establecimiento de calendarios y responsables de ejecución.
- Ejecución y desarrollo de la intervención.
- Evaluación de la misma.
- Revisión y mejora.

Según la Carta de Ottawa, las estrategias principales a considerar en los programas de PST son:

- Sensibilización e información.
- Formación.
- Generación de entornos promotores de salud.
- Desarrollo de una política empresarial con el fin de reducir el riesgo y facilitar el control por parte de los trabajadores.





## 4. FASES DE IMPLANTACIÓN DE UN PROGRAMA DE PST

Antes de solicitar la adhesión a la Declaración de Luxemburgo y, en su caso, el reconocimiento de buenas prácticas en PST, las empresas deben llevar a cabo una serie de acciones internas que avalen su compromiso con esta política.

La empresa que desee implantar un programa de PST puede optar por diversos modelos de gestión, pero todos ellos deben ir salvando diferentes etapas coincidentes en la mayoría de los casos. En general, todo programa debe superar las siguientes fases:

**IDENTIFICACIÓN:** debe conocerse el punto de partida y el objetivo que se quiere alcanzar, de qué recursos se dispone, etc.

**ANÁLISIS:** deben determinarse y priorizarse las acciones que se llevarán a cabo en función de los indicadores objetivos y subjetivos con los que se cuenta en la empresa.

**DECISIÓN:** entre las diversas iniciativas propuestas deben escogerse las que se llevarán a cabo.

Ciñéndonos al modelo propuesto por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), las cuatro fases para la implantación de un programa de PST en la empresa son:

- Elaboración del plan
- Aplicación
- Evaluación
- Mejora



La empresa que desee implantar un programa de PST puede optar por diversos modelos de gestión.



Independientemente del sistema de gestión elegido, deberán establecerse indicadores que permitan valorar el grado de consecución del objetivo. Estos indicadores deben permitir la comparación entre la situación de partida y la situación actual, facilitando la identificación de las áreas de mejora y las desviaciones del objetivo perseguido. Los indicadores pueden clasificarse en:

**Indicadores de eficiencia** (económicos): se apoyan en índices numéricos, lo que los dota de un elevado nivel de objetividad. Entre estos indicadores pueden citarse:

- N° de horas de formación.
- N° de promociones internas.
- N° de reducciones de jornada.
- Índice de rotación.
- Índice de participación de la plantilla en los programas de PST.

Las fases para la implantación de un programa de PST son:

- Elaboración del plan
- Aplicación
- Evaluación
- Mejora

**Indicadores de eficacia** (calidad): permiten obtener información sobre la percepción del personal sobre la PST de la compañía. Son ejemplos de indicadores de eficacia:

- Resultados de las encuestas de clima laboral.
- Resultados de las encuestas de riesgos psicosociales.
- Reclamaciones de clientes.





## 5. IMPLICACIÓN DE LOS TRABAJADORES EN LA PST

Las iniciativas de PST no tienen por qué partir en exclusiva de la empresa. También los trabajadores pueden mejorar su salud y bienestar personales. Entre las actuaciones a llevar a cabo por parte de los trabajadores pueden indicarse las siguientes:

### Alimentación en el trabajo

Alimentarse de un modo saludable es posible si se adoptan ciertos hábitos:

- Consumir alimentos variados, incluyendo frutas y hortalizas en abundancia.
- Comer con moderación. Resulta más sencillo reducir el consumo de alimentos poco saludables que eliminarlos por completo.
- Se debe intentar mantener horarios de comida estables (siempre a las mismas horas).

Los trabajadores pueden mejorar su salud y bienestar personales.

### Estrés laboral

Reducir los niveles de estrés siempre redundará en beneficios para el trabajador y la empresa. El primer paso será identificar las fuentes de estrés para, a continuación, adoptar medidas tales como:

- Evitar situaciones estresantes externas como puede ser el tráfico para ir al trabajo (si el tráfico supone una fuente de estrés, es recomendable optar por medios públicos de transporte).
- Aprender a decir «no» cuando la tarea supera los límites personales del trabajador.
- Establecer pausas para relajarse dentro del horario.
- Identificar los síntomas de estrés: problemas para conciliar el sueño o la concentración, por ejemplo; con la intención de adoptar medidas lo antes posible.

### Actividad física

Las personas adultas necesitan realizar, la mayoría de los días de la semana, al menos 30 minutos de actividad física moderada. El ejercicio ayuda a controlar el peso y contribuye a reducir el riesgo de cáncer, cardiopatías y depresión. Para incrementar la actividad física se recomienda:

- Subir andando por las escaleras siempre que sea posible.
- Caminar recorridos cortos: ir andando al trabajo en lugar de usar el coche o el autobús, si está alejado bajarse o subirse en la parada anterior o posterior del autobús y hacer el resto del trayecto caminando.
- Participar en los deportes u otras actividades físicas que se ofrezcan en su lugar de trabajo.



## Tabaquismo

El tabaco es la primera causa de mortalidad evitable en el mundo. Las razones para dejar de fumar son múltiples:

- El exfumador se sentirá más en forma a medida que su respiración se vuelva más regular y natural.
- La ansiedad, estrés e irritabilidad provocados por el tabaco desaparecerán, aumentando la sensación de tranquilidad del trabajador.
- El ahorro económico es considerable.
- El aspecto físico mejorará, al adquirir un aspecto más saludable la piel, el pelo, los dientes y los dedos.
- A medida que se incrementa el número de personas no fumadoras, es más fácil resistir la tentación de volver a fumar.

El tabaco es la primera causa de mortalidad evitable en el mundo.

Para ilustrar mejor todo lo anteriormente descrito se propone ver los siguientes vídeos sobre Promoción de la Salud en el Trabajo (PST):



# MATERIAL DIVULGATIVO

Cartel

Cartel de promoción de la salud en el trabajo. Incluye el logo de APA (Salud y Bienestar Laboral), una imagen de un plato de comida saludable, una imagen de un médico y una imagen de un equipo de trabajo celebrando. El texto principal dice: **PROMOVER LA SALUD EN EL TRABAJO NOS BENEFICIA A TODOS**. En la parte inferior se encuentra el logo de MUTUA INTERCOMARCAL.

Infografía

Infografía de beneficios de la promoción de la salud en el trabajo. Incluye el logo de APA (Salud y Bienestar Laboral) y el título: **BENEFICIOS DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO**. Se detallan seis beneficios:

- 1 Descenso del absentismo
- 2 Aumento de la productividad
- 3 Mayor motivación
- 4 Mayor facilidad para la contratación
- 5 Menor rotación de personal
- 6 Transmisión de una imagen de empresa positiva, concienciada con la salud de sus trabajadores.

En la parte inferior se encuentra el logo de MUTUA INTERCOMARCAL.

# ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2018

## Te lo ponemos fácil y te garantizamos resultados

Nos comprometemos con la prevención y mejora de las condiciones de salud y trabajo poniendo a tu alcance un equipo técnico que te facilite la integración de la prevención de riesgos laborales.

Con la voluntad de ofrecer a nuestras empresas un asesoramiento y sensibilización en materia preventiva de la máxima calidad, disponemos de un equipo de técnicos superiores en prevención de riesgos laborales que te ayudarán en la reducción efectiva de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. Todo caracterizado por el rigor y un trato personalizado, ético y profesional.

Consulta las [actividades preventivas](#).

### PREVENCIÓN10.es

Prevencion10 es un servicio público gratuito de asesoramiento en materia de prevención de riesgos laborales para microempresas y trabajadores autónomos.

El Ministerio de Empleo y Seguridad Social ha desarrollado esta herramienta para ayudar a los empresarios y trabajadores autónomos a saber lo que deben hacer para prevenir los riesgos laborales y cumplir con la Ley de Prevención de Riesgos laborales.

[Accede a Prevención 10 aquí.](#)

### PCAE

El Programa de Coordinación de Actividades Empresariales para la Prevención de Riesgos Laborales (PCAE) es un canal de comunicación común para empresarios, gratuito, organizado, accesible, universal y útil, puesto a disposición de los empresarios para ayudarles en la organización y gestión de la Prevención de Riesgos Laborales cuando concurren con otros empresarios o autónomos en un mismo Centro de Trabajo.

Puedes acceder a PCAE [haciendo clic aquí.](#)



**MUTUA  
INTERCOMARCAL**

#LaMutuaDeLasPersonas



**MUTUA  
INTERCOMARCAL**

#LaMutuaDeLasPersonas