



ASOCIACIÓN PARA LA  
PREVENCIÓN DE  
ACCIDENTES

# e-PREVENGA

HÁBITOS SALUDABLES  
EN EL TRABAJO



MUTUA  
INTERCOMARCAL

Sumando valor

# Asesoramos y orientamos en la integración de la prevención de riesgos laborales



**MUTUA  
INTERCOMARCAL**  
Sumando valor



#### MUTUA INTERCOMARCAL

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 39



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.  
Diseño: [cris@crisperez.es](mailto:cris@crisperez.es)



Plan general de actividades preventivas  
de la Seguridad Social 2015

## INTRODUCCIÓN

Hay días en que parece que todo sale mal pero hay que luchar para lograr una vida laboral feliz y productiva.

Basta con modificar algunos hábitos para disfrutar de una vida plena y sana. Algunos sencillos cambios fáciles de realizar como corregir posturas, variar la dieta, cultivar el intelecto o cuidar las emociones provocarán una mejora en cadena.

Variar dichos hábitos requiere un esfuerzo por parte de todos los integrantes de la organización y revierte en forma de beneficios para todos, empresas y trabajadores.

**Las epidemias del siglo XXI son: la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, que mediante hábitos saludables pueden prevenirse.**

A continuación vamos a explicar qué podemos hacer mientras trabajamos para mejorar nuestra salud física, mental y emocional.

Basta con modificar algunos hábitos para disfrutar de una vida plena y sana.



## 1. ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

Una adecuada alimentación durante el horario laboral es fundamental para una buena salud y permite mantener un peso saludable, sin pasar hambre.

El estrés, las responsabilidades y las reuniones no facilitan alimentarse adecuadamente durante la jornada laboral. Además de la fatiga por no comer bien, a largo plazo los malos hábitos pueden generar un aumento de peso y una malnutrición en las personas.

Una alimentación inadecuada puede favorecer problemas cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, cáncer...

**El error más común es saltarse la comida, o no tomar el desayuno.** Comer menos veces al día es contraproducente para la salud. Cuando una persona se salta la primera comida del día o pasa más de 4 horas sin comer, llega con mucho apetito al final de la jornada laboral. Empieza a picotear y las raciones de la cena son mucho mayores. Después se va a dormir, por lo que las calorías no se queman, lo que a largo plazo conduce a la obesidad.

**Algunos trabajadores suelen comer mientras hacen otra tarea, camino a una reunión o en su escritorio, para no “perder tiempo”. No se concentran en lo que están ingiriendo, por lo que el cerebro no procesa bien la comida, no tiene la sensación de saciedad y poco rato después se siente de nuevo hambre.** Por lo tanto, hay que comer sentado y sin distracciones, o en todo caso acompañado de una buena conversación.

Alimentarse bien significa comer de todo, pero de manera moderada y equilibrada, para ello la dieta mediterránea es la mejor aliada.

Alimentarse bien significa comer de todo, la dieta mediterránea es la mejor aliada



Hay que tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- **El desayuno es la comida más importante del día**, debe ser rico en cereales y fruta. Hay que tomarlo antes de salir al trabajo para activar al organismo durante las primeras horas de la jornada laboral.
- **Conviene tener a mano un “tentempié”** como una fruta y/o un lácteo descremado, o té. Para tomarlo a media mañana entre 10:00 y 11:00.
- **Si se lleva almuerzo de casa que sea cocina sana**, siempre debe contener una proteína como pescado o carne blanca con una porción de carbohidrato para acompañarlo como arroz o fideos integrales. Se puede también llevar algún guiso casero, o una ensalada pero vigilando lo que se le añade (queso, aliños, mayonesa, etc.).
- **Se deben eliminar las frituras y salsas** que solo se pueden ingerir en ocasiones muy especiales. Por el contrario hay que tomar verduras y fruta en todas las comidas.
- **A media tarde (alrededor de las cinco) se debe comer algo**, como una fruta, un lácteo, algún cereal sin azúcar o una porción de pan integral, para no llegar con tanto apetito a su domicilio.
- **En resumen, realizar cinco comidas al día. Desayuno fuerte, almuerzo, buena comida, merienda y cena ligera.**

El agua es indispensable para la vida y esencial en la alimentación cotidiana. La sensación de sed, aparece tarde, y cuando se siente puede haber ya algún nivel de deshidratación en el organismo. Por tanto, hay que tomar líquidos aunque no se tenga sed.

**La deshidratación en el lugar de trabajo aunque sea leve, puede tener consecuencias sobre la productividad, la seguridad, y la moral de los trabajadores.**

El organismo necesita al menos dos litros diarios de líquidos para compensar las pérdidas por el sudor y la orina. Beber principalmente agua (ocho o más vasos al día), aunque también se pueden tomar otras bebidas como zumos naturales, infusiones y caldos.



## 2. EJERCICIO FÍSICO



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es el cuarto factor de riesgo relacionado con la mortalidad. Una baja actividad física, supone un mayor riesgo de tensión arterial elevada, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión, etc.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo relacionado con la mortalidad

**En general se necesita para empezar un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física, como caminar a paso rápido o ir en bicicleta.** Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, relajarse y tener mejor humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. También puede mejorar la actividad social cuando el ejercicio se hace en compañía.

Se recomienda:

- **Destinar un tiempo a la actividad física**, como se le dedica tiempo a comer o trabajar.
- Si se desplaza en autobús o automóvil al trabajo, bajarse o aparcar unas paradas antes al menos tres veces por semana para **desarrollar el hábito de andar**.
- **Usar la bicicleta o caminar** cuando el traslado sea menor a 1.500 metros.
- **Emplear las escaleras en lugar del ascensor**.

La actividad física:

- Aumenta el consumo de grasas, ayudando a perder peso.
- Regula el nivel de grasa en sangre (colesterol, triglicéridos).
- Mejora el tono muscular.
- Aumenta la capacidad pulmonar.
- Previene las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la obesidad, algunos tipos de cáncer y enfermedades como la depresión o el Alzheimer.
- Combate el insomnio.
- Aumenta el flujo sanguíneo al cerebro.
- Disminuye la presión arterial.
- Retrasa los problemas propios del envejecimiento.



### 3. POSTURA DE TRABAJO



El dolor de espalda es uno de los malestares más extendidos y más sencillos de prevenir. Alrededor del 80% de las personas suele experimentarlo. Los factores de riesgo son:

- La edad: tener entre 30 y 50 años.
- No estar en buena forma física.
- Tener un trabajo sedentario y mala postura a la hora de sentarse.
- Problemas con el estrés o la depresión.



Sabemos que estar sentado todo el día es malo y que disminuye la esperanza de vida. Se incrementa el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y diabetes. También, aumenta el riesgo de dolor de espalda y cuello, incluso teniendo una postura correcta.

- **Mantener una correcta postura** durante el trabajo, teniendo la espalda recta tanto de pie como sentado.
- **Fortalecer la espalda con ejercicio**, ayuda a prevenir lesiones, reducir su incidencia y evitar recaídas.
- **Sentarse bien en la silla, colocar correctamente la pantalla del ordenador, escribir en el teclado con las muñecas rectas, vigilar la postura también cuando se está de pie.**
- **Evitar permanecer mucho tiempo en la misma posición.**
- **Alternar tareas pesadas con otras más livianas y las estáticas con las dinámicas.**
- **Realizar breves pausas (2 a 5 minutos) cada hora** para hacer estiramientos, relajar la musculatura, hombros, giros del cuello, estirar la espalda y las extremidades, etc. Así se previene el dolor de espalda y se gana en bienestar.
- **Utilizar sillas y/o mobiliario de oficina ergonómico.**



## 4. DESCANSO



Para mantener una buena salud debemos procurarnos un descanso suficiente, tanto físico como mental. La media de horas de descanso por adulto oscila entre 7/8 horas.

La reducción de las horas de sueño provoca efectos negativos en nuestro organismo, aumentando la sensación de cansancio y disminuyendo la capacidad de recuperación del propio cuerpo.

Basta con realizar una serie de rutinas previas que preparen a nuestro organismo para el descanso. Es lo que los expertos denominan ‘**higiene del sueño**’, se pueden citar algunas recomendaciones:

- Mantener horarios regulares
- Establecer unos hábitos, previos a acostarse, regulares: reducir estímulos, tomar alguna infusión caliente...
- No ver programas o películas que sean excesivamente estimulantes
- Leer libros, revistas de temáticas relajantes o escuchar música suave.

Programar las actividades del día siguiente y anotarlas para tener la sensación de que ha concluido el día.

La reducción de las horas de sueño provoca efectos negativos en nuestro organismo



- Evitar el consumo de estimulantes del sistema nervioso (cafeína, etc.).
- Desconectar cualquier aparato electrónico (tableta, smartphone, etc.) una hora antes de acostarse y alejarlos de la cabecera de su cama.
- Evitar cenas abundantes, dejar un margen de dos horas antes de irse a dormir.
- Mantener condiciones ambientales adecuadas en la habitación donde se duerme (luz, temperatura, ruido, comodidad de la cama, olores ...)
- Bajar algunos kilos para disminuir el riesgo de apnea de sueño.



## 5. TABACO Y ALCOHOL

El consumo de tabaco es la causa principal evitable de muerte y, actualmente, es la responsable del fallecimiento de uno de cada 10 adultos en el mundo.

Fumar es un hábito perjudicial para la salud por ser un factor de riesgo para muchas enfermedades. Afecta a la salud en general, al sistema cardiovascular y al sistema pulmonar.

El hábito de fumar se asocia con un declive más acelerado de la memoria verbal y con velocidades de búsqueda visual más lentas, especialmente en las personas que fuman más de 20 cigarrillos al día.

**Los beneficios de dejar de fumar son evidentes; las personas exfumadoras, diez años después de abandonar el hábito, tienen el mismo riesgo de contraer enfermedades que los no fumadores.**

En definitiva, el consumo de tabaco además de perjudicar a nuestra salud, puede dañar nuestro cerebro y acelerar el deterioro de algunas capacidades cognitivas, así como aumentar el riesgo de padecer demencia en la vejez.



El alcohol altera el funcionamiento del cerebro y del hígado. En casos crónicos, las alteraciones pueden ser irreversibles tanto a nivel físico como en la pérdida de las relaciones familiares y sociales. **En casos de embriaguez, supone la pérdida del control del cuerpo y el juicio, por lo que facilita los accidentes.**

El consumo de tabaco es la principal causa evitable de muerte

Para la Organización Mundial de la Salud, un consumo moderado de alcohol se considera 2 vasos de bebidas alcohólicas al día para una mujer (20 gramos de alcohol) y 3 vasos al día para un hombre (30 gramos de alcohol).

Desde un punto de vista nutricional, el alcohol aporta 7 calorías por cada gramo consumido. Se consideran calorías vacías, pues no nos aportan ni energía directa a los músculos ni nutrientes necesarios para nuestro organismo, como vitaminas y minerales.

El consumo de sustancias con efectos psicoactivos (como la marihuana, la heroína, la cocaína, las drogas de diseño, los fármacos...) altera la percepción de la realidad y el comportamiento. Además, puede ocasionar daños graves al cerebro y a otros órganos, perjudicar las relaciones familiares y sociales, y ocasionar la muerte.





## 6. ESTRÉS

El estrés ya es la segunda causa de baja laboral y cada vez se observan más casos. Se produce cuando creemos no poder afrontar las situaciones que se nos presentan. El ritmo y la carga de trabajo siguen aumentando, tenemos más y mayores responsabilidades y eso produce estar nerviosos e incluso irascibles y no vemos una posible salida.

Las siguientes recomendaciones ayudan a reducirlo:

- **Planear un horario de tareas y organizárselas por relevancia**, ayudará a realizar cada una de las tareas de manera más eficiente y a no sentirte superado.
- **Al empezar tu jornada, apuntar en un papel 3 pequeñas cosas que te gustan de tu trabajo.** Te ayuda a mantener una visión positiva.
- **Hacer ejercicio o tareas de esfuerzo físico** ayuda a evadir la mente y genera endorfnas.
- **Ser consciente y conocer qué genera estrés**, saber detectar sus síntomas, y actuar frente a él.
- **Centrarse en la tarea en cada momento y hacer una sola cosa a la vez.**
- **El lugar de trabajo debe encontrarse ordenado y limpio.** Reservar 10 minutos antes de la salida para recoger y preparar las tareas del día siguiente.
- **Tratar de ser optimista y sentirse feliz.** Reservar tiempo para actividades laborales más placenteras y para relacionarse socialmente.

El estrés ya es la segunda causa de baja laboral

- **Al afrontar un problema, pedir ayuda a los demás** y expresar las opiniones y sentimientos a las personas de tu confianza.
- **Realizar ejercicios de respiración y relajación.**
- **Al salir del trabajo desconectar el teléfono**, y cambiar el “chip” de la vida laboral, a la personal.
- **Procurar no llevar ni el trabajo ni los problemas a casa.**



## 7. VIGILANCIA DE LA SALUD

La vigilancia de la salud puede ayudar a prevenir y revelar de manera precoz la aparición de enfermedades, identificar a los trabajadores especialmente sensibles a riesgos y corregir conductas, hábitos y costumbres perjudiciales.

Los reconocimientos médicos permiten observar factores de riesgo como la obesidad, la diabetes, etc. y prevenir la aparición de enfermedades crónicas. La mejor manera de concienciarse es conocer los síntomas que sugieren una enfermedad, para actuar a tiempo.

**Actualmente existen pruebas sencillas (mamografía, radiografía de tórax, electrocardiograma) que permiten detectar enfermedades graves. Tampoco hay que olvidar la autovigilancia (aparición de lunares, bultos, fatiga inexplicable, dolores, sangre en las heces, etc.**

Los reconocimientos médicos permiten observar factores de riesgo



Para ilustrar mejor lo anteriormente escrito se propone hacer clic sobre las imágenes para ver un vídeo sobre hábitos saludables.



<https://www.youtube.com/watch?v=LA5exCqlf3M>



[https://www.youtube.com/watch?v=4nZszy1Lj\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=4nZszy1Lj_Q)

# ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015

## 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 disponibles](#).

### 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 Prevencion10 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 click aquí.](#)



**MUTUA  
INTERCOMARCÁL**

Sumando valor



**MUTUA  
INTERCOMARCAL**

Sumando valor