

PERSONAS SALUDABLES

=

EMPRESAS SALUDABLES

Inventario de Buenas Prácticas Saludables



Resolución 31E/2018, de 25 de Abril, “Subvenciones a entidades sin ánimo de lucro, para la ejecución de proyectos sobre riesgos laborales prioritarios 2018”

Asociación de Empresarios de Sakana
(AES)

Pol. Utzubar, Parcela 8. 31839 Arbizu,
Navarra

FINANCIA:

Nafarroako  Gobierno
Gobernua de Navarra

EJECUTA:



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. INVENTARIO DE BUENAS PRÁCTICAS	4



1. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como *“el estado completo de bienestar físico, psíquico y social”*, y no solo la falta de enfermedad o daños en la salud de las personas. Esto incluye a las personas trabajadoras y, por tanto, a la empresa como medio en el que las personas trabajadoras pueden sufrir daños en su salud y pérdidas de los niveles de salud.

AES lleva más de veinte años apostando por la mejora de la seguridad y salud en las empresas de Sakana, buscando alcanzar los máximos niveles posibles en la salud de las personas trabajadoras de la Sakana, de forma que su estado de salud repercuta, de manera positiva, en las empresas.

Partiendo de esta premisa, AES desarrolla la campaña *“Personas saludables = empresas saludables”*, con el objetivo de informar y sensibilizar a las empresas de la Sakana sobre los beneficios de fomentar hábitos de vida saludable entre la plantilla trabajadora.

En definitiva, lo que se presenta aquí es un inventario de buenas prácticas aplicables en las empresas de menos de 50 trabajadores/as dirigidas a la promoción de la salud y hábitos de vida saludables entre la plantilla trabajadora, persiguiendo la mejora de su estado de salud, lo que repercutirá de manera directa en la empresa a través de la disminución del absentismo, mejora de la salud de la plantilla trabajadora, mejora de la satisfacción, etc.

Como resultado de este trabajo se ha elaborado un tríptico que resume las buenas prácticas aquí recogidas, con el objetivo de que sirva de medio de difusión de las buenas prácticas en las empresas y entre las personas trabajadoras. En la imagen que aparece a continuación, puede encontrar el enlace que le redirigirá al contenido del tríptico.

¡ CUIDA TU SALUD, MEJORA TU VIDA!



2. INVENTARIO DE BUENAS PRÁCTICAS

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Son numerosos los estudios que demuestran las ventajas de ser una Empresa Saludable: una plantilla trabajadora sana en organizaciones sanas, es un beneficio para la entidad, para su plantilla trabajadora y para la sociedad en general.



[Más Información](#)

Elaboración de posters sobre alimentación saludable

Charlas para formar a la plantilla sobre hábitos de alimentación

Talleres de cocina saludable

Consulta médica para el sobrepeso y la obesidad

Incentivos con premios a la persona que deja de fumar y al compañero/a que se compromete a ayudarlo

BUZÓN DE SUGERENCIAS

El objetivo es que la plantilla trabajadora pueda expresar sus quejas y preocupaciones a la empresa



[Más Información](#)

Instalación de buzones de sugerencias anónimas por toda la planta

Mesas redondas anuales de discusión conjunta entre trabajadores/as y empresarios/as

Política de transparencia desde la dirección de la empresa para aumentar la confianza de la plantilla trabajadora



COMITÉ DE SALUD. PROGRAMA CARDIOVASCULAR

El objetivo es una mejor salud cardiovascular de la plantilla trabajadora. Para ello se busca disminuir la prevalencia de la obesidad, del tabaquismo, el score de riesgo cardiovascular un 50%; reducir la probabilidad de sufrir otra serie de enfermedades relacionadas (Enfermedad arterial periférica y HTA)



[Más Información](#)

Creación en la empresa de un Comité de Salud, dedicado a la promoción de hábitos de vida saludables

Talleres prácticos sobre alimentación y ejercicio físico saludable

Desarrollo de entornos seguros y saludables (control de la alimentación de las máquinas dispensadoras, suministro gratuito de fruta fresca, intervención de ayuda al abandono del hábito tabáquico mediante tratamiento psicológico y farmacológico costado por la empresa, reorientación del servicio de prevención

CONDUCCIÓN RESPONSABLE

En España, aproximadamente cuatro de cada diez accidentes de trabajo mortales están relacionados con el tráfico y dos de cada tres accidentes relacionados con el tráfico se producen al ir o al volver del trabajo. Los accidentes de tráfico son previsibles y evitables a través de una adecuada formación e información sobre los riesgos y medidas preventivas derivados de la conducción de vehículos



[Más Información](#)

Campañas de concienciación para plantilla trabajadora en general y específicas para conductores/as profesionales. Incluye información básica sobre desplazamientos en vacaciones, ergonomía, horas de sueño, etc.

Desarrollo de planes de movilidad que permitan facilitar el acceso de la plantilla trabajadora a sus centros de trabajo

Curso de formación sobre seguridad vial para trabajadores/as y de conducción segura y eficiente



DROGODEPENDENCIA. "PROGRAMA MANO A MANO"

Mejorar la situación de las personas trabajadoras relacionada con los usos y abusos de drogas, promoviendo cambios de estilos de vida, e incluso de la cultura de la salud dentro de la empresa



Instrumento de prevención del abuso de trabajo, alcohol, drogas y ansiolíticos

Programa de asistencia personalizada a personas alcohólicas y fumadores

Apoyo de la empresa durante el tratamiento para la drogodependencia

EMPRESA SEGURA Y SALUDABLE

El objetivo es reducir los índices de accidentabilidad y absentismo, mejorar otros como la productividad, competitividad y sostenibilidad de la empresa e impulsar la calidad de vida de la sociedad en general, a través de la mejora de la salud y bienestar de la plantilla trabajadora



Programa de Prevención del consumo de alcohol y/o drogas (a través de la concienciación, la formación y el asesoramiento a las personas trabajadoras)

Programa de Igualdad de Oportunidades (en el que se impulsa la contratación de personas con discapacidad)

Programa de Prevención de Riesgos Psicosociales (dirigido a garantizar el bienestar físico y mental de las personas trabajadoras)



ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Su finalidad es fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. Optimizar la forma de trabajar de las plantillas según su edad y su capacidad física, mental o sensorial



[Más Información](#)

Reubicación de personas trabajadoras en casos en que, por la edad, ya no puedan desempeñar las funciones de su puesto por esta cuestión

Aplicación de la herramienta "Índice de Capacidad para Trabajar" (ICT). Es un indicador de la capacidad de trabajo

Fomento de hábitos de vida saludable destinados a promover un estado de salud mejor para las personas mayores.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Fomentar estilos de vida saludable como medida para mejorar la salud de las personas trabajadoras a través de la alimentación, la gestión del estrés, dejar de fumar, el ejercicio físico, etc.



[Más Información](#)

Información y formación destinada a concienciar sobre hábitos de vida saludable

Cursos para aprender a gestionar el estrés

Fomento del ejercicio físico entre la plantilla trabajadora



FORMACIÓN A LA PLANTILLA TRABAJADORA SOBRE DERECHOS LABORALES

Informar a la plantilla trabajadora sobre los derechos laborales que tienen en relación a las agresiones verbales (sufridas o si es el acusado de haberlas hecho); discriminación por embarazo, maternidad y lactancia, así como por cualquier otra causa



Formación en materia de relaciones interpersonales y discriminación dirigidas a evitar y facilitar herramientas para gestionar estas situaciones

Grupos mixtos de discusión acerca de protocolos y medidas para evitar las agresiones laborales y la discriminación

Reuniones periódicas entre empresa y representantes de la plantilla trabajadora para abordar posibles mejoras en materia de prevención de las agresiones y la discriminación laboral

GESTIONEMOS EL ESTRÉS

Dirigida a la promoción de la prevención y gestión del estrés en las personas trabajadoras. También busca eliminar la estigmatización de este tipo de problemas



Video instructivo de una persona afectada por estrés en el que cuenta su historia con el fin de concienciar sobre el tema.

Actividades formativas dirigidas a enseñar a prevenir y gestionar el estrés

Seminarios para la gestión de la salud de los/las trabajadores/as en la empresa



HÁBITOS POSTURALES

El mantenimiento de una correcta higiene postural en el puesto de trabajo es algo muy importante para prevenir y evitar el rápido avance de numerosas patologías músculo-esqueléticas, como puedes ser lumbalgias, hernias discales, escoliosis, lordosis, cifosis, cervicalgias, contracturas musculares o ciática. Por lo tanto el objetivo principal es fomentar unos buenos hábitos posturales para evitar dichas patologías



[Más Información](#)

Creación de escuela de la espalda, donde además de los items relacionados con la ergonomía laboral, se dote de información y formación del ámbito particular de la persona trabajadora

Práctica del fortalecimiento muscular, estiramientos musculares... y convenios con centros deportivos, piscinas, etc... para reducir el precio de la matrícula y de la mensualidad

Contratación de fisioterapeutas, centros de rehabilitación... para realizar tratamiento específico para aquellas personas trabajadoras que lo precisen

HONESTIDAD Y TRANSPARENCIA

El objetivo es evitar el riesgo de agotamiento por exceso de trabajo



[Más Información](#)

Política de transparencia fomentada desde la Dirección

Participación de la plantilla en la reunión anual de la empresa donde se deciden las líneas estratégicas

Fomento del trabajo en equipo y de la ayuda entre la plantilla trabajadora para mejorar laboralmente



LA BANCA EN MOVIMIENTO

Gestionar la presión del sector financiero y gestionar el estrés que esto provoca con el fin de lograr un mejor equilibrio entre la vida personal y el trabajo



Promoción de estilos de vida saludable entre la plantilla trabajadora

Limitación de horas extraordinarias, eliminando las sistemáticas y planificadas

Paradas obligatorias en la jornada que implican actividad física en la plantilla trabajadora y foro del diálogo para la plantilla, donde trasladar sus inquietudes

PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO

Actualmente se dispone de un amplio conocimiento sobre el impacto que tiene el aire contaminado por humo de tabaco (AHT) para la salud de las personas regularmente expuestas a esta fuente de contaminación y por ello muchas empresas se plantean la adopción de medidas para afrontar el tabaquismo tanto voluntario como involuntario.



Creación de un comité de trabajo para desarrollar y evaluar las diferentes actividades que se puedan realizar

Realización de charlas específicas para trabajadores/as que quieran dejar de fumar. Realización de terapias de grupo

Incentivos mediante premios a la persona que deja de fumar y al compañero/a de trabajo que se compromete a ayudarlo.



PROGRAMA DE EMPRESA SOSTENIBLE

Contribuir a crear más y mejores empleos a través del desarrollo empresarial. Vincula el crecimiento empresarial y la competitividad con las necesidades de las personas de tener ingresos dignos en un ambiente saludable



[Más Información](#)

Programa de ayuda y asistencia a emprendedores/as desde ILO-OIT

Fomento del desarrollo de políticas basadas en el desarrollo de capacidades de la plantilla trabajadora

Fomento del trabajo sostenible a través de las buenas condiciones de trabajo, las relaciones laborales y las buenas prácticas medioambientales

PROGRAMA EXFÚMATE

El objetivo es que la plantilla trabajadora fumadora abandonen este hábito



[Más Información](#)

Programa de apoyo para dejar de fumar

Ayudas para los tratamientos farmacológicos

Sesiones informativas sobre sus beneficios, información, etc.



PROGRAMA DE SALUD Y BIENESTAR

El objetivo es la mejora continua del bienestar en un entorno de trabajo saludable



SALUD LABORAL.
Promover la cultura preventiva y la seguridad vial

ACTIVIDAD FÍSICA
Promover el ejercicio diario para evitar el sedentarismo. Creación de un club de corredores/as para carreras y maratones (la empresa subvenciona la inscripción y la equipación)

NUTRICIÓN
Facilitar información sobre alimentos de temporada y sostenibles, promoviendo la dieta saludable y ofreciendo un “menú saludable” en los comedores

PROGRAMA DE REUBICACIONES

Persigue la reducción del absentismo y reducción de casos de contingencia profesional asociados a la mejora de la producción en base al incremento de la presencia real y efectiva así como a la reducción de costes asociados a absentismo y accidentabilidad



Programa de reubicaciones. Propuesta para que la persona trabajadora ocupe un puesto de trabajo diferente

Adaptación del puesto de trabajo. modificaciones en alguna de las características del desempeño de las funciones para que la persona pueda continuar en su puesto de trabajo

Establecer modificaciones concretas en las características para el desempeño de su trabajo, como por ejemplo la modificación de turnicidad, limitaciones en determinadas máquinas, productos (por ejemplo, por alergias”), etc.



PROGRAMA HEALTHGUARD

Integrar la salud como uno de los principales valores de la cultura empresarial

El presente programa ayuda a gestionar los factores de riesgos y por tanto, prevenir la enfermedad y sus efectos no deseados en todos los ámbitos: laboral, familiar y social

Consiguiendo eliminar los riesgos de enfermedades derivadas de un estilo de vida sedentario o de una mala alimentación; y motivar, integrar y fomentar el espíritu de equipo de la plantilla trabajadora, a través de la salud como eje integrador



[Más Información](#)

Concurso del podómetro. Facilita a todas las personas trabajadoras un cuentapasos y durante 8 semanas se puntúa. Fomenta acudir al trabajo andando y lucha contra el sedentarismo

Campaña de vacunación antigripal en la empresa y campañas para la detección del estrés en las personas trabajadoras

Desafío de empresas, participación con un equipo de personas trabajadoras en fútbol sala, frontenis, bolos y pádel, así como en otras pruebas deportivas, etc.

PROGRESAR ES INVERTIR EN SALUD, ES QUERER, ES TRABAJAR JUNTOS

Realización de diferentes actuaciones para incidir en los índices de accidentalidad, absentismo, conciliación de vida familiar y laboral; mejorando la salud de toda la plantilla: física, psíquica y social.



[Más Información](#)

Acuerdos de la empresa con multiópticas para cuidar la salud visual de su plantilla trabajadora

Formación de primeros auxilios, hábitos de vida más saludables (alimentación, alcohol, deporte)

Aumento de los permisos por maternidad, enfermedad y hospitalización



PROMOCION DE LA SALUD

El objetivo es mejorar los niveles de salud de la plantilla trabajadora



[Más Información](#)

Programa de detección precoz del cáncer dentro de los reconocimientos médicos anuales

Campañas de concienciación para trastornos musculoesqueléticos, cardiovasculares y prevención del tabaquismo

Fomento del deporte a través del Club Ciclista, un torneo interno de pádel, etc..

PROMOCIÓN EJERCICIO FÍSICO

Se persigue la promoción del ejercicio físico entre la plantilla trabajadora. Centrándonos en el ámbito laboral, la realización de Actividad Física (AF) puede tener especial relevancia en muchos factores que condicionan el rendimiento personal del/la trabajador/a y, por extensión, en el del resto de la empresa: reducción de problemas musculoesqueléticos, reducción del estrés, ansiedad, preocupaciones, mejora de la autoestima, capacidad para resolver problemas etc.



[Más Información](#)

Campañas que animan a movilizarse más al ir y volver del trabajo y dentro de él. Parking de bicicletas dentro del recinto

Descuentos en gimnasios, dorsales de carreras, etc

Fomento del uso de escaleras en lugar del ascensor (carteles)



SALUD CARDIOVASCULAR

Actuaciones dirigidas a la disminución del riesgo cardiovascular de la plantilla trabajadora con dos o más factores de riesgo



[Más Información](#)

Pruebas voluntarias para la detección del perfil de riesgo cardiovascular

Evaluación inicial cardiovascular al acogerse al programa

Evaluaciones mensuales a la plantilla trabajadora adscrita al programa

SALUD MENTAL. "VUELTA AL TRABAJO"

El objetivo del programa de vuelta al trabajo es conseguir que los/as trabajadores/as que han sufrido algún trastorno relacionado con la salud mental, retornen a un puesto de trabajo compatible con sus capacidades



[Más Información](#)

Apoyo de una persona de la plantilla trabajadora durante la reincorporación de la persona afectada por un trastorno mental

Programa de acompañamiento a la persona afectada durante su incapacidad temporal

Proyecto "Re-Integrarte" en el que se integra e implica a todos los mandos y personas de la empresa en el proceso de reincorporación



SALUD Y BIENESTAR EN EL TRABAJO

El objetivo es proteger la salud y el bienestar de todas las personas que forman parte de la empresa



[Más Información](#)

Sensibilización en materia de hábitos saludables dentro y fuera del medio laboral.
Prevención de riesgos psicosociales

Campañas específicas para la prevención de trastornos músculo-esqueléticos

Programa de promoción de la seguridad vial a través de la formación específica

SCORE / PERS

Persigue mejorar la productividad en las pequeñas y medianas empresas a la vez que se promueve el respeto por los derechos de las personas trabajadoras



[Más Información](#)

Programa de entrenamiento práctico y asesoría en la fábrica para aumentar la productividad y la calidad

Sesiones de entrenamiento para trabajar la cooperación y el trabajo en equipo entre plantilla y gerencia

Fomento de las medidas de seguridad e higiene laboral a través de la formación y la integración de la prevención en la empresa



SEGURIDAD Y PROTECCIÓN

El objetivo es reducir y facilitar herramientas a las personas trabajadoras para evitar y gestionar la violencia, las amenazas, los abusos y el acoso de los/las residentes a los/las trabajadores/as inmobiliarios



[Más Información](#)

Desarrollo de un método para prevenir de forma sistemática y efectiva la violencia, amenazas y acoso contra las personas trabajadoras del sector inmobiliario

Establecer un procedimiento de registro e investigación de casos de violencia y acoso

Formación a la plantilla trabajadora para actuar adecuadamente ante casos de acoso o violencia

TRASTORNOS MUSCULO-ESQUELETICOS. "EJERCICIO LABORAL"

El objetivo principal es el incremento del nivel físico de la plantilla como elemento fundamental para prevenir los TME, mejorar la salud de los/as trabajadores/as que ayuden a disminuir las bajas por I.T., y para los/as trabajadores/as mejorar su control postural, mejorar la amplitud del movimiento articular, reducir la fatigabilidad muscular y mejorar su percepción de salud y satisfacción



[Más Información](#)

Fomento del ejercicio entre la plantilla trabajadora a través del "Programa de ejercicio laboral"

Formación e información sobre realización de ejercicios saludables

Realización de dos sesiones semanales de deporte en la empresa y jornada laboral dirigidos al fortalecimiento muscular



TU SALUD, TU MEJOR RECOMPENSA

El objetivo es afianzar los hábitos saludables de la plantilla trabajadora e intentar modificar aquellos factores que pueden ser negativos para el/la trabajador/a (obesidad, sedentarismo, hipertensión arterial y consumo insuficiente de frutas y verduras)



Programa de prevención del sedentarismo (entrega de información, conferencias, etc.)

Promoción de los buenos hábitos alimentarios (cursos sobre cómo realizar una dieta saludable)

Fomento de la alimentación saludable y el ejercicio a través de la semana de la fruta y el día del deporte

VACUNACIÓN

Las empresas han de ser conscientes de su responsabilidad social de promover la salud y prevenir las enfermedades de las personas que la integran. El arma más significativa para la prevención es la vacunación de su plantilla trabajadora



Realizar campañas informativas fomentando la vacunación, explicación de beneficios

Premios simbólicos después de vacunarse

Informar a las personas trabajadoras que han de viajar al extranjero por motivos laborales de las vacunas obligatorias por ley y las recomendables según el país de destino

Fuente de las imágenes: Freepik.