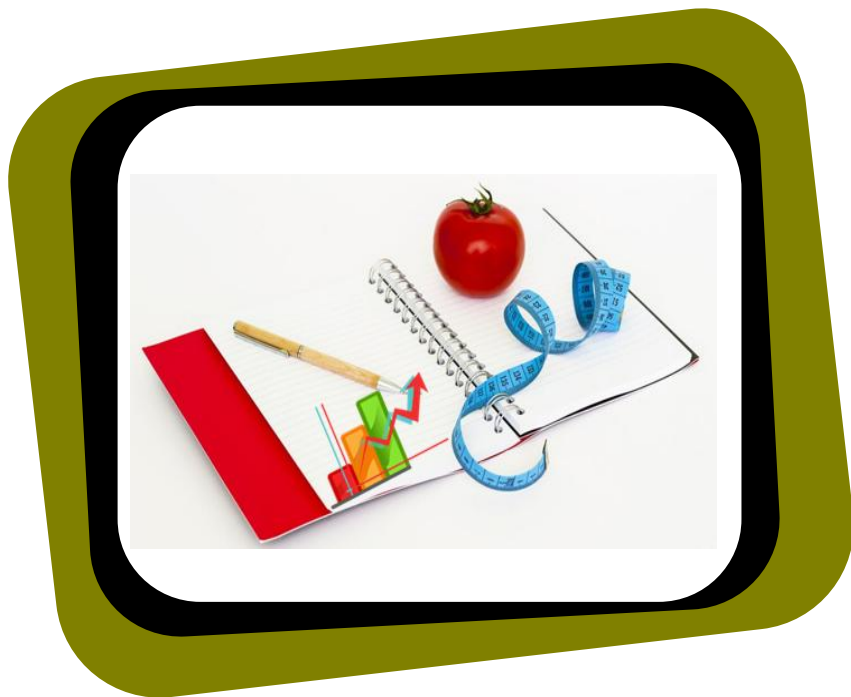


EMPRESAS SALUDABLES



La salud de los trabajadores refleja la
salud de la organización

Financian



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
Construyendo Europa desde Aragón



¿Qué es una Empresa Saludable?

Un entorno laboral saludable es aquel en el que se desarrollan políticas dirigidas a proteger y promover la salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores desde un enfoque global, que va más allá del entorno físico del trabajo.

“Las empresas saludables realizan esfuerzos sistemáticos, planificados y proactivos para mejorar la salud de los empleados mediante buenas prácticas relacionadas con la mejora de las tareas (p. ej., diseño y rediseño de puestos, autonomía, feedback), el ambiente social (p. ej., canales de comunicación abierta, liderazgo transformacional) y la organización (estrategias de conciliación trabajo/vida privada)”.

(Salanova 2008; Salanova y Schaufeli 2009; Salanova y cols., 2012).

La primera definición de empresa saludable fue propuesta por Parkinson y cols. en 1982 como una combinación de actividades educativas, organizativas y ambientales para reforzar comportamientos saludables en los trabajadores y sus familias.

En 1996, varios institutos de salud de diferentes países se unieron para formar una **Red Europea para la Promoción de la Salud en el Trabajo**. En 1997, la esta red definió la **Promoción de la Salud en el Trabajo** como la unión de

“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”

Esto que constituyó la base de la Declaración de Luxemburgo a la que se han adherido 28 países y múltiples empresas europeas.

Una **empresa saludable** es aquella que, además de prevenir los daños a la salud, promueve conscientemente su mejora.

¿Cómo lograr una Empresa Saludable?

Una empresa puede afrontar el reto de hacerse “Saludable” desde tres ópticas distintas:

- Los Recursos Humanos: de cara a la mejora de la productividad, evitar el absentismo, etc.
- La Prevención de Riesgos Laborales: haciendo más hincapié en la higiene en el entorno laboral y en las enfermedades profesionales.
- La Responsabilidad Social Corporativa con más énfasis en la salud propiamente dicha, incluyendo medidas fuera del ámbito laboral.

Es fundamental que la **Dirección** sea la promotora y la **máxima impulsora** de estas acciones. También resulta recomendable plasmar los principios en los que se basa la política de promoción de la salud, reflejo del compromiso de la dirección.

Es importante además la **implicación** de todos los mandos intermedios y el establecimiento de canales de comunicación accesibles, ágiles y, si procede, confidenciales. Se deben comunicar a la plantilla las medidas propuestas y hacerla participe de ellas, teniendo en cuenta sus aportaciones a la hora de priorizar.

Como cualquier otro cambio importante debe realizarse **poco a poco**.

Cualquier acción que se defina, tienen que contar con los **recursos necesarios** (humanos y económicos)

¿Qué no debemos olvidar?

Es fundamental que se implanten **sistemas de medición**, seguimiento y evaluación de los programas desarrollados y que tengan una cierta periodicidad.

Esto nos permitirá:

- Valorar de forma cuantitativa (ahorro de costes, reducción de bajas, etc.) los programas implementados
- Hacer previsiones de costes médicos de la empresa a medio plazo
- Mejorar la toma de decisiones.

Sólo con la **implicación de los trabajadores** lograremos el éxito, por lo que es importante informar y buscar su compromiso activo desde el primer momento.

El **diseño, la presentación y el contexto** son fundamentales. El atractivo de los programas empieza por su exterior.

La prevención funciona a **medio y largo plazo**. Las campañas que buscan un efecto inmediato no suelen ser efectivas a la larga.

Siempre que sea posible, se deben **personalizar** los planes de salud y realizar seguimiento posterior.

La salud es un tema delicado, por lo que la **confidencialidad** debe ser siempre la máxima de cualquier actuación.

¿Qué aporta ser una Empresa Saludable?

- **Rebaja importante de los costes** médicos y asociados a bajas, sustituciones....
- Disminuye el **absentismo**.
- Potencia la **productividad**.
- Incrementa el **retorno de la inversión en prevención** y promoción de la **salud**.
- Mejora del **clima laboral**.
- Minora la **accidentabilidad** y las enfermedades crónicas.
- Reduce el **presentismo**.



¿Qué puede hacer la empresa?

- Implantar incentivos o bonificaciones para acudir a gimnasios, ir al trabajo andando...).
- Poner en marcha programas de prevención y salud cardiovascular que sin un coste extra excesivo para la empresa tienen un impacto sobre la sanidad pública muy elevado).
- Implantar programas de prevención del cáncer de colon y próstata, aunque a corto plazo no se aprecian beneficios económicos.
- Desarrollar campañas contra el tabaquismo.
- Informar sobre el estrés y cómo afrontarlo.

Para saber más...

Declaración de Luxemburgo

Declaración asumida por todos los miembros de la Red Europea para la Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo en la reunión mantenida en Luxemburgo en noviembre de 1997.

INSHT: Red de Empresas Saludables

Reconocimiento del trabajo de las empresas en el ámbito de la mejora de la salud y bienestar de sus trabajadores, y promoción e intercambio de la cultura de la salud y buenas prácticas.

Red Europea para la Promoción de la Salud en el Trabajo (en inglés)

Red informal de la salud ocupacional y los institutos nacionales de seguridad, salud pública, promoción de la salud y de las instituciones de seguro social obligatorio cuyo objetivo es mejorar la salud laboral y el bienestar y reducir el impacto de los trabajos relacionados con la mala salud de la población activa europea.

Movimiento Actívate

Campaña del Ministerio de Sanidad, Seguridad Social e Igualdad en colaboración con la Agencia NAOS y el Consejo Superior de Deportes, con múltiples recursos sobre hábitos saludables.

Step Jockey

App para estimar las calorías gastadas subiendo escaleras que se usan habitualmente y que proporciona de forma gratuita carteles y códigos QR para hacer un seguimiento.

Guía práctica para la gestión de riesgos psicosociales

Aplicación online de la Agencia de Seguridad y Salud en el Trabajo (OSHA-EU).

Disponible en varios idiomas, incluido el castellano.

Productividad y Empresa Saludable

Estudio del Centro Internacional de Investigación de Organizaciones (IRCO) y de IESE Business School sobre las prácticas implantadas por diferentes empresas en esta materia y valoración de sus resultados.

Modelo de Empresa Saludable

Publicación de Agustín Sánchez-Toledo Ledesma sobre las empresas saludables y el modelo a seguir.

Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social

Centro Colaborador de la OMS (Organización Mundial de la Salud), independiente y plural que tiene entre sus fines la educación médica, la satisfacción de los pacientes y la cooperación para el desarrollo.

Red de Empresas Saludables

Iniciativa que pretende orientar y ayudar a los responsables de salud en las empresas a gestionar la misma.

Campaña Empresas saludables

Asesoramiento a trabajadores autónomos con asalariados a su cargo en materia preventiva, promocionando una organización y entorno de trabajo saludable.

Trabajos saludables

Consejos y herramientas para gestionar el estrés y los riesgos psicosociales en el puesto de trabajo.

Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo (EU-OSHA)

Organismo de la Unión Europea cuya misión consiste en dotar a Europa de un entorno de trabajo más seguro, saludable y productivo. Fomenta una cultura de la prevención de riesgos para mejorar las condiciones de trabajo en Europa.

Mi empresa saludable

Primer encuentro para el progreso de la salud en la empresa.

Bienestar en el trabajo: innovación y buenas prácticas

Guía (en inglés) sobre el bienestar y las empresas saludables.

Entornos Laborales Saludables: fundamentos y modelos de la OMS

Guía con los fundamentos y modelos de la OMS para lograr una empresa saludable.



Financian

