

# Empresas saludables, trabajadores más sanos

*Plan de Salud 2030*

## 1. PRESENTACIÓN

Tener salud es mucho más que la ausencia de enfermedad. Multitud de factores intervienen en nuestra calidad de vida y en nuestra salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Si vamos al ámbito laboral, hay que tener en cuenta que pasamos gran parte de nuestra vida trabajando y tanto las condiciones de trabajo como la exposición a los riesgos laborales pueden tener un gran impacto en nuestra salud.

Según los datos de la OMS, dos millones de hombres y mujeres fallecen anualmente como consecuencia de accidentes de trabajo y enfermedades o traumatismos relacionados con el trabajo; 160 millones de casos nuevos de enfermedades que se producen al año están relacionados con el trabajo; y el 8% de las enfermedades derivadas de la depresión es actualmente atribuida a los riesgos de salud y seguridad en el trabajo.

Hablar de salud en la empresa ya no solo es cumplir las normas en prevención de riesgos laborales y de protección de la seguridad y salud de sus trabajadores ya que las empresas ya están creando experiencias con un enfoque de promoción de la salud.

Con el Plan de Salud de Aragón proponemos dar un paso más y reforzar las estrategias de salud en el ámbito laboral junto con la Red Aragonesa de Empresas Saludables e incorporar plenamente, en la gestión, aquellos aspectos que permitan el **desarrollo individual** y la mejora de las condiciones de trabajo a través de la **promoción de la salud y de la prevención**.

## 2. ¿QUÉ ES UNA EMPRESA SALUDABLE?

Una empresa saludable es aquella que va un paso más allá del cumplimiento de la normativa de prevención y riesgos laborales y protección de la seguridad y salud de sus trabajadores.

Una empresa saludable incorpora en la gestión de su organización la **PROMOCIÓN DE LA SALUD** como una estrategia empresarial.

Trabajadores y directivos colaboran en el uso de un proceso de mejora continua para proteger y promover la salud, la seguridad y el bienestar de todos los trabajadores, así como la sostenibilidad del lugar de trabajo.

La promoción de la salud está dirigida a:

- Desarrollo individual
- Mejora de las condiciones de trabajo
- Un entorno laboral saludable



### 2.1 Claves para crear lugares de trabajo saludables

Hablar de **empresas saludables** es hablar de:

- Cultura de participación
- Grado de motivación y responsabilidad
- Equilibrio en la organización del trabajo
- Introducción de políticas que incorporen activamente la promoción de la salud, de bienestar emocional y gestión del estrés
- Un servicio integrado de seguridad y salud en el trabajo



## 2.2 Trabajadores sanos en empresas sanas

Estas son algunas de las acciones que son recomendables para conseguir trabajadores sanos en empresas sanas:

- Promoción de hábitos saludables:
  - Alimentación saludable
  - Actividad física
  - Evitar adicciones tabaco, alcohol, otras drogas
  - Contra la ludopatía
- Promoción de vacunación en los adultos y grupos de riesgo
- Estrategias de gestión con impacto social y ambiental positivo
- Acciones dirigidas a la conciliación
- Seguridad vial laboral
- Bienestar social y gestión del estrés
- Apoyo y plena integración de los trabajadores con enfermedades crónicas y con déficits funcionales
- Gestión de la edad y políticas de envejecimiento saludables
- Potenciar proyectos colaborativos con la comunidad (voluntariado, entidades sin ánimo de lucro, entidades sociales...)

Todas las empresas pueden ser saludables:

- Microempresa
- PYMES
- Grandes empresas
- Entidades públicas con/sin ánimo de lucro

## 2.3. Beneficios de la promoción de la salud en los lugares de trabajo

La salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores son fundamentales para los propios trabajadores y sus familias, y también para la productividad, la competitividad y la sostenibilidad de las empresas.

Así, la promoción de la salud en el lugar de trabajo contribuye a que:

- Disminuyan los accidentes
- Disminuyan las enfermedades y los costes derivados de ellas
- Mejore el clima laboral
- Haya trabajadores más sanos y motivados
- Aumente la productividad a largo plazo y la calidad de los productos y servicios.

### 3. RIESGOS PARA LA SALUD EN EL TRABAJO

Los principales riesgos para la salud en el lugar de trabajo provienen de:

- El ambiente físico de trabajo como la estructura, aire, maquinaria, mobiliario productos, químicos, materiales y procesos de producción en el trabajo
- Acoso psicológico y la intimidación en el trabajo (mobbing)
- Políticas inadecuadas de seguridad y protección de la salud
- Prácticas ineficientes de gestión y comunicación
- Escaso poder de decisión del trabajador o ausencia de control de su área de trabajo
- Bajo nivel de apoyo a los empleados
- Horarios de trabajo rígidos
- Falta de claridad en las áreas u objetivos organizativos
- Tareas asignadas a una persona que no se adecúen a sus competencias
- Carga de trabajo permanentemente elevada

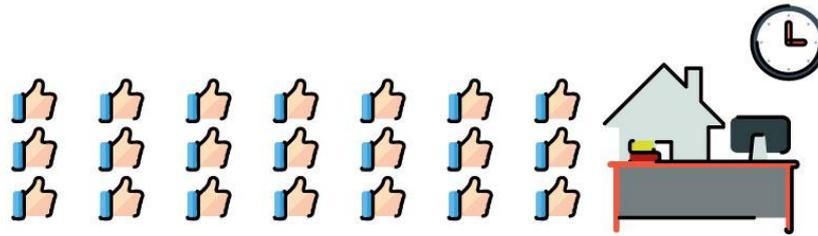
Estos riesgos pueden provocar:

- Estrés
- Problemas psicológicos
- Lesiones
- Agravar otros problemas de salud que ya se tengan
- Enfermedades ocupacionales. Las más comunes son:
  - Enfermedades respiratorias crónicas
  - Trastornos del aparato locomotor
  - Pérdidas de audición provocadas por el ruido y problemas de la piel

### 4. ACTUACIONES DEL PLAN DE SALUD DE ARAGÓN 2030 PARA POTENCIAR LAS EMPRESAS SALUDABLES

#### 1. PROMOVER LA SALUD DE LA PERSONA ADULTA EN LOS DIFERENTES ÁMBITOS DE LA VIDA

- Creación de la Red de Empresas Saludables de Aragón
- Reforzar el cumplimiento por parte de las empresas de la normativa en relación a la prevención de riesgos laborales en trabajadores especialmente sensibles y situaciones vulnerables como embarazo y lactancia
- Establecer un sistema de vigilancia en salud laboral para detectar, comunicar y reconocer las enfermedades profesionales atendidas en el sistema público de salud
- Ajustar las características y periodicidad de los exámenes de salud a los riesgos a los que estén expuestos los trabajadores. Evitar exámenes innecesarios, que no aportan valor o no basados en la evidencia.



## 2. FOMENTAR LOS HÁBITOS SALUDABLES ( alimentación, actividad física, salud emocional) EN CUALQUIER ETAPA DE LA VIDA

- Promoción y apoyo para que la oferta alimentaria y de restauración colectiva en entornos laborales, escolares, universitarios y otros sea saludable
- Promoción y apoyo de la constitución en las empresas de grupos que promuevan la actividad física, así como otras iniciativas en esa misma línea
- Inclusión del ámbito laboral en el Plan de drogodependencias y otras conductas adictivas en Aragón.
- Potenciar la prevención de los problemas de salud psíquicos mediante su detección precoz en los trabajadores a riesgo según su puesto de trabajo, a partir de la evaluación de riesgos psicosociales en las empresas.

**plansaludaragon.es**

**#TrabajaLaSalud**

**#EmpresasSanasTrabajadoresSanos**

**#PonSaludAlTrabajo**

**#PlanSaludAragón**

**SALUD** >> 2030  
ARAGON

### Fuentes:

- *Declaración de Luxemburgo. Luxemburgo. Noviembre 1997.*
- *Organización Mundial de la Salud. Ambientes de trabajo saludables: un modelo para la acción. 2013*
- *Organización Mundial de la Salud. Salud mental en el lugar de trabajo. Mayo 2019.*  
[www.who.int/mental\\_health/in\\_the\\_workplace/es/](http://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/es/)