



## Promoción de la salud en el trabajo para los empresarios

### ¿Qué es la promoción de la salud en el trabajo?

La promoción de la salud en el lugar de trabajo (PSLT) se refiere al esfuerzo en común de empresarios, trabajadores y la sociedad en su conjunto por mejorar la salud y el bienestar laboral de los trabajadores (1). Los medios para alcanzarlo son:

- mejora de la organización del trabajo y del entorno laboral;
- promoción de la participación de los trabajadores en actividades saludables;
- promover hábitos de vida saludables, y
- fomentar el desarrollo personal.

### Ejemplos de medidas para la promoción de la salud en el lugar de trabajo (PSLT):

Medidas organizativas:

- flexibilidad en los horarios y los puestos de trabajo;
- permitir la participación de los trabajadores en la mejora de la organización del trabajo y del entorno de trabajo;
- ofrecer a los trabajadores oportunidades para el aprendizaje permanente.

Medidas relacionadas con el entorno laboral:

- facilitar salas para reuniones de carácter social;
- instaurar la prohibición terminante de fumar;
- facilitar un entorno de trabajo psicosocial propicio.

Medidas individuales:

- ofrecer y financiar cursos y actividades deportivas;
- fomentar una alimentación sana;
- ofrecer tratamientos para dejar de fumar, y
- cuidar la salud mental de los trabajadores proponiendo, por ejemplo, orientación psicosocial externa y anónima, asesoramiento y formación para combatir el estrés.

### ¿Por qué invertir en la PSLT?

El éxito de una empresa depende de contar con unos trabajadores sanos que trabajen en un entorno favorable (1). La PSLT contribuye a que los trabajadores se sientan mejor y más saludables, lo que se traduce en (2):

- descenso del absentismo;
- mayor motivación;
- mejora de la productividad;
- mayor facilidad para la contratación;
- menor rotación del personal, y
- transmitir una imagen positiva de empresa concienciada.

Las investigaciones demuestran que cada euro invertido en PSLT obtiene una rentabilidad de la inversión de entre 2,5 y 4,8 euros en concepto de disminución de los costes por absentismo (3).

(1) <http://www.enwhp.org>

(2) [http://www.who.int/occupational\\_health/topics/workplace/en/index1.html](http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html)

(3) [http://www.iga-info.de/fileadmin/texte/iga\\_report\\_3e.pdf](http://www.iga-info.de/fileadmin/texte/iga_report_3e.pdf)



### ¿Cómo se aplica la PSLT?

#### Cuatro etapas para convertirse en una empresa saludable

Uno de los principales elementos para la implantación efectiva de la PSLT es el compromiso permanente de todos los agentes que intervienen en este ámbito. El compromiso de la dirección es indispensable para evitar un conflicto entre el programa de PSLT y las prácticas de gestión. También reviste una gran importancia la integración del personal siempre que sea posible, así como alentar al máximo la participación en cada una de las fases de la implantación del PSLT.

Además, la mayoría de los programas de PSLT mejor planificados combinan las necesidades de la empresa y las de los trabajadores. En consecuencia, no existe un modelo normalizado de PSLT. Por el contrario, cada empresa debe adaptar los principios fundamentales de la PSLT a sus propias circunstancias. Deben adoptarse, entre otras, las siguientes medidas:

#### 1. Preparación

- **Forme un grupo de trabajo** que se responsabilice de la planificación y la ejecución del programa de PSLT. En condiciones óptimas, debería incluir a representantes de:
  - la alta dirección;
  - el comité de personal;
  - el departamento de recursos humanos, y
  - el servicio de prevención y el comité de seguridad y salud en el trabajo.
- **Informe a todo el personal** sobre el programa de PSLT empleando diversos canales de comunicación, como carteles, tabloneros de anuncios, Intranet, reuniones, etc.
- **Asegúrese de que se cumplen los requisitos legislativos en materia de prevención de riesgos laborales.** La PSLT solo es eficaz cuando los riesgos laborales se gestionan satisfactoriamente.

## 2. Planificación

- **Evalúe las necesidades.** Puede rentabilizar al máximo un programa de PSLT evaluando las necesidades y las expectativas de los trabajadores. Cabe citar como opciones en este sentido:
  - creación de grupos temáticos;
  - realización de encuestas mediante cuestionarios en línea;
  - vincular la evaluación a acciones similares existentes (por ejemplo, incluyendo preguntas sobre la salud y el bienestar en una encuesta de evaluación de riesgos);
  - análisis de los datos existentes: las estadísticas de la empresa, como los datos demográficos sobre recursos humanos, el absentismo laboral, las tasas de rotación del personal y otros datos sanitarios facilitados por la vigilancia de la salud en el trabajo o los reconocimientos médicos voluntarios podrían indicar los ámbitos en los que es preciso actuar.
- **Determine las prioridades.** Marque los objetivos específicos del programa de PSLT y establezca las prioridades correspondientes. Estas prioridades podrían consistir en:
  - mejorar el equilibrio entre vida laboral y familiar;
  - reducción de los trastornos musculoesqueléticos;
  - promover un estilo de vida saludable en general.
- **Asocie el programa de PSLT a actividades de prevención de riesgos.** En la medida de lo posible, la planificación y las intervenciones en materia de PSLT deben estar asociadas a actividades de prevención de riesgos.
- **Integre en el programa de PSLT las actividades en materia de salud ya implantadas que hayan resultado satisfactorias,** como la práctica de ejercicio en grupo.
- **Aplique un programa coordinado,** en lugar de varias intervenciones inconexas.
- **Si es necesario, procure que participen organizaciones intermedias y** aproveche cualquier oferta, materiales o iniciativas, por ejemplo:
  - compañías de seguro obligatorio contra accidentes que ofrezcan primas reducidas a empresas que apliquen programas de PSLT;
  - planes de seguros de enfermedad que propongan a los asociados un reembolso si se inscriben en un club deportivo o curso;
  - aprovechamiento de la cobertura del seguro para ofrecer a los trabajadores tratamiento contra la dependencia del tabaco.
- **Conceder las mismas oportunidades a todos los trabajadores.** Evite crear desigualdades como, por ejemplo, no teniendo en cuenta los horarios de todos los trabajadores. Asimismo, podría ser conveniente pensar en un modo de comunicarse con los que no tienen correo electrónico.
- **Antes de iniciar el proceso, procure evaluar el resultado.** El seguimiento de los indicadores de éxito o de fracaso ayudará a evaluar y mejorar el programa en caso necesario.

## 3. Ejecución

- **Consiga el apoyo activo y visible por parte de los niveles directivos:** es uno de los factores más importantes para crear una cultura de lugar de trabajo saludable.
- **Procure que los trabajadores participen el máximo posible.** Cuanto más se ajuste el programa de PSLT a las necesidades de los trabajadores, menos tendrá que promocionarlo. Adaptar los incentivos a su empresa puede ser útil para evolucionar hacia una cultura saludable. Como ejemplos, cabe citar:
  - incentivos financieros y subvenciones para sufragar actividades externas de carácter social o deportivas;
  - tiempo libre para participar;
  - concursos y premios para reconocer y recompensar la participación en los programas de PSLT.
- **Adapte los materiales al público objetivo.** El grado de complejidad y de detalle, así como el nivel de lectura, deben ser los apropiados para las personas a las que van dirigidos. Pregúnteles su opinión al respecto.

## 4. Evaluación y aplicación continua

- **Analice la repercusión del programa de PSLT:**
  - en la satisfacción del personal (por ejemplo, realizando una encuesta);
  - en los factores económicos importantes, como la rotación del personal, la productividad y las tasas de absentismo.
- **Evalúe los beneficios económicos del programa de PSLT.**
- **Comunique los resultados de su evaluación:** informe a las personas de los logros y de los cambios que tiene intención de hacer en el futuro.
- **No interrumpa el proceso de planificación y de mejora:** un buen programa de PSLT es un proceso continuo.
- **Analice** detalladamente los resultados de la evaluación en el momento de planificar el futuro.

### Recuerde que:

- No tiene sentido aplicar un programa de PSLT sin ofrecer al mismo tiempo un lugar de trabajo seguro y saludable. La PSLT se basa en una cultura saludable que, en primer lugar, requiere una gestión de los riesgos adecuada.
- La promoción de la salud en el lugar de trabajo va más allá de los requisitos legales; se basa en acciones voluntarias por ambas partes.
- La PSLT solo puede tener éxito si se integra como un componente permanente en todos los procesos empresariales.

**Para más información** sobre la promoción de la salud en el lugar de trabajo (PSLT), véase:  
[http://osha.europa.eu/es/topics/whp/index\\_html](http://osha.europa.eu/es/topics/whp/index_html)

**Para más información** sobre la PSLT en español, véase:  
<http://www.insht.es>  
<http://www.msc.es>

## Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Gran Vía 33, 48009 Bilbao, ESPAÑA  
 Tel. +34 944794360. Fax +34 944794383  
 E-mail: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

