



# A promoción da saúde no traballo



## Contido

- Por qué é importante a saúde?
- Datos da saúde
- O bo traballo
- Por qué as empresas deberían invertir na promoción da saúde dos seus traballadores e traballadoras?
- Por qué debería ser saudable unha empresa?
- Rede europea de promoción da saúde no traballo
- Pasos para a promoción da saúde no traballo

## Por qué é importante a saúde?

“A saúde non o é todo, pero sin ela, todo é nada”  
(Shopenhauer, 1788-1860, filósofo alemán)



### A saúde

O dereito a saúde é parte fundamental dos dereitos humanos e do que entendemos por unha vida digna.

No plano internacional, proclamouse por vez primeira na constitución da Organización Mundial da Saúde (OMS) de 1946, que no seu preámbulo define a saúde como “un estado de completo benestar físico, mental e social e non soamente a ausencia de afeccións e enfermidades”.



## Os datos da saúde

### Datos estadísticos España:

Poboación total (2015)	46,122,000
Ingreso nacional bruto per cápita (en dólares internacionais, 2013)	31
Esperanza de vida ao nacer h/m (anos, 2015)	80/86
Probabilidade de morrer antes de acadar os 5 anos (por 1000 nados vivos, 0)	Non dispoñible
Probabilidade de morrer entre os 15 e os 60 anos, h/m (por 1000 habitantes, 2013)	86/40
Gasto total en saúde por habitante (\$int, 2014)	2,966
Gasto total en saúde como porcentaxe do PIB (2014)	9.0

Fonte:OMS

## ENQUIZA EUROPEA DE SAUDE EN ESPAÑA 2014

### VALORACIÓN DO ESTADO DE SAÚDE PERCIBIDO NOS ÚLTIMOS 12 MESES

Distribución porcentual segundo sexo e grupo de idade.

*Poboación de 15 e máis anos*

	MOI BO	BO	REGULAR	MALO	MOI MALO
<b>AMBOS SEXOS</b>					
TOTAL	2,1	1,2	1,7	3,0	5,3
De 15 a 24 anos	4,5	4,5	11,5	31,2	53,3
De 25 a 34 anos	4,3	3,3	7,2	19,9	36,3
De 35 a 44 anos	3,8	2,4	4,7	10,9	18,4
De 45 a 54 anos	4,8	2,7	4,5	8,0	14,6
De 55 a 64 anos	6,7	2,9	4,0	6,6	11,9
De 65 a 74 anos	7,2	3,2	3,7	6,3	11,5
De 75 a 84 anos	11,6	4,3	4,0	5,8	9,7
De 85 e máis anos	23,7	7,2	6,1	9,2	12,4

Nos distintos tramos de idade, a valoración da saúde percibida polos cidadáns clasifícase como mala ou moi mala, agás no último tramo da vida, nos maiores de 85 anos.

No contexto actual a saúde vese afectada por:

- Cambios no mercado laboral
- Cambios nos xeitos de enfermarse
- Cambios sociodemográficos

Os responsables de máis do 70% das mortes en España débense a estes 3 factores de risco:

- Tabaco
- Sedentarismo
- Dieta

E contribúen en máis do 70% á aparición de 4 enfermidades crónicas:

- Cardiopatías
- Diabete
- Alteracións respiratorias
- Cancro

Os problemas que xeran un maior custe sanitario no noso país coinciden cos que máis afectan á produtividade das nosas empresas.

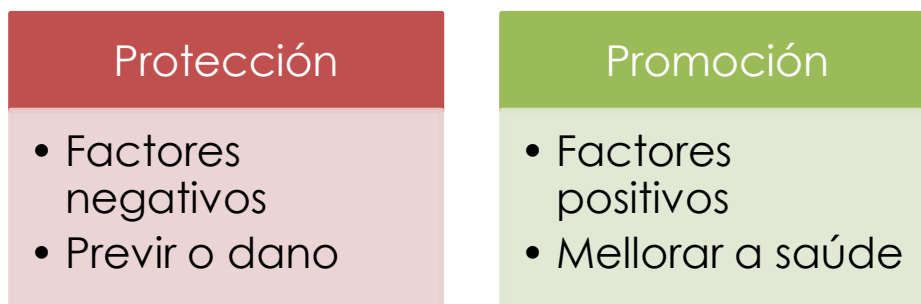
Polo tanto, o beneficio de inverter na promoción da saúde no traballo é beneficioso para o traballador, para a empresa e para a sociedade, xa que:

- Mellora a saúde dos traballadores e diminúe os accidentes e as enfermidades.
- Aumenta a produtividade empresarial e diminúe o absentismo laboral
- Mellora o clima laboral, a motivación e a participación
- Aumenta a retención de talento e diminúe a rotación de persoal
- Mellora a imaxe corporativa para os traballadores, para as empresas e para a comunidade onde está situada
- Diminúe os custos sociais sanitarios, de seguridade social e de seguros, e contribúe á mellora da calidade de vida dos cidadáns.
- Afecta positivamente ao medio ambiente, á accesibilidade, ao transporte, etc.

Melloras da saúde benefician á prevención de riscos laborais e viceversa. Hai ampla evidencia de cómo o benestar pode afectar á seguridade.

## Traballadores sanos, motivados e competentes en organización seguras, saudables e socialmente responsables e sostibles.

Con estes datos, pódese definir un modelo de empresa que combine a protección da saúde dos factores negativos relacionados co traballo para previr os danos e a promoción da saúde daqueles factores positivos que melloran a saúde.



## O bo traballo

Un bo traballo é aquel que ademais de evitar, mediante as técnicas recollidas na normativa de prevención de riscos laborais, que as persoas enfermen ou sufran lesións por mor da súa actividade profesional, potencia e optimiza todos aqueles aspectos positivos capaces de mellorar o nivel de saúde dos que alí traballan.



Un bo traballo require potenciar un clima laboral capaz de conxugar moitos factores relacionados con:

- Estilo de dirección: apoio, calidade de supervisión, recoñecementos.
- Equilibrio entre as exixencias do traballo e a capacidade de control das persoas sobre a súa propia tarefa (demanda/control)
- Claridade de rol de forma que cada quen sepa exactamente qué é o que se espera del.
- Apoio e solidariedade entre os compañeiros
- Capacitación axeitada de cada persoa para as tarefas que deba realizar
- Un efectivo control dos riscos laborais

A percepción que teñen os traballadores sobre un clima laboral deste estilo, é esencial para calificar unha actividade laboral como de “bo traballo”, xa que sen o compoñente subxectivo non se producen efectos beneficiosos esperados sobre o benestar das persoas.

Unha percepción positiva sobre as condicións de traballo xera, ademais, sentimentos que complementan as características do bo traballo:

- Satisfacción coa calidade de dirección e supervisión
- Motivación intrínseca para o traballo
- Satisfacción polo balance entre exixencias do traballo e calidade de vida laboral
- Satisfacción por retornos obtidos do traballo (económicos e profesionais) e polo ambiente entre compañeiros.

# Por qué as empresas deberían investir na promoción da saúde dos seus traballadores e traballadoras?

A saúde ten lugar en tres escenarios conectados: a empresa, o fogar e a contorna social. En todos eles participan diversos factores que xeran impactos na saúde, de xeito que as actividades fora do traballo poden condicionar a saúde no traballo e viceversa.

Por outra banda, a contorna de traballo pode

ser empregada para estimular hábitos e estilos de vida saudables que poden estenderse alén do marco laboral.

O posto de traballo pasa a ser como unha especie de trampolín dende o que se pode acadar chegar a segmentos da poboación máis amplos que doutro xeito quedarían fora do esforzo por mellorar a saúde.

Promover a saúde no lugar de traballo, require do esforzo común de empresa, traballadores e sociedade no seu conxunto por mellorar a saúde e o benestar laboral das persoas traballadoras e comprende:

- Melloras na organización do traballo
- Melloras no entorno de traballo
- Fomentar a participación en actividades saudables
- Fomentar o desenvolvemento persoal

Vai máis aló dun mero cumprimento dos requisitos legais en prevención de riscos laborais; significa tamén que as empresas contribúen de xeito activo á mellora da saúde e do benestar xeral dos seus traballadores.

É importante ter en conta as seguintes premisas:

- O estilo de vida é cousa de cada persoa. É posible alentar pero nunca obrigar a modificar un comportamento, salvo que resulte perigoso para outras persoas.
- A participación nas actividades de promoción da saúde no traballo son voluntarias. Pero adoitar un modo de vida saudable redunda no beneficio propio.



- A promoción da saúde no traballo, require compromiso activo de todas as partes: a empresa coa oferta de iniciativas saudables, e os traballadores coa súa implicación nas distintas actividades.
- A saúde non debe converterse nun ben de consumo e as persoas deben transformarse en axentes activos da súa propia saúde. É prioritario traballar sobre os estilos de vida e promover hábitos saudables.

Para que o proceso sexa exitoso, é importante:

- Coñecemento, habilidade e actitude dos traballadores
- Equipos, ferramentas e materiais axeitados
- Sistemas de traballo, procesos e supervisión axeitados

promover.

Del lat. *promovēre*.

Conjug. c. *mover*.

1. tr. Impulsar el desarrollo o la realización de algo.

Real Academia Española



## Por qué debería ser saudable unha empresa?

A OMS considera a creación de entornos de traballo saudables como un imperativo ético e de responsabilidade empresarial: tratar aos empregados con respecto, non causarlles danos e desenvolver o seu potencial de saúde é “facer o correcto”. Pero ademáis, poden citarse outros dous argumentos de paso a favor dunha empresa saudable: produtividade e efectividade.

O American College of Occupational and Environmental Medicine (ACOEM) nun documento desenvolvido polo seu Committee of Health and Productivity, argumenta que os programas de benestar laboral non só teñen un impacto positivo na produtividade pola súa capacidade de reducir danos de orixe laboral e de mellorar a saúde dos traballadores, senon que ademáis favorecen a optimización dos recursos técnicos e médicos vencellados coa xestión da prevención e a saúde na empresa.

Tanto as enfermidades e lesións laborais, como as enfermidades crónicas, do tipo da diabete, a patoloxía cardiovascular ou o cancro, supoñen elevados custos para as empresas en termos de absentismo, presentismo e incapacidade, ata o punto que asegurar unha saúde óptima da forza de traballo converteuse nun factor de competitividade.

Inverter en saúde parece rentable: estimacións refiren que por cada € que se invirte en programas de promoción da saúde no traballo, xera un retorno de entre 2,7 € e 5,6 € en redución de custes de absentismo.

## Rede europea de promoción da saúde no traballo

A Rede Europea de Promoción de Saúde no Traballo (ENWHP) é unha rede informal na que participan institutos nacionais de seguridade e saúde no traballo así como actores no campo da saúde pública de todos os Estados membros da UE, futuros membros, países da Área Económica Europea e Suiza. A ENWHP encárgase de recompilar e distribuír exemplos de boas prácticas e métodos de saúde no lugar de traballo entre todos os países e sectores económicos con vistas a aumentar os coñecementos a nivel europeo sobre metodoloxías e exemplos que merecen ser replicados e responder aos novos retos que impoñen a Europa os cambios sociodemográficos, no mercado laboral e nas formas de enfermarse.

A ENWHP púxose en marcha formalmente no ano 1996. Baixo os auspicios da Comisión Europea, a través da Dirección Xeral de Sanidade e Protección dos Consumidores, a ENWHP emprendeu unha serie de importantes iniciativas por toda Europa, convertendo a promoción da saúde no lugar de traballo (PST) nun campo de actuación da saúde pública a nivel nacional e europeo.

Actualmente, a ENWHP é tamén unha plataforma para o intercambio de información e experiencias entre todos os interesados en promoción da saúde no traballo comprometidos coa visión da rede: «Traballadores sans en empresas saudables».

### Declaración de Luxemburgo

Documento elaborado en 1997 pola ENWHP no que se establecen os principios básicos de actuación e o marco de referencia dunha boa xestión da saúde dos traballadores da empresa.

Dende entón, moitas empresas poden adherirse a esta declaración, incorporando os seus principios nas estratexias empresariais e nos servizos ofrecidos aos seus clientes ou asociados.

As organizacións que desexen adherirse á Declaración de Luxemburgo:

- Comprométense a poñer en práctica os principios que nela se defenden e a difundila.
- Están dispostas a compartir e promover os seus coñecementos e boas prácticas no ámbito da PST.
- Farano como persoa xurídica (a adhesión como figura física non se contempla na citada Declaración).
- Cando se trate dun grupo de empresas que non teña personalidade xurídica propia, deberá adherirse cada empresa do grupo por separado.

## Lembra:

Dende a Axencia Europea para a Seguridade e Saúde Laboral, establécense as seguintes recomendacións para ter en conta sempre que tratemos de aplicar programas de promoción da saúde no traballo:

- Non ten sentido aplicar un programa de promoción da saúde sen ofrecer ao mesmo tempo un lugar de traballo seguro e saudable. A promoción da saúde no traballo baséase nunha cultura saudable que, en primeiro lugar, require unha adecuada xestión dos riscos laborais.
- A promoción da saúde no traballo vai máis aló dos requisitos legais e baséase en accións voluntarias por ambas partes (empresa e traballadores).
- A promoción da saúde no traballo só pode ter éxito si intégrase como un compoñente permanente en todos os procesos empresariais.
- A promoción da saúde no traballo esixe o compromiso activo de ambas partes: a empresa, coa oferta dunhas condicións organizativas e medioambientais saudables, e os empregados, que deberán implicarse activamente nos programas.
- O estilo de vida é cousa do traballador. É posible alentarlle, pero xamais obrigarlle a modificar o seu comportamento, salvo que resulte nocivo para outras persoas.
- A participación en actividades de promoción da saúde no traballo é voluntaria, aínda que debe ter en conta que adoptar un modo de vida saudable redunda sobre todo no propio beneficio.

## Pasos para a promoción da saúde no traballo

Planificar intervencións para a promoción da saúde no traballo, require dos seguintes elementos:

- Identificación do problema ou situación a mellorar
- Priorización das necesidades
- Establecemento dos obxectivos (xeral e específicos)
- Elección das estratexias e das actividades para acadar os obxectivos
- Posta a disposición dos recursos necesarios
- Establecemento do cronograma e dos responsables da execución
- Execución e desenvolvemento da intervención
- Avaliación da mesma
- Revisión e mellora.

### **Estratexias**

Son varias as estratexias que podemos utilizar para cumprir os nosos obxectivos. Estratexias que deben traducirse en accións e con un uso combinado van xerar os resultados desexados.

Segundo a carta de Ottawa, as estratexias principais a considerar nos programas de promoción da saúde no traballo son:

- Sensibilización, información: informar de que hai un risco X.
- Formación, habilidades: formar sobre como facer fronte ao risco X.
- Creación de contornas promotoras de saúde: creación dunhas condicións de traballo que permiten facer fronte a un risco X con facilidade.
- Desenvolvemento dunha política empresarial: posta en marcha de políticas que reduzan o risco X ou que faciliten o control por parte dos traballadores.
- Adoitar modelos existentes: modelo Europeo, AENOR, etc.

### **Escenarios**

Durante moitos anos, priorizouse a saúde individual. En cambio, as nosas vidas desenvólvense en comunidade, no lugar onde traballamos, nas escolas e nos lugares nos que gozamos do noso tempo de lecer, polo que é cara a estes contextos que deben dirixirse tamén as accións para protexer e mellorar nosa saúde e a de quen nos rodea.

O lugar de traballo considérase como un importante escenario para a actividade de promoción da saúde polas seguintes razóns:

- As estruturas para promover a saúde e a seguridade xa existen, e poden utilizarse facilmente para presentar as actividades dirixidas a esta finalidade.
- O lugar de traballo ofrece un potencial enorme para chegar a un gran número de persoas e dar información e asistencia para mellorar a súa saúde e benestar. Ademais, algunhas destas persoas están en grupos de risco que, pola contra, serían de difícil acceso.
- A promoción da saúde no traballo é un interese común dos empresarios e os empregados.
- O recoñecemento, por parte de organizacións avanzadas, de que a xestión do seu capital humano é tanto ou máis importante que a xestión dos seus recursos financeiros.

A saúde dos traballadores e a súa aptitude para o traballo están estreitamente vencellados, e son factores chave para unha maior eficacia, competitividade e produtividade.

Hai que considerar tamén que existen diferentes tipos de organizacións, polo que deberán incorporarse axustes específicos en función de si son:

- Grandes organización
- Pequenas e medianas empresas (PEMES)
- Administracións públicas
- Centros de saúde (Ex. hospitais)
- Centros de educación (Ex. escolas)
- Outros

Finalmente, algunhas organizacións deben considerarse como potenciadoras do impacto da promoción da saúde no traballo a ámbito rexional ou nacional en calquera tipo de empresa. É o caso de:

- Organizacións empresariais e sectoriais
- Sindicatos
- Cámaras de comercio
- Mutuas de accidentes de traballo e enfermidades profesionais
- Servizos de prevención de riscos laborais

