

# Intervenciones en Promoción de la Salud en el Trabajo

#MiTrabajoEsSalud



## Entorno de trabajo

Que faciliten elecciones saludables:

- Diseñar escaleras de fácil acceso y agradables, con señalización que anime a su uso en lugar de los ascensores.
- Facilitar el acceso a espacios y programas de actividad física, ya sea en la empresa o externos (clubs deportivos, campeonatos, descuentos para gimnasios, instalaciones, etc.)
- Configurar rutas o paseos en los alrededores de la empresa.
- Incentivar el desplazamiento hasta o desde el puesto de trabajo a pie o en bicicleta.
- Proporcionar tiempo suficiente para las comidas.
- Disponer de espacios para preparar o calentar la comida.
- Dar acceso a alimentos y bebidas saludables en el comedor, espacios de descanso, reuniones o eventos (máquinas de vending, menú del comedor, catering)

Positivos, gratificantes y estimulantes que:

- Promocionen estilos de gestión participativa.
- Den soporte y ayuda para evitar hábitos de vida no saludables: programas de prevención de adicciones a sustancias (tabaco, alcohol u otras drogas) o comportamentales (juego, compras, internet, redes sociales, videojuegos).
- Faciliten acceso a apoyo (social, psicológico, sanitario, etc.) para las personas trabajadoras y sus familias.
- Desde la responsabilidad social, gestionen adecuadamente los recursos naturales, y extiendan sus intervenciones a sus proveedores o a grupos locales.

## Vigilancia de la salud

como oportunidad para intervenir en un ámbito más amplio sobre la salud:

- Optimización y priorización de las acciones en promoción de la salud en función de las necesidades detectadas.
- Detección precoz de enfermedades (programas de cribado de cáncer, factores de riesgo cardiovascular, salud mental, etc.)
- Seguimiento de enfermedades crónicas que las personas trabajadoras puedan presentar y el refuerzo para un buen seguimiento del tratamiento.

## Sensibilización y formación con el objetivo de:

Proporcionar INFORMACIÓN y CONOCIMIENTO sobre:

- Hábitos de vida saludables (actividad física, sedentarismo, alimentación, manejo del estrés, tabaco, alcohol, higiene del sueño, etc.)
- Programas de salud que ofrece la empresa.
- Detección de síntomas de alarma que sugieren un problema de salud.
- Correcta actuación de primeros auxilios, tanto a nivel físico como psicológico.

MOTIVAR para adoptar y mantener hábitos de vida saludables a través de:

- Información sobre los resultados obtenidos tanto a nivel privado (durante el examen médico) como público (rankings, noticias en los medios de comunicación de la empresa).
- Seguimiento individual a través de aplicaciones o plataformas de salud.
- Sistema de incentivos en función del esfuerzo realizado o logros conseguidos.
- Organizando actividades saludables con familiares y amigos/as.
- Contando con el apoyo de personas embajadoras de la salud que animen a participar en las intervenciones.

## Retorno al trabajo

Cómo gestionarlo en las mejores condiciones tras un periodo de baja por accidente o enfermedad

- Consensuando en la empresa un procedimiento de vuelta al trabajo.
- Informando sobre los recursos de ayuda que la empresa puede poner a disposición de las personas para reforzar o mejorar el tratamiento de su condición de salud.
- Contacto regular con la persona, mostrando apoyo e interés por su situación de salud.
- Coordinación con las y entre los y las profesionales sanitarios/as del ámbito clínico y laboral para establecer un plan individualizado de vuelta al trabajo.
- Adaptación del puesto de trabajo.
- Seguimiento estrecho de su situación de salud, y derivación precoz por sospecha de recaída.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL

insst

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

NIPO (en línea): 118-24-012-5



CAR-211-1-24