

PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL ENTORNO LABORAL



01/12/2023

Fomento de hábitos de vida saludables para la promoción de la salud de las personas trabajadoras

Con esta guía se pretende concienciar sobre la importancia de fomentar la promoción de la salud en las organizaciones, para ayudar a las empresas a convertirse en entornos seguros y saludables a través del fomento de estilos de vida saludables.

Plan General de Actividades Preventivas 2023

Índice

0.	Introducción	3
1.	Objetivos de la guía	4
2.	Conceptos básicos	4
3.	Beneficios de la promoción de la salud en la empresa	6
4.	Cómo conseguir entornos seguros y saludables en el trabajo	6
5.	Promoción hábitos saludables en el entorno laboral. Programa Empresa Sana	10
	5.1. Salud Cardiovascular	11
	5.2. Higiene postural	12
	5.3. Alimentación saludable	13
	5.4. Prevención del sedentarismo	15
	5.5. Prevención del cáncer	17
	5.6. Higiene del sueño	18
	5.7. Prevención de adicciones	20
	5.7.1. Tabaquismo	21
	5.8. Bienestar emocional	23
6.	Bibliografía	26

0. Introducción

Ante el envejecimiento de la población activa y la ya inminente transformación del mundo laboral (sujeto a nuevos riesgos laborales emergentes, o agravamiento de los tradicionales por nuevas o empeoramiento de las condiciones de trabajo), cobra importancia la adopción de medidas o actuaciones que garanticen unas condiciones de trabajo seguras y saludables preservando la seguridad y salud de estos trabajadores y trabajadoras hasta el final de su vida laboral.

En este sentido el **lugar de trabajo** es un entorno idóneo para la **promoción de la salud y para evaluar y mejorar la salud general de las personas**, desempeñando un importante papel en el fomento de hábitos de vida saludables y el apoyo a las actividades que evitan el deterioro de la capacidad funcional de la persona.

En muchos casos la mejora de la salud, a través de la promoción de la salud, consistirá en la implantación de **medidas a nivel individual** y en otras ocasiones **a nivel colectivo**, jugando un papel crucial todos los miembros que componen una organización para impulsar este tipo de actuaciones.

Junto a las características de un individuo que pueden influir en su estado de salud (factores no modificables como la edad, genética; o factores conductuales, como malos hábitos adquiridos en su vida cotidiana), existen factores de riesgo en el entorno laboral que también repercutirán en la salud y bienestar de la persona trabajadora. Estos son, por una parte las características físicas o ambientales de determinados puestos o entornos de trabajo, y por otra parte factores de riesgo de naturaleza psicosocial, relacionados con las condiciones organizativas de las empresas (el clima laboral, métodos de trabajo, la autonomía en la toma de decisiones, carga de trabajo, mala gestión del tiempo, falta de definiciones de roles, trabajos en solitario, incertidumbre en la definición de tareas asignadas, dificultad de conciliación entre vida familiar y laboral, etc.).

La combinación de todo este conjunto de factores (individuales, conductuales, de entorno, psicosociales) afectan perjudicialmente a la salud de las personas y hacen previsible un aumento, por ejemplo, de trastornos psicósomáticos, músculoesqueléticos u otros daños relacionados con problemas en la salud mental y aparición de enfermedades cardiovasculares.

Afortunadamente, hoy en día, en un contexto social, el diálogo mantenido entre empresarios, trabajadoras y trabajadores, distintas autoridades competentes, sindicatos, servicios públicos y organizaciones no gubernamentales han permitido ejecutar con éxito iniciativas laborales y comunitarias para abordar estos problemas.

Cabe destacar que todos los recursos destinados al desarrollo de iniciativas para **mejorar la salud y el bienestar de las personas trabajadoras es la mejor inversión para cualquier empresa**, repercutiendo en la sostenibilidad de la empresa y, por tanto, en el desarrollo económico de la sociedad.

1. Objetivos de la guía

Con esta guía pretendemos concienciar sobre la importancia de apostar por la **promoción de la salud** en el entorno laboral, ayudando a las empresas a convertirse en organizaciones saludables a través del **fomento de estilos de vida saludables**.

Con este fin, a través de este documento, damos a conocer las acciones desarrolladas por **Umivale Activa** encaminadas al cuidado de la salud y bienestar de nuestros trabajadores y trabajadoras mutualistas.

Estas acciones comprenden por una parte, el desarrollo e implantación del **Programa Empresa Sana** que ha creado **Umivale Activa**, a través del cual asesoramos a las empresas sobre cómo llevar a cabo una gestión integral de la salud de todas las personas trabajadoras, a través de la implantación de programas de promoción de la salud, poniendo a su disposición una amplia variedad de herramientas y materiales de sensibilización y concienciación enfocada al fomento de hábitos de vida saludables.

Por otra parte, con la creación de la **Escuela de Salud** de **Umivale Activa**, se ha habilitado un espacio donde ofrecemos una serie de encuentros virtuales para concienciar sobre la importancia de cuidar nuestra salud tanto dentro como fuera del entorno laboral.



2. Conceptos básicos

Por **hábitos saludables** se entienden aquellas **conductas individuales** (cambios de estilos de vida, hábitos y costumbres) que llevadas a cabo de forma regular mejoran la salud (ayudan a revertir o retardar la aparición de enfermedades y/o discapacidades) y **aportan bienestar y calidad de vida** a la persona.

La **promoción de la salud en el trabajo** (PST) la podemos definir como los “*esfuerzos conjuntos del empresariado, las personas trabajadoras y la sociedad para mejorar la salud y el bienestar de las personas cuando trabajan*”. (Red Europea para la promoción de la salud en el trabajo. Declaración de Luxemburgo).

“La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla”. Una buena salud es el mejor recurso para el progreso personal, económico y social. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, un individuo o un grupo debe estar en condiciones de identificar y llevar a cabo sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades y cambiar el entorno o adaptarse a él. (Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. OMS, 1986).

El objetivo de la PST es crear espacios laborales que protejan y promuevan la seguridad y salud en el trabajo y el bienestar de las personas trabajadoras para conseguir trabajadores y trabajadoras sanos en empresas saludables.

Por tanto, una **empresa saludable** es aquella en la que sus integrantes contribuyen a promover la seguridad y salud y el bienestar de las personas trabajadoras y, como consecuencia de ello, la propia sostenibilidad de la organización, mediante políticas activas que promuevan **entornos seguros** y servicios que, por una parte, ayuden a evitar accidentes de trabajo y enfermedades profesionales y, por otra fomenten **conductas saludables**, dentro de un proceso de mejora continua.



Debemos recordar que: **promover hábitos saludables en el ámbito laboral conlleva** asumir una **cultura corporativa** que incluye la **salud y el bienestar** de la persona en la estrategia de la empresa.



3. Beneficios de la promoción de la salud para la empresa

Implementar un programa de promoción de la salud en el trabajo, promoviendo hábitos saludables en la empresa, conlleva una serie de beneficios que se pueden percibir en el corto plazo. Algunos de los principales beneficios son:

- > **Reduce** la **accidentabilidad y las enfermedades**, especialmente las crónicas.
- > **Aumenta** la **productividad y sostenibilidad** empresarial, disminuye el absentismo y presentismo.
- > **Mejora** el **clima laboral** de la empresa, la motivación de los trabajadores y trabajadoras impulsando la participación de los mismos en la toma de decisiones.
- > Promueve la identificación con los valores de la empresa, y con ello la **retención del talento** y la disminución de la rotación.
- > **Mejora** la **reputación** de las personas trabajadoras y la imagen corporativa de la empresa.
- > **Disminuye** los **costes** sanitarios, de seguridad social y de los seguros laborales. Además, contribuye a la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos y desarrollo económico de la sociedad.
- > **Mejora** el **medio ambiente**, disminuye la contaminación, etc.

4. Cómo conseguir entornos laborales seguros y saludables

Queda claro que una empresa saludable conlleva, además del cumplimiento legal en prevención de riesgos laborales, una **gestión proactiva e integral de salud** de todas las personas trabajadoras **integrada** en la estructura y todos los procesos de la empresa. En este sentido, la vigilancia de la salud de la empresa, juega un papel fundamental, contribuyendo en conocer y controlar el estado de salud general, en relación a los riesgos laborales expuestos, detectando precozmente daños en la salud e implementando tanto medidas preventivas como conductas saludables para evitar o retardar la aparición de la enfermedad.

El fomento de hábitos de vida saludables es una acción indispensable que se debe llevar a cabo para la promoción de la salud en las empresas. Las **estrategias principales** a considerar en los programas de promoción de la salud en el trabajo son:



- > **Declaración y desarrollo de una política PST**, donde se adquiriera un **compromiso**, por parte de la dirección de la organización, enfocada a la promoción de la salud de sus trabajadoras y trabajadores, asignando los recursos adecuados (tanto humanos como materiales) necesarios para su correcta implantación. Para garantizar el éxito de la PST es imprescindible también un compromiso por parte de los trabajadores y trabajadoras, implicándose en todas las **actuaciones definidas e implantadas en el programa PST** de cada organización.

*Recuerda: la **implicación** sobre todo de la dirección, de las personas supervisoras o los mandos intermedios es indispensable para que el resto de la plantilla esté motivada.*

Una vez que el empresario o empresaria asume su compromiso, debe comunicarlo a la organización y designar un equipo de trabajo, para el diseño e implantación del PST que conllevarán una serie de etapas como analizar la situación de partida de la empresa, identificación de áreas de mejora, permitiendo así la priorización de acciones.



- **Sensibilización e información** de la existencia e identificación de factores de riesgo.
- **Formación, habilidades:** formar y adquirir habilidades sobre cómo hacer frente a un determinado factor de riesgo mediante la adopción de hábitos saludables.
- **Creación de entornos seguros y saludables:** creación de unas condiciones de trabajo que permiten hacer frente a un factor de riesgo.

Los **programas de promoción de la salud en el trabajo** deben cumplir los siguientes requisitos:

- **Deben ser participativos:** todo personal, incluida la dirección de la organización, ha de estar implicado, en todas las fases del programa, aunque la participación de los trabajadores y trabajadoras en adopción de hábitos de vida saludables debe ser voluntaria, salvo que los comportamientos resulten nocivos para otras personas. Aun así es primordial promover la participación de todo el personal, y en especial de los representantes de los trabajadores y trabajadoras, para conseguir una mejora de la organización del trabajo y de su entorno laboral.
- **Deben estar integrados en todos y cada uno de los procesos de la gestión empresarial:** las actividades de promoción de la salud han de integrarse en todas las decisiones importantes y en todas las áreas/procesos de la organización, no sólo en el departamento o área de prevención de riesgos laborales. Se debe integrar el programa de promoción de la salud como un componente permanente en todos los procesos empresariales.

*Importante: la **gestión de la salud** debe estar integrada en el plan estratégico de las organizaciones.*

- > **Ha de desarrollarse un proyecto de implantación.** Para que la implantación de un programa de promoción de la salud sea efectiva, todas las medidas y actuaciones han de orientarse a la mejora de la salud, estableciendo prioridades y realizando un programa de actuación. No existe un único modelo de gestión, cada empresa debe **elegir y adaptar su programa de promoción de la salud a su sistema de gestión empresarial, conforme sus características y/o circunstancias.** Eso sí, todas las actividades que se realicen deben tener en cuenta la **diversidad**, especialmente en lo que se refiere a con perspectiva edad y género.

Las empresas deben planificar, ejecutar y evaluar iniciativas, buenas prácticas o intervenciones encaminadas a la promoción de la salud de sus personas trabajadoras

- > Los mensajes y las acciones que se lleven a cabo en la organización deben reflejar el **compromiso** de la empresa con la salud, la seguridad y el bienestar de las personas trabajadoras.
- > Realizar una **comunicación** clara durante todo el proceso de implantación. Todo el mundo debe saber lo que se está haciendo y por qué.
- > Establecer **indicadores**, para saber cómo va la empresa en el grado de consecución del objetivo. Estos indicadores, además de comparar la nueva situación con la de partida, permitirán identificar áreas de mejora y desviaciones del objetivo perseguido.



- > **Debe ser integral.** Ha de abarcar no sólo actividades dirigidas al individuo sino también a la mejora de la calidad del ambiente de trabajo, a la mejora de aspectos organizacionales, de liderazgo y gestión de la empresa, etc.

Recuerda: el éxito de la implantación depende de su flexibilidad para adaptarse a la diversidad de los lugares de trabajo (tamaño de empresa, sector, etc.) y de las necesidades de los individuos (edad, formación, hábitos).



Para más información sobre cómo implantar correctamente un programa PST puedes descargar a través del siguiente [enlace](#) nuestra *Guía práctica para implantar un programa de promoción de la salud en el trabajo en las organizaciones*, elaborada por **Umivale Activa** en colaboración con el Instituto Valenciano de Seguridad y Salud en el Trabajo (**INVASSAT**).

5. Promoción de hábitos saludables en el entorno laboral

Desde **Umivale Activa**, dedicamos una parte importante de nuestros esfuerzos al **fomento de la promoción de la salud a través de conductas saludables, y al desarrollo de estudios I+D+i**, cuyo objetivo es **crear entornos de trabajo seguros y saludables** e investigar las medidas preventivas más eficaces y las mejores estrategias para facilitar un cambio cultural en las empresas.

A través del **Programa Empresa Sana y Escuela de la Salud** de **Umivale Activa** facilitamos herramientas para sensibilizar a nuestros mutualistas de los beneficios que aporta la adopción de **buenos hábitos o conductas saludables** en el día a día, especialmente entre los trabajadores y trabajadoras más vulnerables, tanto en su vida profesional como personal.



Programa
Empresa Sana
umivale Activa



Para más información [clica](#) en cada imagen.

A continuación, se detallan unas pautas para ayudar, tanto a las empresas como a sus trabajadoras y trabajadores, a implantar acciones en materia de promoción de la salud en el entorno laboral, concretamente encaminadas al fomento de hábitos saludables.

5.1. Salud cardiovascular

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en nuestro país. En el ámbito laboral, aunque éstas representan un porcentaje sobre el total de las patologías no traumáticas (PNT) relativamente pequeño, cobran especial importancia por lo que se refiere a su gravedad.

La elevada prevalencia de las enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo, así como su impacto en la salud, en la calidad de vida y sus consecuentes repercusiones económicas y sociales, hacen que la prevención y promoción de la salud cardiovascular se establezca como un reto.

Si controláramos, entre otros, factores de riesgo metabólico y/o asociados a malas conductas adquiridas por la persona, como la hipertensión, el colesterol, la obesidad, el sedentarismo, el tabaquismo y el estrés, podríamos reducir ese número de muertes.

Nuestro lugar de trabajo puede convertirse en un aliado, en este sentido, si desde él se fomentan mejores hábitos de vida e impulsan medidas saludables en el ámbito laboral para reducir la exposición de los trabajadores y trabajadoras a las enfermedades cardiovasculares.

Desde **Umivale Activa** a través de nuestra guía *“Accidentes de trabajo no traumáticos. Enfermedades cardiovasculares”* pretendemos concienciar sobre la importancia y necesidad de llevar a cabo un **análisis de las patologías no traumáticas**, en especial las de origen cardiovascular, **identificando sus factores de riesgo** o agentes causantes, su **repercusión en la salud** de las personas trabajadoras, así como realizar una propuesta de actuaciones enfocadas al ámbito laboral como la creación de **entornos de trabajo seguros y saludables** y la promoción de estilos de vida saludables, con la finalidad de ayudar a promover una cultura enfocada en la prevención de la aparición o agravamiento de patologías no traumáticas, especialmente de naturaleza cardiovascular. Puedes descargar la guía en este [enlace](#).

Otra herramienta a destacar, que ponemos a disposición de las empresas, es nuestra **campana de Salud cardiovascular #UmivaleActivaCuidaTuCorazon**.

Accede a la misma clicando en la siguiente imagen.



Te permitirá conocer los factores de riesgo de naturaleza cardiovascular más relevantes, facilitándote consejos para un buen **cuidado del corazón**.



Pincha en cada imagen para más información.

5.2. Higiene postural

Cada día se habla más sobre la salud postural y la importancia de esta en la calidad de vida de las personas. Muchas veces, los malos hábitos nos llevan a normalizar ciertas posturas que dañan la columna vertebral y que incorporamos como naturales. Durante el desempeño de nuestras tareas, tanto dentro como fuera del ámbito laboral, hay que tener en cuenta los factores de riesgo que nos pueden perjudicar: los trabajos o tareas que se hagan de forma repetitiva, los levantamientos de cargas que conllevan grandes esfuerzos, las posturas forzadas y las mantenidas en un tiempo prolongado, exposición a las vibraciones, etc.

Los principales daños en la salud por adquirir malas posturas no sólo son de naturaleza musculoesquelética, sino que también son causantes de otro tipo de patologías como: dolores de cabeza (migrañas), alteraciones digestivas, respiratorias, etc. Todos estos problemas pueden derivar en dolores que se incrementan gradualmente con el paso del tiempo hasta convertirse en trastornos crónicos, repercutiendo incluso en nuestra salud mental, y, por ende, en el rendimiento laboral de la persona trabajadora.

La **higiene postural** consiste en **colocar el cuerpo** de la manera adecuada para **proteger la columna** y evitar sobrecargar la columna y sus posibles lesiones. La higiene postural nos enseña a saber identificar cuáles son las posturas buenas y malas en cada situación (fuera y dentro del ámbito laboral), ya sea estando quietos o en movimiento.

Desde **Umivale Activa** queremos concienciar a las empresas sobre la necesidad de inculcar una cultura de hábitos posturales a través de nuestra **Escuela virtual de espalda**

En el marco de la Escuela de la Salud de **Umivale Activa** dentro de las jornadas del programa “**cuida tu espalda**” ofrecemos las claves para evitar posturas que pueden resultar negativas para la salud de nuestra espalda, así como una serie de ejercicios que nos ayudarán a cuidarla y conservar nuestro estado de salud en general.



Accede e insíbete a nuestro [Programa Cuida tu espalda.](#)

Igualmente, accediendo a nuestra web, a través de nuestro **canal temático de trastornos musculoesqueleticos** como a través de nuestro programa **Empresa Sana** ponemos a disposición de las empresas y personas trabajadoras un conjunto de herramientas divulgativas sobre **Higiene postural** donde se aportan las claves para el conocimiento de las tareas o posturas que pueden resultar negativas para conservar la salud de nuestra espalda, los signos de alarma y los factores de riesgo desencadenantes de posibles lesiones, así como una serie de ejercicios y claves que nos ayudarán a cuidar el estado de nuestra espalda y la conservación de nuestro estado de salud. Se puede ampliar información en el siguiente **enlace**.

5.3. Alimentación saludable

Muchas personas trabajadoras comen, en su día a día, fuera de casa. La mayoría de ellos lo hacen en bares, restaurantes o el propio centro de trabajo. Es muy importante tener en cuenta que mantener unos buenos hábitos en nuestra alimentación, nos van a ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares crónicas. Además, manteniendo una alimentación sana y adecuada, vamos a conseguir hacernos más fuertes frente a las enfermedades infecciosas, también, nos sentiremos mejor, y por consiguiente, tendremos más vitalidad y aumentaremos nuestro rendimiento, tanto en el trabajo como en la vida diaria.

La alimentación es un pilar fundamental y responsable de prevenir o desarrollar una enfermedad. Por este motivo, una dieta malsana se convierte rápidamente en un factor de riesgo clave de ser más propensos a sufrir enfermedades.



Como norma general, se recomienda seguir estos **10 hábitos** para mantener una dieta saludable:



*Mantener una **dieta saludable** es esencial para llevar una **vida sana**, repercute en el rendimiento de la persona trabajadora ya que tiene efecto directo sobre el bienestar, el estado anímico, la concentración, la motivación y el control del estrés*

Desde **Umivale Activa**, tanto, a través de nuestra **Escuela de la Salud**, como a través del **Programa Empresa Sana** ofrecemos una amplia variedad de material divulgativo, encaminado a fomentar una cultura de buenos hábitos alimenticios, ayudándoles a mantener una alimentación saludable y lograr los beneficios derivados de la misma, entre los que destacamos los siguientes: reducir el estrés, proteger el corazón y mejorar nuestro sistema inmune.

Profundizaremos en los siguientes temas relevantes para concienciar sobre la importancia que tiene llevar a cabo una alimentación saludable, tanto en el ámbito personal como en el laboral:

- > La importancia de escoger alimentos de calidad
- > ¿Sabes cómo gestionar una compra saludable?
- > Aprende a comer según tu edad y necesidades fisiológicas
- > Alimentación saludable acorde a nuestro tipo de trabajo
- > Alimentación y deporte
- > Planificación de menús saludables
- > Aprende el batchcooking



Puedes encontrar más información en este [enlace](#).

5.4. Prevención del sedentarismo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la **actividad física** como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Esto incluye las actividades realizadas cuando trabajamos, cuando desempeñamos las tareas domésticas y durante las actividades recreativas.



Cuando realizamos alguna actividad física durante el tiempo suficiente:

- > Mejora nuestro estado cardiorrespiratorio y muscular.
- > Mejoran nuestros huesos. Se reduce el riesgo de los daños derivados de sufrir caídas (fracturas).
- > Se reduce el riesgo de sufrir hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y otras enfermedades mentales como la depresión.
- > Ayudamos a controlar nuestro peso.

Recuerda: las personas que no hacen suficiente ejercicio físico presentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% superior al de aquellas que son lo suficientemente activas.

Para **mejorar la actividad física** recomendamos seguir unas **rutinas** muy sencillas:

- Utilizar la escalera, en vez del ascensor.
- Intentar ir andando a la mayor parte de los sitios que queden a una distancia lógica. Si se tiene que coger el coche o el transporte público, es recomendable bajarse unas paradas antes del destino o aparcar un poco más lejos, de manera que esto permita caminar un rato.
- En el desarrollo de trabajos estáticos es recomendable hacer pausas cada dos horas aproximadamente para estirar el cuerpo.



Importante: debemos evitar el sedentarismo, tan presente hoy en día en nuestra sociedad. Si lo hacemos nuestra salud mejorará considerablemente.

- Practicar de manera constante algún deporte, a poder ser, al aire libre.
- Combinar ejercicio aeróbico con ejercicios que favorezcan el fortalecimiento de la musculatura.
- Salir a caminar por la naturaleza, mejorará la salud física y mental. Se recomienda caminar una media de 40 a 45 minutos diarios (cuando caminamos, empezamos a quemar grasa a partir de los 20-25 minutos después de haber comenzado).



Caminar reduce el riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. La caminata hace que se trabajen las extremidades inferiores haciendo que la circulación de del cuerpo mejore. De esta forma, se puede prevenir la aparición de varices.

También el caminar relaja y despeja la mente. Durante la caminata se reducen los niveles de estrés por lo que es el ejercicio ideal para realizarlo tras la jornada de trabajo. Los expertos consideran que se adopta un estilo de vida activa cuando se caminan más de 10.000 pasos diarios (entre 7,5 y 8 km).

- Es importante hacer una buena promoción de la actividad física desde la empresa. Motivar a las trabajadoras y trabajadores a realizar ejercicio, conseguir colaboraciones con gimnasios para fomentar el deporte, competiciones entre los compañeros y compañeras, etc.

Este tipo de promociones desde la empresa puede ser una buena fuente de motivación para la plantilla de las empresas.

Desde **Umivale Activa**, a través nuestro **Programa Empresa Sana**, ofrecemos material divulgativo para fomentar la práctica de ejercicio físico. Para más información puedes consultar el siguiente [enlace](#).

5.5. Prevención del cáncer

El aumento de los casos de cáncer es una realidad siendo la 2º causa de muerte en nuestro país.

Una cada vez **mayor esperanza de vida** que hace que tengamos más tiempo para desarrollar enfermedades, y, una mayor la **detección precoz** de tumores en sus estados iniciales, son las causas de que las estadísticas se hayan disparado.

Pero a esto hay que añadirle otras posibles causas como son las conductuales del individuo, asociadas a un estilo de vida sedentario, sobrepeso u obesidad, fumar, consumo de alcohol, etc.

Según la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), hay muchas cosas que está en nuestra mano para prevenir el cáncer. Al menos alrededor del 50% de los casos de cáncer, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se podrían evitar con la adopción de hábitos o estilos de vida saludables.

Desde **Umivale Activa**, a través nuestro **Programa Empresa Sana**, llevamos a cabo campañas de sensibilización y fomento de buenos hábitos saludables para la prevención de diferentes tipos de cáncer. Concretamente la campaña **“12 formas de reducir el riesgo de cáncer”** basada en el Código Europeo contra el Cáncer de la OMS, que se centra en las medidas que a nivel particular podemos tomar para contribuir a prevenir el cáncer.



En la misma línea se han diseñado otro tipo de campañas para combatir la aparición de algún tipo de cáncer en concreto, por ejemplo la **campaña de Prevención del cáncer de colon y/o de cáncer de piel**. Si deseas consultar toda la información de dichas campañas clicla en el siguiente [enlace](#).

5.6. Higiene del sueño

El sueño es un factor muy importante a considerar si queremos introducir los buenos hábitos saludables en nuestra forma de vivir.



Cuando no dormimos bien, o no dormimos horas suficientes, los riesgos a los que estamos expuestos en nuestro día a día aumentan. Nuestros reflejos se ven claramente minorados y esto hace que el riesgo de sufrir un accidente sea mayor. Además de rendir menos en nuestro trabajo, será de peor calidad, debido a la falta de reflejos que se producen tras una mala noche.

Los **efectos** de la falta de sueño son los siguientes:

Irritabilidad. Deterioro cognitivo. Pérdida de memoria. Deterioro del juicio moral. Disminución de la creatividad. Mayor estrés. Déficit de atención. Deterioro del sistema inmunológico. Riesgo de diabetes. Disminución de la testosterona. Incremento del ritmo cardiaco. Riesgo de enfermedad coronaria. Temblores. Problema de crecimiento. Riesgo de obesidad. Disminución de la temperatura.

Dormir el número de horas suficientes y gozar de un sueño reparador tiene múltiples beneficios. Los **beneficios** de dormir bien se reflejan en las siguientes situaciones:

- > Ayuda a estar sanos.
- > Mejora nuestra capacidad de atención, de creatividad e incluso de memoria.
- > Evita molestias de sobrecarga muscular.
- > Mejora el estado anímico y el rendimiento laboral.
- > Aumenta nuestra atención y capacidad de reacción.

Es importante seguir una serie de **recomendaciones** para tener un sueño reparador y de calidad:

- > Como para muchas cosas en la vida, establecer una rutina para el sueño, es muy importante. Debemos tener **horarios regulares a la hora de acostarnos**, esto quiere decir que debemos procurar que sea siempre a la misma hora y tratar de dormir. Si se tiene el hábito de dormir siestas, éstas no deben durar más de 20-30 minutos.



- > Ayuda a tener un sueño reparador realizar una **actividad relajante** antes de acostarse, como por ejemplo leer o escuchar música. Al contrario de lo que mucha gente cree, la realización de ejercicio poco antes de acostarnos, hace que nuestro cuerpo y nuestra mente se activen, provocando dificultad a la hora de conciliar el sueño. Por tanto, lo que debemos hacer es realizar una actividad física moderada pero unas horas antes de acostarse para ayudar a promover el sueño. Caminar, correr o nadar nos aportan tres beneficios clave de cara a obtener un sueño reparador. Cuando uno está cansado por el ejercicio se duerme más rápido, se consigue dormir más profundamente y despertarse con menor frecuencia durante la noche.
- > **Evitar la cafeína, el alcohol y el tabaco** unas horas antes de ir a dormir.
 - > **Cafeína:** provoca mayor dificultad para dormir y aumenta la necesidad de despertarse durante la noche.
 - > **Tabaco:** fumar es un gran enemigo del descanso, aparte de nuestra salud en general. La nicotina provoca en nuestro organismo un efecto que dificulta que nos quedemos dormidos con facilidad.
 - > **Alcohol:** deprime el sistema nervioso, lo que ayuda a quedarse dormido, pero el efecto desaparece a las pocas horas, lo que provoca que podamos despertarnos varias veces a lo largo de la noche, impidiendo un buen sueño. Además aumenta los ronquidos y otros problemas respiratorios relacionados con el sueño.
- > La **cena** es un factor muy importante que puede afectar muy significativamente a nuestro sueño. Debemos evitar las cenas copiosas y ricas en grasas y tratar de cenar al menos 2 horas antes de acostarnos.
- > **Reserve la habitación** sólo para dormir, evitando compartir el mismo espacio que para trabajar u otro tipo de actividad ajena. Cuando se acerca la hora de dormir, debemos tratar de crear un entorno y condiciones favorables (con poca luz y evitar el exceso de ruido antes de ir a la cama. Igualmente las condiciones de temperatura y ventilación debe ser adecuadas). Debemos procurar dormir en una cama confortable, con una almohada adecuada.

- > Las **nuevas tecnologías** también afectan de forma negativa a nuestro sueño. Es importante desconectar el teléfono móvil e internet al menos 2 horas antes de acostarse.



Por tanto, con un **buen descanso**, nuestro rendimiento y reflejos en el trabajo serán mucho mayores.

Para más información, accede a nuestra **campana Higiene del sueño** donde podrás consultar material divulgativo e interactivo para el favorecimiento de este hábito saludable, a través del siguiente **enlace**.

Higiene del Sueño umivale **Activa** | suma

¿Y TU CÓMO DUEERMES? ¿DUEERMES BIEN?

- ¿Te levantas cansado?
- ¿Tienes problemas de memoria?
- ¿Tienes problemas de salud?
- ¿Tienes problemas de concentración?
- ¿Tienes problemas de atención?
- ¿Tienes problemas de memoria?
- ¿Tienes alguna patología que te afecte al dormir?
- ¿Tienes algún ruido que te distraiga cuando duermes?
- ¿Tienes problemas de concentración cuando estás despierto?
- ¿Tienes problemas de memoria cuando estás despierto?

¿CONOCES LOS PRINCIPALES TRASTORNOS DEL SUEÑO?

Disturbios del sueño	Parasomnias	Alteraciones circadianas u otras alteraciones del sueño
Insomnio	Terrores nocturnos	Trastornos del ritmo circadiano
Apnea obstructiva del sueño	Alucinaciones hipnagógicas	Trastornos de fase de sueño
Parasomnias	Alucinaciones hipnagógicas	Trastornos de fase de sueño
Parasomnias	Alucinaciones hipnagógicas	Trastornos de fase de sueño

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Se debe seguir un horario regular de sueño.
- Se debe evitar el consumo de alcohol y cafeína antes de dormir.
- Se debe evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir.
- Se debe evitar el consumo de alcohol y cafeína antes de dormir.
- Se debe evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir.

5.7. Prevención de adicciones

En nuestro día a día estamos rodeados de sustancias nocivas para nuestra salud, cuyo consumo está normalizado en nuestra sociedad.

Alcohol, tabaco, algunos tipos de medicamentos, nos pueden crear adicción, siendo muy nocivas para nuestra salud, además de resultar verdaderamente peligrosas para la realización de algunas actividades relacionadas con nuestro trabajo.

Estas sustancias, generan, entre otras, una alteración en nuestro sistema nervioso, que impide la concentración y la realización de ciertas tareas con seguridad.

Es por este motivo que es muy importante, ser conscientes del consumo que realizamos y saber dónde está el límite, incluso solicitar ayuda a especialistas para salir de la dependencia a estas sustancias.

A veces el estrés en nuestro puesto de trabajo o en nuestra vida diaria hace que el consumo de determinadas sustancias sea mayor, por eso vamos a ver más adelante cómo fomentar el bienestar emocional para que tampoco suponga un factor de riesgo para nuestra salud, ni agrave, por lo tanto, la dependencia al consumo de dichas sustancias.

Desde **Umivale Activa** os recomendamos la lectura del manual **“Abordaje de las adicciones en el ámbito laboral”**, elaborado con la colaboración de **Proyecto Hombre Valencia**, cuyo objetivo es informar sobre el riesgo de las adicciones en el entorno laboral de una forma integral, dando a conocer formas de abordar la situación desde el ámbito empresarial. Puedes descargar el documento en el siguiente [enlace](#).

5.7.1. Tabaquismo

El abandono del tabaquismo es uno de los retos más importantes en la lucha contra la dependencia a sustancias nocivas, ya que va a generar muchas ventajas, tanto a nivel individual del trabajador, como a nivel de la empresa.



La Fundación Española del Corazón define como uno de los principales factores cardiovasculares la **adicción al tabaco** provocada, principalmente, por uno de sus componentes activos: la **nicotina**.

Algunos de los **beneficios** que conlleva el dejar de fumar en las personas son:

- > **Mejoras** en la salud, asociados a la reducción riesgos de enfermedad.
- > Aumenta la **esperanza de vida**.
- > Se favorece el **bienestar** y mejora de la calidad de vida:
 - > Reduce el cansancio e incrementa la capacidad de esfuerzo y rendimiento.
 - > Se respira mejor, reduce la predisposición a toser y contraer infecciones.
 - > Mejora los sentidos del gusto y del olfato.
 - > Mejora el aspecto e imagen personal: piel y cabello más joven, mal olor y aliento, dientes más blancos, desaparición de manchas amarillas en los dedos, etc.
 - > Mejora la vida sexual. Se dispondrá de una fertilidad óptima.
- > Se **evitan conflictos** dentro y fuera del trabajo.
- > Se contribuye a una **empresa segura y saludable**.
- > **No se perjudica** la salud y el bienestar de los demás, los **fumadores pasivos**.
- > Se **reducen los costes** asociados al consumo de tabaco.
- > Se **reduce la exposición a determinados riesgos laborales** y extra laborales, al no verse agravados por los efectos del tabaco.
- > Se dispone de **más tiempo** para realizar otras actividades. Mayor libertad, tomar el control y optimizar tu tiempo
- > Contribuye a una **cultura y hábitos de vida saludables** a nivel profesional, social y familiar.



¿Cómo abordar el tabaquismo desde el prisma del trabajador/a?

- > Participando en las distintas acciones contra el tabaquismo que desarrolle la empresa u otras autoridades u organizaciones públicas o privadas.
- > Beneficiándose de los recursos específicos especializados puestos a su disposición (vigilancia de la salud, programas específicos).
- > Estableciendo objetivos y programas graduales con el soporte de expertos.
- > Realizando actividades complementarias que ayuden a superar y abandonar la adicción (deporte, yoga, etc.).
- > Y lo más importante, ¡tomar la decisión! Dejar de fumar **es posible**.

La deshabituación tabáquica de las personas trabajadoras conlleva muchas ventajas para la empresa:

- **Mejoras de productividad** y rentabilidad.
- **Reducción de costes.**
- Mejoras en la imagen de empresa y sus marcas.
- **Mejora del clima laboral.**
- Mejora de la **satisfacción del personal.**
- **Reducción del absentismo** laboral.
- Reducción de los riesgos en los que fumar pueda ser una causa de accidente o enfermedad.
- Reducción de los riesgos en los que fumar pueda afectar negativamente a la calidad y/o seguridad del producto o servicio.

¿Cómo abordar el tabaquismo en la empresa?

- Integrar adecuadamente la gestión del tabaquismo en el sistema de gestión de la prevención de riesgos laborales de la empresa.
- Realizar campañas informativas y de sensibilización dirigidas al personal (sesiones, carteles, etc.).
- Identificar y actuar sobre los indicadores asociados al tabaquismo. Crear dinámicas de grupo.
- Fomentar otras actividades orientadas a la promoción de la salud (ejercicio, alimentación, etc.).
- Participar y hacer difusión de campañas solidarias con asociaciones, fundaciones (Día mundial sin tabaco, etc.).

Para obtener más información sobre el **tabaquismo** a través del siguiente [enlace](#). Si desea conocer más sobre otro tipo de adicciones en el entorno laboral consulte en nuestra [web](#), concretamente descargándose la ficha de deshabituación tabáquica en el siguiente [enlace](#).

5.8. Bienestar emocional

El trabajo puede ser un factor protector para la salud mental de la persona trabajadora, pero también puede contribuir a un daño.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la **salud mental** como «un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad». La salud mental permite hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar habilidades, aprender, trabajar adecuadamente y contribuir en la mejora del avance de la sociedad.

Los trastornos de salud mental pueden tener un efecto sustancial en todos ámbitos de la vida, ya no sólo afectando a la salud física de la persona, sino también al rendimiento laboral y a las relaciones laborales, familiares y sociales.

Los factores que ponen en peligro nuestra salud mental (factores de riesgo psicosocial) vienen condicionados por la **propia persona y por su entorno (familiar, social, laboral)**.

Los entornos laborales con unas condiciones de trabajo inadecuadas, dan cabida, entre otros, a la discriminación y la desigualdad, a cargas de trabajo excesivas, control insuficiente del trabajo, inseguridad laboral, ambigüedad del rol, falta de autonomía, etc.

Los riesgos para la salud mental en el trabajo, también denominados **riesgos psicosociales**, pueden estar relacionados con el **contenido de la tarea, la organización del trabajo, las características específicas del lugar de trabajo o las oportunidades de desarrollo profesional**, entre otros aspectos.

Situaciones de **estrés, burnout o desgaste profesional, mobbing, agresiones, violencia física o psicológica, acoso sexual**, etc. son los riesgos psicosociales más conocidos.

Para evitar la aparición de riesgos psicosociales y conseguir el máximo **bienestar mental, físico y social**, tanto en la plantilla como en la organización, deberán ser examinadas y modificadas, en los casos que sea necesario, las funciones de los/las trabajadores/as de cada puesto de trabajo (en base a sus habilidades y recursos) y las características de la organización. Se debe impulsar la participación de las personas trabajadoras, fomentando las relaciones interpersonales y mejorando la comunicación en la organización. La gestión de los riesgos psicosociales debe formar parte del sistema general de gestión de la empresa pero además de este imperativo legal, una **adecuada gestión emocional** proporciona grandes oportunidades tanto para los trabajadores y trabajadoras, como para la empresa y para la sociedad.



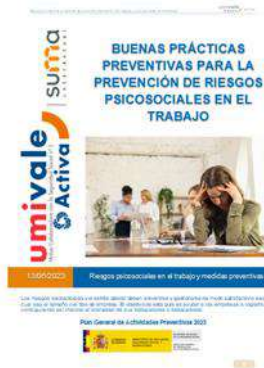
Umivale Activa consciente de la incidencia y repercusión en la salud que causa la exposición a los riesgos psicosociales en el ámbito laboral ha desarrollado, a través de su **Escuela de la salud** el **Programa de Bienestar emocional** que comprende una serie de encuentros virtuales cuyo objetivo fortalecer y potenciar los recursos personales para afrontar el estrés.

Accede e insíbete a nuestro [**Programa Bienestar**](#).

Paralelamente, a través de nuestro **Programa Empresa Sana**, proponemos diversas actuaciones encaminadas al fomento del **bienestar emocional** dentro del ámbito laboral, dotando a las empresas de herramientas de información y sensibilización para poder combatir estos riesgos.

Con esta finalidad se ha desarrollado la guía de **“Buenas prácticas para la prevención de riesgos psicosociales en el trabajo”**.

Esta guía recoge los factores de riesgo psicosocial y sus consecuencias y analiza la gestión de los mismos, desde la sensibilización y adecuación de medidas, la elección de la metodología de evaluación y aplicación, hasta el análisis de resultados y elaboración del informe, la intervención y la supervisión y seguimiento de medidas y resultados.



Puede consultar este documento a través de este [enlace](#).

Para más información, recomendamos consultar todo el material divulgativo (fichas, material audiovisual e interactivo) sobre Burnout, mobbing y agresiones en el puesto de trabajo que podrán encontrar en nuestra **campaña de prevención de riesgos psicosociales** en este [link](#).



Sin olvidarnos de nuestra **campaña contra la depresión**. Se compone de cuatro fichas informativas cuyo objetivo es prevenir, orientar y sensibilizar sobre esta enfermedad. En estos materiales se recogen los principales síntomas de la enfermedad, factores de riesgo y factores protectores, posibles tratamientos y un conjunto de estrategias de autoayuda para prevenir la depresión. Acceda a la campaña clicando el siguiente [enlace](#).



6. Bibliografía

- Fundación española del corazón
- Guía para la gestión de la salud, del bienestar y de la adaptación del puesto de trabajo en trabajadores de mayor edad. Documentos técnicos Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)
- Guía buenas prácticas para la prevención de riesgos psicosociales en el trabajo **Umivale Activa**
- Guía Accidentes de trabajo no traumáticos. Enfermedades cardiovasculares **Umivale Activa**
- Guía práctica para implantar un programa de promoción de la salud en el trabajo en las organizaciones **Umivale Activa** e INVASSAT
- Instituto cirugía avanzada de la columna (ICAC)
- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Prevención y Salud **Umivale Activa**
- Promoción de la salud en el trabajo Secretaría de Política Sindical de UGT de Cataluña/Salud Laboral
- Promoción de la salud en el trabajo. Documentación informativa para empresas y centros de administración Junta de Andalucía
- Sociedad española de cardiología (SEC)