

PROMOCIÓ D'HÀBITS SALUDABLES EN L'ENTORN LABORAL



01/12/2023

Foment d'hàbits de vida saludables per a la promoció de la salut de les persones treballadores

Amb aquesta guia es pretén conscienciar sobre la importància de fomentar la promoció de la salut en les organitzacions, per ajudar les empreses a convertir-se en entorns segurs i saludables a través del foment d'estils de vida saludables.

Pla General d'Activitats Preventives 2023

Índex

0.	Introducció	2
1.	Objectius de la guia	3
2.	Conceptes bàsics	3
3.	Beneficis de la promoció de la salut en l'empresa	5
4.	Com aconseguir entorns segurs i saludables a la feina	5
5.	Promoció d'hàbits saludables en l'entorn laboral. Programa Empresa Sana	9
	5.1. Salut cardiovascular	10
	5.2. Higiene postural	11
	5.3. Alimentació saludable	12
	5.4. Prevenció del sedentarisme	14
	5.5. Prevenció del càncer	15
	5.6. Higiene del son	17
	5.7. Prevenció d'addiccions	19
	5.7.1. Tabaquisme	20
	5.8. Benestar emocional	22
6.	Bibliografia	25

0. Introducció

Davant l'envelliment de la població activa i la ja imminent transformació del món laboral (subjecte a nous riscos laborals emergents, a l'agreujament dels tradicionals per riscos nous o l'empitjorament de les condicions de treball), cobra importància l'adopció mesurades o actuacions que garanteixin unes condicions de treball segures i saludables tot preservant la seguretat i salut de les persones treballadores fins al final de la seva vida laboral.

En aquest sentit, el **lloc de treball** és un entorn idoni per a la **promoció de la salut i per avaluar i millorar la salut general de les persones**, tot exercint un important paper en el foment d'hàbits de vida saludables i el suport a les activitats que eviten la deterioració de la capacitat funcional de la persona.

En molts casos, la millora de la salut, a través de la promoció de la salut, consistirà en la implantació de **mesures individuals** i altres vegades **col·lectives**, on tots els membres que componen una organització tenen un paper crucial per impulsar aquest tipus d'actuacions.

Juntament amb les característiques d'un individu que poden influir en el seu estat de salut (factors no modificables com l'edat o la genètica; o factors conductuals, com ara mals hàbits adquirits en la seva vida quotidiana), hi ha existeixen factors de risc en l'entorn laboral que també repercutiran en la salut i benestar de la persona treballadora. Aquests són, d'una banda, les característiques físiques o ambientals de determinats llocs o entorns de treball i, d'una altra banda, factors de risc de naturalesa psicosocial, relacionats amb les condicions organitzatives de les empreses (el clima laboral, mètodes de treball, l'autonomia en la presa de decisions, càrrega de treball, mala gestió del temps, falta de definicions de rols, treballs en solitari, incertesa, definició de tasques assignades, dificultat de conciliació entre vida familiar i laboral, etc.).

La combinació de tot aquest conjunt de factors (individuals, conductuals, d'entorn, psicosocials) afecta perjudicialment la salut de les persones i fa previsible un augment, per exemple, de trastorns psicosomàtics, musculoesquelètics o altres danys relacionats amb problemes a la salut mental i l'aparició de malalties cardiovasculars.

Afortunadament, avui dia, en un context social, el diàleg mantingut entre empresaris, persones treballadores, diferents autoritats competents, sindicats, serveis públics i organitzacions no governamentals han permès executar amb èxit iniciatives laborals i comunitàries per fer front a aquests problemes.

Cal destacar que tots els recursos destinats al desenvolupament d'iniciatives per **millorar la salut i el benestar de les persones treballadores és la millor inversió per a qualsevol empresa**, fet que repercuteix en la sostenibilitat de l'empresa i, per tant, en el desenvolupament econòmic de la societat.

1. Objectius de la guia

Amb aquesta guia pretenem conscienciar sobre la importància d'apostar per la **promoció de la salut** en l'entorn laboral, tot ajudant les empreses a convertir-se en organitzacions saludables a través del **foment d'estils de vida saludables**.

A aquest efecte, a través d'aquest document, donem a conèixer les accions dutes a terme per **Umivale Activa** encaminades a l'atenció de la salut i el benestar de les nostres persones treballadores mutualistes.

Aquestes accions comprenen, d'una banda, el desenvolupament i la implantació del **Programa Empresa Sana** que ha creat **Umivale Activa**, a través del qual assessorem les empreses sobre com dur a terme una gestió integral de la salut de totes les persones treballadores, a través de la implantació de programes de promoció de la salut, en què posem a la seva disposició una àmplia varietat d'eines i materials de sensibilització i conscienciació enfocada al foment d'hàbits de vida saludables.

D'una altra banda, amb la creació de l'**Escola de Salut** d'**Umivale Activa**, s'ha habilitat un espai on oferim una sèrie de trobades virtuals per conscienciar sobre la importància de cuidar la nostra salut tant a dins com a fora de l'entorn laboral.



2. Conceptes bàsics

Per **hàbits saludables** s'entenen les **conductes individuals** (canvis d'estils de vida, hàbits i costums) que, dutes a terme de manera regular, milloren la salut (ajuden a prevenir o retardar l'aparició de malalties o discapacitats) i **aporten benestar i qualitat de vida** a la persona.

La **promoció de la salut en el treball** (PST) la podem definir com els “*esforços conjunts de l'empresariat, les persones treballadores i la societat per millorar la salut i el benestar de les persones quan treballen*”. (Xarxa Europea per a la promoció de la salut en el treball. Declaració de Luxemburg.)

“La promoció de la salut és el procés que permet, a les persones, incrementar el control sobre la seva salut per millorar-la”. Una bona salut és el millor recurs per al progrés personal, econòmic i social. Per aconseguir un estat adequat de benestar físic, mental i social, un individu o un grup ha d'estar en condicions d'identificar i dur a terme les seves aspiracions, satisfer les seves necessitats i canviar l'entorn o adaptar-s'hi. (Carta d'Ottawa per a la Promoció de la Salut. OMS, 1986.)

L'objectiu de la PST és crear espais laborals que protegeixin i promoguin la seguretat i salut en el treball i el benestar de les persones treballadores per aconseguir treballadors i treballadores sans en empreses saludables.

Per tant, una **empresa saludable** és aquella en la qual els seus integrants contribueixen a promoure la seguretat i salut i el benestar de les persones treballadores i, a conseqüència, la mateixa sostenibilitat de l'organització, mitjançant polítiques actives que promoguin **entorns segurs** i serveis que, d'una banda, ajudin a evitar accidents de treball i malalties professionals i, d'una altra, fomentin **conductes saludables**, dins d'un procés de millora contínua.



Hem de recordar que: **promoure uns hàbits saludables en l'àmbit laboral comporta** assumir una **cultura corporativa** que inclou la **salut i el benestar** de la persona en l'estratègia de l'empresa.



3. Beneficis de la promoció de la salut per a l'empresa

Implantar un programa de promoció de la salut en el treball, tot promovent hàbits saludables a l'empresa, comporta una sèrie de beneficis que es poden percebre a curt termini. Alguns dels beneficis principals són:

- > **Redueix l'accidentabilitat i les malalties**, especialment les cròniques.
- > **Augmenta la productivitat i sostenibilitat** empresarial, disminueix l'absentisme i el presentisme.
- > **Millora el clima laboral** de l'empresa, la motivació dels treballadors i les treballadores tot impulsant-ne la participació en la presa de decisions.
- > Promou la identificació amb els valors de l'empresa i, amb això, la **retenció de talent** i la disminució de la rotació.
- > **Millora la reputació** de les persones treballadores i la imatge corporativa de l'empresa.
- > **Disminueix els costos** sanitaris, de seguretat social i de les assegurances laborals. A més a més, contribueix a la millora de la qualitat de vida dels ciutadans i al desenvolupament econòmic de la societat.
- > **Millora el medi ambient**, disminueix la contaminació, etc.

4. Com aconseguir entorns laborals segurs i saludables

Queda clar que una empresa saludable comporta, a més del compliment legal en prevenció de riscos laborals, una **gestió proactiva i integral de salut** de totes les persones treballadores **integrada** en l'estructura i tots els processos de l'empresa. En aquest sentit, la vigilància de la salut de l'empresa hi té un paper fonamental, ja que contribueix a conèixer i controlar l'estat de salut general, en relació amb els riscos laborals exposats, detecta precoçment danys en la salut i implanta tant mesures preventives com conductes saludables per evitar o retardar l'aparició de la malaltia.

El foment d'hàbits de vida saludables és una acció indispensable que s'ha de dur a terme per a la promoció de la salut en les empreses. Les **estratègies principals** que cal tenir en compte en els programes de promoció de la salut en el treball són:



- > **Declaració i desenvolupament d'una política PST**, on s'adquireixi un **compromís**, per part de la direcció de l'organització, enfocada a la promoció de la salut de les persones treballadores de l'empresa, tot assignant els recursos adequats (tant humans com materials) necessaris per a la seva implantació correcta. Per garantir l'èxit de la PST és imprescindible també un compromís per part de les persones treballadores, implicant-se en totes les **actuacions definides i implantades en el programa PST** de cada organització.

Recorda: la implicació sobretot de la direcció, de les persones supervisores o els comandaments intermedis és indispensable perquè la resta de la plantilla estigui motivada.

Un cop l'empresari o l'empresària assumeix el seu compromís, ha de comunicar-ho a l'organització i nomenar un equip de treball per al disseny i implantació del PST que comportarà una sèrie d'etapes com analitzar la situació de partida de l'empresa, identificació d'àrees de millora, cosa que permetrà la prioritització d'accions.



- **Sensibilització i informació** de l'existència i identificació de factors de risc.
- **Formació, habilitats:** formar i adquirir habilitats sobre com fer front a un factor de risc concret mitjançant l'adopció d'hàbits saludables.
- **Creació d'entorns segurs i saludables:** creació d'unes condicions de treball que permetin fer front a un factor de risc.

Els **programes de promoció de la salut en el treball** han de complir els **requisits següents**:

- **Han de ser participatius:** tot el personal, inclosa la direcció de l'organització, ha d'estar implicat, en totes les fases del programa, encara que la participació dels treballadors i treballadores en l'adopció d'hàbits de vida saludables ha de ser voluntària, tret que els comportaments resultin nocius per a altres persones. Tot i això, és primordial promoure la participació de tot el personal, i especialment dels representants dels treballadors i les treballadores, per aconseguir una millora de l'organització del treball i del seu entorn laboral.
- **Han d'estar integrats en tots i cadascun dels processos de la gestió empresarial:** les activitats de promoció de la salut han d'integrar-se en totes les decisions importants i en totes les àrees/processos de l'organització, no només en el departament o àrea de prevenció de riscos laborals. S'ha d'integrar el programa de promoció de la salut com un component permanent en tots els processos empresarials.

*Important: la **gestió de la salut** ha d'estar integrada en el pla estratègic de les organitzacions.*

- > **S'ha de desenvolupar un projecte d'implantació.** Perquè la implantació d'un programa de promoció de la salut sigui efectiva, totes les mesures i actuacions han d'orientar-se a la millora de la salut, tot establint prioritats i duent un programa d'actuació. No hi ha únic model de gestió, cada empresa ha de **triar i adaptar el seu programa de promoció de la salut al seu sistema de gestió empresarial, d'acord amb les seves característiques o circumstàncies.** Això sí, totes les activitats que es realitzin han de tenir en compte la **diversitat**, especialment pel que fa a amb perspectiva edat i gènere.

Les empreses han de planificar, executar i avaluar iniciatives, bones pràctiques o intervencions encaminades a la promoció de la salut de les seves persones treballadores

- > Els missatges i les accions que es duiguin a terme en l'organització han de reflectir el **compromís** de l'empresa amb la salut, la seguretat i el benestar de les persones treballadores.
- > Portar una **comunicació** clara durant tot el procés d'implantació. Tothom ha de saber el que s'està fent i per què.
- > Establir **indicadors** per saber com va l'empresa en el grau d'assoliment de l'objectiu. Aquests indicadors, a més de comparar la nova situació amb la de partida, permetran identificar àrees de millora i desviacions de l'objectiu que es vol assolir.



- > **Ha de ser integral.** Ha d'abastar no només activitats dirigides a l'individu, sinó també a la millora de la qualitat de l'ambient de treball, a la millora d'aspectes d'organització, de lideratge i gestió de l'empresa, etc.

Recorda: l'èxit de la implantació depèn de la seva flexibilitat per adaptar-se a la diversitat dels llocs de treball (mida d'empresa, sector, etc.) i de les necessitats dels individus (edat, formació, hàbits).



Si necessites més informació sobre com implantar correctament un programa PST pots descarregar-te, a través del següent [enllaç](#), la nostra *Guia pràctica per implantar un programa de promoció de la salut en el treball en les organitzacions*, elaborada per **Umivale Activa** en col·laboració amb l'Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball (**INVASSAT**).

5. Promoció d'hàbits saludables en l'entorn laboral

Des d'**Umivale Activa**, dediquem una part important dels nostres esforços al **foment de la promoció de la salut i a través de conductes saludables, i al desenvolupament d'estudis R+D+i**, l'objectiu dels quals és **crear entorns de treball segurs i saludables** i fer recerca sobre les mesures preventives més eficaces i les millors estratègies per facilitar un canvi cultural en les empreses.

A través del **Programa Empresa Sana i Escola de la Salut** d'**Umivale Activa** facilitem eines per sensibilitzar els nostres mutualistes dels beneficis que aporta l'adopció de **bons hàbits o conductes saludables** en el dia a dia, especialment entre els treballadors i les treballadores més vulnerables, tant en la seva vida professional com personal.



Programa
Empresa Sana
umivale Activa



Per a més informació, [fes clic](#) a cada imatge.

A continuació, es detallen unes quantes pautes per ajudar, tant les empreses com les persones treballadores, a implantar accions en matèria de promoció de la salut en l'entorn laboral, concretament encaminades al foment d'hàbits saludables.

5.1. Salut cardiovascular

Les malalties cardiovasculars són la primera causa de mort al nostre país. En l'àmbit laboral, encara que aquestes representen un percentatge sobre el total de les patologies no traumàtiques (PNT) relativament petit, tenen una importància especial pel que fa a la seva gravetat.

L'alta prevalença de les malalties cardiovasculars i els seus factors de risc, així com el seu impacte en la salut, en la qualitat de vida i les seves conseqüents repercussions econòmiques i socials, fan que la prevenció i promoció de la salut cardiovascular s'estableixi com un repte.

Si controléssim, entre d'altres, factors de risc metabòlic o associats a males conductes adquirides per la persona, com la hipertensió, el colesterol, l'obesitat, el sedentarisme, el tabaquisme i l'estrès, podríem reduir aquest nombre de morts.

El nostre lloc de treball es pot convertir en un aliat, en aquest sentit, si des d'aquí es fomenten hàbits de vida més bons i s'impulsen mesures saludables en l'àmbit laboral per reduir l'exposició dels treballadors i les treballadores a les malalties cardiovasculars.

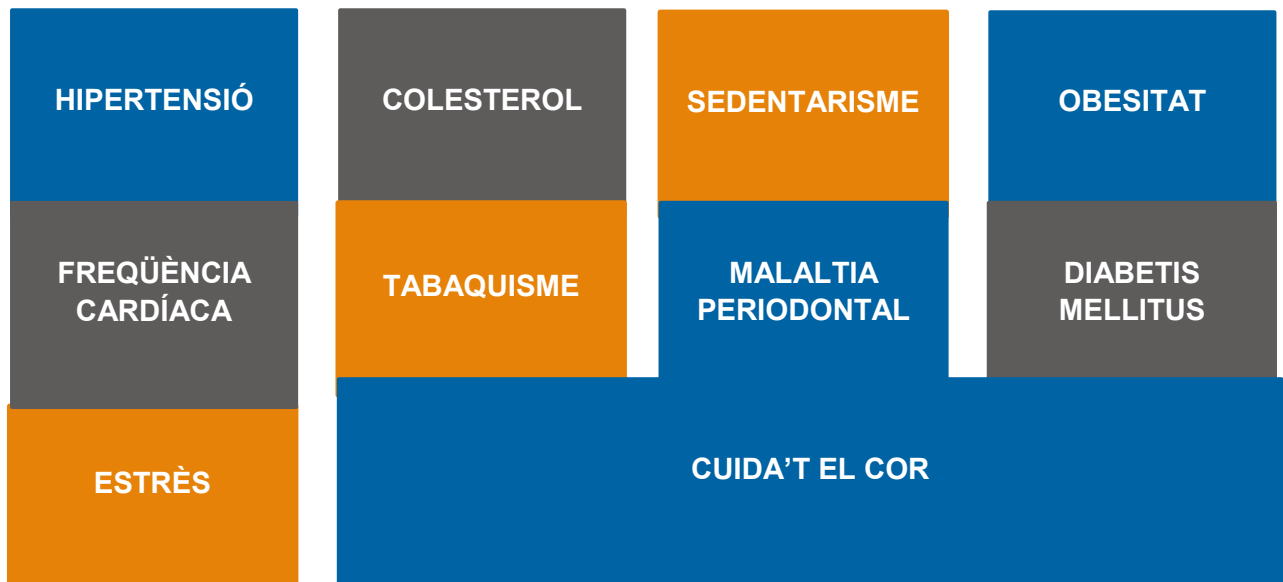
Des d'**Umivale Activa** a través de la nostra guia **"Accidentes de trabajo no traumáticos. Enfermedades cardiovasculares"** (**Accidents de treball no traumàtics. Malalties cardiovasculars**) pretenem conscienciar sobre la importància i necessitat de dur a terme una **anàlisi de les patologies no traumàtiques**, especialment les d'origen cardiovascular, tot **identificant-ne els factors de risc** o els agents causants, la seva **repercussió en la salut** de les persones treballadores, així com fer una proposta d'actuacions enfocades a l'àmbit laboral com ara la creació d'**entorns de treball segurs i saludables** i la promoció d'estils de vida saludables, amb la finalitat d'ajudar a promoure una cultura enfocada en la prevenció de l'aparició o agreujament de patologies no traumàtiques, especialment de naturalesa cardiovascular. Pots descarregar-te la guia en aquest [enllaç](#).

Una altra eina que podem destacar i que posem a la disposició de les empreses, és la nostra **campanya de Salut cardiovascular #UmivaleActivaCuidaTuCorazon (Umivale Activa el cuida el cor)**.

Accedeix-hi fent clic a la imatge següent.



Podràs conèixer els factors de risc de naturalesa cardiovascular més rellevants i et facilitarà consells per **cuidar bé el cor**.



Fes clic a cada imatge per a més informació.

5.2. Higiene postural

Cada dia es parla més de la salut postural i la seva importància en la qualitat de vida de les persones. Moltes vegades, els mals hàbits ens porten a normalitzar certes postures que danyen la columna vertebral i que incorporem com a naturals. Durant l'acompliment de les nostres tasques, tant a dins com a fora de l'àmbit laboral, cal tenir en compte els factors de risc que ens poden perjudicar: els treballs o les tasques que es facin de manera repetitiva, el fet d'aixecar càrregues que comporten grans esforços, les postures forçades i les mantingudes en un temps perllongat, l'exposició a les vibracions, etc.

Els principals danys en la salut pel fet d'adquirir males postures no només són de naturalesa musculoesquelètica, sinó que també són causants d'un altre tipus de patologies com ara: mals de cap (migranyes), alteracions digestives, respiratòries, etc. Tots aquests problemes poden derivar en dolors que s'incrementen gradualment amb el pas del temps fins a convertir-se en trastorns crònics, repercutint fins i tot en la nostra salut mental, i, per tant, en el rendiment laboral de la persona treballadora.

La **higiene postural** consisteix a **col·locar el cos** de la manera adequada per **protegir la columna** i evitar sobrecarregar-la, així com les seves possibles lesions. La higiene postural ens ensenya a saber identificar quines són les postures bones i les dolentes en cada situació (fos i dins de l'àmbit laboral), ja sigui estant quiets o en moviment.

*Des d'**Umivale Activa** volem conscienciar les empreses sobre la necessitat d'inculcar una cultura d'hàbits posturals a través de la nostra **Escola virtual de l'esquena**.*

En el marc de l'Escola de la Salut d'**Umivale Activa**, dins de les jornades del programa "**cuida't l'esquena**" oferim les claus per evitar postures que poden resultar negatives per a la salut de la nostra esquena, així com una sèrie d'exercicis que ens ajudaran a cuidar-la i conservar el nostre estat de salut en general.



Accedeix i inscriu-te en el nostre [Programa Cuida't l'esquena](#).

Igualment, accedint al nostre web, a través del nostre **canal temàtic de trastorns musculoesquelètics** com a través del nostre programa **Empresa Sana** posem a la disposició de les empreses i persones treballadores un conjunt d'eines divulgatives sobre **Higiene postural** on s'aporten les claus per al coneixement de les tasques o les postures que poden arribar a ser negatives per conservar la salut de la nostra esquena, els signes d'alarma i els factors de risc desencadenants de possibles lesions, així com una sèrie d'exercicis i claus que ens ajudaran a cuidar l'estat de la nostra esquena i la conservació del nostre estat de salut. Pots ampliar-ne la informació en l'[enllaç](#) següent.

5.3. Alimentació saludable

En el seu dia a dia, moltes persones treballadores mengen fora de casa. La majoria ho fan en bars, restaurants o el mateix centre de treball. És molt important tenir en compte que mantenir uns bons hàbits en la nostra alimentació ens ajudarà a prevenir malalties cardiovasculars cròniques. A més a més, si mantenim una alimentació sana i adequada, aconseguir fer-nos més forts contra les malalties infeccioses, també ens sentirem millor i, per tant, tindrem més vitalitat i augmentarem el nostre rendiment, tant a la feina com a la vida diària.

L'alimentació és un pilar fonamental i responsable de prevenir o desenvolupar una malaltia. Per aquest motiu, una dieta que no sigui sana es converteix ràpidament en un factor de risc clau de ser més propensos a patir malalties.



Com a norma general, per mantenir una dieta saludable es recomana seguir aquests **10 hàbits**:



*Mantenir una **dieta saludable** és essencial per portar una **vida sana** i repercuteix en el rendiment de la persona treballadora, ja que té un efecte directe sobre el benestar, l'estat anímic, la concentració, la motivació i el control de l'estrès.*

Des d'**Umivale Activa**, tant a través de la nostra **Escola de la Salut**, com a través del **Programa Empresa Sana** oferim una àmplia varietat de material divulgatiu encaminat a fomentar una cultura de bons hàbits alimentaris, ajudant-nos a mantenir una alimentació saludable i aconseguir els beneficis que se'n deriven, entre els quals destaquem els següents: reduir l'estrès, protegir el cor i millorar el nostre sistema immunitari.

Aprofundirem en els següents temes rellevants per conscienciar sobre la importància que té portar una alimentació saludable, tant en l'àmbit personal com en el laboral:

- > La importància d'escollir aliments de qualitat
- > Saps com gestionar una compra saludable?
- > Aprèn a menjar segons la teva edat i les teves necessitats fisiològiques
- > Alimentació saludable d'acord amb el nostre tipus de feina
- > Alimentació i esport
- > Planificació de menús saludables
- > Què és el "batch cooking"



Pots trobar-ne més informació en aquest [enllaç](#).

5.4. Prevenció del sedentarisme

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix l'**activitat física** com qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics, amb el consegüent consum d'energia. S'hi inclouen les activitats que fem quan treballem, quan exercim les tasques domèstiques i durant les activitats recreatives.



Quan fem alguna activitat física durant prou temps:

- > Millora el nostre estat cardiorespiratori i muscular.
- > Milloren els ossos. Es redueix el risc dels danys derivats de patir caigudes (fractures).
- > Es redueix el risc de patir hipertensió, cardiopatia coronària, accident cerebrovascular, diabetis, diferents tipus de càncer (com el càncer de mama i el de còlon) i altres malalties mentals com la depressió.
- > Ajudem a controlar el nostre pes.

Recorda: les persones que no fan prou exercici físic presenten un risc de mortalitat entre un 20% i un 30% superior al d'aquelles que són prou actives.

Per **millorar l'activitat física** recomanem seguir unes quantes **rutines** molt senzilles:

- > Fer servir l'escala, en comptes de l'ascensor.
- > Intentar anar caminant a la majoria dels llocs que quedin a una distància lògica. Si s'ha d'agafar el cotxe o el transport públic, és recomanable baixar-ne unes parades abans de la destinació o aparcar una mica més lluny, de manera que això permeti caminar una estona.
- > En el desenvolupament de feines estàtiques, és recomanable fer pauses cada dues hores aproximadament per estirar el cos.



Important: hem d'evitar el sedentarisme, que avui dia és tan present en la nostra societat. Si ho fem, la nostra salut millorarà considerablement.

- > Practicar de manera constant algun esport, a poder ser, a l'aire lliure.
- > Combinar exercici aeròbic amb exercicis que afavoreixin l'enfortiment de la musculatura.
- > Sortir a caminar a la natura millorarà la salut física i mental. Es recomana caminar una mitjana de 40 a 45 minuts diaris (quan caminem, comencem a cremar greix a partir dels 20-25 minuts després d'haver començat).



Caminar redueix el risc de sofrir de malalties cardíaques i accidents cerebrovasculars. La caminada fa que es treballin les extremitats inferiors fent que la circulació del cos millori. D'aquesta manera, es pot prevenir l'aparició de varices.

El fet de caminar també relaxa i buida la ment. Durant la caminada es redueixen els nivells d'estrès, així és l'exercici ideal per fer-lo després de la jornada de treball. Els experts consideren que s'adopta un estil de vida activa quan es caminen més de 10.000 passos diaris (entre 7,5 i 8 km).

- > És important fer una bona promoció de l'activitat física des de l'empresa. Motivar les treballadores i els treballadors a fer exercici, aconseguir col·laboracions amb gimnasos per fomentar l'esport, competicions entre els companys i companyes, etc.

Aquest tipus de promocions des de l'empresa pot ser una bona font de motivació per a les plantilles de les empreses.

Des d'**Umivale Activa**, a través el nostre **Programa Empresa Sana**, oferim material divulgatiu per fomentar la pràctica d'exercici físic. Per a més informació, pots consultar l'**enllaç** següent.

5.5. Prevenció del càncer

L'augment dels casos de càncer és una realitat i la segona causa de mort al nostre país.

Una **esperança de vida** cada vegada més alta que fa que tinguem més temps per desenvolupar malalties, juntament amb el fet que es **detectin més** tumors en els seus estadis inicials són les causes que les estadístiques s'hagin disparat.

Però a més a més, cal afegir-hi altres possibles causes com són les conductuals de l'individu, associades a un estil de vida sedentari, sobrepès o obès, fumar, consum d'alcohol, etc.

Segons l'Associació Espanyola Contra el Càncer (AECC), hi ha moltes coses que són a les nostres mans per prevenir el càncer. Almenys al voltant del 50% dels casos de càncer, segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), es podrien evitar amb l'adopció d'hàbits o estils de vida saludables.

Des d'**Umivale Activa**, a través el nostre **Programa Empresa Sana**, duem a terme campanyes de sensibilització i foment de bons hàbits saludables per a la prevenció de diferents tipus de càncer. Concretament, la campanya "**12 formes de reduir el risc de càncer**" (12 maneres de reduir el risc de càncer), basada en el Codi Europeu contra el Càncer de l'OMS, que se centra en les mesures que de manera particular podem prendre per contribuir a prevenir el càncer.



En la mateixa línia, s'ha dissenyat un altre tipus de campanyes per combatre l'aparició d'algun tipus de càncer en concret, per exemple, la **campanya de Prevenció del càncer de còlon o de càncer de pell**. Si vols consultar tota la informació d'aquestes campanyes, fes clic a l'**enllaç** següent.

5.6. Higiene del son

El son és un factor molt important a considerar si volem introduir els bons hàbits saludables en la nostra manera de viure.



Quan no dormim bé o no dormim prou hores, els riscos als quals estem exposats en el nostre dia a dia augmenten. Els nostres reflexos es veuen clarament reduïts i això fa que el risc de patir un accident sigui més alt. A més de rendir menys a la feina, serà de pitjor qualitat, a causa de la falta de reflexos que es produeixen després d'una mala nit.

Els **efectes** de la falta de son són els següents:

Irritabilitat. Deteriorament cognitiu. Pèrdua de memòria. Deteriorament del judici moral. Disminució de la creativitat. Més estrès. Dèficit d'atenció. Deteriorament del sistema immunitari. Risc de diabetis. Disminució de la testosterona. Increment del ritme cardíac. Risc de malaltia coronària. Tremolors. Problema de creixement. Risc d'obesitat. Disminució de la temperatura.

Dormir el nombre d'hores suficients i gaudir d'un son reparador té múltiples beneficis. Els **beneficis** de dormir bé es reflecteixen en les situacions següents:

- > Ajuda a estar sa.
- > Millora la nostra capacitat d'atenció, de creativitat i fins i tot de memòria.
- > Evita molèsties de sobrecàrrega muscular.
- > Millora l'estat anímic i el rendiment laboral.
- > Augmenta la nostra atenció i capacitat de reacció.

És important seguir una sèrie de **recomanacions** per tenir un son reparador i de qualitat:

- > Com per a moltes coses en la vida, establir una rutina per al son és molt important. Hem de tenir **horaris regulars a l'hora de ficar-nos al llit**, això vol dir que hem de procurar que sigui sempre a la mateixa hora i mirar de dormir. Si es té l'hàbit de dormir migdiades, no han de durar més de 20-30 minuts.



- Fer una **activitat relaxant** abans de ficar-se al llit, com per exemple llegir o escoltar música, ajuda a tenir un son reparador. Al contrari del que molta gent es pensa, fer exercici poc abans de ficar-nos al llit fa que el nostre cos i la nostra ment s'activin, cosa que provoca dificultat a l'hora d'agafar el son. Per tant, el que hem de fer és dur a terme una activitat física moderada però unes quantes hores abans de ficar-nos al llit per ajudar a promoure la son. Caminar, córrer o nedar ens aporten tres beneficis clau de cara a obtenir un son reparador. Quan estem cansats, amb l'exercici ens adormim més de pressa, aconseguim dormir més profundament i despertar-nos amb menys freqüència durant la nit.
- **Evitar la cafeïna, l'alcohol i el tabac** unes quantes hores abans d'anar a dormir.
 - **Cafeïna:** provoca més dificultat per dormir i augmenta la necessitat de despertar-se durant la nit.
 - **Tabac:** fumar és un gran enemic del descans, a part de ser-ho, també, per a la nostra salut en general. La nicotina provoca en el nostre organisme un efecte que dificulta que ens quedem adormits amb facilitat.
 - **Alcohol:** deprimeix el sistema nerviós, la qual cosa ajuda a quedar-se adormit, però l'efecte desapareix al cap de poques hores, la qual cosa provoca que puguem despertar-nos diverses vegades al llarg de la nit, cosa que impedeix un bon son. A més a més, augmenta els roncs i altres problemes respiratoris relacionats amb la son.
- El **sopar** és un factor molt important que pot afectar molt significativament el nostre son. Hem d'evitar els sopars copiosos i rics en greixos i mirar de sopar almenys 2 hores abans de ficar-nos al llit.
- **Cal reservar l'habitació** només per dormir, tot evitant compartir el mateix espai per treballar o un altre tipus d'activitat aliena. Quan s'acosta l'hora de dormir, hem de mirar de crear un entorn i condicions favorables (amb poca llum i evitar l'excés de soroll abans d'anar al llit; igualment, les condicions de temperatura i ventilació ha de ser les adequades). Hem de procurar dormir en un llit confortable, amb un coixí adequat.

- > Les **noves tecnologies** també afecten de manera negativa el nostre son. És important desconnectar el telèfon mòbil i internet almenys 2 hores abans de ficar-se al llit.



Per tant, amb un bon descans, el nostre rendiment i els nostres reflexos a la feina seran molt millors.

Per a més informació, accedeix a la nostra **campanya Higiene del son** on podràs consultar material divulgatiu i interactiu per a l'afavoriment d'aquest hàbit saludable, a través del següent **enllaç**.



5.7. Prevenció d'addiccions

En el nostre dia a dia, estem envoltats de substàncies nocives per a la nostra salut, el consum de les quals està normalitzat en la nostra societat.

Alcohol, tabac o alguns tipus de medicaments ens poden crear addicció, sent molt nocives per a la nostra salut, a més de ser veritablement perilloses per a la realització d'algunes activitats relacionades amb la nostra feina.

Aquestes substàncies generen, entre d'altres, una alteració en el nostre sistema nerviós, que impedeix la concentració i la realització de certes tasques amb seguretat.

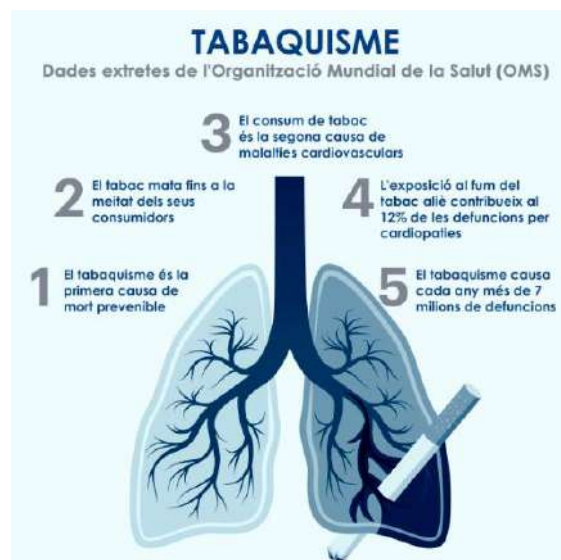
És per aquest motiu que és molt important ser conscients del consum que en fem i saber on és el límit, fins i tot sol·licitar ajuda a especialistes per sortir de la dependència a aquestes substàncies.

De vegades, l'estrès en el nostre lloc de treball o en la nostra vida diària fa que el consum de determinades substàncies sigui més alt, per això veurem més endavant com fomentar el benestar emocional perquè tampoc no suposi un factor de risc per a la nostra salut, ni agreugi, per tant, la dependència al consum d'aquestes substàncies.

Des d'**Umivale Activa** recomanem la lectura del manual "**Abordaje de las adicciones en el ámbito laboral**" (Abordatge de les addiccions en l'àmbit laboral) elaborat amb la col·laboració de **Projecte Home València** que té l'objectiu d'informar sobre el risc de les addiccions en l'entorn laboral d'una forma integral, tot donant a conèixer formes d'abordar la situació des de l'àmbit empresarial. Pots descarregar el document a l'[enllaç](#) següent.

5.7.1. Tabaquisme

L'abandó del tabaquisme és un dels reptes més importants en la lluita contra la dependència a substàncies nocives, ja que generaran molts avantatges, tant de manera individual del treballador com per a l'empresa.



La Fundació Espanyola del Cor defineix l'**addicció al tabac** com un dels principals factors cardiovasculars, provocada, principalment, per un dels seus components actius: la **nicotina**.

Alguns dels **beneficis** que comporta el fet de deixar de fumar en les persones són:

- > **Es donen millores** en la salut, associades a la reducció de riscos de malaltia.
- > S'augmenta l'**esperança de vida**.
- > S'afavoreix el **benestar** i es millora la qualitat de vida:
 - > Redueix el cansament i incrementa la capacitat d'esforç i rendiment.
 - > Es respira millor, es redueix la predisposició a tossir i contreure infeccions.
 - > Millora els sentits del gust i de l'olfacte.
 - > Millora l'aspecte i la imatge personal: pell i cabells més joves, mala olor i alè, dents més blanques, desaparició de taques grogues als dits, etc.
 - > Millora la vida sexual. Es disposarà d'una fertilitat òptima.
- > S'**eviten conflictes** dins i fora de la feina.
- > Es contribueix a una **empresa segura i saludable**.
- > **No es perjudica** la salut i el benestar dels altres, els **fumadors passius**.
- > Es **redueixen els costos** associats al consum de tabac.
- > Es **redueix l'exposició a determinats riscos laborals** i extralaborals, ja que no es veuen agreujats pels efectes del tabac.
- > Es disposa de **més temps** per fer altres activitats. Més llibertat, prendre el control i optimitzar el teu temps.
- > Es contribueix a una **cultura i uns hàbits de vida saludables** en els àmbits professional, social i familiar.



Com afrontar el tabaquisme des del prisma de la persona treballadora?

- > Participant en les diferents accions contra el tabaquisme que desenvolupi l'empresa o altres autoritats o organitzacions públiques o privades.
- > Beneficiant-se dels recursos específics especialitzats que es posin a la seva disposició (vigilància de la salut, programes específics).
- > Establint objectius i programes graduals amb el suport d'experts.
- > Fent activitats complementàries que ajudin a superar i abandonar l'addicció (esport, ioga, etc.).
- > I el més important, prendre la decisió! Deixar de fumar **és possible**.

La deshabitució tabàquica de les persones treballadores comporta molts avantatges per a l'empresa:

- > **Millores de productivitat** i rendibilitat.
- > **Reducció de costos.**
- > Millores en la imatge de l'empresa i les seves marques.
- > **Millora del clima laboral.**
- > Millora de la **satisfacció del personal.**
- > **Reducció de l'absentisme** laboral.
- > Reducció dels riscos en els quals fumar pugui ser una causa d'accident o malaltia.
- > Reducció dels riscos en els quals fumar pugui afectar negativament la qualitat o la seguretat del producte o servei.

Com s'afronta el tabaquisme a l'empresa?

- > Integrant adequadament la gestió del tabaquisme en el sistema de gestió de la prevenció de riscos laborals de l'empresa.
- > Duent a terme campanyes informatives i de sensibilització adreçades al personal (sessions, cartells, etc.).
- > Identificant i actuant sobre els indicadors associats al tabaquisme. Creant dinàmiques de grup.
- > Fomentant altres activitats orientades a la promoció de la salut (exercici, alimentació, etc.).
- > Participant i fent difusió de campanyes solidàries amb associacions, fundacions (Dia mundial sense tabac, etc.).

Pots obtenir més informació sobre el **tabaquisme** a través de l'[enllaç següent](#). Si vols conèixer més informació sobre un altre tipus d'addiccions en l'entorn laboral, consulta en el nostre [web](#), concretament descarregant-te la fitxa de deshabitució tabàquica en l'[enllaç següent](#).

5.8. Benestar emocional

La feina pot ser un factor protector per a la salut mental de la persona treballadora, però també pot contribuir a un dany.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix **la salut mental** com «un estat de benestar en el qual cada individu desenvolupa el seu potencial, pot afrontar les tensions de la vida, pot treballar de manera productiva i fructífera, i pot aportar alguna cosa a la seva comunitat». La salut mental permet fer front als moments d'estrès de la vida, desenvolupar habilitats, aprendre, treballar adequadament i contribuir en la millora de l'avenç de la societat.

Els trastorns de salut mental poden tenir un efecte substancial en tots àmbits de la vida, ja no només afectant la salut física de la persona, sinó també el rendiment laboral i les relacions laborals, familiars i socials.

Els factors que posen en perill la nostra salut mental (factors de risc psicosocial) venen condicionats per la **persona mateixa i pel seu entorn (familiar, social, laboral)**.

Els entorns laborals amb unes condicions de treball inadequades permeten, entre d'altres, la discriminació i la desigualtat, càrregues de treball excessives, control insuficient del treball, inseguretat laboral, ambigüitat del rol, falta d'autonomia, etc.

Els riscos per a la salut mental a la feina, també anomenats **riscos psicosocials**, poden estar relacionats amb el **contingut de la tasca**, **l'organització del treball**, **les característiques específiques del lloc de treball** o **les oportunitats de desenvolupament professional**, entre altres aspectes.

Situacions d'**estrès**, **“burnout”** o **desgast professional**, **mòbing**, **agressions**, **violència física** o **psicològica**, **assetjament sexual**, etc., són els riscos psicosocials més coneguts.

Per evitar l'aparició de riscos psicosocials i aconseguir el màxim **benestar mental, físic i social**, tant en la plantilla com en l'organització, hauran de ser examinades i modificades, en els casos que sigui necessari, les funcions de les persones treballadores de cada lloc de treball (segons les seves habilitats i els seus recursos) i les característiques de l'organització. S'ha d'impulsar la participació de les persones treballadores, fomentant les relacions interpersonals i millorant la comunicació en l'organització. La gestió dels riscos psicosocials ha de formar part del sistema general de gestió de l'empresa, però a més d'aquest imperatiu legal, una **gestió emocional adequada** proporciona grans oportunitats tant per als treballadors i les treballadores com per a l'empresa i la societat.



Umivale Activa, conscient de la incidència i repercussió en la salut que causa l'exposició als riscos psicosocials en l'àmbit laboral, ha desenvolupat, a través de la seva **Escola de la salut** el **Programa de Benestar Emocional**, que comprèn una sèrie de trobades virtuals amb l'objectiu d'enfortir i potenciar els recursos personals per afrontar l'estrès.

Accedeix i inscriu-te al nostre [**Programa Benestar**](#).

Paral·lelament, a través del nostre **Programa Empresa Sana**, proposem diverses actuacions encaminades al foment del **benestar emocional** dins de l'àmbit laboral, fent que les empreses tinguin eines d'informació i sensibilització per poder combatre aquests riscos.

Amb aquesta finalitat s'ha desenvolupat la guia de **“Bones pràctiques per a la prevenció de riscos psicosocials a la feina”**.

Aquesta guia recull els factors de risc psicosocial i les seves conseqüències i n'analitza la gestió, des de la sensibilització i adequació de mesures, la tria de la metodologia d'avaluació i aplicació, fins a l'anàlisi de resultats i elaboració de l'informe, la intervenció i la supervisió i el seguiment de mesures i resultats.



Pots consultar aquest document a través d'aquest [enllaç](#).

Per a més informació, recomanem consultar tot el material divulgatiu (fitxes, material audiovisual i interactiu) sobre Burnout, mòbing i agressions en el lloc de treball que es troba a la nostra **campanya de prevenció de riscos psicosocials** en aquest [enllaç](#).



Sense oblidar-nos de la nostra **campanya contra la depressió**. Està formada per quatre fitxes informatives amb l'objectiu de prevenir, orientar i sensibilitzar sobre aquesta malaltia. En aquests materials, es recullen els principals símptomes de la malaltia, factors de risc i factors protectors, possibles tractaments i un conjunt d'estratègies d'autoajuda per prevenir la depressió. Accedeix a la campanya fent clic a l'[enllaç](#) següent.



6. Bibliografia

- Fundació Espanyola del Cor.
- Guía para la gestión de la salud, del bienestar y de la adaptación del puesto de trabajo en trabajadores de mayor edad. Documentos técnicos. Institut Nacional de Seguretat i Salut en el Treball (INSST).
- Guía buenas prácticas para la prevención de riesgos psicosociales en el trabajo **Umivale Activa**
- Guia Accidents de treball no traumàtics. Malalties cardiovasculars **Umivale Activa**.
- Guia pràctica per implantar un programa de promoció de la salut en el treball en les organitzacions. **Umivale Activa i INVASSAT**
- Institut cirurgia avançada de la columna (ICAC).
- Organització Mundial de la Salut (OMS).
- Prevenció i Salut **Umivale Activa**.
- Promoción de la salud en el trabajo. Secretaria de Política Sindical de UGT de Catalunya/Salut Laboral
- Promoció de la salut en el treball. Documentación informativa para empresas y centros de administración. Junta d'Andalusia.
- Societat Espanyola de Cardiologia (SEC).