



Beneficios de trabajar en una empresa saludable

Puede evitar hábitos alimentarios inadecuados, escasa actividad física y el consumo de tabaco entre sus empleados.

Al margen de cumplir la legalidad en prevención de riesgos, la salud y el bienestar de sus empleados es uno de sus principales objetivos.

El entorno laboral, por las horas que se pasa en él y la actividad física y mental, es uno de los más adecuados para promover un estilo de vida saludable.

Un buen ambiente de trabajo es lo que cualquier empleado desea y lo que ofrecen las empresas saludables. Todavía son pocas las que cuentan con un certificado oficial, pero, desde luego, son un

ejemplo a seguir. Pero ¿qué es una empresa saludable? ¿Cuáles son las buenas prácticas en promoción de la salud en el trabajo?

Ser una empresa saludable significa, según el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), gestionar la salud de los trabajadores desde un enfoque integral e integrado. Para ello es necesario que dicha empresa tenga en cuenta la salud en todas sus políticas. Se trata de dar un paso más allá de la obligatoria prevención de riesgos laborales.

Según el INSHT, el entorno laboral es uno de los más adecuados para promover un estilo de vida saludable, por las muchas horas que pasamos en él y la notable actividad y relevancia en nuestro día a día. Es por lo tanto un espacio de socialización muy ligado a nuestro bienestar en el que los proyectos que se implementen pueden evitar hábitos alimentarios inapropiados, una escasa actividad física o el consumo de tabaco. Promover la práctica deportiva con gimnasios en la oficina, impartir talleres de salud, ofrecer consejos posturales o conocimientos prácticos para una dieta sana para toda la familia, son buenos ejemplos de prácticas saludables para lograr un cambio de hábitos, y eso sólo se consigue con inversión de tiempo y con buenos programas educativos.

Apostar por una mejora continua

Ser una empresa saludable significa trabajar en un proceso de mejora continua. Es necesario conocer el entorno social, adaptarse a los cambios externos y evaluar los resultados de las acciones para ajustarlas a las necesidades reales de los trabajadores y mejorarlas.

En la actualidad, en los países occidentales, algunos aspectos a tener en cuenta a la hora de plantear actuaciones de promoción y prevención de la salud son el progresivo envejecimiento de la población y el incremento de las enfermedades crónicas, que hacen necesaria más que nunca la implicación del paciente en su propio tratamiento.

Crear conciencia en la empresa

El papel de la empresa como promotora de la salud es esencial. La concienciación de los trabajadores para que realicen las revisiones necesarias y para que sigan hábitos saludables, puede contribuir a mantener la salud de los trabajadores en un estado óptimo. Es, además, un camino seguro hacia una mejor productividad, competitividad y sostenibilidad empresariales.

Poco a poco, la gestión de las empresas debería adaptarse a las recomendaciones nacionales, europeas e internacionales. La ENWHP (European Network for Workplace Health Promo-

tion), una red europea de promoción de la salud en el trabajo creada en 1996, destaca desde su experiencia que la promoción de la salud en el trabajo resulta muy rentable por diversas razones:

- Reduce accidentes y enfermedades.
- Reduce el presentismo, es decir, acudir al trabajo enfermo y rendir menos.
- Disminuye los costes de la Seguridad Social.

De hecho, todos los estudios destacan que, por cada euro invertido en prevención, se ganan tres, reduciendo el absentismo y los costes por enfermedad. La promoción de la salud en el trabajo es una inversión de futuro en la que todos, trabajadores, empresarios y sociedad, salen ganando.

Entender la salud de forma integral

A la hora de elaborar su estrategia saludable, la empresa debe contemplar la salud de forma holística. Así, no se debe olvidar que, tal y como indica la Organización Mundial de la Salud (OMS), debemos considerarla un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no únicamente como la ausencia de afecciones o enfermedades. También es muy importante tener presente que se trata de un aspecto de la persona que abarca tanto su vida laboral, como la privada y que éstas no pueden por lo tanto, desvincularse.