

Hábitos saludables en el trabajo, por qué?

Los hábitos saludables son aquellas conductas y comportamientos que tenemos asumidos como propios y que inciden de manera directa en nuestro bienestar físico, mental y social. En pocas palabras, son aquellas rutinas que realizamos habitualmente y que son buenas para nosotros desde un punto de vista de la salud (física, mental y social).

En el modelo de bienestar socioeconómico propio de los países desarrollados en los años 20 y 30 del siglo pasado, denominados países post-industriales, se va estableciendo la idea de que el trabajo está asociado a una vida de bienestar y al progreso de la sociedad.

En el transcurso del siglo XX se produce un cambio en la comprensión del patrón de los orígenes de las enfermedades en el trabajo, ya no atribuibles únicamente a las



condiciones físicas, materiales o ambientales de los lugares de trabajo, sino también al comportamiento de los individuos en un marco más amplio, relacionado con sus estilos de vida. Así, el modelo biomédico que significó un importante progreso en la prevención y erradicación de enfermedades

infecto-contagiosas, queda algo escaso para esta comprensión más global de la salud. Comienzan a emerger modelos alternativos, que no sólo incorporan factores biológicos y antropológicos sino que también incluyen aspectos psicológicos, culturales y sociales. Así, el modelo biomédico deja paso a los modelos biopsicosociales.

Las principales causas de muerte en la actualidad provienen de estilos de vida y conductas poco saludables como *la mala alimentación, la obesidad, el consumo de*

tabaco, la presión arterial elevada, el sedentarismo, el estrés negativo, el burn out, entre otros factores psicosociales.

Las campañas de educación en estilos de vida saludables se convierten en una estrategia para ahorrar costes de tipo sanitario a largo plazo y mejorar la calidad de vida de las personas. Los lugares de trabajo se convierten en un escenario perfecto para poner en práctica mecanismos de reeducación de la población adulta, tal y como se indica en la Declaración de Luxemburgo, que destaca *el interés estratégico de los lugares de trabajo como campo de actuación de la salud pública.*

Así aparece el concepto de lugares de trabajo saludables y la Promoción de la Salud en el Trabajo (PST) que buscan implicar y formar a los propios trabajadores/as en el mantenimiento de su salud no sólo en el ámbito laboral sino también en su vida cotidiana, crear una cultura de la salud, sabiendo que esto repercute de manera positiva en el trabajo, en la motivación de trabajadores/as y en la prolongación de la vida laboral. Habida cuenta la situación demográfica prevista a medio plazo, con el envejecimiento de la mano de obra y de la población en general, este tipo de medidas permitirán ahorrar costes de tipo sanitario y social.

De este modo, la Comisión Europea apoya la iniciativa de establecer una Red Europea de la Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo con la finalidad de identificar y difundir ejemplos de buenas prácticas en este sentido.

Como consecuencia del análisis de estas necesidades se establece la Red Europea para la Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo que considera como prioridades de actuación las que siguen:

- Sensibilizar y fomentar el compromiso de todos los integrantes de las empresas en lo que respecta a los temas de Promoción de la Salud en el Trabajo (PST).
- Identificar y difundir proyectos llevados a cabo con éxito.
- Desarrollar guías para la práctica efectiva de la PST.
- Asegurar el compromiso de los Estados miembros en la incorporación de programas de PST a sus políticas respectivas.
- Afrontar los problemas específicos resultantes de la colaboración con las PYMES.

Algunos de los aspectos más relevantes que forman parte de los planes de la reeducación en hábitos de vida saludables puestos en marcha por las empresas se centran fundamentalmente en cuatro bloques:

- Fomento de la Actividad Física.
- Abandono de Hábitos que perjudican la salud.
 - o Tabaquismo
 - o Alcoholismo
- Consejos para una alimentación saludable.
- Salud emocional, fundamentalmente la gestión del estrés y técnicas que mejoren las relaciones en el trabajo.

Este tipo de medidas están directamente relacionadas con el fenómeno del envejecimiento de la población trabajadora. La prolongación de la vida laboral llevada a cabo por los estados lleva asociado un aumento de los problemas de salud ocasionados por la edad que comienzan a estar presentes en el mundo laboral. Una solución a medio largo plazo son este tipo de medidas de promoción de la salud. Según datos del INSHT, una mejora de los hábitos de salud de los/as trabajadores/as puede reducir las ausencias al trabajo hasta un 36%. Con todo, los T+55 que están trabajando actualmente requieren, además, de medidas urgentes de adaptación de los puestos a sus capacidades físicas, psicológicas y sociales.

Fuentes

“Las enfermedades del estilo de vida en el trabajo: entre la vigilancia y las prácticas del cuidado de sí” Gustavo Gisbert Gandica. Universitat Autònoma de Barcelona.

“Recomendaciones para una vida saludable en el lugar de trabajo”. GOSASUN, 2015.

“Declaración de Luxemburgo”. Red Europea para la Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo (27-28 noviembre, 1995).

“Campaña de Promoción de la Salud” INSHT, 2016.