



**Gobierno  
de La Rioja**

Industria, Innovación y  
Empleo

Trabajo y Salud Laboral

Hermanos Hircio, 5  
26006 - Logroño (La Rioja)  
irsal@larioja.org  
Tfno.: 941 291801  
Fax.: 941 291826



**Instituto Riojano  
de Salud  
Laboral**

## **LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO Y LA EMPRESA SALUDABLE**

Nuevos enfoques de gestión empresarial provocaron que, a partir de los años 70, se popularizaran conceptos como empresa saludable, calidad de vida laboral, salud organizacional y promoción de la salud, entre otros.

Este último aspecto, a pesar de un tímido desarrollo inicial, ha ido despertando un interés creciente en las empresas. El lugar de trabajo es un ámbito muy favorable para el desarrollo de la promoción de la salud, por lo que son cada vez más empresas las que se embarcan en programas de estas características, dados los beneficios que proporciona.

### **¿Qué es la promoción de la salud en el trabajo?**

Diversas instituciones han abordado el concepto de promoción de la salud en el trabajo. En Europa, en la Declaración de Luxemburgo, La Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo –ENWHP– (1997), participada por todos los países miembros de la UE, acordó que la promoción de salud en el trabajo fuera definida como *“aunar los esfuerzos de los empresarios, los trabajadores y la sociedad para mejorar la salud y el bienestar de las personas en el lugar de trabajo. Esto se puede conseguir combinando actividades dirigidas a mejorar la organización y las condiciones de trabajo, a promover la participación activa y a fomentar el desarrollo individual”*.

Así, la promoción de la salud en el trabajo tiene un ámbito mayor que la prevención de riesgos laborales y comprende actuaciones que van más allá de la propia obligación legal de seguridad y salud en el trabajo.

Además de minimizar y/o eliminar los factores de riesgo garantizando la salud de los trabajadores, la promoción de la salud en el trabajo trata de favorecer el bienestar integral del trabajador. Son actividades complementarias a la prevención de riesgos (la vigilancia de la salud, tanto individual como colectiva, puede ser punto de partida) e integradas en las actividades preventivas.

### **¿Qué beneficios proporciona?**

La participación en programas de estas características provoca beneficios tanto para el trabajador, como para la empresa (que actúa como impulsora de los programas de promoción de la salud), así como, por extensión, para la sociedad en su conjunto.



Según la Organización Mundial de la Salud, la promoción de la salud en el trabajo, entre otros, mejora la salud y la calidad de vida de los trabajadores (y su entorno), mejora el clima laboral, la satisfacción, aumenta la motivación, la participación y el compromiso de los trabajadores con la empresa, favoreciendo la retención del talento, la productividad, la calidad del producto o servicio, y la mejora de la imagen de la empresa. Además, favorece la reducción de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, el descenso de los niveles de absentismo y la rotación de los trabajadores (lo que lleva aparejado una disminución de los costes asociados).

### **¿Cuáles son las posibles actuaciones a efectuar?**

Son diversas las iniciativas que se pueden efectuar para la promoción de la salud en el lugar de trabajo. Sin ánimo de ser exhaustivo, entre los ámbitos que la empresa puede desarrollar destacan: la promoción de la actividad física, el fomento de la alimentación y otros hábitos de vida saludables, la promoción de la salud mental y detección temprana de enfermedades, la conciliación de la vida laboral y personal, la integración de la discapacidad, la promoción del envejecimiento activo de los trabajadores, la prevención del tabaquismo, alcohol y otras drogas, etc.

El establecimiento de un programa de promoción de la salud en la empresa comprende varias fases (previo a la puesta en marcha de las mismas es necesario garantizar que la empresa cumple con la normativa de prevención de riesgos laborales).

### **Fases para el establecimiento de un programa**

#### **1. Determinación de las necesidades**

Es necesario conocer las necesidades de la empresa en el ámbito de promoción de la salud. Para ello, se recomienda estudiar diferentes indicadores existentes en la empresa como el absentismo, la rotación, los datos demográficos de los trabajadores, entre otros.

Además, para ello es imprescindible atender a la información proporcionada por los servicios sanitarios (como se ha indicado, la vigilancia de la salud es un buen punto de partida). También la recibida por parte de los trabajadores (que habrán de ser informados previamente del proceso que va llevarse a cabo sobre promoción de la salud para fomentar su colaboración en el diagnóstico de necesidades), los delegados de prevención, en su caso, así como otros agentes clave de la empresa.



Tanto el compromiso de la dirección, como la participación de los trabajadores es un elemento clave para el adecuado desarrollo de un programa de promoción de la salud en la empresa.

#### **2. Planificación del programa**

Una vez conocidas las necesidades de la empresa, es pertinente determinar el programa/s a desarrollar, priorizando en función de diferentes criterios (recursos humanos y materiales disponibles, cultura de empresa, etc.).

Para realizar una adecuada planificación del programa de promoción de la salud es necesario establecer, además de los trabajadores a los que va dirigido, los objetivos generales y específicos que se persiguen (también los indicadores de su consecución), la programación temporal de las actividades y el/los responsables de impulsarlas (elemento clave de éxito, junto con el compromiso de la dirección y la empresa anteriormente indicado).

#### **3. Ejecución del programa**

Una vez planificado el programa de promoción de la salud a efectuar, se recomienda la mayor divulgación posible del mismo (actividades, calendario, destinatarios, responsables de ejecución,...) para favorecer la máxima participación de los trabajadores en las actividades programadas.

#### **4. Evaluación y mejora**

Resulta fundamental llevar a cabo un control del nivel de participación en el programa y de los resultados obtenidos en el mismo para efectuar una evaluación (cumplimiento o no de los indicadores de consecución de los objetivos). Dicha evaluación, junto a sugerencias de mejora formuladas por trabajadores, delegados de prevención, servicios sanitarios, dirección u otros agentes clave, se convierte en información valiosa que guiará el desarrollo de nuevas iniciativas.

#### **¿Qué es una empresa saludable?**

No existe una definición consensuada sobre el término empresa saludable. En cualquier caso, se conoce como tal a aquella que, además de cumplir las obligaciones en materia de prevención de riesgos laborales, realiza esfuerzos sistemáticos, gestionando la salud de un modo integral e incluyéndola en todas las políticas de la empresa, para maximizar la salud de los trabajadores y la productividad de los mismos.

#### **Trabajadores sanos en empresas saludables**

La Red Europea para la Promoción de la Salud en el Trabajo –ENWHP- cuya visión es “*trabajadores sanos en empresas saludables*” se ha convertido en una plataforma de intercambio y difusión de información, experiencias, herramientas, buenas prácticas sobre promoción de la salud en el trabajo, al objeto de aumentar el número de trabajadores pertenecientes a empresas comprometidas con la promoción de la salud. En España, el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo ha desarrollado el proyecto “empresa saludable” a través del cual reconoce a empresas que cumplen con determinados criterios de calidad establecidos por la ENWHP, manifiestan su compromiso con la Declaración de Luxemburgo y realizan buenas prácticas en promoción de la salud en el trabajo.