

Hábitos saludables en tu empresa

Personas sanas, empresa con futuro

• **Los hábitos saludables en el entorno laboral mejoran la salud de los trabajadores de tu empresa**, reduciendo los accidentes laborales, el absentismo en general y aumentando la productividad.

• **El liderazgo del empresario/dirección con el consenso de los trabajadores es la clave para la implementación de los hábitos saludables.** Es indispensable que el empresario/dirección se implique, acuerde con ellos el desarrollo y predique con el ejemplo.

• **La implementación de hábitos saludables en el entorno laboral es también un acto de responsabilidad social corporativa**, creando sinergias con otros ámbitos de la sociedad que trabajan para concienciarnos a todos de la conveniencia de incorporar buenos hábitos en nuestra vida.

• **Una buena manera de visualizar el objetivo saludable de tu empresa es poniendo un nombre y un anagrama al proyecto saludable.** Así, todas las acciones que se hagan quedarán englobadas bajo un mismo paraguas.

• **Registra las actuaciones que se hagan y evalúa los indicadores de seguimiento.** Aprovecha la experiencia de lo que funciona y cambia lo que no ha dado resultados.

• A continuación, te planteamos **15 acciones** que te ayudarán a mejorar los hábitos saludables en el entorno laboral:

1. Exige consumo 0 de alcohol en el trabajo, incluyendo las comidas y en cualquier acto corporativo. Por supuesto, tampoco ningún tipo de droga. Evitas accidentes y enfermedades. En caso de detectar algún caso de dependencia, ayuda y ponte en contacto con las entidades especializadas más próximas, que te indicarán cómo actuar.

2. Impulsa la empresa como espacio libre de humo, que el personal fumador deje de fumar, evitando así cáncer de pulmón y otras dolencias graves, además de interrupciones laborales.

3. Promociona una alimentación sana y equilibrada, evita el sobrepeso, diabetes, colesterol, prepara recomendaciones de dietas equilibradas, recuérdalo en los comedores laborales o vendings, si tienes.

4. Promociona la actividad deportiva, evita el sedentarismo de los trabajadores. Andar y hacer el deporte adecuado para cada edad está demostrado que alarga la vida y mejora su calidad. Muchos trabajos tienen exigencia física, ayuda a estar en buena forma física.

5. Promueve los estiramientos, calentamientos y pausas periódicas. Si la actividad laboral exige trabajo físico, calienta y realiza estiramientos antes de empezar. También durante la actividad, cuando cambien los movimientos, y al final de la

jornada. Si el trabajo es estático y monótono, introduce pausas cada cierto tiempo para descansar y hacer respiraciones.

6. Reduce el nivel de estrés de tu equipo, revisa los procedimientos y enseña técnicas para combatirlo. Las situaciones de estrés prolongado se tienen que evitar.

7. Recuerda que hay que desplazarse con prudencia, tanto si se va en coche, andando, en vehículo de movilidad personal o en bici; ya sea antes, durante o después de la jornada laboral.

8. Protege a los trabajadores expuestos a radiación solar. Si trabajan al sol, especialmente en pleno verano, hay que protegerlos.

9. Proporciona información para disfrutar de un buen descanso nocturno, es la única manera de estar al 100% al día siguiente. El cuerpo y la mente lo necesitan para reparar el desgaste del día.

10. Contrarresta los riesgos de infecciones con higiene corporal. Vacunarse para evitar infecciones y realizar una higiene de manos correcta y frecuente, especialmente ante la Covid19. Utilización de mascarillas y guantes, cuando sea necesario.

11. Sé consciente del envejecimiento de los empleados. Realiza una buena gestión de su salud, teniendo en cuenta la media de edad de la plantilla, para que todos puedan llegar a una jubilación saludable.

12. Protege a los más sensibles. Si en tu plantilla hay mujeres en edad fértil o personal con algún tipo de discapacidad, se tienen que proteger especialmente.

13. Ofrece el teletrabajo, si hay puestos de trabajo donde sea posible implementarlo. Facilita al personal la conciliación laboral-familiar, al mismo tiempo que eliminas la necesidad de desplazamiento, a menudo en horas punta.

14. Fomenta un buen clima laboral, las buenas relaciones y la participación entre los compañeros. Una buena relación social potencia el buen estado de ánimo y la felicidad en el trabajo.

15. En fechas señaladas (día internacional contra el cáncer, el ictus...), prepara una comunicación informando del significado del día, desde la perspectiva de los hábitos saludables, y dando recomendaciones para toda la plantilla y su familia.

Encuentra más herramientas y recursos en nuestro espacio web: <https://prevencion.asepeyo.es>

