

# 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>

