Bienestar Laboral

Los lugares de trabajo saludables son el nuevo abordaje conceptual que se ha incorporado globalmente en el marco de la salud ocupacional. Esta tendencia promueve políticas públicas en la materia e impulsa al ambiente laboral como fuente y espacio de salud; también contribuye a disminuir los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles en los trabajadores.

¿Qué es un ambiente de trabajo saludable?

"La riqueza de las empresas depende de la salud de los trabajadores", expresó la Dra. Maria Neira, Directora del Departamento de Salud Pública y Ambiente de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Según la OMS, "un ambiente de trabajo saludable es uno en el que los trabajadores y los empleadores colaboran en el uso de un proceso de mejora continua para proteger la salud, seguridad y el bienestar de todos los trabajadores y la sostenibilidad del lugar de trabajo". Como lo expresa esta concepción, los lugares de trabajo saludables son parte de la estrategia que traza la OMS, que los define como aquellos donde se consideran:

- Cuestiones relacionadas con la salud, seguridad y bienestar en el entorno físico y psicosocial del trabajo.
- Recursos de salud personal en el lugar de trabajo.
- Modelos de gestión participativos en la comunidad para mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y otros miembros de la comunidad.

Estas directrices se orientan a capitalizar el lugar de trabajo como un entorno para promover la salud y las actividades preventivas, no solo para prevenir accidentes laborales, sino para evaluar y mejorar la salud general de los empleados.

Los fundamentos de la vida saludable en el trabajo, que establece la OMS, se detallan a continuación:

- La ética empresarial, además de la RSE. Oportunamente, en la Declaración de Seúl de la Cumbre Internacional sobre Seguridad y Salud en el Trabajo (2008), se firma y

afirma que un entorno de trabajo seguro y saludable es un derecho humano fundamental.

- La imagen de una empresa que es "socialmente responsable". Actualmente los inversores suelen evaluar la manera en que las empresas cumplen con su objetivo. A causa de ello se habla de *empresas con propósito*, que son las que tienen una visión colaborativa y generan un impacto positivo en el mundo a la vez que hacen negocios.
- La decisión inteligente desde el interés empresarial: las instituciones que promueven y protegen la salud de sus empleados evitan licencias por enfermedad y discapacidad innecesarias, minimizan los costos médicos y los costos asociados a la rotación del personal, aumentan la productividad a largo plazo y la calidad de los productos y servicios; asimismo mejoran la satisfacción de empleados y clientes.
- La reputación que mejora la imagen de la empresa o institución y la convierte en una institución "elegible": de poder hacerlo, la gente elige empleos donde el entorno de trabajo es más agradable.

Beneficios de los lugares de trabajo saludables

Una estrategia de promoción de la salud al interior de la empresa genera beneficios para ella misma, los trabajadores, y en forma directa o indirecta para sus familias. Incluso los clientes, pueden percibir los cambios a través de un ambiente laboral acogedor y agradable. Toda inversión que se realice en este sentido, resulta altamente rentable.

Para que las organizaciones se conviertan en espacios saludables y gocen de sus beneficios, se deben implementar actividades relacionadas con:

- Vida activa en el trabajo.
- Alimentación saludable en el trabajo.
- Prevención de adicciones en el ámbito laboral.

En el área de ***actividad física*** está comprobado que acciones planificadas y sistemáticas en las empresas logran:

En los trabajadores: mejora la movilidad articular, mejora la resistencia, aumenta la densidad de los huesos (previene la osteoporosis), mejora la fuerza muscular, disminuye la presión arterial, mejora el peso corporal, disminuye el riesgo de cardiopatía coronaria y de accidente cerebrovascular, disminuye las lesiones, disminuye el riesgo de diabetes, hipertensión y cáncer de colon, mejora el perfil de lípidos, mejora el proceso de envejecimiento fisiológico, disminuye la mortalidad por todas las causas, mejora el

funcionamiento corporal y la independencia de las personas de edad avanzada. También ayuda a controlar el peso, disminuyendo así el riesgo de obesidad. Contribuye al bienestar psicológico, reduce el estrés, la ansiedad y los sentimientos de depresión y soledad.

En las instituciones: aumenta la productividad, disminuye el ausentismo, disminuye la rotación. Por tal motivo, la actividad física disminuye los costos médicos y mejora en la relación institucional.

Por su parte, la promoción de una ***alimentación saludable*** en el ambiente laboral:

- Mejora el rendimiento gracias al adecuado aporte de energía y nutrientes.
- Mejora el bienestar físico y mental.
- Previene enfermedades no transmisibles relacionadas con la mala alimentación (diabetes mellitus, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, obesidad, cáncer).
- Reduce los costos en salud, los gastos médicos y los del ausentismo laboral.
- Aumenta la satisfacción de todas las personas que trabajan por sentirse cuidadas por la institución.

A su vez, en relación con la adicción al cigarrillo, distintos organismos internacionales sugieren que los ambientes laborales ***100% libres de humo de tabaco***:

- Protegen la salud de los no fumadores.
- Se adecuan a las políticas nacionales e internacionales que van definitivamente en el mismo sentido.
- Ofrecen una imagen coherente de establecimiento saludable y promotor de la salud de su personal.
- Reducen los costos ocasionados por enfermedades, gastos médicos y ausentismo laboral.
- Disminuyen los costos de mantenimiento de materiales, pintura, muebles, alfombras, computadoras (entre otros insumos) y limpieza que llevan aparejados el acto de fumar dentro de un edificio.
- Reducen el consumo de tabaco entre los fumadores en aproximadamente un 29%.
- Modifican la conducta social y disminuyen la aceptación social del consumo de tabaco.
- Generan mensajes educativos y promueven hogares libres de humo de tabaco entre su personal.
- Mejoran la productividad al reducir el ausentismo por enfermedades relacionadas con el tabaco.

- Protegen a la institución contra demandas ocasionadas por enfermedades o muertes debido a la exposición al humo de tabaco.
- Disminuyen el riesgo de incendios.

Estos beneficios mencionados se traducen en un aumento de la productividad y los ingresos de las instituciones. Un estudio llevado a cabo durante 12 meses en las distintas filiales de una empresa multinacional, demostró que la implementación de programas de reducción del riesgo de enfermedades crónicas se asoció con la reducción de medio factor de riesgo por persona y un aumento del 8,5% en el desempeño laboral con respecto a sitios donde no se hizo nada.

Conclusiones

Las estrategias de vida sana en el entorno laboral tienen como finalidad fomentar la salud como valor también en los espacios donde trabajamos. Ello contribuye a una mejor calidad de vida y a disminuir los factores de riesgo de enfermedades en los trabajadores. Asimismo, estos propósitos plantean sensibilizar acerca de la importancia de controlar los factores de riesgo vinculados al ambiente laboral, fomentar la prevención de adicciones, promover una mejora en los hábitos alimentarios y pausas laborales activas y una vida cada vez menos sedentaria.

Fuentes

- Manual Lugares de Trabajo Saludables – FISO Kit BIENESTAR LABORAL. Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional – FISO.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) http://www.who.int/es/
- Diario La Nación, ed. 06/09/2016, suplemento Negocios http://www.lanacion.com.ar/1934117-lo-que-viene-empresas-con-proposito