Capital humano y salud: clave para la rentabilidad y el crecimiento

Se estima que una persona pasa un tercio de su vida en su lugar de empleo. Si a esto se suma la implicancia que tiene la fuente ocupacional en el estado de salud de los individuos, la necesidad de aplicar estrategias de promoción de salud es fundamental.

A principios de los años noventa, los salubristas Michael Marmot y Richard Wilkinson publicaron un revelador texto que desarrollaba una nueva visión acerca del potencial de salud de cada persona.
Según su teoría, el estado de salud de un individuo era influido cardinalmente por determinantes sociales, tales como nivel de ingreso, nivel educacional, redes sociales y, entre otras, el modo y tipo de trabajo realizado por éste, consideraron así un prisma multisistémico.
Además de generar una mejor calidad de vida para las personas, los programas de salud tienen impacto desde el punto de vista de la gestión de una empresa: disminuyen el ausentismo laboral, la rotación de personal y las licencias médicas.

Para considerar un plan integral de salud en la empresa se deberían tomar en cuenta los siguientes puntos:

Alimentación saludable

Contar con una oferta gastronómica variada, baja en grasas y sodio y abundante en la presencia de verduras y frutas.

Ambiente libre de Humo

Señalar explícitamente aquellos espacios libres de humo y aquellos en los cuales sí se puede fumar. Promover que el trabajador que fuma deje el hábito.

Fortalecer las redes sociales, psicosociales, etc.

Tiene dos lecturas: cuáles son los lazos al interior de la empresa, el clima laboral existente, los niveles de respeto y cohesión entre las personas.
La segunda habla del contexto del trabajador, su familia y cómo impacta su vida laboral en su entorno familiar.

Fomento de la actividad física

Se recomienda que durante la jornada laboral se hagan las llamadas pausas saludables al menos dos veces al día. Estas instancias corresponden a sesiones de ejercicios aeróbicos de bajo impacto, de estiramiento, relajación, y compensación.
También se aconseja entregar facilidades horarias o de infraestructura para la práctica deportiva de gimnasia recreacional.

Autocuidado, examen preventivo de salud

Se aconseja que al menos una vez al año los empleados realicen un examen preventivo anual, tanto como la evaluación de las potenciales enfermedades profesionales que pueden surgir según el rubro al que se dedique la compañía.

En relación a este posible plan que podría implementarse como parte de la promoción de la salud en la organización, cabe ampliar dos puntos centrales: la alimentación y la reducción del tabaquismo.
Si bien dentro de las empresas se logró erradicar el hábito a partir de los espacios libres de humo, muchos trabajadores continúan con el mismo tomándose pausas para fumar fuera de la empresa y en horarios no laborales.
El tabaquismo es un mal que, con un buen trabajo de prevención y concientización, se puede suprimir logrando buenos resultados que impacten en el trabajador y por consiguiente impliquen beneficios para la compañía.
Por otra parte la actividad física como las micropausas, entre otras dinámicas o recomendaciones ergonómicas, también es un punto clave.

Con respecto a la alimentación, punto importante para la salud y el rendimiento laboral, Rinat Ratner Goldenberg -responsable del programa Vivir Bien de Sodexo y Directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo- explica que es necesario comprender que un trabajador saludable conlleva múltiples beneficios**.** Cuando un trabajador está sano, eficiente y alerta existen menos riesgos de que sufra accidentes o estrés.
Son muchas las medidas que se pueden tomar al interior de las organizaciones para promover el bienestar físico y emocional de los trabajadores. Una de ellas es preocuparse para que los miembros de la empresa mantengan buenos hábitos alimenticios.
La experta en nutrición señala que una alimentación poco saludable genera un aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles que producen consecuencias nefastas para el desempeño laboral asociado al incremento de las licencias médicas.
Una alimentación adecuada no sólo previene la aparición de enfermedades crónicas, sino que también ayuda a enfrentar las situaciones que viven a diario la mayoría de los trabajadores.
La nutricionista responsable del programa Vivir Bien de Sodexo asegura que los alimentos pueden cumplir un rol en el manejo de situaciones estresantes, ya que son capaces de generar cambios en los neurotransmisores y neuropéptidos cerebrales que controlan la alimentación y nuestro estado anímico.
Además de preferir ciertos alimentos sobre otros, hay algunas conductas alimenticias que son recomendables a la hora de atenuar las sensaciones de angustia o ansiedad. Ante esto, Goldenberg aconseja que los trabajadores deben evitar los períodos prolongados sin comer, para ello deben desayunar, almorzar, cenar y además incorporar dos colaciones saludables diarias.
Junto con esto, tienen que evitar los excesos en general, ya sean alimentarios, de bebidas altas en cafeína (café, té, bebidas energéticas, bebidas cola), de bebidas alcohólicas o de tabaco.

Consejos para que el trabajador deje de fumar

- Pedirle que haga una lista específica de razones por las que quiere dejarlo, incluyendo beneficios a corto y largo plazo.

- Brindarle ayuda y asesoramiento del médico laboral o si existe uno en la empresa. Averiguar si los medicamentos de prescripción podrían ayudar y consultar acerca de los parches, chicles y los aerosoles con nicotina.
- Inducirlo a que solicite apoyo a los miembros de la familia, los amigos y los compañeros de trabajo.
- Proponerle que fije una fecha para dejar de fumar y deshacerse de todos los cigarrillos para dicha fecha.
- Motivarlo para que deje de fumar por completo, de una vez.
- Sugerirle que realice más ejercicio, ya que esto ayuda a aliviar la urgencia de fumar.
- Colaborar en estimular la elaboración de planes que lo alejen de la tentación. Mucho más cuando se manifiesta ansiedad por la falta del cigarrillo.
- Invitarlo a que evite los escenarios y situaciones en donde se fume mucho y en los cuales sea más probable que la persona fume.

Beneficios de dejar de fumar

- A los 20 minutos de dejarlo: la presión arterial y el ritmo del pulso bajan a la normalidad y la temperatura corporal de las manos y pies se incrementan al nivel normal.
- A las 8 horas de dejarlo: los niveles de monóxido de carbono en la sangre bajan y el nivel de oxígeno en la sangre se incrementa, ambos a niveles normales.
- A las 24 horas de dejarlo: el riesgo de un ataque cardíaco súbito disminuye.
- A las 48 horas de dejarlo: las terminaciones nerviosas comienzan a regenerarse y los sentidos del olfato y el gusto se comienzan a normalizar.
- De 2 semanas a 3 meses de dejarlo: mejora la circulación y se hace más fácil caminar; incluso, la función pulmonar aumenta hasta en un 30%.
- De 1 a 9 meses de dejarlo: la energía general incrementa y los síntomas tales como toser, congestión nasal, fatiga, y dificultad respiratoria, disminuyen. Igualmente, la función de las pequeñas proyecciones pilosas que recubren las vías respiratorias bajas comienzan a funcionar normalmente, lo que incrementa la capacidad del cuerpo para manejar mucosidad, limpiar las vías respiratorias y reducir las infecciones.
- A 1 año de dejarlo: el riesgo de cardiopatía es la mitad del de un consumidor de tabaco.
- A los 5 años de dejarlo: la tasa de muerte por cáncer de pulmón disminuye casi en un 50% comparada con fumadores de 1 paquete al día, el riesgo de cáncer de la boca es la mitad que el de un consumidor de tabaco.
- A los 10 años de dejarlo: la tasa de mortalidad por cáncer pulmonar es similar a la de una persona que nunca ha fumado, las células precancerosas son reemplazadas por células normales, el riesgo de accidente cerebrovascular disminuye, posiblemente igual al de uno que no consume tabaco. El riesgo de cáncer de la boca, garganta, esófago, vejiga, riñón, y páncreas, también disminuye.

La experiencia chilena en materia de promoción de la salud

Una de las experiencias en esta línea es la de Chile. Ya a mediados de los 90 existían iniciativas de generación de medidas de promoción de salud en las empresas.

La Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) emprendió un programa hacia 1995 llamado Salud Total. Este comprendía actividades de diverso tipo, como lugares libre de humo, alimentación

saludable, ergonomía (relación armónica entre la persona y su trabajo), escuelas de promoción y programa de alcohol y drogas.
Su coordinador, el Dr. Roberto Barna, señala: "la idea era consolidar en un solo gran plan una serie de módulos que acentuaran en la prevención, más allá de los términos curativos.
La iniciativa duró cerca de ocho años con bastante éxito. Se sensibilizaba a la empresa en torno a aplicar medidas y se intentaba ver al hombre como un todo".
Aunque la experiencia de la ACHS fue importante para las posteriores campañas gubernamentales, las mutuales desarrollan actividades de prevención y fomentos a la salud sin fijar estrategias globales que coordinen los esfuerzos.
Uno de los planes que la ACHS ha seguido con mucho éxito es el de Alcohol y Drogas. "Tanto las drogas como el alcohol se constituyen en un problema con riesgo grave de accidentabilidad al interior de las empresas", comentó la Jefa de dicho programa, Dra. Nancy Sepúlveda, al presentar los resultados del segundo estudio sobre prevalencia de consumo entre trabajadores de empresas asociadas.
En dicho análisis que comparó la situación de 2003 -el primer estudio- y 2007 se descubrió un fuerte incremento en el uso de sustancias ilícitas que pasó de 2,7% en 2003 a 5,3% en 2007, en el mismo período el consumo de licor pasó de 26,3% a 30,8%.
En cualquier caso, para la experta, lo imprescindible es aumentar la participación de las empresas en este tipo de procesos, independiente de la ayuda técnica que puede brindar una institución como la ACHS.
Otros planes han sido desarrollados por la Fundación Científica y Tecnológica ACHS (FUCYT) – Institución que edita Ciencia y Trabajo- y que actualmente realiza asesorías a empresas de diversos rubros en ámbitos como el efecto del trabajo en altitud, higiene del sueño, trastornos de sueño como la apnea y presentismo, entre otros.

Fuente:

- *"Beneficios de dejar el tabaco".* Medline Plus, Enciclopedia médica
Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos.
http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007532.htm
- *"Una buena nutrición en trabajadores mejora su rendimiento laboral",*
Revista Ciencia & Trabajo Nº 29, julio/septiembre 2008. Chile.
http://www.saludactual.cl/news/buena_nutricion_mejora_rendimiento_laboral.php

*Si desea suspender el NotiFISO o modificar su dirección de e-mail, escriba a info@fiso-web.org