



# *PROMOCION DE SALUD EN EL TRABAJO-EASP*

Inmaculada Mateo Rodriguez  
Profesora EASP



Escuela Andaluza de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SALUD



# PROMOCION DE SALUD EN EL TRABAJO-ESCUELA ANDALUZA DE SALUD PÚBLICA

La promoción de una alimentación saludable y la práctica de actividad física en el centro de trabajo

II CONVENCION NAOS

Madrid 20 y 21 de Febrero



# Plan para la Implantación de estrategias de Promoción de Salud en el Lugar de Trabajo- Andalucía

DIRECCION GENERAL DE SALUD PUBLICA Y PARTICIPACIÓN.

CONSEJERIA DE SALUD. JUNTA DE ANDALUCIA



# Plan Andaluz de Empresas Saludables

**Encuadrado en las políticas de la OMS,  
SE CENTRA EN LA PARTICIPACION DE EMPRESAS,  
ADMINISTRACION Y TRABAJADORES EN LA  
PROMOCION DE UN ENTORNO LABORAL  
MAS SALUDABLE a través de programas y actividades  
dirigidos a fomentar estilos de vida saludables,**

...



# Plan Andaluz de Empresas Saludables

Los objetivos y metas de esta Plan también se enmarcan en los de la **Red Europea de Promoción de salud en el Trabajo....**

**Que considera la PSLT como la ....**



## PROMOCIÓN DE SALUD EN EL LUGAR DE TRABAJO (PSLT):

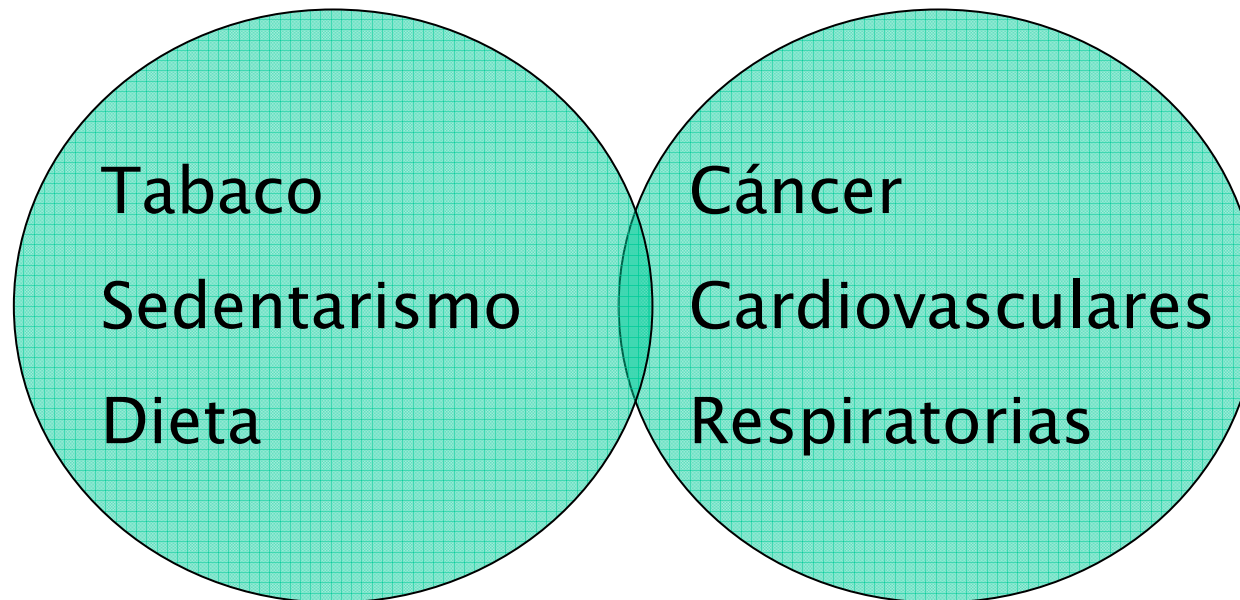
**La Promoción de Salud en el Lugar de Trabajo -PSLT-** es la introducción de los objetivos de Salud Pública en el ámbito de la empresa, considerándolo un ámbito idóneo para el desarrollo de estos programas y actividades, que aunando los esfuerzos de los empresarios, los trabajadores y la sociedad, mejorarán la salud y el bienestar de los trabajadores, aumentando así el valor de la empresa como organización. (Declaración de Luxemburgo, 1997).



## JUSTIFICACIÓN - PST-¿PORQUÉ?

### Las Conductas de las Personas

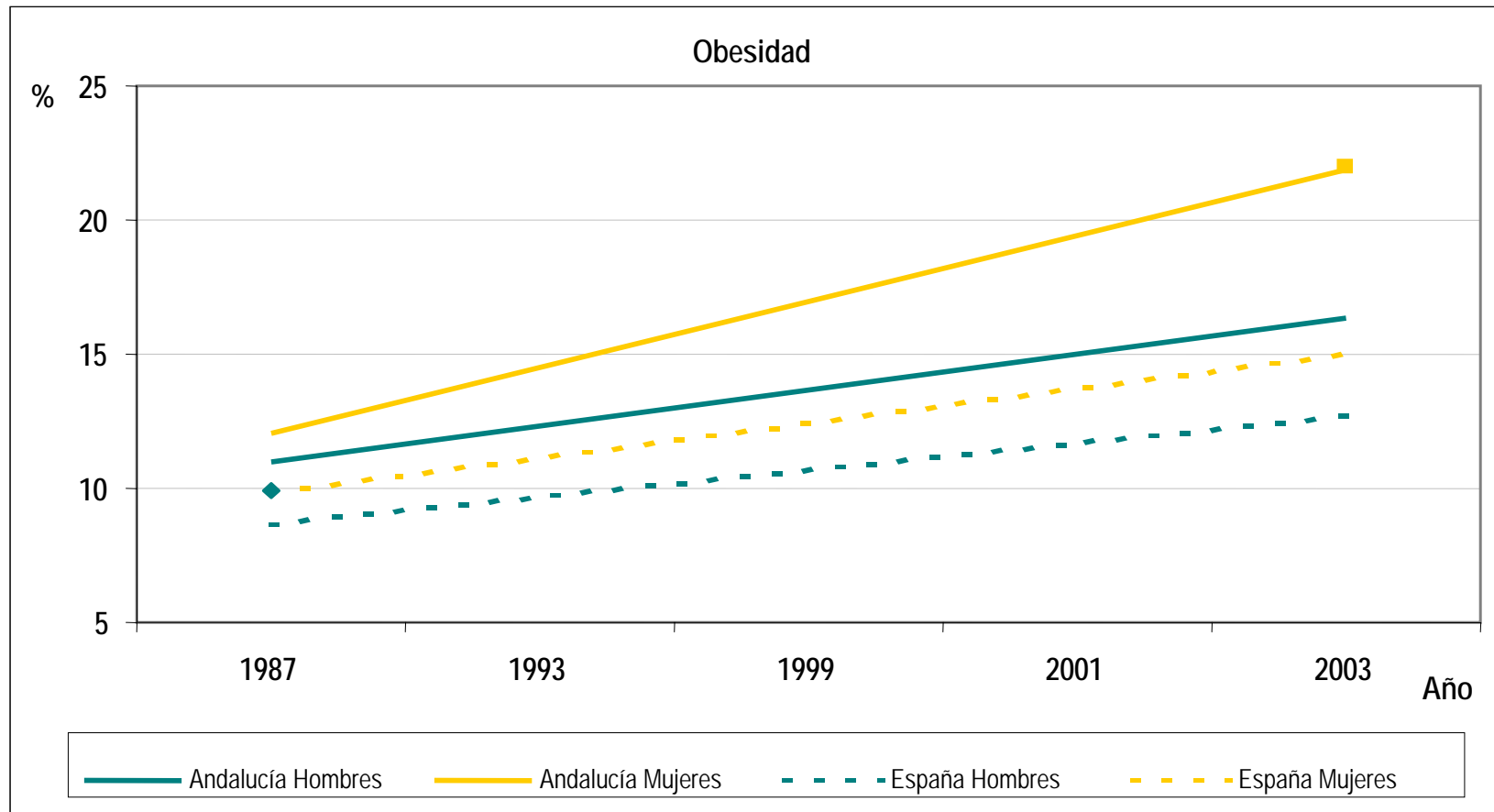
Las Conductas de las Personas son una Causa Principal de Enfermedad y Muerte:





## JUSTIFICACIÓN - PST-¿PORQUÉ?

### La evolución de la obesidad en España y Andalucía:



Porcentaje de personas obesas en Andalucía y España. Años 1987-2006.

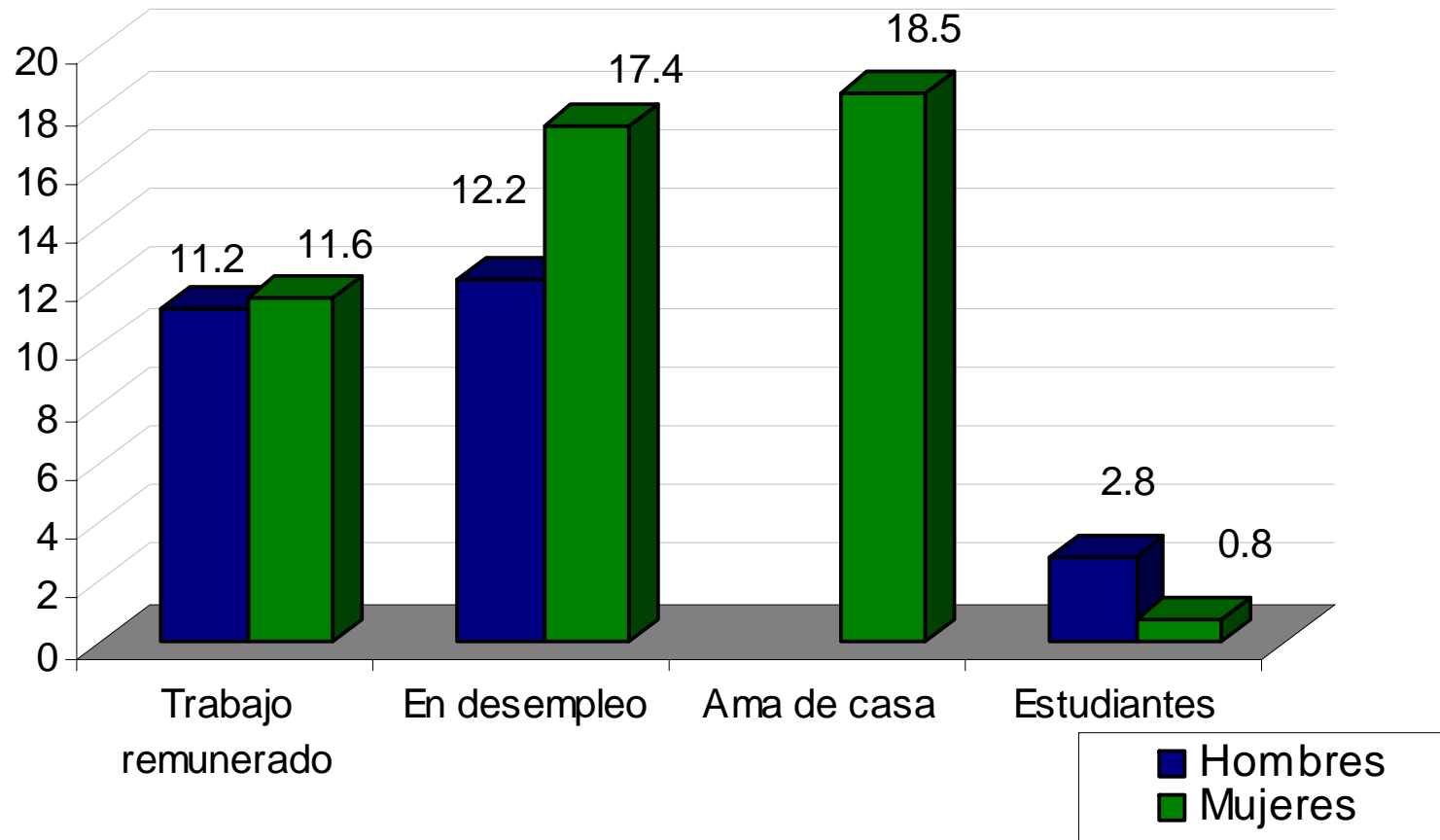
Fuente: Encuestas Nacionales de Salud 1987, 1993, 2001 y Encuestas Andaluzas de Salud 1999, 2003. Elaboración: Escuela Andaluza de Salud Pública.





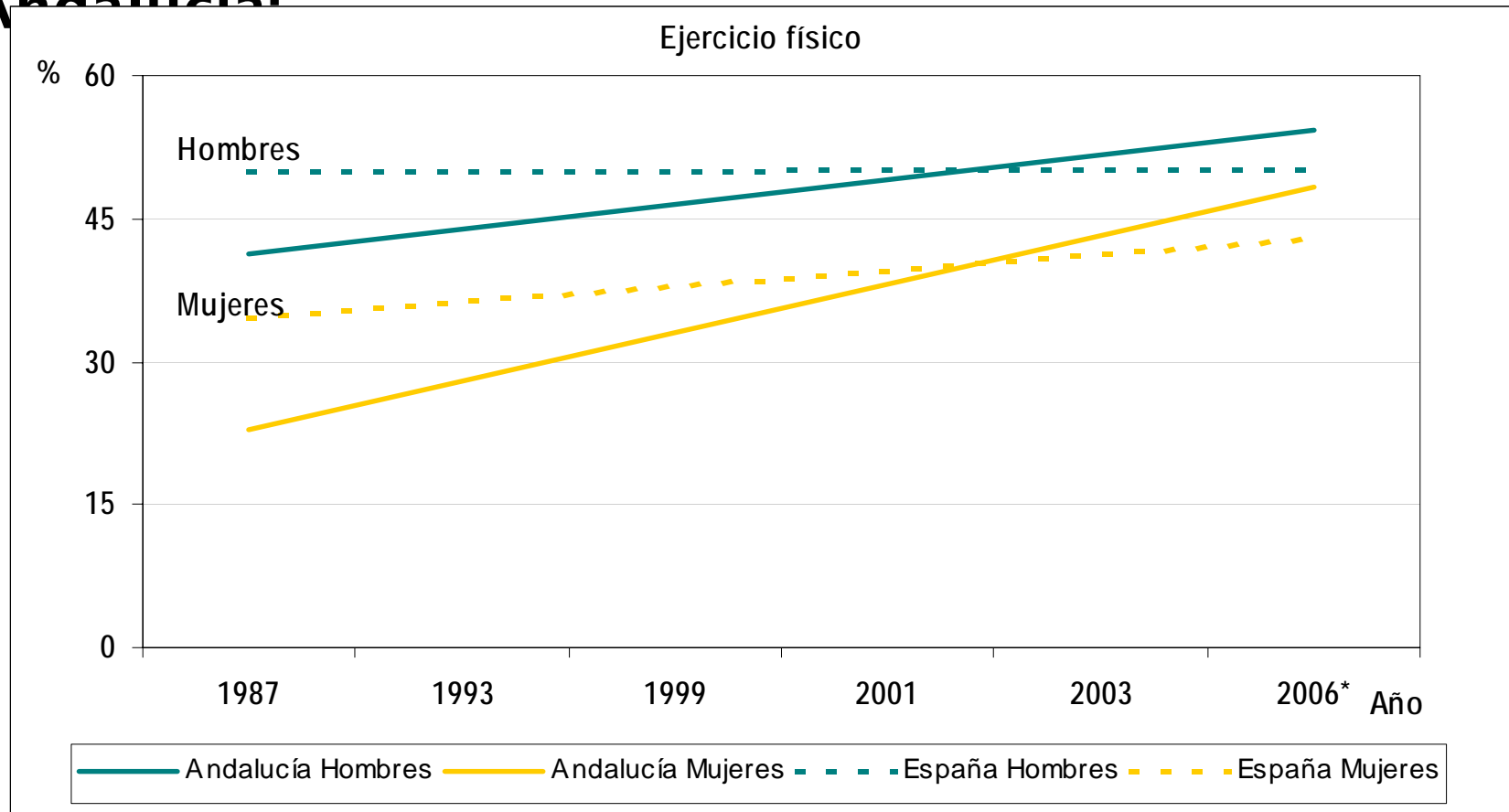
## JUSTIFICACIÓN - PST-¿PORQUÉ?

### Obesidad según situación laboral , Andalucía 2003





## La evolución del ejercicio físico en España y Andalucía



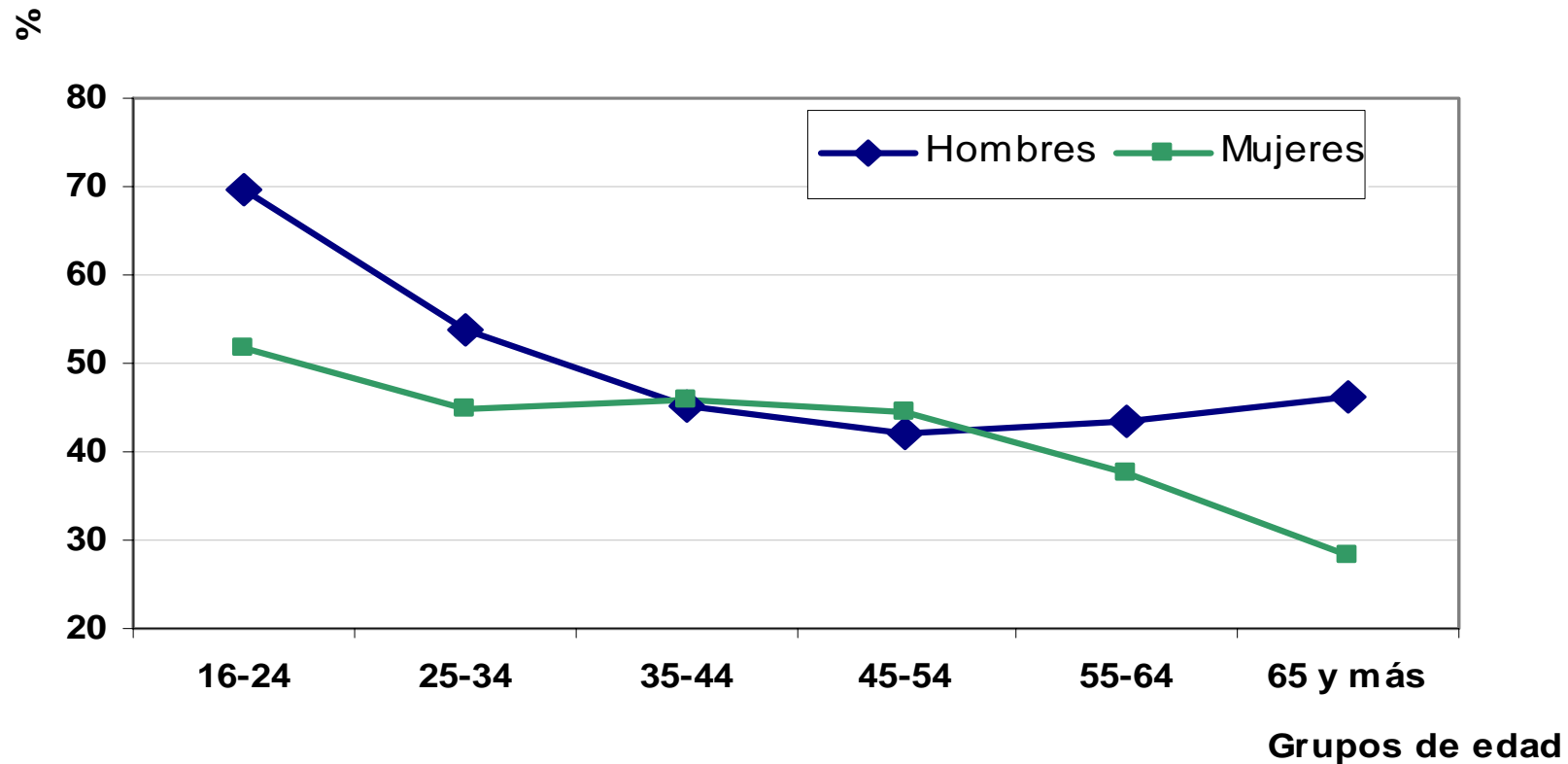
Porcentaje de población que realiza ejercicio físico en Andalucía y España. Año 1987-2006.

Fuente: Encuestas Nacionales de Salud 1987, 1993, 2001 y Encuestas Andaluzas de Salud 1999, 2003. Elaboración: Escuela Andaluza de Salud Pública.



## JUSTIFICACIÓN - PST-¿PORQUÉ?

### Actividad física en tiempo libre en Andalucía:



Porcentaje de población que realiza Actividad Física en Andalucía (1999-2003)  $P < 0.00$  Hombres,  $P < 0.00$  Mujeres

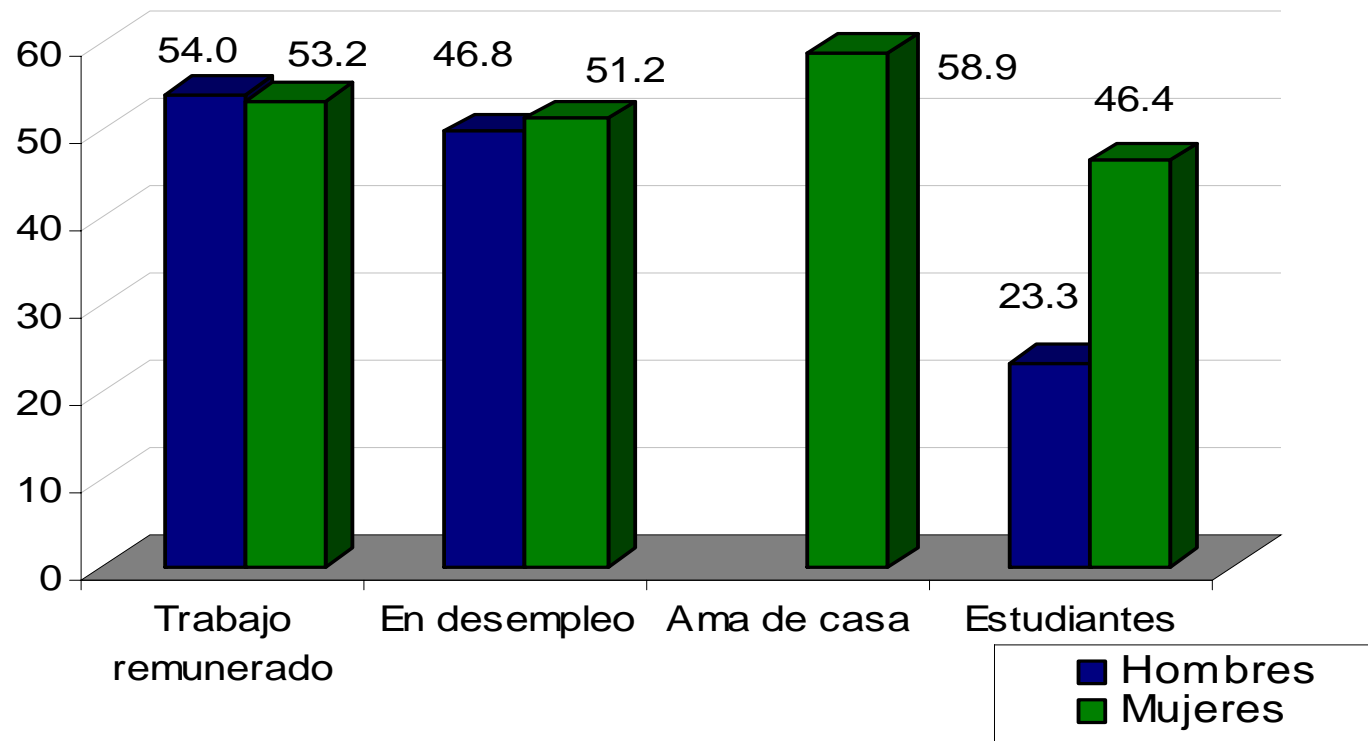
Fuente: Encuestas Andaluzas de Salud 1999, 2003. Elaboración: Escuela Andaluza de Salud Pública.

Escuela Andaluza de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SALUD



## JUSTIFICACIÓN - PST-¿PORQUÉ?

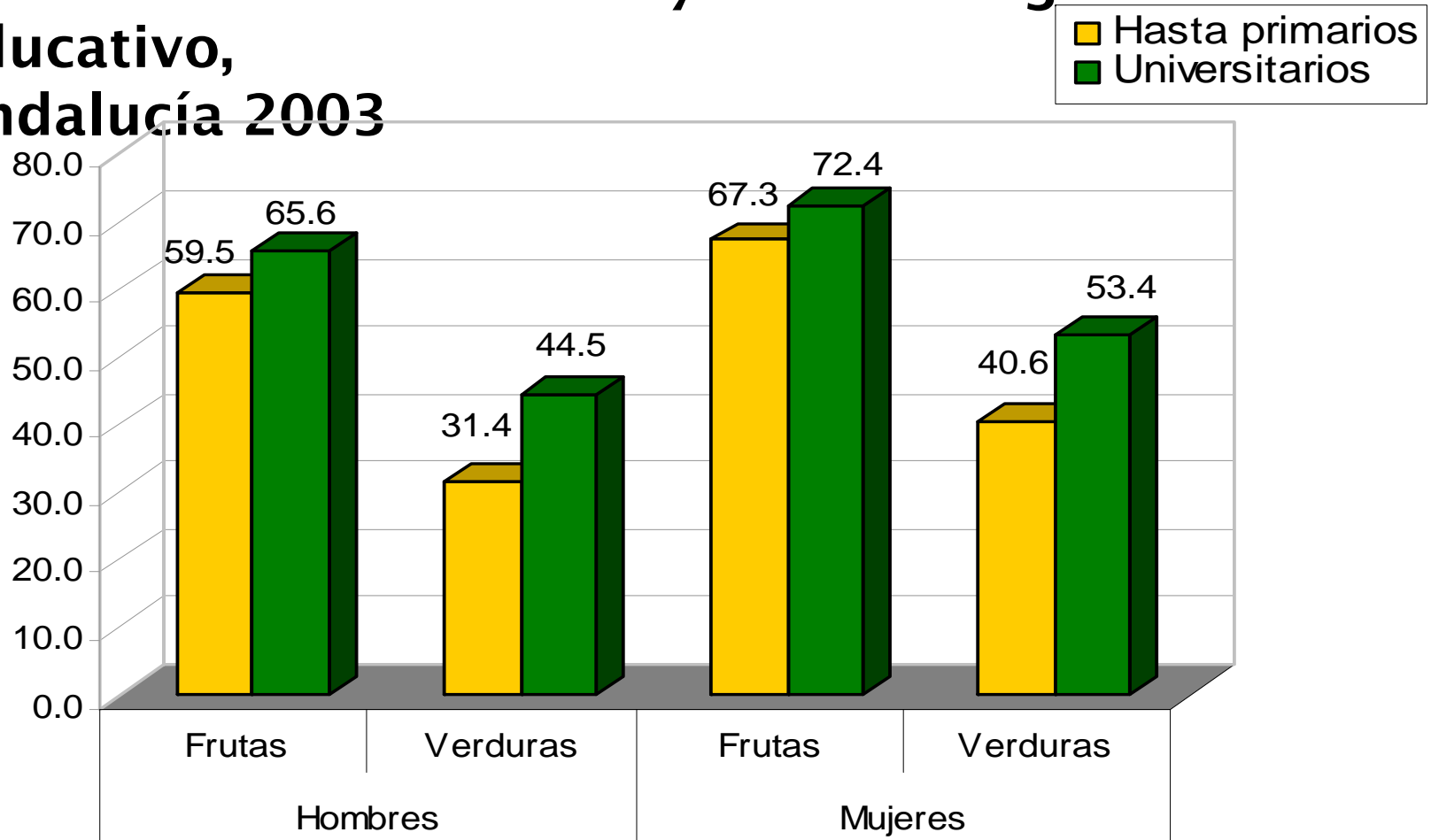
### Sedentarismo según situación laboral , Andalucía 2003





## Consumo diario de fruta y verdura según nivel educativo, Andalucía 2003

%





## JUSTIFICACIÓN (III)- PST-¿PORQUÉ?

**La Alimentación poco saludable y no practicar actividad física con regularidad son las principales causas de las enfermedades crónicas más importantes y ambas son susceptibles de modificarse**



## JUSTIFICACIÓN PRINCIPAL PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

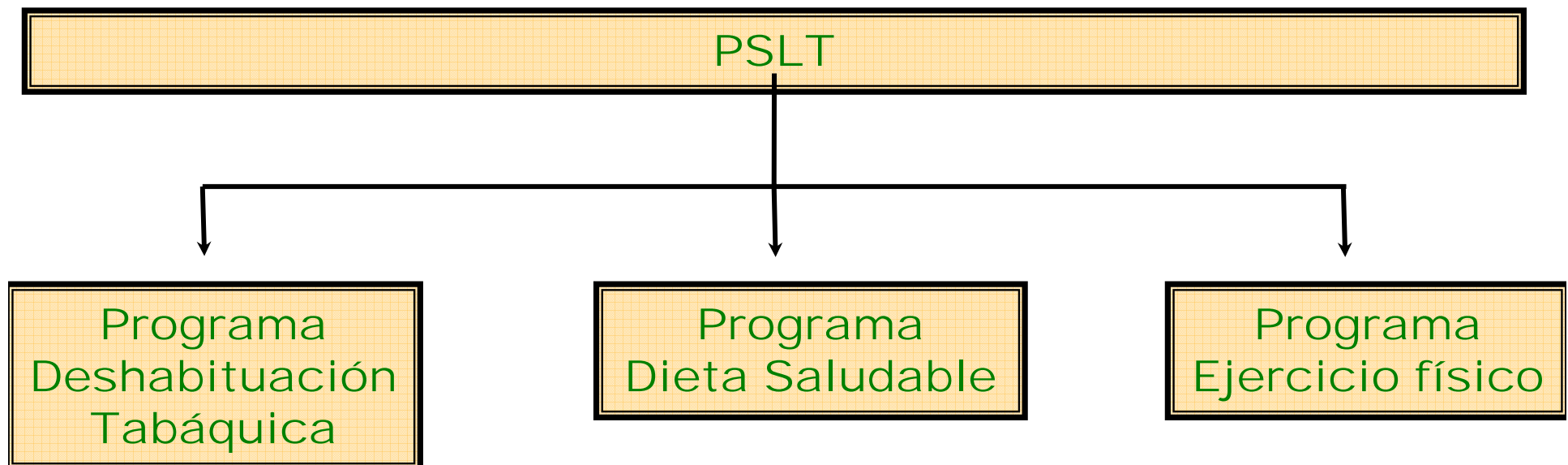
### **Promoción de la Salud:**

Ayudar a las personas a elegir conductas sanas

Conocimientos  
Habilidades  
Actitudes  
Entornos



## Programas Iniciales en la EASP:







# PSLT-EASP

**Implantación de los Programas incorpora los siguientes criterios de calidad del Modelo de la Red Europea de PST (adaptación EFQM):**

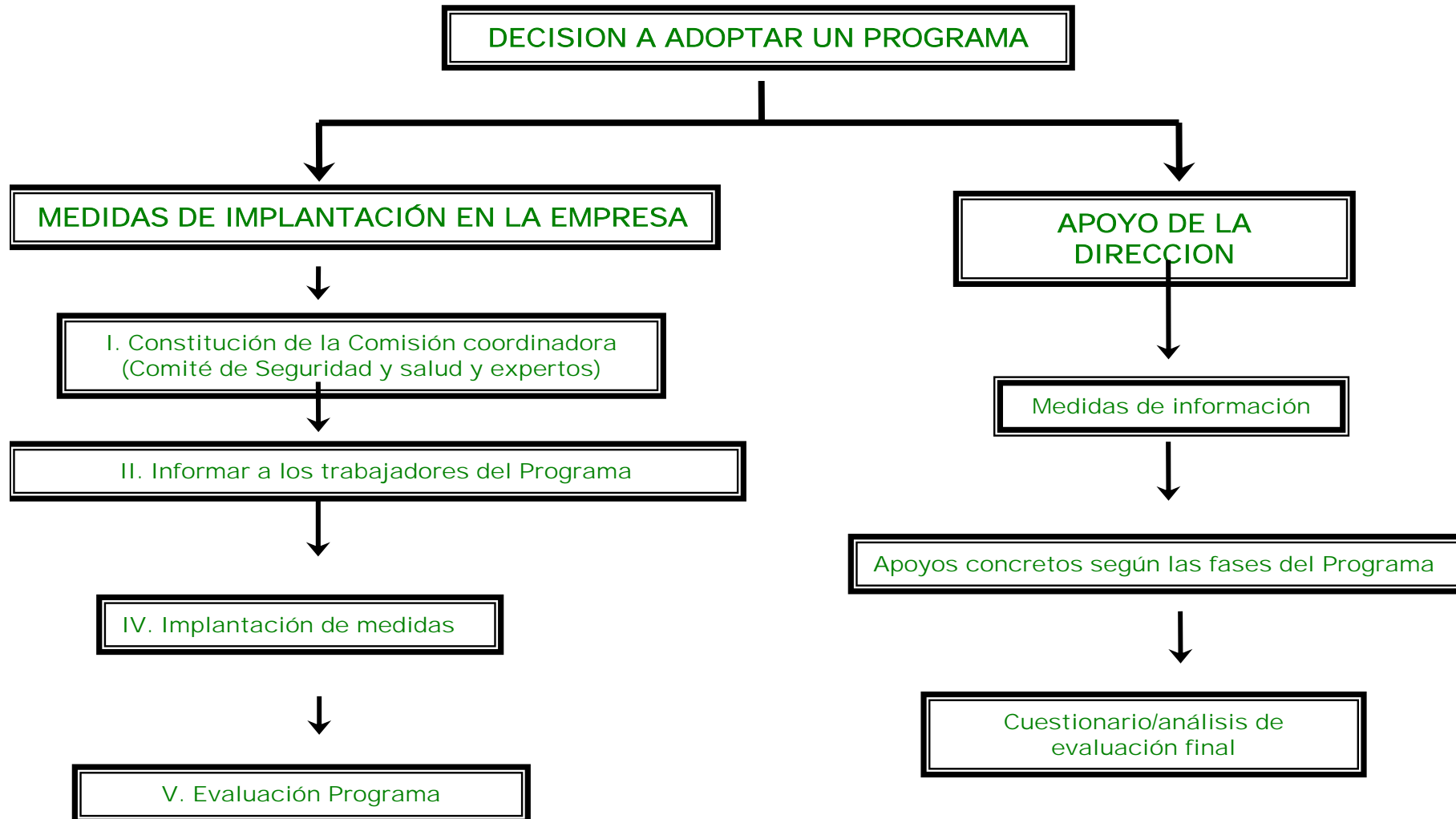
- Compromiso de la dirección (escrito, recursos, funciones ).
- Participación de los trabajadores y trabajadoras. Comunicación a través del Comité de Seguridad y salud, incorporación de diferentes niveles de responsabilidad en la gestión de acciones , participación en implantación de medidas concretas “hacen suyo el programa”, (recepción de propuestas).



## PSLT-A

**Implantación de los Programas incorpora los siguientes criterios de calidad del Modelo de la Red Europea de PST (adaptación EFQM):**

- Se incluyen medidas a diferentes niveles (individual, medio ambiente..)
- Medidas de actuación fáciles de integrar y eficientes (costo/resultados)
- Programas sujetos a evaluación





# Programa de Dieta Saludable





- **Objetivo General**
  - Mejorar la dieta de los trabajadores y las trabajadoras a través de hábitos de alimentación saludables.
- **Objetivos Específicos**
  - Incrementar la ingesta de frutas de los trabajadores y las trabajadoras.
  - Facilitar el aumento de la ingesta diaria de agua.
  - Reducir el sobrepeso y la obesidad.





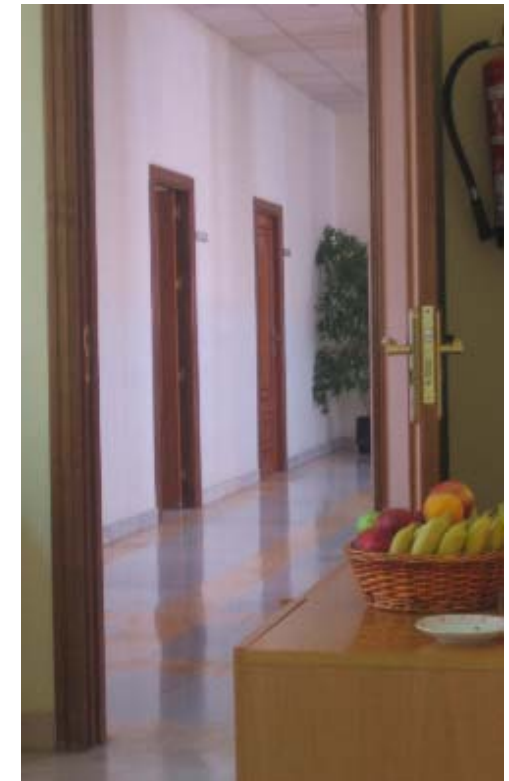
## Implantación de medidas

Para conseguir estos objetivos se han implantado las siguientes medidas:

- **Puntos de dieta saludable:**
  - suministro de agua fresca
  - Suministro de fruta de temporada.
- **Compromiso de las empresas con cafetería de incorporar menús saludables, incentivar su consumo y auditar su oferta.**



Actualmente, existen en la EASP, ocho puntos de dieta saludable: de fruta y seis puntos de agua mineral (fuentes de agua que dispensa agua fría y/o del tiempo).





Durante el año 2007,

los datos de consumo para 181 trabajadores/as

aproximadamente de la EASP son los siguientes:

- Consumo de agua: 39 bidones de 19 litros / mes (9-10 a la semana). Lo que se traduce en unos 743 litros de agua al mes (4,1 litros de agua por trabajador/mes); unos 186 litros de agua semanales.



- Consumo de fruta: Unos 654 kg fruta variada / mes, según estación (sin mes agosto). (3,6 k por trabajador al mes 11 meses) 163 kg a la semana



# PST-EASP PROGRAMA DE DIETA SALUDABLE (RESULTADOS DE LA EVALUACION)



Cuestionario autoadministrado a la totalidad del personal de la EASP.

Se ha obtenido 148 cuestionarios (este dato nos muestra una tasa de respuesta de aproximadamente un 82% de la población total objeto de estudio (en el momento de la recogida de información N=181)

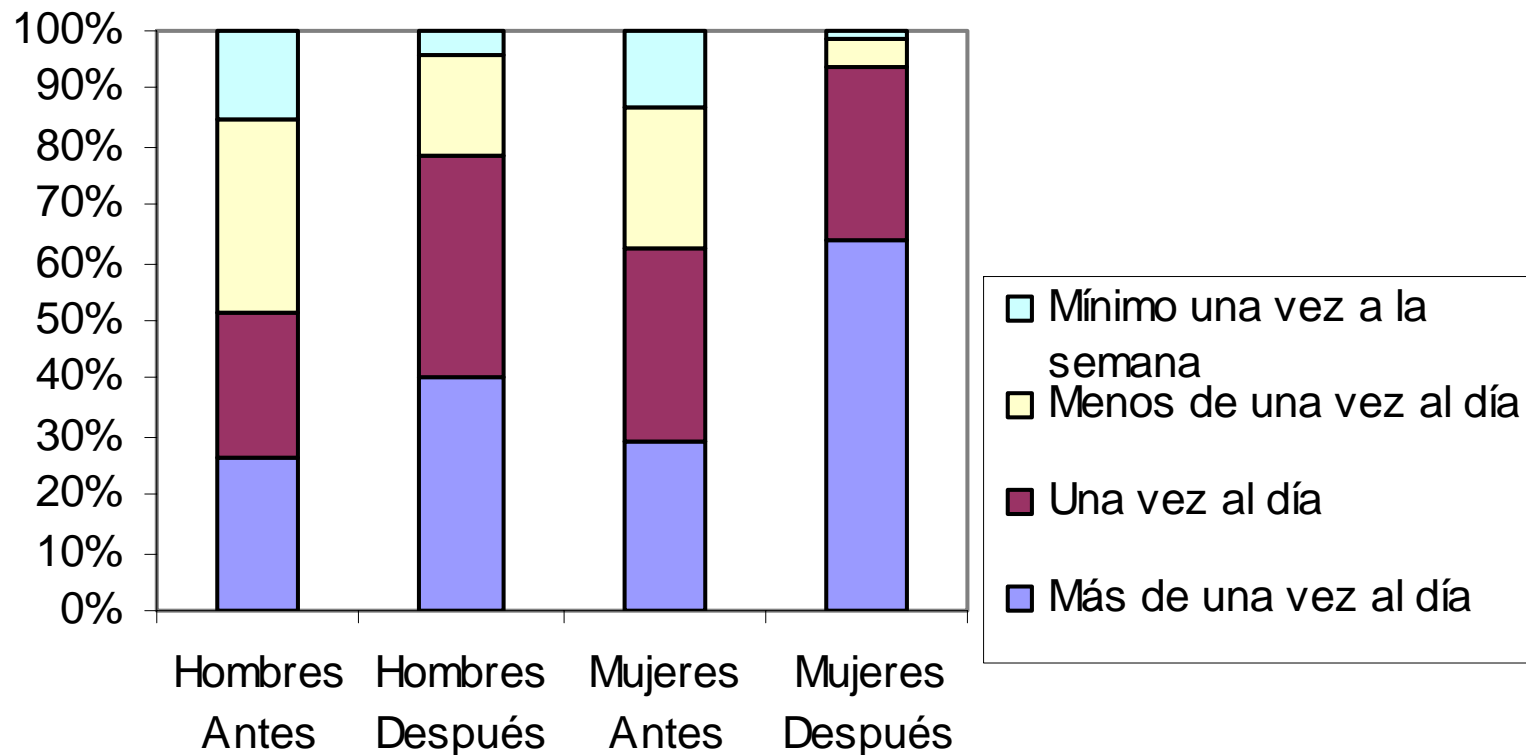
Datos de satisfacción de los y las profesionales de la EASP, así como su impacto en hábitos saludables.

También se ha hecho una estimación del coste económico de esta medida





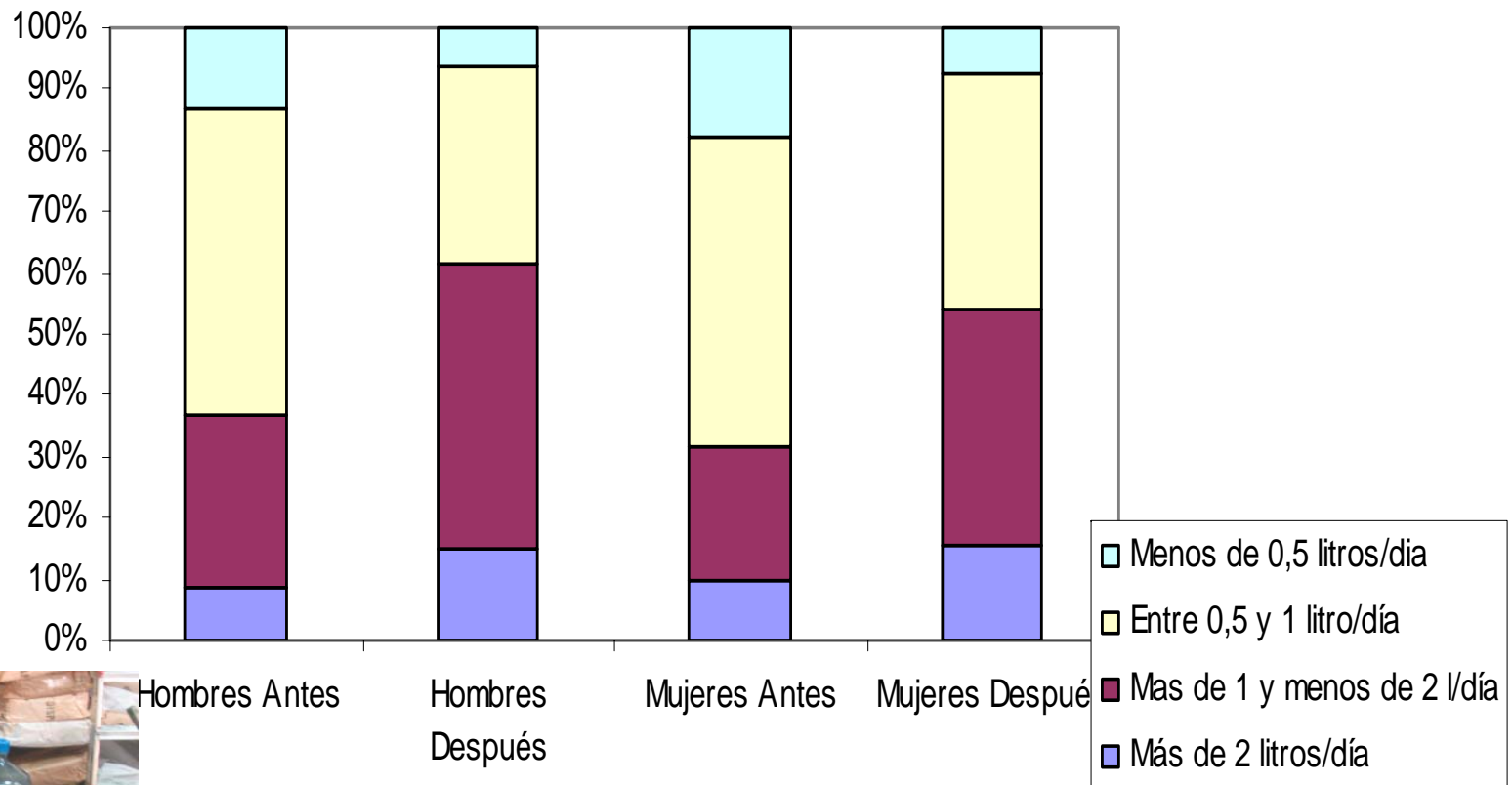
## Un aumento significativo en el consumo de frutas



Test de Wilcoxon Hombres:  $p=0,001$  Mujeres:  $p<0,001$



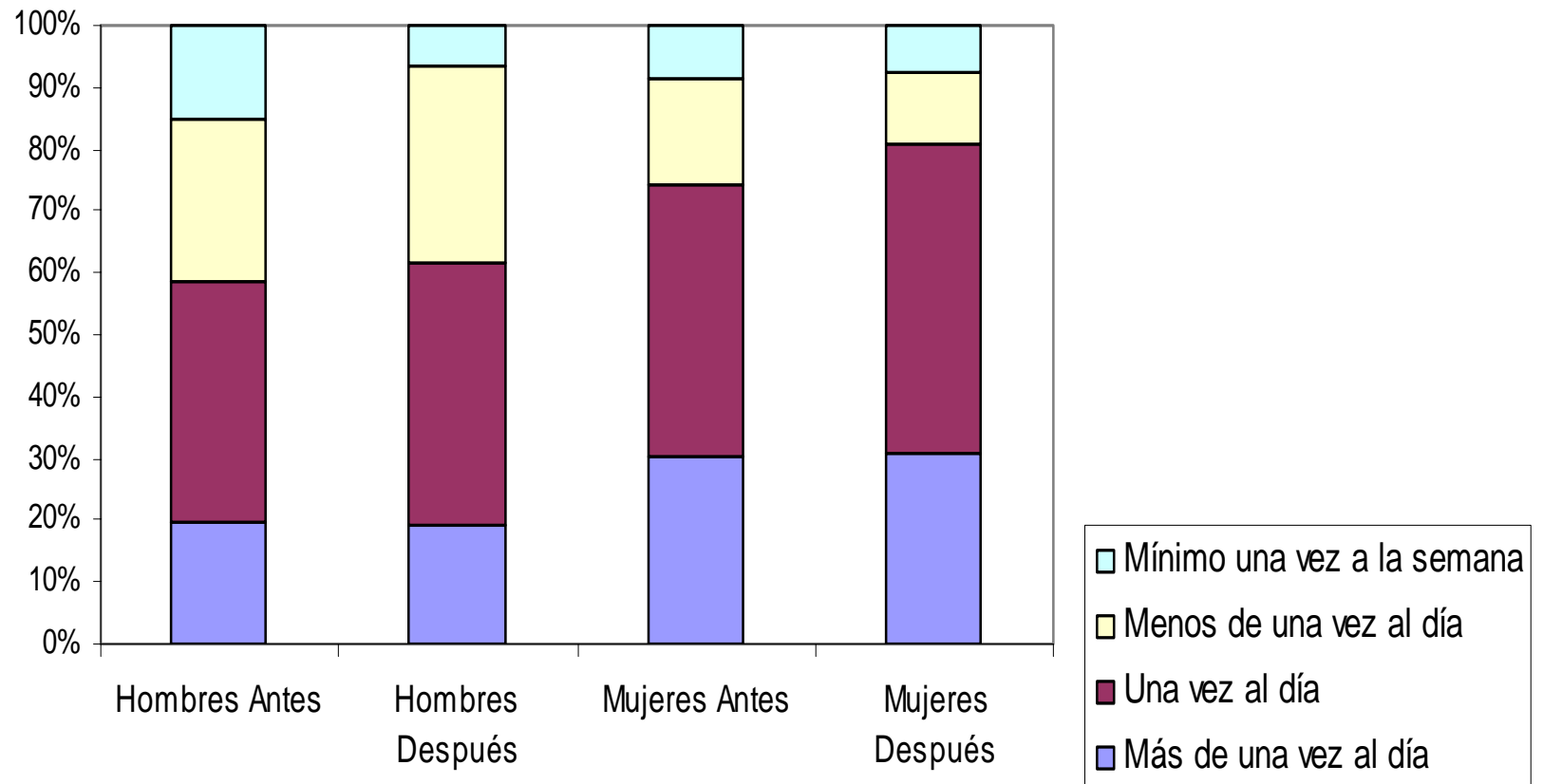
## Un aumento significativo en el consumo de agua



*Test de Wilcoxon Hombres: p=0,001 Mujeres: p<0,001*



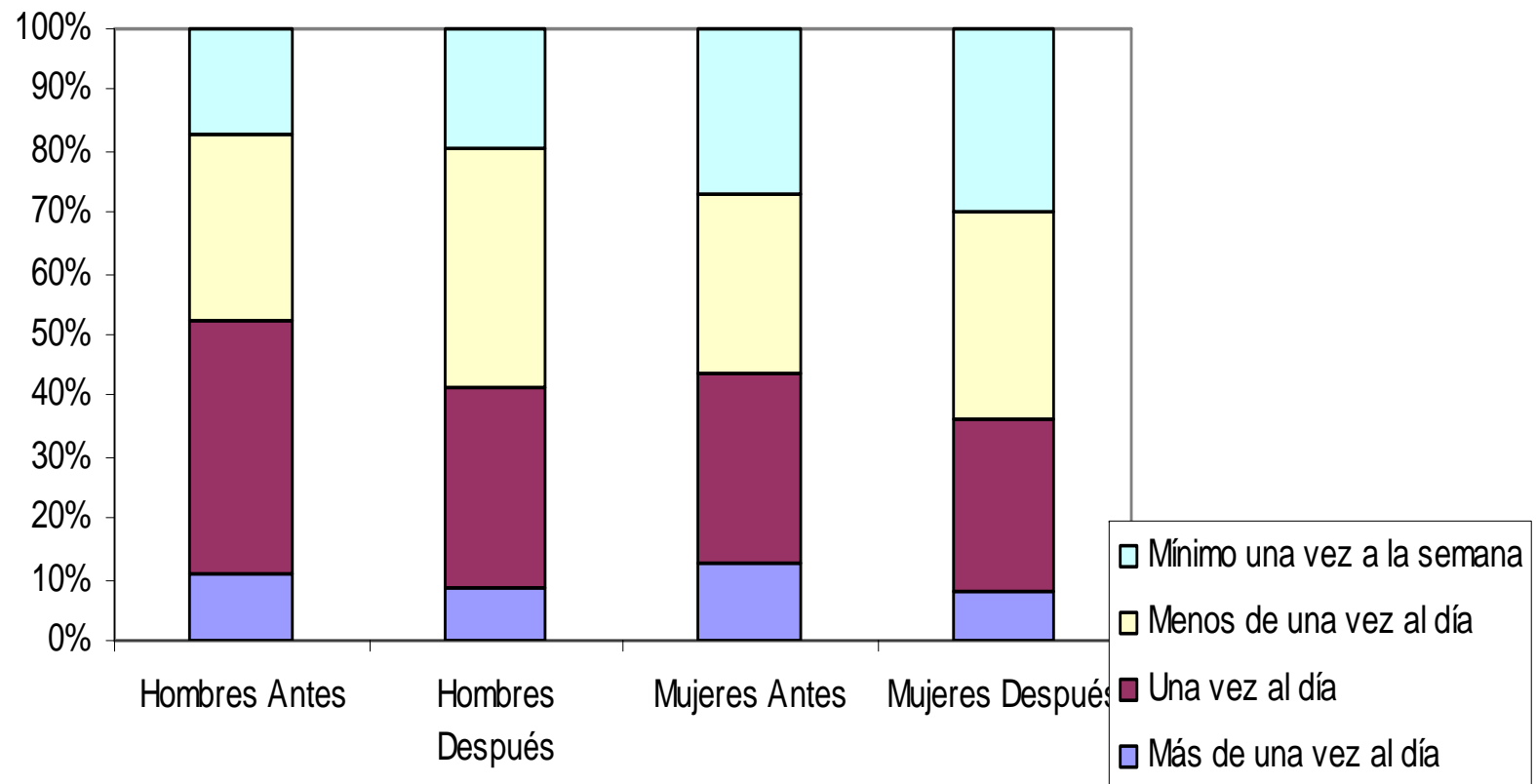
## Un aumento significativo en el consumo de verduras



Test de Wilcoxon Hombres:  $p=0,129$  Mujeres:  $p=0,058$



## Un descenso significativo en el consumo de dulces y grasas



Test de Wilcoxon Hombres:  $p=0,020$  Mujeres:  $p=0,024$



. Satisfacción con el programa “Dieta Saludable”

Variables	N	Media
Satisfacción general con el programa Dieta Saludable	135	7,24
Satisfacción calidad fruta	137	5,92
Satisfacción calidad agua	130	7,62
Satisfacción cantidad fruta	138	5,37
Satisfacción cantidad agua	131	6,27
Satisfacción presentación fruta	135	6,33
Satisfacción presentación agua	136	7,43
Satisfacción limpieza fruta	139	5,32
Satisfacción variedad fruta	139	5,88
Accesibilidad puntos saludables	139	6,50
Satisfacción con la información del programa	129	5,28
N válido (según lista)	111	



**. CONSUMO programa “Dieta Saludable”**

Meses	Litros de agua	Consumo Kg fruta
Enero	623,7	618
Febrero	756	770
Marzo	661,5	632,2
Abril	642,6	594,8
Mayo	1190,7	657,2
Junio	642,6	400
Julio	548,1	350
Agosto	491,4	0
Septiembre	982,8	201
Octubre	1209,6	1106,4
Noviembre	718,2	700
Diciembre	576	796,9
<b>TOTAL</b>	<b>8920,8</b>	<b>7194,5</b>



- **Coste económico del programa dieta**

**Consumo de fruta:**

21,582 euros al año;

119,24 euros por trabajador y año

9,9 euros por trabajador al mes

**Consumo de Agua:**

. 2673 euros al año en agua

.14,7 euros trabajador/a y año

. 1,2 euros trabajador/a al mes





# Programa de Ejercicio Físico





- **Objetivo General**

Facilitar recursos que promuevan la actividad física de los y las profesionales.

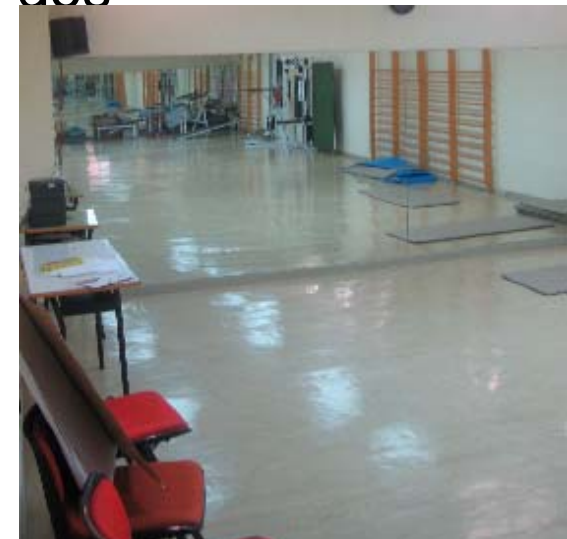
- **Objetivos Específicos**

- Incrementar la actividad física de los/las trabajadores/as.
- Reducir el sobrepeso y la obesidad.



Para conseguir estos objetivos la EASP ha desarrollado las siguientes medidas:

1. Pone a disposición de sus empleados/as un gimnasio de aprox. 150 metros cuadrados, con aparatos específicos para la realización de ejercicios y dos vestuarios.





2. Pone a disposición de sus empleados/as sesiones de aerobio y yoga 2 sesiones a la semana en horario de 18'00-19'00h.
3. Servicio Ergolab en colaboración con la Universidad de Granada





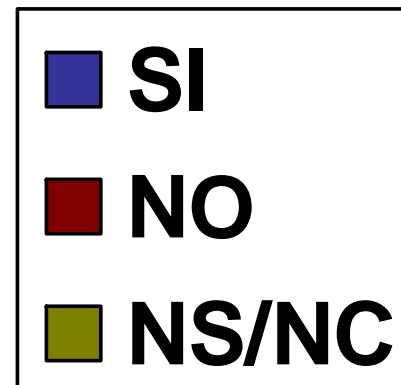
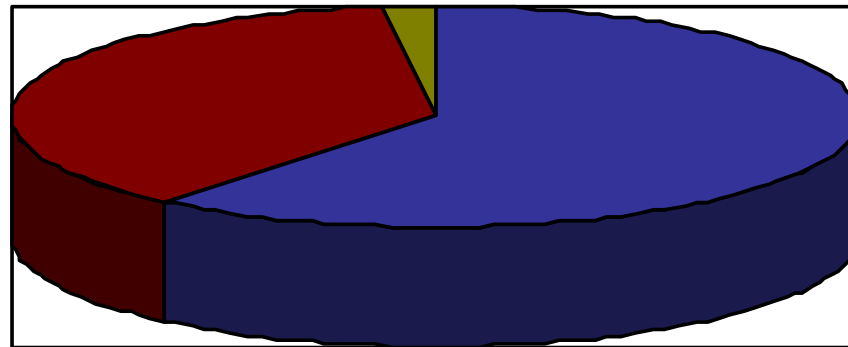
## ERGOLAB:

EVALUACION INTEGRAL de parámetros sobre condición física. Se oferta una evaluación que incluye: Valoración biomecánica, valoración de la condición física y valoración postural. Los resultados se ofrecen de manera individualizada a todos/as los participantes con recomendaciones sobre estrategias eficaces de prevención, prescripción y seguimiento y cambios en hábitos posturales, prácticas de ejercicio físico, etc.



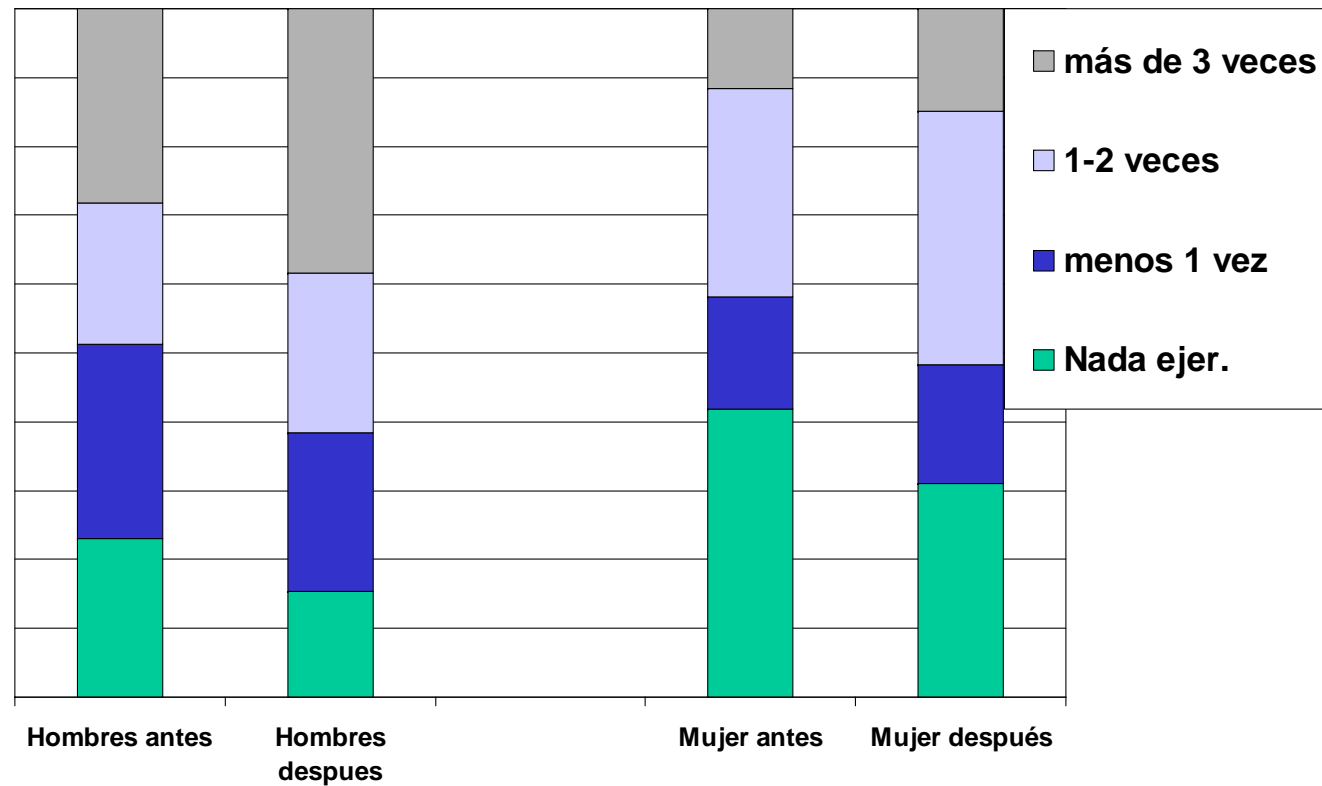


**¿Ha usado las instalaciones de la EASP para el desarrollo de algún ejercicio físico**



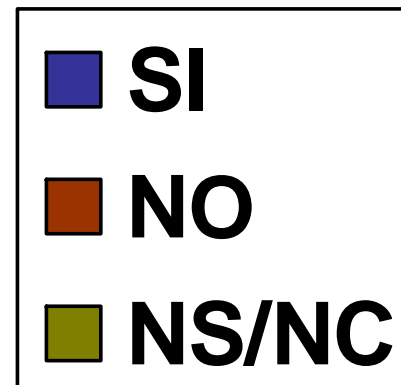
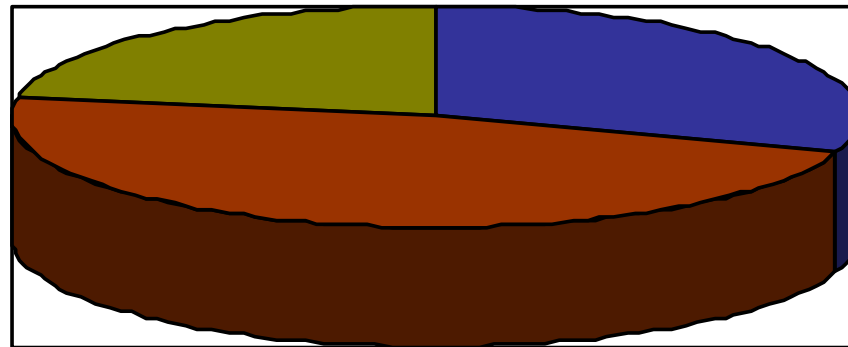


## Práctica de ejercicio físico antes y después de PAF





**¿Cree que el PAF ha influido en su práctica de ejercicio físico?**







- **Coste económico del programa Ejercicio Físico**

**Inversión inicial maquinaria gimnasio:**

. 31.604 euros

**Sesiones grupales:**

. Aerobic: 105 euros mes

. Yoga: 100 euros mes



....y por LA CONVICCIÓN ACERCA DE LA IMPORTANCIA QUE TIENE “CUIDAR” EL PRINCIPAL RECURSO EN UNA ORGANIZACIÓN... SU CAPITAL HUMANO ....

*“INICIATIVAS no la entendemos más que como un modesto punto de partida para EXTENDER EN NUESTRA ORGANIZACIÓN LA CULTURA DE LA SALUD COMO VALOR SOCIAL Y PREVENTIVO”*

Hacia el Horizonte de EMPRESA SALUDABLE

***Una empresa saludable es mucho más que una empresa donde los empleados/as están sanos/as físicamente. Es aquella donde LA SALUD QUEDA INTEGRADA COMO PARTE DE LA PRÁCTICA DIARIA, y se facilita, se aprovecha y se reconoce todas las oportunidades para ejercer esa cultura de “CONTROL SOBRE LA SALUD”.***

- **MOTIVANDO**
- **CAPACITANDO**
- **HACIENDO FACIL LO MAS SALUDABLE**



## PROMOCIÓN DE SALUD EN EL LUGAR DE TRABAJO (PSLT):

El *principal objetivo de la PSLT*  
es lograr  
" gente sana en  
organizaciones saludables "



## PROMOCIÓN DE SALUD EN EL LUGAR DE TRABAJO (PSLT):

¿ Y PORQUÉ PARA EL EMPRESARIO  
PUEDE TENER INTERÉS?

## Mantener y mejorar la Salud de la Población Trabajadora, para mantener:

- Una población laboral saludable y productiva
- Una futura población de personas mayores en buen estado físico, activa y sana, reduciendo la dependencia



- Disminuir los niveles de absentismo
- Promover la calidad en la empresa

- Disminuir los costes sanitarios(seguros, asistencia, vida, etc)
- Favorecer las acciones en salud y seguridad

**Productividad**

**Costes**



## RAZONES EMPRESARIALES

- Aumentar la calidad del medio laboral y mejorar la satisfacción
- Facilitar la gestión de los recursos humanos

- Promover una imagen interna y externa positiva de la empresa

Gestión personal

Comercial



**LOS OBJETIVOS DE CALIDAD, SALUD no son independientes, se refuerzan unos a los otros; y son claves para la competitividad y el crecimiento estratégico de las empresas y, consecuentemente de las economías regionales y nacionales**

- Contribuir a mantener una población trabajadora **motivada**
- Contribuir a mantener una población trabajadora **sana**
- Contribuir a mantener una población trabajadora **educada en salud**

**Éxito en un  
Mercado Global**





*“Una empresa segura, que promueve la salud y salubre medioambientalmente aumenta el valor añadido, innova y genera calidad en sentido amplio, y es una forma de tender a conseguir la excelencia”*

*“El beneficio más directo para la empresa se obtiene como consecuencia de la mejora de los hábitos de los, tanto individuales como en el desempeño de su trabajo, contribuyendo a que las empresas ganen en calidad y en competitividad”*

**Éxito en un  
Mercado Global**



Y COMO PARTE DEL EJERCICIO DE LA RESPONSABILIDAD SOCIAL de las empresas.... entendida como “la integración voluntaria, por parte de las empresas, de las preocupaciones sociales y medioambientales en sus operaciones comerciales y las relaciones con sus interlocutores” (Libre verde (2001) de la Comisión Europea titulado “Fomentar un marco europeo para la responsabilidad social de las empresas).



La importancia de la RSE radica en las siguientes ventajas que cubre su adopción como plan estratégico, y son:

**La reputación adquirida por la empresa tanto en el ámbito social como en el ecológico influye en los clientes y consumidores.**

El balance social prima cada vez más en las decisiones de los inversores, en paralelo a la rápida expansión de los fondos de inversión ética.

**Las iniciativas socialmente responsables ganan espacio en la atención pública a la vez que mejora su presencia en los medios de comunicación.**

**El mercado del empleo es competitivo y los profesionales cualificados aspiran a trabajar y permanecer al servicio de empresas socialmente responsables.**

La RSE permite la gestión estratégica de los riesgos internos y externos tanto en el ámbito social como en el medioambiental.

Se ha demostrado que la responsabilidad social y medioambiental reduce los costes operativos.



MUCHAS GRACIAS  
POR SU  
ATENCIÓN