



Centro Colaborador de la OMS

EMPRESAS SALUDABLES

*Manuel de la Peña , M.D., Ph.D.
Presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social,
Centro Colaborador de la OMS*

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Edición gratuita

© Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social

Depósito legal: M-17102-2012

Prólogo

La salud y el bienestar de los empleados no sólo constituyen nobles fines en sí mismos, sino que además son esenciales para la productividad, la competitividad y la sostenibilidad de las empresas.

La Promoción de la Salud en la Empresa es uno de los grandes objetivos definidos en el Plan de Acción Mundial de la OMS.

En este sentido, expresamos nuestro decidido apoyo a la iniciativa impulsada desde el Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, como Centro Colaborador de la Organización Mundial de la Salud, para contribuir a divulgar el modelo OMS de “Empresa Saludable”. Entendemos que en los principios de esta iniciativa está subyacente la idea de fomentar una corriente de opinión que permita sensibilizar a las empresas sobre el valor intrínseco y la rentabilidad que pueden obtener al convertirse en “empresas saludables”.

Asimismo, el compromiso de los líderes con unos códigos de conducta, unos valores y una ética empresarial, son los cimientos sobre los que podemos construir empresas más exitosas y competitivas a largo plazo, y orientadas a garantizar un trabajo y economía sostenible y saludable.

*Rokho Kim, MD, DrPH
WHO European Centre for Environment and Health*

*José M. Martín-Moreno, MD, PhD, DrPH
Director Programme Management World Health Organization,
Regional Office for Europe*

Índice

PRÓLOGO

1. EMPRESAS SALUDABLES: UN DESAFÍO DE RESPONSABILIDAD SOCIAL PARA 2012 – 2017	7
2. ALIANZA INTERNACIONAL DE EMPRESAS SALUDABLES	13
3. EL MODELO DE LA OMS DE AMBIENTES DE TRABAJO SALUDABLES.....	25
4. DECÁLOGO DE EMPRESA SALUDABLE: EN BUSCA DE LA SATISFACCIÓN DE LOS EMPLEADOS.....	31
5. RESPONSABILIDAD SOCIAL.....	33
6. LUCHA CONTRA LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES EN LA EMPRESA.	37
7. LUCHA CONTRA EL CÁNCER EN LA EMPRESA: MARCADORES TUMORALES.....	49
8. ATENCIÓN A LOS PACIENTES CRÓNICOS EN LA EMPRESA	53
9. CONTROL DEL ESTRÉS	57
10. PROMOVRIENDO LA DIETA MEDITERRÁNEA.....	87
11. ENVEJECIMIENTO LABORAL SALUDABLEY LONGEVIDAD.....	99
12. CONCILIACIÓN DE LA VIDA FAMILIARY LABORAL.....	117
13. PLAN DE LA OMS SOBRE LA ACCIÓN MUNDIAL DE SALUD DE LOS TRABAJADORES 2008-2017.....	119
14. BIBLIOGRAFÍA.....	131



Manuel de la Peña, M.D., Ph.D.
Presidente del Instituto Europeo
de Salud y Bienestar Social,
centro colaborador de la OMS

I. Empresas saludables: un desafío de responsabilidad social para 2012-2017

En los últimos tiempos, son cada vez más las empresas que están tomando conciencia de la influencia que tiene la buena salud de los empleados en su mayor rendimiento, ya sea físico o intelectual. Estas compañías crean entornos cada vez más saludables en los que el empleado encuentra un mayor confort, lo que mejorará su rendimiento y competitividad laboral. A pesar de ello, es imprescindible seguir concienciando a las organizaciones y a los distintos factores sociales y políticos de los beneficios reales de la promoción de empresas saludables.

La salud, la seguridad y el bienestar de los empleados son de fundamental importancia para ellos mismos y sus familias, y también para la productividad, la competitividad y la sostenibilidad de las empresas y, por ende, para las economías de los países y del mundo.

En la actualidad, dos millones de hombres y mujeres fallecen anualmente como consecuencia de accidentes de trabajo y enfermedades o traumatismos relacionados con el trabajo. Así mismo, se calcula que cada año se producen 160 millones de casos nuevos de enfermedades profesionales.

En 2007 la Asamblea Mundial de la Salud dio su apoyo a un nuevo *Plan de acción mundial sobre la salud de los trabajadores*, con el objeto de impulsar la acción de los Estados Miembros. El plan se basa en la *Estrategia mundial de salud ocupacional para todos* aprobada por la Asamblea Mundial de la Salud en 1996. La *Declaración de Yakarta sobre la Promoción de la Salud* (1997), la *Declaración de Stresa sobre la salud de los trabajadores* (2006), el *Pacto Mundial de las Naciones Unidas* y el *Plan de acción mundial sobre la salud de los trabajadores* (2007) también realizan aportes importantes para orientar esta iniciativa.

En el plan de acción mundial de la OMS se fijan cinco objetivos:

1. elaborar y aplicar instrumentos normativos sobre la salud de los trabajadores;
2. proteger y promover la salud en el lugar de trabajo;
3. mejorar el funcionamiento de los servicios de salud ocupacional y el acceso a los mismos;
4. proporcionar datos probatorios para fundamentar las medidas y las prácticas,
5. integrar la salud de los trabajadores en otras políticas.

En la Declaración de Seúl sobre seguridad y salud en el trabajo (2008), se afirma que un entorno de trabajo seguro y saludable es un derecho humano fundamental.

Según la OMS, un lugar de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y el personal superior colaboran en la aplicación de un proceso de mejora continua para proteger y promover la salud, la seguridad y el bienestar de todos los trabajadores y la sostenibilidad del lugar de trabajo.

Para ello, hay que tener en cuenta las siguientes consideraciones establecidas sobre la base de las necesidades previamente determinadas:

- ✓ aspectos de salud y de seguridad en el entorno físico de trabajo;
- ✓ temas de salud, seguridad y bienestar en el entorno psicosocial de trabajo, con inclusión de la organización del trabajo y de la cultura laboral;
- ✓ recursos de salud personal en el lugar de trabajo,

- ✓ maneras de participar en la comunidad para mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y otros miembros de la comunidad.

Abundan los datos que demuestran que las empresas que promueven y protegen la salud de los trabajadores también son algunas de las empresas más exitosas y competitivas en el largo plazo. Algunos factores que los empleadores necesitan considerar son:

- a) Costes de prevención frente a los costes derivados de accidentes;
- b) Consecuencias financieras por incumplimiento de normativas en salud laboral.
- c) La salud de los trabajadores como un activo empresarial crítico para la empresa.

Cada vez más los consumidores están utilizando su poder como tales para promover las prácticas dirigidas a garantizar ambientes de trabajo saludables.

El objetivo es, por una parte, prevenir los riesgos, incluyendo los de enfermedades emergentes y prevalentes como las patologías cardiovasculares o el estrés y, por otra, ofrecer a los empleados un entorno más agradable y atractivo que les facilite la organización del trabajo y la conciliación de la vida familiar y laboral. Para ello, es esencial la puesta en marcha de programas específicos que puedan contribuir a la promoción de la salud en la empresa.

En este sentido, combatir el infarto de miocardio y el ictus a través de un diagnóstico y tratamiento precoz es un compromiso que deben asumir todas las empresas, así como impulsar la información-formación sobre los factores de riesgo cardiovascular, muchos de ellos prevenibles. Tenemos que ser conscientes que las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la primera causa de muerte en las sociedades industrializadas. De hecho, según la OMS cada 5 segundos se produce un infarto de miocardio en el mundo, y en España se registran 70.000 infartos de los cuales 30.000 no llegan con vida al hospital.

Por otro lado, en el seno de la empresa se puede realizar un abordaje preventivo del cáncer, con la finalidad de realizar una prevención adecuada. Según datos de la Unión Europea, uno de cada tres ciudadanos padecerá cáncer y ello justifica la necesidad de un programa específico de detección precoz.

El “Estudio Económico y Social Mundial 2007” asegura que el impacto del envejecimiento de la población será especialmente importante en los países en desarrollo, donde en los próximos años el proceso será más rápido que el que registraron en su día los países industrializados.

También hay que tener en cuenta que las empresas tienen un número cada vez mayor de empleados que sufren una enfermedad crónica. De hecho, el porcentaje de pacientes crónicos en la sociedad actual es muy elevado y se correlaciona con el aumento de la esperanza de vida. Con el uso de la Telemedicina, las tecnologías de la información y herramientas basadas en WEB, se pueden resolver muchas consultas médicas por parte de los empleados que padecen enfermedades crónicas, algo que contribuiría, sin lugar a dudas, a mejorar la salud y el bienestar en el puesto de trabajo.

Asimismo, otro de los aspectos emergentes es la formación de los empleados en coaching e inteligencia emocional, ya que proporciona la oportunidad de alcanzar unos mejores resultados que afectan positivamente a la salud y bienestar.

Por otra parte, facilitar espacios más abiertos, despachos sin muros y con luz natural, gimnasios y comedores que potencien una dieta cardiosaludable y una alimentación equilibrada, son otras posibles medidas a tener en cuenta a la hora de crear lugares más saludables para trabajar y que busquen el bienestar de los empleados. Todo esto enmarcado dentro del concepto de innovación arquitectónica, que constituye uno de los pilares de las empresas saludables.

Asimismo, se pueden adoptar medidas como la creación de guarderías y la habilitación de salas de lactancia con facilidades para que las empleadas puedan realizar la extracción y el correcto almacenamiento de la leche, entre muchas otras.

Llegados a este punto, es importante destacar que afortunadamente las empresas valoran y toman cada vez más en consideración las repercusiones que sobre la sociedad tienen las actividades que realizan y voluntariamente ponen en marcha iniciativas para mejorar su competitividad. Aquí es esencial la Responsabilidad Social, recogida por Naciones Unidas en el Pacto Global, que define nueve principios fundamentales que se describen en la presente publicación.

De forma paralela, es necesario contar con la ayuda y apoyo de las diferentes Administraciones Públicas a las empresas e instituciones que por propia iniciativa promuevan un entorno de trabajo saludable. Dichas ayudas podrían traducirse en incentivos económicos o fiscales añadidos que ayudarían a motivar a las Compañías a la hora de poner en marcha políticas de salud.

Asimismo, habría que volver a las desgravaciones fiscales de los seguros privados de salud como lo que había hace años donde el ciudadano podía deducir en la cuota del IRPF los gastos médicos por enfermedad o por cuotas abonadas a sociedades médicas.

En un intento de paliar una situación preocupante en el mundo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha puesto en marcha el Plan de Acción Mundial sobre la Salud de los Trabajadores 2008-2017, en el que se abordan todos los aspectos relacionados con la salud de los trabajadores, incluida la prevención, la protección y la promoción de la salud en el lugar de trabajo. El plan se ha elaborado sobre la base de las propuestas relativas a la adopción de medidas nacionales e internacionales presentadas por 104 países teniendo en cuenta las orientaciones consignadas en el Undécimo Programa General de Trabajo y el Plan Estratégico a Plazo Medio 2008-2013 de la OMS.

Además de las consultas realizadas en el marco de este Plan a patronales internacionales, sindicatos y a los centros colaboradores de la OMS para la salud de los trabajadores, también han sido muy importantes las consultas hechas a los diferentes Estados (incluidos los de la Unión Europea). De hecho, no se concibe el éxito de esta iniciativa de la OMS sin la involucración de los diferentes países a través de la puesta en marcha de medidas concretas para el desarrollo de políticas, infraestructuras y tecnologías, lo cual contribuirá a alcanzar el nivel básico de protección sanitaria en todos los lugares de trabajo.

En este sentido la INFORMACIÓN, FORMACIÓN y COOPERACIÓN constituyen los pilares básicos sobre los que se asienta el modelo de Empresa Saludable.