

*Queremos hacer de  
nuestra organización  
una Empresa Saludable...*

*...Y queremos  
comenzar hoy mismo!*



# *La Empresa Saludable*

*¿Es un buen momento para iniciar este proyecto?*

*¿Mi empresa es Saludable?*

*¿Realmente puedo adaptar el Programa a mi empresa?*

*¿Cómo organizo las iniciativas saludables de los trabajadores?*

*¿Por donde empiezo?*

*Estoy informado, pero no tengo las ideas claras*



## Índice

1. *Objetivos de la sesión.*
2. *Antecedentes y contexto actual.*
3. *La importancia de la Salud.*
4. *Decisiones Previas.*
5. *Plan de trabajo.*
6. *Conclusiones*

## 1 – Objetivos de la sesión

Tengo un buen trabajo

Para mi empresa soy importante como persona



Nuestra organización es Saludable y Productiva

**La riqueza de las empresas depende de la Salud de sus trabajadores**

- ✓ Conocer y adaptar a nuestra empresa **modelos y herramientas** útiles.
- ✓ Estudiar como hacer un **diagnóstico** actual.
- ✓ Aprender a desarrollar un **Plan de Estratégico**, que permita:
  - abordar acciones específicas y
  - elegir los indicadores adecuados.



# 2a – Antecedentes

## Directive 89/391/EEC - OSH "Framework Directive"

Latest update: 03/05/2018

of 12 June 1989 on the introduction of measures to encourage improvements in the safety and health of workers at work - "Framework Directive"



**BOE**  
LEGISLACIÓN CONSOLIDADA

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales.

Jefatura del Estado  
«BOE» núm. 269, de 10 de noviembre de 1995  
Referencia: BOE-A-1995-24292



PLAN DE ACCIÓN 2019-2020

Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo

2015  
2020



**Declaración de Luxemburgo**

Red Europea para la Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo



ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO





*Deterioro integral  
de la Salud*

*Crisis Social,  
Económica, Sanitaria,  
de valores,...*

***Pandemia***

*Frustración e Impotencia,  
Incertidumbre Laboral  
Dificultad de adaptación,...*

Realidad cambiante y amenazadora

### 3 – La importancia de la Salud

*La Salud es el bienestar que nos permite, siendo conscientes de nuestra capacidades, afrontar las tensiones normales de la vida, y trabajar de forma productiva.*

*La Salud no lo es todo,  
pero sin ella,  
todo es nada*



La Protección y la Promoción de la Salud de los trabajadores es beneficioso para todos



*Invertir en un programa de Empresa Saludable resulta rentable para todos*



## 4 – Decisiones Previas

¿ Acciones para la Promoción de la Salud ?

Actividad Física

Alimentación Saludable

Dejar de fumar

Necesitamos un programa

Nuevo contexto cultural de valores humanos



***Programa de Empresa Saludable***  
*El camino hacia la excelencia en la gestión de la salud*

*Clave para su Eficacia*  
***Alinear los Objetivos de Salud y Bienestar Laboral  
con los de Productividad***

***NECESITAMOS***

- ✓ *Satisfacer las necesidades a diferentes niveles*
- ✓ *Integrar los 3 ámbitos de la Salud : Física, Mental y Social*

## Programa de Empresa Saludable

### Opción 1: Implantación de Buenas Practicas

- *Pre-Diagnóstico*
- *Encuesta de Gestión*
- *Portal Promoción de la Salud del INSST*

*Procedimiento:*

#### **Nivel 1:** Adhesión a la declaración de Luxemburgo

- ✓ *Firmar y sellar la Declaración*
- ✓ *Cumplimentar documentos.*

#### **Nivel 2:** Reconocimiento de Buenas Practicas en la PST

- ✓ *Análisis y mejora de sus actividades: 5 cuestionarios,*
- ✓ *Solicitud de Reconocimiento: Memoria descriptiva,*



# Programa de Empresa Saludable

## Opción 2: Sistema de Gestión Normalizado



### Modelos

OMS

AENOR



4 Esferas de actuación en el entorno laboral

Mejora Continua





## Programa de Empresa Saludable

### Con Certificación

#### ➤ Entidades Certificadoras

- ✓ De acuerdo a Norma privada propia
  - SPA Cualtis, norma CUAL-SGES-001
- ✓ De acuerdo a modelo OMS
  - AENOR, Sistema SIGOS

### Sin Certificación

#### ➤ Características Esenciales

- ✓ Adaptable al tamaño y actividad de nuestra empresa
- ✓ Útil tanto para iniciar la Gestión como para mejorarla
- ✓ Inversión económica flexible y recuperable



## Programa de Empresa Saludable



### **Ejes fundamentales**

- ✓ *Compromiso del Liderazgo*
- ✓ *Comunicación y Participación*
- ✓ *Sostenibilidad de recursos en el tiempo*

### **Ciclo de Mejora Continua**

Movilizar, Reunir, Evaluar, Priorizar,  
Planear, Hacer, Reevaluar y Mejorar

*Basado en  
Modelo OMS*

*Sistema de  
progreso*

*Garantizar la  
Eficacia*

## 5 – Plan de trabajo

**FASE 1 – Valorar y Decidir**

**FASE 2 – Preparar y Consensuar**

**FASE 3 – Identificar Necesidades**

- ✓ Recopilar información
- ✓ Elaborar Diagnostico
- ✓ Establecer prioridades

**FASE 4 – Planificar Actuaciones**

- ✓ Determinar Objetivos
- ✓ Proponer Líneas de Acción

**FASE 5 – Implantar el Plan Estratégico**

- ✓ Crear
- ✓ Desarrollar

**FASE 6 – Mejorar**

- ✓ Seguimiento
- ✓ Revisión



## Fase 1 – Valorar y decidir

### Valorar

- *Requisitos*
- *Prediagnóstico*
- *Sistema*



### Decidir

- *Recursos*
- *Compromiso*
- *Dcl. Luxemburgo*



## Fase 2 – Preparar y consensuar

### Preparar

- Cronograma
- Política de Salud
- Equipo Saludable
- Plan de Comunicación
- Cuestionario de Vida Saludable

### 1ª Reunión Equipo

- Consensuar decisiones y documentos
- Organizar campaña de comunicación

## Fase 3 – Identificar necesidades

### a.- Recopilar Información

➤ Encuesta de Gestión

➤ Prediagnostico

➤ Cuestionario Vida Saludable

➤ Análisis Epidemiológicos

➤ Estudios Específicos: Clima Laboral, Riesgos Psicosociales

➤ Evaluaciones de riesgos

➤ Proyección demográfica de la plantilla



## Fase 3 – Identificar necesidades

### *b.- Elaborar Diagnóstico*



- *Indicadores de las contingencias Profesionales y Comunes*
- *Indicadores de Salud*
- *Política de Gestión*

## Análisis de las Contingencias Profesionales

### Índices

- *Índice de Incidencia (procesos de baja / trabajadores):*  
↑ Interanual durante el periodo de observación

*Ejemplo  
de  
Resultados*

### Caracterización de los Accidentes

- *Origen de los Accidentes con Baja:*  
> frecuencia: Sobreesfuerzos
- *Lugar donde se producen el >% de los Accidentes:*  
Centros ajenos a la empresa





## Análisis de las Contingencias Comunes



### Índices

- *Duración media de los procesos:*  
    *> 40 % la del sector según CNAE*

### Patologías

- *Franjas de edad:*  
    *El tramo de edad con > % de patologías se encuentra entre los 30 y 40 años*
- *Procesos prevalentes:*  
    *> 50 % de los procesos son por Infecciones Respiratorias*

## Indicadores de Salud

### Hábitos personales

- *Incremento en el Consumos tóxicos:*  
↑ % fumadores que consumen entre 10-20 cigarrillos / día
- *Disminución de la Actividad física:*  
↓ % de la plantilla que practica deporte mín. 3 días / semana



### Alteraciones Orgánicas de Riesgo

- *Estados nutricionales:*  
↑ % de la plantilla con sobrepeso, IMC entre 25-30 kg / m<sup>2</sup>
- *Parámetros Cardiovasculares:*  
↑ % de la plantilla con Colesterol Total en sangre > 200 mg / dl

## Indicadores de Salud

Diagnóstico específico  
de necesidades en promoción  
de la salud en el trabajo

Guía de autodiagnóstico

1. Prevención del tabaquismo
2. Alimentación saludable
3. Actividad física
4. Bienestar emocional
5. Salud mental
6. Envejecimiento
7. Enfermedad crónica



## **Política de Gestión**

### Política y Compromiso con la Salud

- *Canales de recogida de información para el seguimiento y evaluación de las acciones*

### Gestión de la Prevención

- *Implicación activa de los trabajadores para resolver problemas de salud y seguridad*

### Gestión de la Promoción de la Salud

- *Adecuación de las tareas y puestos a las capacidades individuales*

### Gestión de la Vuelta al trabajo

- *Análisis de barreras o dificultades (personales o socio - familiares)*

### Política de bienestar laboral

- *Valores de Igualdad y conciliación de vida laboral y familiar.*

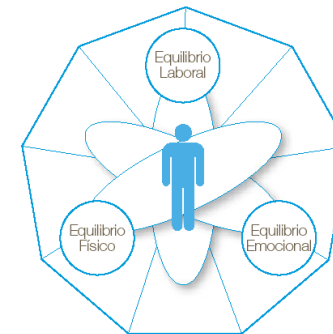




## c.- Establecer Prioridades

### Posibles criterios

- *Mayores desviaciones*
- *Deficiencias que pueden agravarse*
- *Perjuicios colaterales*



### Mapa de necesidades

- *Disminuir los Trastornos Musculo-Esqueléticos*
- *Prevenir los Accidentes en desplazamientos*
- *Actuar sobre los efectos de la Pandemia en la Salud*

## Fase 4 – Planificar Actuaciones

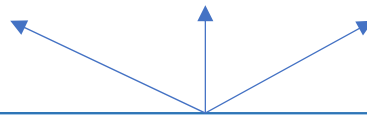
### A.- Determinar Objetivos

- **Objetivo General:** *Satisfacer las necesidades de los diferentes niveles laborales de la empresa, integrando todas las áreas en un entorno seguro y saludable*
- **Objetivos Específicos** → SMART



## Objetivos

- ❖ *Reducir en un 15% las Patologías Musculo-Esqueléticas*
- ❖ *Desarrollar un Plan de Movilidad*
- ❖ *Promover acciones para el intercambio de conocimientos y experiencias*



### *Mapa de necesidades*

- ✓ *Disminuir los Trastornos Musculo-Esqueléticos*
- ✓ *Prevenir los Accidentes en desplazamientos*
- ✓ *Actuar sobre los efectos de la Pandemia en la Salud*

## **B.- Proponer Líneas de Acción**

### ***Ambiente Físico***

- ✓ *Reducción Accidentes Tráfico*
- ✓ *Prevención de TME*
- ✓ *Reincorporación al trabajo*

### ***Ambiente Psicosocial***

- ✓ *Igualdad de trato*
- ✓ *Gestión del Estrés*
- ✓ *Liderazgo y Coaching*

### ***Recursos Personales de Salud***

- ✓ *Prevención riesgo Cardiovascular*
- ✓ *Deshabituaciones toxicas*
- ✓ *Gestión de la Edad*

### ***Participación en la comunidad***

- ✓ *Gestión Medioambiental*
- ✓ *Apoyo Cultural*
- ✓ *Trabajo Inclusivo*



## Fase 5 – Implantar el Plan Estratégico

### A.- Crear

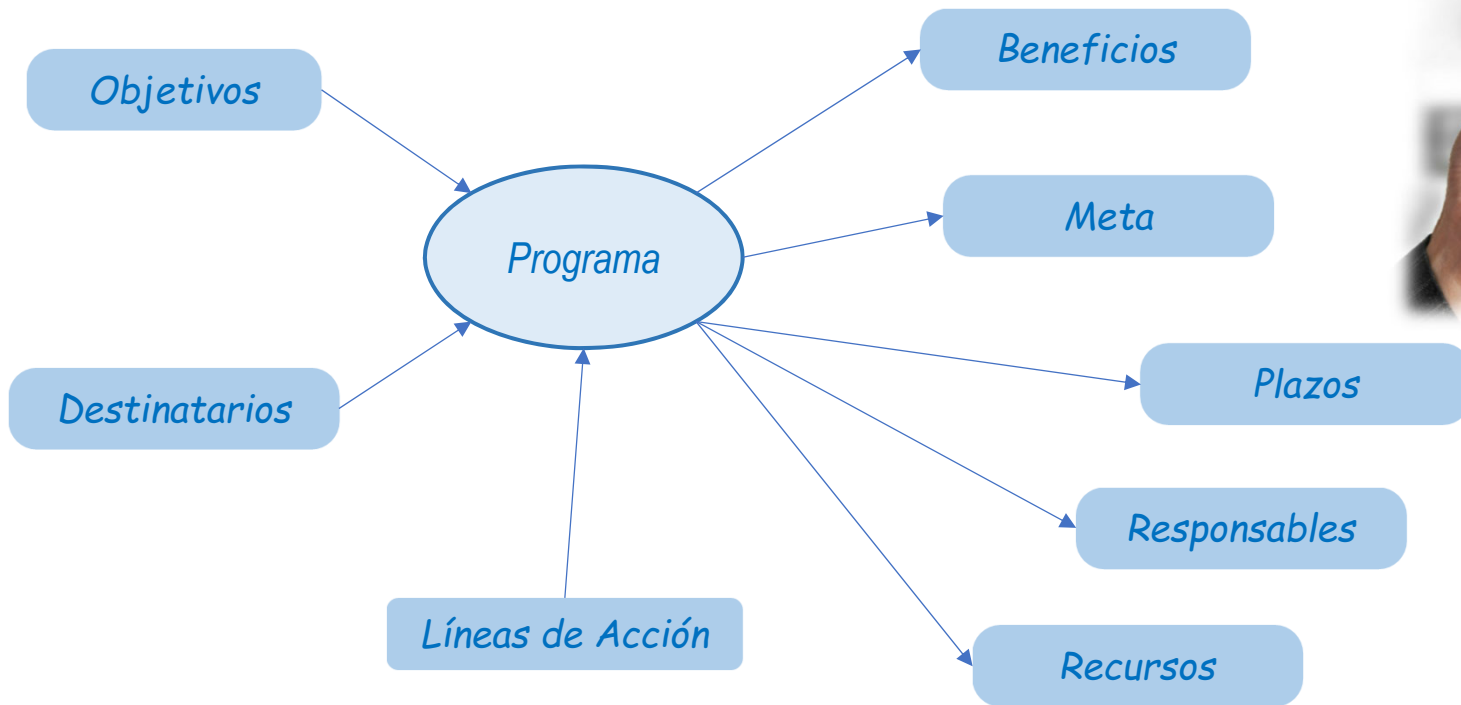
- *Programas de Acción*



*¡ Múltiples Opciones !*

### B.- Desarrollar

- *Establecer Metas y adaptar plazos*
- *Identificar recursos*
- *Establecer Indicadores*





## Fase 6 – Mejorar

### A.- Seguimiento

- *Comprobar acciones según cronograma*
- *Chequear indicadores de seguimiento*
- *Controlar índices de diagnóstico*

### B.- Revisión

- *Evaluación del Programa*
- *Memoria anual*
- *Nuevo diagnóstico*



## 6 – Conclusiones

### Claves a recordar

- *Buscamos aportar valor al capital humano.*
- *Acciones continuadas.*
- *Comunicación activa.*
- *Consenso.*
- *Justificación de las líneas propuestas.*

