

CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES



JUNTA DE ANDALUCÍA

GUÍA de entornos saludables en el lugar de trabajo
[Recurso electrónico] / autoría, Carmen Gómez
Molera ... [et al.]. -- [Sevilla] : Consejería de Igualdad,
Salud y Políticas Sociales, 2014

Texto electrónico (pdf), 21 p.

"En el trabajo salud entre todos. Promoción de la
salud en el lugar de trabajo"

1. Promoción de la salud 2. Lugar de trabajo
3. Condiciones de trabajo 4. Conductas saludables
5. Andalucía I. Gómez Molera, Carmen II. Andalucía.
Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales
WA 590

AUTORÍA

Carmen Gómez Molera, Técnica de Promoción de Salud en el lugar de trabajo en Andalucía Occidental

Javier Dolz López, Técnico de Promoción de Salud en el lugar de trabajo en Andalucía Oriental

Javier Blanco Aguilar, Técnico de Promoción de Salud

Isabel Escalona Labella, Jefa de Servicio de Promoción de Salud.




Esta obra está bajo una licencia Creative Commons.

[Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

ÍNDICE

PARA QUÉ SIRVE ESTA GUÍA	05
1. EVALUACIÓN DE LA SITUACIÓN DE PARTIDA	07
2. DETECCIÓN DE ÁREAS DE MEJORA	10
3. DEFINICIÓN DE TAREAS Y RESPONSABLES	10
4. PASAR A LA ACCIÓN: RECURSOS, IDEAS Y HERRAMIENTAS	10
A) FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	10
B) FOMENTO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	16
C) TABAQUISMO	21
D) AMBIENTE PSICOSOCIAL DEL TRABAJO	22



GUÍA DE
**ENTORNOS
SALUDABLES**
EN EL LUGAR
DE TRABAJO

¿PARA QUÉ SIRVE ESTA GUÍA?

Esta guía pretende ser una ayuda para los centros de trabajo, empresas y centros de la administración de Andalucía con interés en **mejorar su entorno de trabajo, desde una perspectiva de promoción de la salud**. Encontrará herramientas para evaluar el punto de partida en lo que a “entorno de trabajo saludable” se refiere. De igual modo, da enlaces para la descarga de material informativo y de señalización sobre esta materia.

LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL LUGAR DE TRABAJO

La promoción de la salud en el lugar de trabajo supone el desarrollo de iniciativas que buscan **mejorar la salud de los trabajadores/as** influyendo tanto en determinadas condiciones del entorno y de la organización del centro como en sus prácticas. Cada vez más se considera que en el entorno de trabajo se pueden combinar acciones clásicas de salud preventivas de enfermedades profesionales y de evitación de riesgos laborales, con actividades de promoción de hábitos o situaciones con los que se gana en salud.

Web:

www.juntadeandalucia.es/salud/promocionsaludeneltrabajo

Blog:

www.centrosdetrabajosaludables.es



UN ENTORNO LABORAL SALUDABLE

Las definiciones de entorno de trabajo saludable han evolucionado en las últimas décadas. Desde un enfoque casi exclusivo referido al ambiente físico de trabajo según el esquema tradicional de salud y seguridad ocupacional (que considera los riesgos físicos, químicos, biológicos y ergonómicos), se ha evolucionado hasta una definición que tiene en cuenta los hábitos de salud y los estilos de vida, los factores psicosociales (organización del trabajo y cultura de trabajo), la relación con la comunidad o con el entorno familiar y con todo lo que pueda afectar a la salud del trabajador/a. Otro factor en el que se hace cada vez más hincapié es el de generar lugares de trabajo que sean más propicios y adecuados para los trabajadores de más edad o los que padecen enfermedades crónicas o discapacidades.

Una intervención en mejora del entorno de trabajo afecta a las siguientes áreas:

A. EL AMBIENTE FÍSICO DE TRABAJO

La mejora del entorno físico de trabajo se refiere a la estructura del lugar de trabajo. Desde un enfoque de promoción de la salud puede significar por ejemplo, habilitar salas de comedor y multiusos para trabajadores, existencia y localización de máquinas de aguas, mobiliario adecuado, distribución de materiales de promoción de salud en los tabloneros de anuncios, fomento y señalización del uso de escaleras, etc. Estos factores pueden afectar la salud física de los trabajadores, así como su salud mental y bienestar.



B. EL AMBIENTE PSICOSOCIAL DE TRABAJO

El entorno psicosocial de trabajo incluye la organización del trabajo y la cultura institucional y las actitudes, los valores, las creencias y las prácticas que se exhiben diariamente en la empresa y afectan al bienestar mental y físico de los empleados. Un entorno de trabajo adecuado y saludable, favorece la disminución de estos riesgos en el lugar de trabajo, que en general pueden provocar estrés emocional o mental a los trabajadores.



C. RECURSOS PERSONALES DE SALUD EN EL TRABAJO

Son los recursos, las oportunidades y la flexibilidad que brinda una empresa a los trabajadores con objeto de apoyar o motivar sus esfuerzos por mejorar o mantener sus prácticas personales de estilo de vida saludable, así como vigilar y apoyar su estado actual de salud física y mental.



Para intervenir en el entorno de trabajo se propone el esquema de trabajo siguiente:

1. EVALUACIÓN DE LA SITUACIÓN DE PARTIDA.
2. DETECCIÓN DE LAS ÁREAS DE MEJORA.
3. DEFINICIÓN DE TAREAS Y RESPONSABLES.
4. PASAR A LA ACCIÓN.
5. EVALUACIÓN DE LOS LOGROS.

1 EVALUACIÓN DE LA SITUACIÓN DE PARTIDA

Es razonable contrastar la situación inicial del lugar de trabajo respecto a lo que entendemos como entorno saludable desde una óptica de promoción de salud. Para ello, se propone utilizar la siguiente herramienta de medida; un cuestionario que denominamos "**Check-List**".

AUTOEVALUACIÓN DEL ENTORNO DE UN CENTRO DE TRABAJO: CHECK-LIST (PRUEBA DE AUTOCALIFICACIÓN)

Este cuestionario es un instrumento de autodiagnóstico de la situación respecto a la **Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo en las empresas y centros de trabajo**. Permite una rápida identificación de qué aspectos pueden facilitar o dificultar el Desarrollo de medidas de Promoción de Salud y se ha adaptado siguiendo el modelo propuesto por la OMS.

1. ¿Dispone de Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y/o profesionales sanitarios propios?		SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
En caso afirmativo	2. Personal Médico/a	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
	3. Personal de enfermería	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
	4. Técnicos de Prevención de Riesgos Laborales	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
	5. ¿Dichos profesionales realizan actividades de PS? (consejo mínimo, alimentación...)	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
6. ¿Existen aparcamientos habilitados para bicicletas?		SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Nº de tablonces de anuncios existentes		<input type="text"/>	
7. ¿Los tablonces contienen información que anime a la práctica de actividad física?		SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
8. ¿Los tablonces contienen información sobre alimentación saludable?		SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
9. Los tablonces contienen información sobre control del tabaquismo?		SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
¿El edificio cuenta con ascensor?		SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
10. ¿Existen señales en los ascensores que promuevan el uso alternativo de las escaleras?		SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
11. Las escaleras, ¿se encuentran en buen estado (visibles desde la entrada, desbloqueadas, iluminadas, antideslizantes, conservadas, limpias)		SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
12. El centro de trabajo, ¿tiene algún espacio/instalación donde se realice actividad física?.		SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
13. ¿La empresa subvenciona el uso de instalaciones fuera del centro?.		SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
14. ¿Hay cafetería en el lugar de trabajo?		SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
15. ¿Se pueden adquirir frutas, ensaladas verdes y lácteos desnatados?		SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

16. ¿Hay máquinas expendedoras de alimentos y bebidas en el lugar de trabajo?		SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
En caso afirmativo	17. Junto a las máquinas ¿existen materiales (carteles, pegatinas, etc) que promuevan la alimentación saludable?	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
	18. Las máquinas ¿ofrecen fruta fresca?	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
	19. Las máquinas ¿ofrecen ensaladas frescas?	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
	20. Las máquinas ¿ofrecen agua?	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
	21. Las máquinas ¿ofrecen refrescos sin azúcar?	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
22. ¿Hay fuentes de agua en el lugar de trabajo además de los grifos de los servicios?		SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
23. ¿Hay una o más salas destinadas a su uso como comedor para los trabajadores/as de la empresa?		SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
En caso afirmativo	24. ¿Existen materiales (carteles, pegatinas, etc) que promuevan una alimentación saludable?	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
	25. ¿Cuenta con frigorífico?	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
	26. ¿Cuenta con microondas?	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
	27. ¿Cuenta con tostador?	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
28. ¿El edificio está señalizado según la Ley 28/2005 de medidas de control del tabaquismo?		SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
29. ¿Hay iniciativas por parte de la empresa para fomentar la actividad física?		SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
	30. Flexibilidad horaria para facilitar la actividad	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
	31. La empresa subvenciona programas de actividad física	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
	32. La empresa patrocina equipos deportivos	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
	33. ¿Hay incentivos por asistir al trabajo en bicicleta?	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
34. ¿Se organizan actividades físicas en el lugar de trabajo?		SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
35. ¿Se organizan actividades físicas fuera del horario laboral?		SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
36. ¿Se organizan actividades de promoción de la salud en el lugar de trabajo?		SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
En caso afirmativo, especificar tipo y fechas	37. Alimentación saludable	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
	38. Actividad física	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
	39. Tabaquismo	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
	40. Control del estrés	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
	41. Cuidados de la espalda	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
	42. Otras	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

PUNTUACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.

CUENTE EXCLUSIVAMENTE LAS CASILLAS EN LAS QUE HA SEÑALADO 'SI'

ENTRE 42 Y 34, 'SI'

¡ENHORABUENA! Su centro de trabajo reúne todas o una gran parte de las condiciones que garantizan el desarrollo de la promoción de la salud en el lugar de trabajo. ***Su centro de trabajo puede ser una referencia*** para otros en promoción de la salud.

ENTRE 33 Y 22, 'SI'

Su centro de trabajo reúne buena parte de las condiciones que facilitan el desarrollo de la promoción de la salud, aunque ***puede mejorar en algunas*** áreas con facilidad. Identifique las carencias e introduzca los cambios. Facilitará la mejora de la salud de los trabajadores y trabajadoras.

ENTRE 21 y 9, 'SI'

Su centro de trabajo reúne algunas condiciones que facilitan el desarrollo de la promoción de la salud, aunque ***presenta bastantes áreas en las que puede mejorar*** con facilidad. Identifique las carencias e introduzca los cambios. Facilitará la mejora de la salud de los trabajadores y trabajadoras.

ENTRE 0 Y 8, 'SI'

Su centro de trabajo reúne pocas condiciones para que se puedan desarrollar iniciativas de promoción de la salud. ***Presenta muchas áreas en las que puede mejorar fácilmente.*** Le invitamos a que identifique las carencias y que incorpore sencillas mejoras en su entorno de trabajo. Facilitará la mejora de la salud de los trabajadores y trabajadoras.

2 DETECCIÓN DE LAS ÁREAS DE MEJORA

Cada pregunta contestada con un **NO** es una posible área de mejora.

3 DEFINICIÓN DE TAREAS Y RESPONSABLES

Identificadas las áreas, se priorizarán en un listado las que pueden mejorarse y se establecerán las actuaciones convenientes para abordar cambios. El listado permite determinar si se ha tenido éxito en la mejora de esa área.

Hay que detallar las medidas concretas para abordar los cambios esperados, de manera que en el plazo de 6 meses queden concluidas las intervenciones. Es importante definir quien será la persona o personas responsables de cada tarea.

4 PASAR A LA ACCIÓN: RECURSOS, IDEAS Y HERRAMIENTAS

RECURSOS PERSONALES DE SALUD EN EL TRABAJO

En los siguientes apartados se mencionan recursos, ideas y herramientas para emplear en algunas áreas de mejora identificadas y priorizadas mediante el check-list.

Si quieres cartelería genérica de Promoción de Salud en el Lugar de Trabajo esta es nuestra propuesta.



◀ Te proponemos este cartel, si quieres descargarlo.

 [Descargar PDF](#)

A) FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

En este apartado se relacionan medidas e iniciativas fáciles de implantar en la mayoría de los centros de trabajo.

A.1.FACILITAR INFORMACIÓN VISIBLE EN LOS TABLONES DE ANUNCIOS Y/O EN LA INTRANET DE LA EMPRESA ACERCA DE LA IMPORTANCIA DE MANTENERSE ACTIVO

Es una manera sencilla, eficaz y económica de informar al trabajador de los beneficios de realizar actividad física. En la siguiente página web hay materiales disponibles para dinamizar iniciativas en el centro de trabajo relacionadas con la actividad física:

www.centrosdetrabajosaludables.es/recursos-actividad-fisica

- Plan integral de alimentación y actividad física (www.juntadeandalucia.es/salud/pafae)
- Por un millón de pasos (www.juntadeandalucia.es/salud/porunmillondepasos)
- Rutas para la vida sana (www.juntadeandalucia.es/salud/rutasvidasana)

Además, para señalar su centro de trabajo en algunos aspectos de la actividad física, como **acudir al trabajo a pie o en bicicleta**, entre y descargue la información y la cartelería en:



◀ Te proponemos este cartel, si quieres descargarlo.

 [Descargar PDF](#)

A.2. FOMENTAR EL USO DE ESCALERAS EN VEZ DEL USO DEL ASCENSOR

Para muchas personas, la señalización de escaleras y su mantenimiento en buen estado, iluminación, limpieza, etc. es una manera eficaz de fomentar su uso, como alternativa al ascensor. En la siguiente web encontrará información sobre los beneficios de implantar esta medida y de vincularse al programa Escaleras es Salud:

Recursos para la señalización de escaleras:

Te proponemos descargar varios carteles, puedes acceder a ellos en el siguiente enlace:

<http://escalerasesalud.wordpress.com/>

Aquí tienes algunos ejemplos



A.3. TABLAS CON ESTIRAMIENTOS SENCILLOS

La 'postura' y el 'movimiento' vinculados a la actividad en los puestos de trabajo son dos aspectos fundamentales a la hora de **prevenir trastornos de naturaleza músculo-esquelética**. La aparición de estos trastornos va unida, no sólo a la realización de la tarea en sí, sino también a cómo se desempeña.

En la mayoría de los puestos de trabajo una mala postura degenera en dolores musculares. La Información al trabajador/a, bien expuesta y visible en lugares estratégicos, son vías que pueden facilitar corregir prácticas incorrectas y mitigar las tensiones musculares.

Para señalar su centro de trabajo en algunos aspectos de estiramientos o higiene postural, entre y descargue la información y la cartelería.



◀ Te proponemos este cartel, si quieres descargarlo.

[Descargar PDF formato A4](#)

[Descargar PDF formato A3](#)

Te proponemos este cartel, ▶ si quieres descargarlo.

[Descargar PDF formato A4](#)

[Descargar PDF formato A3](#)





◀ Te proponemos este cartel, si quieres descargarlo.

[Descargar PDF formato A4](#)

[Descargar PDF formato A3](#)



◀ Te proponemos este cartel, si quieres descargarlo.

[Descargar PDF formato A4](#)

[Descargar PDF formato A3](#)

A.4.- FACILITAR EL ACCESO AL CENTRO DE TRABAJO EN BICICLETA

El uso de la bicicleta como modo de transporte para ir al trabajo, es **una práctica cada vez más extendida en Andalucía**, respaldada en muchos casos por los ayuntamientos. Facilita asentar el hábito de hacer ejercicio a diario yendo y viniendo al trabajo. El uso de la bicicleta implica un ejercicio físico saludable que **incrementa la capacidad respiratoria y cardiovascular y la mejora en el control del peso**.

La bicicleta es el medio de transporte más económico, tanto por lo que se refiere a su adquisición como a su mantenimiento y no necesita combustible.

Desde el punto de vista de la economía "personal" o "familiar" las ventajas de la bicicleta frente al automóvil son evidentes. Por supuesto, y si se utiliza como alternativa al vehículo privado, también significa que es una vía para reducir el nivel de contaminación de nuestro entorno.

Pueden conectar con el servicio correspondiente de su Ayuntamiento para recabar información sobre el uso y recorridos en bicicleta en su localidad. Esta información también puede ser útil trasladarla al resto de trabajadores/as de su lugar de trabajo a través de los tabloneros de anuncios o transmitirla vía intranet.

La dirección de la empresa o centro debe facilitar la posibilidad de acceder al lugar de trabajo en bicicleta habilitando un aparcamiento de bicis, que podrá ser cerrado para prevenir deterioros o robo.



Recomendamos acceder al Plan Andaluz de la Bicicleta:

http://www.juntadeandalucia.es/fo-mentoyvivienda/portal-web/web/areas/transportes/plan_bici

◀ Te proponemos este cartel, si quieres descargarlo.

 [Descargar PDF formato A4](#)

 [Descargar PDF formato A3](#)

A.5. ACUERDOS CON GIMNASIOS O CENTROS DEPORTIVOS CERCANOS AL CENTRO DE TRABAJO

Esta medida es muy eficaz para fomentar la práctica de ejercicio físico entre la plantilla. Algunos centros de trabajo optan por financiar la mitad de la mensualidad del gimnasio a sus empleados como fórmula para modificar hábitos de vida en lo que a ejercicio se refiere. De igual modo es igual de importante poner en valor las iniciativas en actividad física que ya se estén llevando a cabo por parte de los trabajadores/as de manera espontánea. Por ejemplo, torneos de deporte colectivo, senderismo, etc. Es recomendable realizar un sondeo para conocer la disposición de la plantilla a la hora de realizar actividad física.

Se recuerda que mediante el programa de **Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo** se ofertan talleres de Actividad Física con los trabajadores/as que lo deseen y capacitamos al equipo de vigilancia de la salud y/o prevención de riesgos laborales del centro para que puedan darle continuidad a estas actividades.

B) FOMENTO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

B.1. FACILITAR INFORMACIÓN VISIBLE EN LOS TABLONES DE ANUNCIOS Y EN LA INTRANET DE LA EMPRESA, ACERCA DE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN LUGAR DE TRABAJO.

En la dirección que sigue encontrará información y materiales para dinamizar iniciativas en el centro de trabajo relacionadas con la alimentación saludable:

www.centrosdetrabajosaludables.es/recursos-alimentacion

Hallará conexión de interés con otros enlaces como:

- Plan integral de alimentación y actividad física (www.juntadeandalucia.es/salud/pafae)
- Comer colores (<http://www.juntadeandalucia.es/salud/ZHD/comercolores/index.html>)
- Fundación Dieta Mediterránea (<http://dietamediterranea.com>)
- Instituto Europeo de la Dieta Mediterránea (www.iamed.net)
- Programa FOOD (<http://blog.food-programme.eu/>)
- Estrategia NAOS (<http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/>)
- AESAN (<http://www.plancuidatemas.aesan.mssi.gob.es/>)

B.2. COMPROBAR QUE LA OFERTA DEL COMEDOR ES SALUDABLE

En el enlace que sigue, se puede contrastar que los menús que se ofertan en su centro de trabajo son equilibrados.

www.comedoressaludables.org

Señalar las ofertas más saludables dentro de la oferta diaria es una buena manera de orientar a los trabajadores/as en las opciones de alimentarse. Por ejemplo, señalar mediante cartelería un “Desayuno saludable” o “Menú del día Saludable” es una medida asequible y sencilla que facilitará la toma de decisiones a aquellos trabajadores que quieran comer mejor.

B.3. RECURSOS PARA MÁQUINAS DE VENDING

En muchos centros de trabajo existen máquinas en las que se ofertan alimentos para tomar durante la jornada laboral. La mayoría de las veces son productos mejorables desde un enfoque de comida saludable. Abundan los productos con:

- **GRASAS SATURADAS O TRANS:** abundante en la bollería industrial y productos pre-cocinados.
- **SAL:** la oferta de frutos de secos, patatas y snacks suele ser excesivamente salada.
- **AZÚCAR:** alto contenido en las barritas de chocolate, snack, refrescos, zumos, etc.

Hay otras alternativas de productos más saludables para las máquinas vending y que progresivamente se van incluyendo en más sitios y con más frecuencia.

Por ejemplo:

- **La fruta,** existen máquinas expendedoras de fruta troceada cada vez más conocidas e implantadas en los centros de trabajo. Por ejemplo en la foto puedes ver un tipo de presentación de fruta para llevar:

- **El agua.**
- **Frutos secos al natural** sin azúcar añadida ni sal.
- **Zumos sin azúcar** añadida.
- **Yogures bebibles sin azúcar.**

Para señalar su centro de trabajo en algunos aspectos de alimentación saludable y productos de las máquinas vending, entre y descargue la información y la cartelería.



 <p>EL AGUA ES UNA OPCIÓN SALUDABLE, BEBA AL MENOS 1 LITRO Y MEDIO AL DÍA</p> <p><small>EN EL TRABAJO SALUD ENTRE TODOS</small></p>	 <p>LOS ZUMOS DE FRUTAS MEJOR SIN AZÚCAR AÑADIDO</p> <p><small>EN EL TRABAJO SALUD ENTRE TODOS</small></p>	 <p>LOS SNACKS DE CEREALES, MEJOR CON FIBRA. EVITE EL EXCESO DE AZÚCAR</p> <p><small>EN EL TRABAJO SALUD ENTRE TODOS</small></p>	 <p>ELIJA GALLETAS Y DULCES BAJOS EN AZÚCAR</p> <p><small>EN EL TRABAJO SALUD ENTRE TODOS</small></p>
 <p>LOS FRUTOS SECOS AL NATURAL SON UNA OPCIÓN SANA, EVITE EL EXCESO DE SAL Y AZÚCAR</p> <p><small>EN EL TRABAJO SALUD ENTRE TODOS</small></p>	 <p>LOS YOGURES Y LÁCTEOS BAJOS EN GRASAS SON UNA BUENA OPCIÓN</p> <p><small>EN EL TRABAJO SALUD ENTRE TODOS</small></p>	 <p>LAS ENSALADAS, MEJOR SIN SALSAS</p> <p><small>EN EL TRABAJO SALUD ENTRE TODOS</small></p>	 <p>EN INFUSIONES Y CAFÉS EVITE EL EXCESO DE AZÚCAR</p> <p><small>EN EL TRABAJO SALUD ENTRE TODOS</small></p>
 <p>ELIJA FRUTA Y VERDURA SI TIENE LA OPCIÓN</p> <p><small>EN EL TRABAJO SALUD ENTRE TODOS</small></p>	 <p>LOS SÁNDWICHES VEGETALES SON UNA OPCIÓN SALUDABLE DE MANERA PUNTUAL. NO ABUSE DE ELLOS</p> <p><small>EN EL TRABAJO SALUD ENTRE TODOS</small></p>		

◀ Te proponemos este formato de adhesivos, en 105x148 mm.

 [Descargar PDF formato 105x48 mm](#)

 <p>EL AGUA ES UNA OPCIÓN SALUDABLE, BEBA AL MENOS 1 LITRO Y MEDIO AL DÍA</p> <p><small>EN EL TRABAJO SALUD ENTRE TODOS</small></p>	 <p>LOS ZUMOS DE FRUTAS MEJOR SIN AZÚCAR AÑADIDO</p> <p><small>EN EL TRABAJO SALUD ENTRE TODOS</small></p>
 <p>LOS YOGURES Y LÁCTEOS BAJOS EN GRASAS SON UNA BUENA OPCIÓN</p> <p><small>EN EL TRABAJO SALUD ENTRE TODOS</small></p>	 <p>LOS FRUTOS SECOS AL NATURAL SON UNA OPCIÓN SANA. EVITE EL EXCESO DE SAL Y AZÚCAR</p> <p><small>EN EL TRABAJO SALUD ENTRE TODOS</small></p>
 <p>LOS SNACKS DE CEREALES, MEJOR CON FIBRA. EVITE EL EXCESO DE AZÚCAR</p> <p><small>EN EL TRABAJO SALUD ENTRE TODOS</small></p>	 <p>ELIJA FRUTA Y VERDURA SI TIENE LA OPCIÓN</p> <p><small>EN EL TRABAJO SALUD ENTRE TODOS</small></p>
 <p>ELIJA GALLETAS Y DULCES BAJOS EN AZÚCAR</p> <p><small>EN EL TRABAJO SALUD ENTRE TODOS</small></p>	 <p>LAS ENSALADAS, MEJOR SIN SALSAS</p> <p><small>EN EL TRABAJO SALUD ENTRE TODOS</small></p>
 <p>EN INFUSIONES Y CAFÉS EVITE EL EXCESO DE AZÚCAR</p> <p><small>EN EL TRABAJO SALUD ENTRE TODOS</small></p>	 <p>LOS SÁNDWICHES VEGETALES SON UNA OPCIÓN SALUDABLE DE MANERA PUNTUAL. NO ABUSE DE ELLOS</p> <p><small>EN EL TRABAJO SALUD ENTRE TODOS</small></p>

◀ Te proponemos este formato de adhesivos, en 105x37 mm.

 [Descargar PDF formato 105x48 mm](#)

B.4. MÁQUINAS DE AGUA

Habilitar máquinas de agua y hacerlas accesibles para la mayoría de los trabajadores/as, es una excelente opción para que se facilite la práctica saludable de beber más agua y de mantenerse más hidratados durante la jornada laboral.

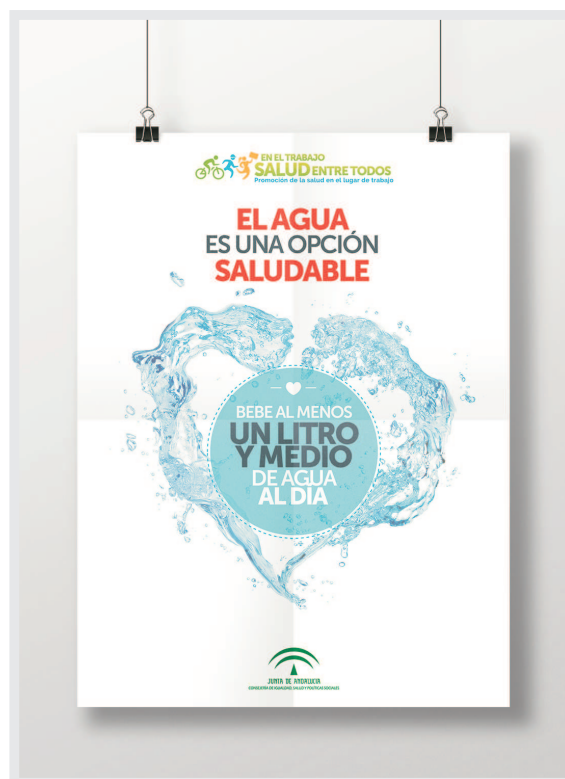
Te proponemos este cartel, ►
si quieres descargarlo.



[Descargar PDF formato A4](#)



[Descargar PDF formato A3](#)



B.5. HABILITAR UNA SALA MULTIUSOS

Disponer de una sala multiuso en la que los trabajadores puedan conservar, preparar o calentar la comida que lleven al trabajo es importante para asentar prácticas de alimentación saludable en el entorno laboral. Para ello, esa sala deberá contar con un tostador y una máquina de café, muy útil si no es posible desayunar en casa.

Se recomienda habilitar:

- Nevera
- Microondas
- Tostador
- Cafetera
- Armarios para almacenaje
- Fregadero

En el tablón de anuncios de esa sala multiuso se podrá proporcionar información sobre Recomendaciones y Consejos básicos sobre productos y alimentos saludables.

En esta línea se recomienda el decálogo básico de buenas prácticas:

Recuerda "Comer mucho de nada y de todo un poco".

- Probar siempre la comida antes de añadir sal u otros condimentos.
- Reducir el uso de grasas.
- Comer a diario frutas y verduras.
- Priorizar la fruta fresca como postre habitual y de vez en cuando los postres lácteos.

- Utilizar técnicas de cocinado que **no añadan excesiva cantidad de grasa** (a la plancha, al horno, al vapor, etc.).
 - Utilizar el **agua como bebida principal** para acompañar las comidas.
 - Durante los descansos **evitar el picoteo de alimentos demasiado grasientos o de alto contenido en sal o azúcar.**
 - Se recomienda un **consumo más esporádico de carnes rojas** a favor de las de ave o pescado, que aportan menos grasas. Y un consumo frecuente de legumbres y cereales.
 - En suma, **variedad en el menú** con presencia de todos los grupos alimentarios: pasta, verduras, frutas, legumbres, frutos secos, carne, pescado...
- Y beba de 1.5 a 2 litros de agua al día – equivalente de 6-8 vasos.**
- Y haga al menos 30 minutos de ejercicio moderado al día.**

Se recuerda que mediante el programa de Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo se ofertan talleres de Alimentación Saludable con los trabajadores/as que lo deseen y capacitamos al equipo de vigilancia de la salud y/o prevención de riesgos laborales del centro para que puedan darle continuidad a estas actividades.



▲ Te proponemos este cartel, si quieres descargarlo.

[Descargar PDF formato A4](#)

[Descargar PDF formato A3](#)



▲ Te proponemos este cartel, si quieres descargarlo.

[Descargar PDF](#)

C) TABAQUISMO

Es obligatorio señalar la prohibición de fumar en los lugares de trabajo, así como en todos los espacios públicos cerrados y en algunos al aire libre, como parques y lugares de ocio infantil, colegios y recintos hospitalarios.

El objetivo de esta Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco, es prevenir el tabaquismo en menores, retrasando la edad de inicio del consumo, y proteger a los fumadores pasivos, sobre todo a los trabajadores de la hostelería.

Para señalar su centro de trabajo según la normativa vigente puedes consultar la cartelería y descargarla en:

www.centrosdetrabajosaludables.es/recursos-tabaquismo/

Recuerde que mediante el programa de **Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo** se aborda la deshabituación tabáquica con los trabajadores/as que voluntariamente lo deseen. De igual forma, ofrecemos la capacitación del equipo de vigilancia de la salud y/o prevención de riesgos laborales del centro de trabajo y que ese programa pueda tener continuidad.

TU SALUD MEJORA AL DEJAR DE FUMAR

DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO

- 20 MINUTOS DESPUÉS:** La presión arterial y el ritmo cardíaco comienzan a normalizarse.
- 8 HORAS DESPUÉS:** Los niveles de nicotina y monóxido de carbono en la sangre se reducen a la mitad y el de oxígeno se aproxima al normal.
- 24 HORAS DESPUÉS:** Disminuye el riesgo de infarto de miocardio y los pulmones empiezan a remover mucosidad.
- 48 HORAS DESPUÉS:** Se recupera la capacidad de oler y saborear. La nicotina desaparece del organismo.
- 3 DÍAS DESPUÉS:** Aumenta la capacidad pulmonar, reduciéndose la tos y aumentando la sensación de bienestar.
- 15 DÍAS DESPUÉS:** Mejora de forma generalizada la circulación sanguínea. La dependencia física a la nicotina desaparece.
- 12 MESES DESPUÉS:** La presión arterial recupera sus valores normales. Mejora el flujo de la sangre a las manos y a los pies.
- DE 3 A 6 MESES DESPUÉS:** Aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones. Se consolida la conducta no fumadora en tu vida cotidiana.

ADEMÁS HAY OTROS BENEFICIOS: piel más brillante, dientes y aliento más limpios, mejor olor en tu ropa, menos resfriados...

www.hoynofumo.com
900 850 300
www.juntadeandalucia.es/salud/esxmi

JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD

◀ Te proponemos este cartel, si quieres descargarlo.

 [Descargar PDF](#)

AMBIENTE PSICOSOCIAL DEL TRABAJO

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN CASO DE ACOSO LABORAL

La **Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo** ha propuesto una serie de recomendaciones generales para prevenir el acoso laboral, y considera que la prevención del mobbing es un elemento básico para mejorar la vida laboral y evitar la exclusión social, y considera la adopción de medidas en una fase temprana para evitar un entorno de trabajo destructivo, por lo que los directivos y empresarios no deberían esperar a recibir las quejas de las víctimas.

Las recomendaciones para crear una cultura organizativa con normas y valores contra el acoso laboral son las siguientes:

- **Favorecer la difusión del significado de acoso laboral.**
- **Formular directrices claras para favorecer interacción social positiva que incluya:**

1. El compromiso ético, tanto por parte de la empresa como de los trabajadores/as para impulsar un entorno libre de acoso. Establecer los valores y normas de la organización y las consecuencias y sanciones del incumplimiento de las normas.

2. Indicar dónde y cómo pueden obtener ayuda las víctimas. Explicar el procedimiento para formular quejas. Garantizar el derecho a quejarse sin represalias. Mantener la confidencialidad.

- **Poner ayuda a disposición de la víctima y del acosador.** Proporcionar datos de un servicio de asesoramiento.

Además las empresas deberían favorecer:

- El reconocimiento por parte de la organización de que estos fenómenos pueden existir y la elaboración de un protocolo de actuación.
- Prevención y la atención en caso de acoso laboral. El estudio de clima puede ser una herramienta eficaz en su medición.
- Garantizar que todos los empleados conozcan y respeten las normas y los valores de la organización. Realizar una distribución efectiva de normas y valores en todos los niveles de la organización, por ejemplo, a través de manuales de personal, reuniones informativas, boletines, intranet, tablones de anuncios, etc.

Para más información consulta estas webs relacionadas con los riesgos psicosociales:

Trabajos saludables:

https://www.healthy-workplaces.eu/es?set_language=es

Laboratorio Observatorio de Riesgos Psicosociales de Andalucía:

www.juntadeandalucia.es/empleo/webiapr/larpsico/

Esperamos que esta guía te haya sido útil y recuerda que mediante el programa de **Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo** se ofertan talleres de Alimentación Saludable, Actividad Física y Deshabitación Tabáquica con los trabajadores/as que lo deseen y capacitamos al equipo de vigilancia de la salud y/o prevención de riesgos laborales del centro para que puedan darle continuidad a estas actividades. Consulta nuestra web y nuestro blog:

La web:

www.juntadeandalucia.es/salud/promocionsaludeneltrabajo

El blog:

www.centrosdetrabajosaludables.es

Más Recursos para hacer Promoción de Salud en el Trabajo:

<http://www.centrosdetrabajosaludables.es/recursos/>

