

UN PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL LUGAR DE TRABAJO:

- No supondrá coste alguno para la empresa o centro de la administración ni para los trabajadores.
- Necesita el apoyo de la dirección del centro de trabajo y de la participación de los trabajadores y trabajadoras.
- Está dirigido a todas las personas de la empresa o del centro de la administración que voluntariamente lo soliciten y en donde se inicie un programa de promoción de la salud.

En aquellas empresas o centros de la administración donde exista Servicio Prevención de Riesgos Laborales o Servicios Médicos es preciso contar con su colaboración



VISITE:
www.juntadeandalucia.es/salud/promocionsaludeneltrabajo

CONSEJERÍA DE SALUD

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL LUGAR DE TRABAJO



El objetivo es proporcionar a las personas que trabajan conocimientos, habilidades y recursos sobre actividad física, alimentación equilibrada y abandono del tabaquismo en un entorno que lo facilite



QUÉ ES LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL LUGAR DE TRABAJO

La Promoción de la Salud en el lugar de Trabajo (PSLT) consiste en una serie de iniciativas de mejora y de aumento de control sobre la salud de las personas en los espacios de trabajo.

Nuestra forma de vivir y estilos de vida nos acompañan también al puesto de trabajo donde pasamos una parte considerable de nuestro tiempo. Si no fumamos, comemos mejor, prevenimos el sedentarismo, el estrés o mantenemos una postura adecuada durante nuestra jornada laboral y, si el entorno lo facilita, estaremos incidiendo en nuestra salud y bienestar.

La Consejería de Salud está impulsando estas actuaciones en los centros de trabajo para que aquellos trabajadores y trabajadoras que lo deseen puedan mejorar su salud en su propio lugar de trabajo.

OBJETIVOS DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL LUGAR DE TRABAJO

- Proporcionar a las personas que trabajan conocimientos, habilidades y recursos sobre actividad física, alimentación equilibrada y abandono del tabaquismo.
- Fomentar la adaptación de los entornos y de la organización en el trabajo de modo que facilite a trabajadores y trabajadoras la práctica de actividades saludables.
- Ofrecer a los profesionales sanitarios de empresas o de los servicios de prevención de riesgos, formación y capacitación sobre alimentación, consejo dietético o abandono del tabaquismo que garanticen la continuidad de las actuaciones en el lugar de trabajo.

CON LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN NUESTRO LUGAR DE TRABAJO:

- Se integra la actividad física en los hábitos cotidianos, por ejemplo: utilizando las escaleras en lugar de los ascensores, realizando estiramientos breves durante la jornada laboral centrándose en las zonas que la postura obliga a una mayor tensión (el cuello y la espalda para aquellos que trabajan sentados y los gemelos y tobillos para los que trabajan de pie). Y si las condiciones lo permiten, acudir al trabajo caminando o en bicicleta.
- También durante el trabajo la alimentación debe ser adecuada al gasto energético de cada persona y variada para conseguir un aporte adecuado de todos los nutrientes.
- Y si decide dejar de fumar, existen programas específicos que pueden enmarcarse dentro de la jornada laboral.
- En definitiva, pequeños cambios en los estilos de vida y en el entorno de trabajo que se traducen en una mejora de la salud y del bienestar general: el lugar de trabajo puede ser un buen escenario para ponerlo en marcha.

Pequeños cambios en el entorno de trabajo y en los hábitos de vida se traducen en una mejora de la salud y del bienestar



BENEFICIOS DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD PARA LOS TRABAJADORES Y LAS TRABAJADORAS PARA LAS EMPRESAS

La promoción de la salud en el lugar de trabajo incrementa el bienestar físico y mental reduciendo las ausencias por enfermedad.