



Código del programa

P12

Nombre del programa

Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo (PSLT)*Línea estratégica relacionada*

LE1.- Promoción de hábitos de vida saludable mediante intervenciones en políticas y entornos y dinamización de activos comunitarios para la salud

Objetivos estratégicos a los que contribuye

OE1.1. Incrementar los niveles de lactancia materna y el consumo de alimentos saludables en detrimento de los no saludables

OE1.2. Aumentar los niveles de actividad física y disminuir los hábitos sedentarios

OE1.3. Incrementar las horas y la calidad del sueño en la población

OE1.4. Incrementar la percepción de calidad de vida y de bienestar emocional

OE1.6. Disminuir el tiempo dedicado al uso de aparatos electrónicos, en detrimento del tiempo dedicado a familiares y amistades

OE1.7. Incrementar las recomendaciones a la ciudadanía sobre activos comunitarios que facilitan una vida saludable

Objetivos del Programa

1. Consolidar la Red de Centros de Trabajo Promotores de Salud de Andalucía con la finalidad de crear una comunidad con todas las administraciones públicas y los centros de trabajo de Andalucía, y capacitarla para que promueva estilos de vida saludables en su personal.
2. Fomentar el encuentro y el intercambio de experiencia entre todos los agentes implicados en la promoción de la salud en el lugar de trabajo.
3. Favorecer que la oferta de alimentos y bebidas disponibles en los centros de trabajo sean saludables y sostenibles.

Descripción del Programa

Desde la Consejería de Salud y Consumo se ofrecen recursos y apoyos concretos a los centros de trabajo andaluces para abordar la alimentación saludable, la actividad física, el bienestar emocional y el tabaquismo (este último en el marco del Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía), y de manera transversal, los entornos laborales saludables y cardio-protégidos.

Las intervenciones se hacen en colaboración con los equipos médicos o profesionales asignados como referentes de promoción de salud de los centros de trabajo, capacitándolos para que de manera autónoma puedan dar continuidad al Programa de Promoción de la Salud en los Lugares de Trabajo (PSLT).

Este programa tiene como objetivo hacer fácil lo sano durante la jornada laboral. Con la intervención de entornos se fomentan espacios de trabajo donde cuidarse resulte fácil. Con la impartición de talleres en las diferentes áreas (alimentación, tabaco, bienestar emocional) se proporciona información y habilidades a los trabajadores/as, haciéndoles más fácil la elección de prácticas y conductas saludables para cuidar su salud en el centro de trabajo.

Está basado en la participación efectiva de personal directivo, equipos de salud laboral, recursos humanos y trabajadores/as y centrado en los determinantes de la salud. Combina diversos métodos y abordajes: uno educacional de tipo práctico y presencial en formato talleres para las personas trabajadoras; y otro relacionado con acciones en el entorno, en el espacio de trabajo, facilitando que “optar por lo sano” sea fácil dentro de la jornada laboral.

Medidas y acciones a desarrollar

1. Creación de una comunidad de centros de trabajo públicos y privados de Andalucía interesados en la promoción de hábitos saludables, por medio de la adhesión a la Red de Centros de Trabajo Promotores de Salud. La





- Consejería de Salud y Consumo, en el marco del Programa de Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo, formalizará este acuerdo mediante una solicitud de adhesión al programa. Posterior a la firma de la adhesión, se propone formación a las personas profesionales designadas por la empresa como referentes del programa en: espacios saludables, alimentación saludable, bienestar emocional y abandono del tabaquismo.
2. Actualización y dinamización del entorno web de la Red Andaluza de Centros de Trabajo Promotores de Salud, para que la plataforma digital sirva de punto de encuentro de la comunidad y como foro para la difusión, formación, asesoramiento, accesibilidad a buenas prácticas, evidencias, análisis de salud y lugar donde compartir el trabajo en promoción de la salud de los centros de trabajo interesados en promover la salud.
 3. Incorporación de los registros del Programa PSLT a un sistema de información más amplio que integre los programas de promoción de salud impulsados desde la Consejería de Salud y Consumo, evitando en todo momento la duplicación de registros.
 4. Desarrollo de actividades de difusión de materiales informativos y divulgativos sobre hábitos saludables entre la población trabajadora, sin perjuicio de lo establecido en la legislación vigente en materia de prevención de riesgos laborales.
 5. Difusión del programa PSLT en medios de comunicación audiovisuales. Publicitar la adhesión de los centros al Programa PSLT.
 6. Intervenciones para fomentar los entornos saludables en los centros de trabajo privados y de la Administración Pública. Existe evidencia de que los programas de PSLT que combinan intervención sobre las personas (de formación e información) e intervenciones sobre el entorno muestran una mayor efectividad para conseguir cambios positivos. Se ofrece asesoramiento y recursos para crear espacios de trabajo saludables, interviniendo sobre el entorno físico, psicosocial y de recursos personales de salud.
 7. Coordinación con el Centro de Emergencias Sanitarias del SAS para la creación de entornos seguros y cardio-protégidos, que favorezcan la colocación de desfibriladores, la capacitación de personal para uso, etc.
 8. Puesta en marcha de la línea de intervención de “Bienestar Emocional en el Lugar de Trabajo (BELT)”. En el marco de esta línea, implantación de un programa de mindfulness laboral en los centros de trabajo que así lo soliciten. En actuaciones futuras, incorporación de factores específicos que afectan a la salud y el bienestar de la población trabajadora, por ejemplo, la gestión del tiempo, las desigualdades de género o la prevención de adicciones.
 9. Desarrollo de actividades informativas y de sensibilización sobre los beneficios de la actividad física, aportando información acerca de los proyectos “Escaleras es Salud” y “Por un Millón de Pasos”, fomentando respecto a este último la competición entre las diferentes empresas, organismos y administraciones.
 10. Activación de los talleres destinados a fomentar una alimentación saludable “Hora de Comer” y “Cesta de la Compra”.
 11. Promoción de espacios adecuados para facilitar la práctica de la lactancia materna en los centros de trabajo (por ejemplo, salas de lactancia para poder extraer la leche y conservarla en frío).
 12. Realización de un curso anual, en formato virtual, para profesionales dirigidos a favorecer los hábitos saludables. Los contenidos del curso capacitan a los





- referentes asignados por las empresas para la puesta en marcha del programa PSLT.
13. Colaboración de profesionales de los Servicios de Prevención de los centros de trabajo y profesionales de la Unidad de Gestión de Salud Pública de Distritos/AGS del Servicio Andaluz de Salud para la promoción de hábitos de vida saludable en los centros de trabajo.
 14. Acuerdos de colaboración con los Centros de Prevención de Riesgos Laborales de todas las provincias, para la realización de seminarios y talleres relacionados con la promoción de hábitos de vida saludable en los centros de trabajo del sector público, para que estos sean accesibles para todo el personal de la Administración de la Junta de Andalucía.
 15. Mesas de trabajo con sindicatos para el desarrollo de acciones desde el nivel sindical (por ejemplo, inclusión de medidas de fomento de hábitos saludables en convenios colectivos)
 16. Respecto a los centros de trabajo del sector público:
 - a. Oferta de una carta de productos / menú saludables y sostenibles en base a la normativa o recomendaciones vigentes y siguiendo el patrón de dieta mediterránea, por parte de las empresas responsables de restauración y de mantenimiento de máquinas expendedoras de alimentos y bebidas envasadas.
 - b. Instalación y mantenimiento de fuentes de agua potable de la red de abastecimiento en estos centros, incorporando de manera visible la leyenda «*El agua potable procedente de la red de abastecimiento es saludable y sostenible*».
 17. En el ámbito del sector privado, estímulo a la implantación de medidas que garanticen una oferta alimentaria saludable y sostenible en los centros de trabajo y de medidas que faciliten el acceso al agua potable de la red de abastecimiento y en su defecto a dispensadores de agua fresca.
 18. Adaptación del Programa PSLT a las PYMEs e incorporación al Programa de las Mutuas que atienden a pequeñas empresas.
 19. Inclusión de planes humanización de centros de trabajo que impliquen la creación de espacios físicos de expansión, desarrollo creativo, autocuidado y descanso del/la profesional con distintos recursos y acciones de promoción.
 20. Autocumplimentación de Check list de la empresa sobre prácticas o entornos favorecedores de hábitos de vida saludable con identificación de compromisos de mejora concretos.
 21. Planes participativos para el fomento de hábitos de vida saludable en los centros de trabajo, diseñados en base a necesidades y problemas detectados en los controles de las personas trabajadoras del centro.
 22. Plan de movilidad sostenible y hábitos saludables en centros de trabajo facilitando e incentivando desplazamientos a pie o en bicicleta (ej. aparcamientos para bicicletas, reducción de la jornada, financiación de bicicletas, disponibilidad de zonas de aseo adecuados para su uso antes y después de la llegada).
 23. Implantación de pausas o descansos activos con actividades físicas (ej. estiramientos) para evitar el sedentarismo, permitiendo a los/las trabajadores/as la movilidad por su espacio cada cierto tiempo para hacer estiramientos.
 24. Flexibilidad horaria para realizar actividad física, para la asistencia a programas, para poder seguir la dieta mediterránea, con turnos y descansos.





25. Medidas y acciones para facilitar la conciliación familiar y laboral.
26. Medidas por parte de las empresas en favor de la salud colectiva (salud ambiental), no solo individual.
27. Fomento del desayuno saludable en las empresas.
28. Reconocimiento público e institucional mediante un distintivo de calidad o de acreditación por parte de la Administración, que reconozca a los centros de trabajo que llevan a cabo iniciativas en PSLT.
29. Reconocimiento a los/las trabajadores/as que lleven a cabo hábitos de vida saludable.
30. Diseño de un sistema de acreditación y auditoría a través del cual se revise la actividad realizada por las empresas de Prevención de Riesgos Laborales, en el que un estándar sea que las actividades estén basadas en la evidencia.
31. Habilitación de espacios adecuados en las empresas para el ejercicio físico (gimnasios, duchas) y de zonas para realizar ejercicio en centros de trabajo con actividad sedentaria.
32. Creación de instrumentos y herramientas (guía) para que las empresas cuenten con materiales para trabajar la promoción en el entorno laboral.
33. Apoyo a los centros de trabajo, tanto del sector público como privados, para la sensibilización de sus trabajadores/as sobre el buen uso de TRIC.
34. Formación y sensibilización al empresariado, sindicatos, agentes de empleo, sobre la influencia de la salud en el desempeño laboral.
35. Asesoramiento y Formación en promoción de la salud y hábitos saludables para profesionales de PRL y Salud Laboral.
36. Implicación de las asociaciones profesionales como vehículos para la formación y las actividades de sensibilización sobre hábitos saludables.

Población destinataria

Trabajadores y trabajadoras de centros de trabajo.

Indicadores claves de realización

- Número acumulativo de centros de trabajo adheridos a la Red Andaluza de Centros de Trabajo Promotores de Salud.
- Número acumulativo de actividades regladas del programa PSLT (suma del total de actividades): cuestionarios de entorno, grupos de deshabituación tabáquica, talleres BELT, talleres “Cesta de la Compra”, talleres “Hora de comer” y actividad “Por un Millón de Pasos”

Indicadores claves de resultados (alcance)

- Porcentaje de Consejerías que adhieren sus centros de trabajo y organismos dependientes al Programa PSLT.
- Porcentaje de Consejerías que han implantado medidas para proporcionar una oferta alimentaria saludable y sostenible en sus centros de trabajo, en base a las evidencias y normativas vigentes.

Organismo responsable de su implantación y seguimiento

- Consejería de Salud y Consumo
- Consejería de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo

Organismos y entidades colaboradoras

- Resto de Consejerías de la Junta de Andalucía
- Escuela Andaluza de Salud Pública
- Otras administraciones públicas
- Empresas privadas con y sin servicios de prevención/salud laboral
- Mutuas colaboradoras con la Seguridad Social
- Confederación de Empresarios de Andalucía
- Sindicatos y Colegios Profesionales
- Asociaciones Profesionales





Temporalización

2024-2030

Presupuesto

Las medidas y acciones previstas se financiarán con los presupuestos propios de los organismos públicos responsables del programa.

