



## Empresas saludables, lugares de trabajo confortables

**Dr. Manuel de la Peña**, *profesor de Cardiología y presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, centro colaborador de la OMS.*

**S**e entiende por empresa saludable aquella que tiende no sólo a prevenir las enfermedades en el lugar de trabajo (sobre todo los accidentes y las enfermedades laborales, así como el estrés y los trastornos sanitarios debidos al trabajo) sino también a aumentar los recursos personales y a mejorar el bienestar en el lugar de trabajo. Para llegar al bienestar físico, psíquico y social es necesario que tanto los individuos como los grupos puedan satisfacer sus necesidades, realizar sus deseos y esperanzas y contribuir al desarrollo de su entorno. Promover la salud del personal de una empresa exige:

- Desarrollar una política global de salud y seguridad adecuada.
- Poner en funcionamiento un estilo de vida y trabajo favorable a la salud.
- Instaurar programas y actividades comunes dirigidas a promover la salud de los que trabajan en la empresa.
- Desarrollar competencias personales.

### Premiar a las empresas

Es conveniente premiar a las empresas que cuidan y vigilan la salud de sus trabajadores, a través de un *bonus* que bonificará la disminución

<sup>1</sup> El Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social se muestra a favor de este tipo de iniciativas.

Es conveniente  
premiar a las  
empresas que  
cuidan y vigilan  
la salud de sus  
trabajadores

de las cuotas que pagan a la Seguridad Social<sup>1</sup>. Las leyes que establecen sanciones no aportan necesariamente resultados positivos. Por este motivo, sería mejor recompensar a las empresas que obtengan los mejores resultados en materia de salud laboral.

En definitiva, de la misma manera que se presentan cuentas económicas, se podrían presentar las cuentas de bajas o enfermedades laborales. Hay que insistir también en la necesidad de incrementar el esfuerzo de una formación de calidad para los trabajadores y de poner en marcha programas sociales para que el empleado pueda tener bienestar y confort en el lugar de trabajo, así como planes de conciliación de la vida familiar y laboral.

De ahí que sea necesario concienciar a las empresas de que la inversión en salud es beneficiosa y rentable. La salud laboral es un pilar fundamental para conseguir el bienestar de los ciudadanos en el lugar de trabajo. Está condicionada por los riesgos en el puesto de trabajo, así como por factores sociales e individuales y, lo que también es elemental, por el acceso a los servicios de salud. Éstas son algunas de las cifras que describen la salud laboral:

- > Dos millones de personas fallecen en el mundo a causa de los accidentes laborales y las enfermedades relacionadas con el trabajo.
- > Un total de 27.000 europeos mueren anualmente por accidentes laborales.
- > Alrededor de 300.000 trabajadores en España sufren enfermedades relacionadas con el tra-

bajo o derivadas de enfermedades cardiovasculares, pulmonares y mentales provocadas por malas condiciones de salud en el trabajo.

- > El impacto económico de las enfermedades laborales en Europa es equiparable al 4% del PIB del continente.
- > El 25% de los trabajadores considera que el trabajo está afectando a su salud y el 71% de los trabajadores está expuesto a riesgo de accidente en el puesto de trabajo.
- > El 74% de los trabajadores sufre molestias músculo-esqueléticas y el 25% padece estrés. De hecho, los estudios muestran que entre un 50 y un 60% de las bajas laborales están relacionadas con el estrés.
- > La hipertensión, el colesterol, el tabaco, el sedentarismo y el estrés son los principales factores de riesgo de la población laboral.

- > Las enfermedades relacionadas con el trabajo adquieren cada vez más importancia como patologías prevalentes y emergentes. Entre éstas destaca el estrés laboral, la carga mental, los trastornos músculo-esqueléticos o incluso factores psicosociales acarreados por la situación laboral, como el mobbing. Todo ello puede derivar en serias enfermedades cardiovasculares, oncológicas y mentales, entre otras.

### El estrés laboral desencadena infartos

- > El estrés es el segundo problema de salud más común en el trabajo y afecta al 25% de los trabajadores de la Unión Europea.
- > Entre sus causas se encuentran: las prisas para entregar los trabajos; llamadas incesantes; gran carga de trabajo; reproches de jefes y discusiones; exceso de horas de trabajo;

tareas monótonas; compromisos múltiples; inestabilidad laboral; desequilibrio entre la vida familiar y laboral; contratos temporales.

- > Ya está comprobado que el estrés laboral aumenta hasta el 46% el grosor de las arterias del organismo humano, una condición que puede a su vez desencadenar problemas cardiovasculares, tanto enfermedad coronaria como ictus cerebral.
- > Al igual que el sedentarismo, el tabaco, el colesterol y la hipertensión, el estrés es uno de los factores de riesgo cardiovascular. La combinación del estrés con un trabajo muy demandante se traduce en el engrosamiento de las paredes arteriales, que llevan a obstruir el flujo sanguíneo, y favorece la trombosis coronaria que es la causante del 90% de los infartos de miocardio.
- > En definitiva, el estrés ocasiona la vasoconstrucción de los vasos sanguíneos, una mayor formación de coágulos sanguíneos, presión arterial elevada, una mayor resistencia a la insulina y diabetes.
- > En Londres se estudió a 10.308 empleados públicos, que tenían entre 35 y 55 años. En los que padecían estrés laboral aumentaba un 32% el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- > Las evidencias científicas muestran que el estrés laboral puede llevar a infartos y es un tema delicado: los empleados podrían presentar querrelas a las empresas si sufren un infarto en el trabajo.
- > El estrés se asocia a estilos de vida poco saludables. Los más estresados tienen menos tiempo para hacer actividad física y comer bien.
- > Hay que reconocer que el estrés es un problema para la salud. Se debe abordar de forma multidisciplinar con distintos especialistas, psicoterapia, actividad física regular, y técnicas de relajación.
- > El cambio de estilo de vida, difícil de obtener, debe ser el objetivo final de todo tratamiento, lo que significa un correcto manejo de la carga laboral, gestión del tiempo y estabilidad laboral.



El estrés es el segundo problema de salud más común en el trabajo y afecta al 25% de los trabajadores de la Unión Europea.



- > Los síntomas más habituales del estrés son fatiga, dolores musculares, neuralgias, cefaleas tensionales, agotamiento psicossomático, ansiedad y angustia, así como puede desencadenar depresión.

Las enfermedades causadas por estrés son: úlcera (1,5%), neurosis, gastritis (1%), accidentes, ansiedad, enfermedades respiratorias (asma 0,4%), insomnio (0,7%), colitis nerviosa, depresión, disfunción familiar, trastornos sexuales, infarto, hipertensión (enfermedades cardiovasculares en un 0,3 % del total de trabajadores), adicciones, trombosis y conductas antisociales.

#### Trastornos músculo-esqueléticos

- > El 74% de los trabajadores sufre molestias músculo-esqueléticas: un problema importante para el trabajador, la empresa y la economía.
- > La mayor parte de los trastornos músculo-esqueléticos de origen laboral se va desarrollando con el tiempo y está provocada por el propio trabajo o por el entorno en el que éste se lleva a cabo. Los problemas de salud abarcan desde incomodidad, molestias y dolores, hasta los casos más crónicos, donde el tratamiento y la recuperación suelen ser insatisfactorios y el resultado puede ser una discapacidad permanente con pérdida del empleo.
- > Para el trabajador son causa de dolor personal y de pérdida de ingresos; para los empleadores reducen la eficiencia operativa; y para el Estado incrementan los gastos de la Seguridad Social.
- > Los trastornos músculo-esqueléticos son la enfermedad profesional más común.
- > El 62% de los trabajadores de la Unión Europea está expuesto durante una cuarta parte del tiempo, o más, a movimientos repetitivos de manos y brazos; el 46% a posturas dolorosas o extenuantes, y el 35% transporta o mueve cargas pesadas.
- > Muchos factores pueden contribuir, por sí solos o en combinación, a la aparición de trastornos músculos-esqueléticos.

Los factores físicos que hay que tener en cuenta son:

El 74% de los trabajadores sufre molestias músculo-esqueléticas: un problema importante para el trabajador, la empresa y la economía

- Aplicación de fuerza física, como la empleada para el levantamiento, tracción, transporte o empuje de cargas.
- Movimientos repetitivos, como los realizados al usar teclados o pintar.
- Malas posturas y posturas estáticas, como ocurre cuando se permanece de forma prolongada en posición vertical o sedente o se mantienen las manos por encima del nivel de los hombros.
- Presión directa sobre el cuerpo de herramientas y superficies.
- Vibraciones, en todo el cuerpo y en los brazos y manos.
- Entornos de trabajo fríos.

Los factores organizativos, por su parte, son:

- Trabajo exigente.
- Falta de control sobre las tareas efectuadas.
- Escaso nivel de satisfacción en el trabajo.
- Trabajo repetitivo.
- Ritmo de trabajo elevado.
- Apremio de tiempo.
- Falta de apoyo por parte de los compañeros y directivos.

Finalmente, también cuentan los factores personales:

- Historia médica anterior.
- Capacidad física.
- Edad.
- Tabaquismo.
- Obesidad.

#### Los trabajadores más vulnerables

Los trabajadores manuales, ya sean cualificados o no, corren más riesgo de desarrollar trastornos músculo-esqueléticos. Como cabría esperar, en Europa los trabajadores de mayor edad presentan más problemas que los jóvenes. Los trastornos de las extremidades superiores, comúnmente conocidos como lesiones por esfuerzos repetitivos, afectan más a las mujeres que a los hombres, debido al tipo de trabajo que realizan. Los trabajadores en empleo precario, como los que tienen contratos de duración determinada, realizan con mucha más frecuencia trabajos repetitivos o en posturas dolorosas o extenuantes. Los trastornos músculo-esqueléticos tienen lugar en todas las profesiones y entornos, pero algunos grupos de trabajadores



corren un mayor riesgo. Así, se dan tasas especialmente elevadas entre:

- Los trabajadores de la agricultura, la silvicultura y la pesca.
- Los trabajadores de la construcción.
- Los carpinteros.
- Los conductores de vehículos.
- Las enfermeras.
- Los trabajadores de la limpieza.
- Los mineros.
- Los operarios de máquinas.
- Los artesanos.
- Los sastres.
- Los trabajadores del comercio minorista.
- Los trabajadores de la hostelería.
- Las secretarías y mecanógrafas.
- Los cargadores y descargadores.

Muchos de estos problemas pueden prevenirse o reducirse en gran medida si se cumple la normativa vigente en materia de seguridad y salud y se siguen las indicaciones sobre buenas prácticas. Para ello es necesario evaluar las actividades laborales, aplicar medidas preventivas y comprobar que estas medidas no pierdan su efectividad con el tiempo. La formación especializada de los trabajadores es la clave de la prevención ergonómica. Esto permite que conozcan cómo afrontar los riesgos.

### Plan Mundial de Acción para la Salud de los Trabajadores de la OMS 2008-2017

En la sexta reunión de la Red Europea de los Centros Colaboradores de Salud Laboral de la Organización Mundial de la Salud<sup>2</sup> –OMS– celebrada a finales del pasado año en Madrid se ha estudiado como contribuir a alcanzar los cinco objetivos definidos en el Plan Mundial de Acción para la Salud de los Trabajadores:

<sup>2</sup> En la sexta reunión de la Red Europea de los Centros Colaboradores de Salud Laboral de la OMS celebrada en la sede del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social en Madrid participaron representantes de la OMS, de la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo y expertos de instituciones oficiales de los siguientes países: Bulgaria, Croacia, Chipre, República Checa, Dinamarca, Finlandia, Francia, Alemania, Hungría, Italia, Macedonia, Holanda, Noruega, Polonia, Portugal, Rusia, Serbia, España, Turquía, Reino Unido, Ucrania y Estados Unidos.



© Latin Stock

#### El Plan mundial 2008-2017 de la OMS propone crear un comité específico para estudiar las posibilidades de colaboración entre los diferentes países, en especial entre Europa y Estados Unidos.

- Elaborar y aplicar instrumentos normativos sobre la salud de los trabajadores.
  - Proteger y promover la salud en el lugar de trabajo.
  - Mejorar el funcionamiento de los servicios de salud ocupacional y el acceso a ellos.
  - Proporcionar la información y los estudios necesarios para fundamentar las medidas y las prácticas en este ámbito.
  - Integrar la salud de los trabajadores en las políticas nacionales.
- > El Plan Global de Acción para la Salud de los Trabajadores de la OMS 2008-2017 proporciona un punto de partida adecuado para encauzar las acciones de los diferentes actores internacionales, nacionales y regionales en el ámbito de la salud laboral y la seguridad en el trabajo.
- > Es imprescindible el apoyo de los gobiernos y ministerios de Sanidad y Trabajo para llevar a cabo con éxito todas las acciones en el ámbito de la salud laboral y la seguridad en el trabajo. Se recomienda que la Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud determine la coordinación de las actividades nacionales y regionales.
- > Se insta a la creación de un comité específico para estudiar las posibilidades de colaboración en los diferentes países y, en especial,
- entre Europa y Estados Unidos, para responder a los desafíos estratégicos en el campo de la salud laboral y la seguridad en el trabajo. Asimismo, se plantea una colaboración más cercana de los diferentes centros colaboradores de la OMS en este cometido con la Organización Internacional de Trabajo (OIT) y otras organizaciones relevantes en este campo. El trabajo conjunto generará modelos de buenas prácticas de la salud laboral y la seguridad en el trabajo aplicables a todos los países.
- > Se debe garantizar el acceso a una adecuada información sobre seguridad y salud laboral. Para ello, se deben utilizar todos los canales y formas de propagación de la información existente. En este sentido, se plantea la creación de un proyecto piloto de portal web en la OMS que vincule las acciones realizadas en cada país y que sirva de información y bases de datos relevantes.
- > Los diferentes centros de la Red Europea de Centros Colaboradores de Salud Laboral de la OMS asignarán fondos de sus propios presupuestos a las actividades que son diseñadas para alcanzar sus propios objetivos nacionales. Sin embargo, para los proyectos multicéntricos a gran escala se requieren recursos que proceden de diversas fuentes externas, entre ellos los programas de financiación de la Comisión Europea. ||

