

## *El lugar de trabajo: un entorno saludable*

La OMS define la salud como **"un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad"**.

De acuerdo con esto, la definición de la OMS de un entorno de trabajo saludable es la siguiente:

*"Un lugar de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y el personal superior colaboran en la aplicación de un proceso de mejora continua para proteger y promover la salud, la seguridad y el bienestar de todos los trabajadores y la sostenibilidad del lugar de trabajo, teniendo en cuenta las siguientes consideraciones establecidas sobre la base de las necesidades previamente determinadas".*

El concepto de salud ocupacional, ha pasado de poner el acento casi exclusivamente en el entorno de trabajo físico a incluir factores psicosociales y prácticas personales de salud. El lugar de trabajo se está usando cada vez más como un entorno para la promoción de la salud y las actividades de salud preventivas, no solo con el objeto de prevenir los accidentes laborales sino también para evaluar y mejorar la salud general de las personas. Otro factor en el que se hace cada vez más hincapié es en generar lugares de trabajo que sean más propicios y adecuados para los trabajadores de más edad o los que padecen enfermedades crónicas o discapacidades.

*"Un ambiente de trabajo saludable es uno en el que los trabajadores y los empleadores colaboran en el uso de un proceso de mejora continua para proteger la salud, seguridad y el bienestar de todos los trabajadores y la sostenibilidad del lugar de trabajo..."*

En la nueva Ley de Salud Pública de Andalucía, en el artículo 33, se expone la importancia del desarrollo de la promoción de la salud en el lugar de trabajo a través de la promoción de hábitos de vida y entornos favorables a la salud en relación con el área de trabajo de la empresa.

## *¿Qué ventajas tiene mejorar el entorno en el lugar de trabajo?*

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

### *1. El ambiente físico de trabajo*

La mejora del entorno físico de trabajo se refiere a la estructura del lugar de trabajo, 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 tableros de anuncios, fomento y señalización del usos de escaleras, etc. Estos factores pueden afectar la salud física de los trabajadores, así como su salud mental y bienestar.

### *2. 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.

### *3. 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.

## *¿Cómo se puede mejorar los entornos de trabajo para favorecer la promoción de la salud?*

Si en su centro de trabajo hay posibilidad de mejorar el entorno, los programas de Promoción de Salud en Lugar de Trabajo ponen a su disposición de manera GRATUITA y VOLUNTARIA la línea centrada en el entorno.

## *¿Qué es el programa de Entornos de Trabajos Saludables?*

Es una línea de trabajo esencial en el desarrollo del Programa de Promoción de La Salud En el Lugar de Trabajo, diseñado para facilitar la incorporación de pequeños cambios en las condiciones organizativas de la empresa que mejoren la salud y el bienestar general del trabajador/a, procurando así, un entorno laboral más saludable y apoyando esta decisión con recursos específicos que la Consejería de Salud pone a su disposición (señalética, cartelería, dípticos informativos, etc.)

## *¿A quién va dirigido?*

A todos los centros de trabajo, empresas y centros de la administración de Andalucía con interés en mejorar el entorno laboral.

## *¿Cómo se desarrolla el Programa?*

Para comprobar cómo se organiza y desarrolla el programa de Entornos de Trabajo Saludables, haga clic aquí.

### *1.-Evaluación Inicial*

La **evaluación de las características del entorno de trabajo** es la primera tarea que llevamos a cabo en colaboración con el profesional de la empresa que vaya a ser el referente de Promoción de Salud en el lugar de Trabajo. Para ello usamos un cuestionario denominado Check-List. Es un instrumento de autodiagnóstico de la situación respecto a la PSLT en los centros de trabajo. Identifica las carencias del entorno de trabajo en promoción de la salud y permite una rápida identificación de qué aspectos pueden facilitar o dificultar el desarrollo de medidas de Promoción de Salud.

El Check-List mide aspectos como:

- Datos de la empresa o centro de la Administración.
- Existencia de Departamento de Prevención de Riesgos Laborales.
- Existencia de aparcamientos de Bicicletas.

- Buen uso de tabloneros de anuncio.
- Características del centro de Trabajo (escaleras, salas multiuso, gimnasios, cafeterías, etc.).
- Recursos Saludables.
- Iniciativas Saludables.

Para conocer la opinión de los trabajadores, a título individual y anónimo pueden cumplimentar un cuestionario en el que se le da la posibilidad mediante preguntas abiertas de hacer sugerencias de mejora sobre el entorno de trabajo y saber que consideran que puede hacer la empresa para ayudarlos.

## *2. Informe de Recomendaciones*

El siguiente paso es elaborar un informe de recomendaciones, en el que se definirán las áreas de mejora y las actividades para abordar los cambios prioritarios. El informe debe tener objetivos claros para que en el futuro sea posible determinar si ha tenido éxito. Se detallan las tareas concretas para abordar los cambios en el orden de prioridad, de manera que en el plazo de 6 meses queden concluidas las intervenciones. Es el momento de especificar las tareas a ejecutar por el referente de PSLT.

## *3. Recursos*

Este es el momento de reunir los recursos materiales necesarios, para que el referente de promoción de la Salud lleve a cabo los cambios necesarios en el entorno y lograr una mejora en el lugar de trabajo. Para ello desde la Consejería de Salud se le da asesoramiento técnico y orientación acordes a su situación de partida.

## *4. Seguimiento*

Un seguimiento es fundamental para determinar qué funciona y qué no, y por qué si y por qué no. Es preciso saber como ha ido la ejecución como los resultados a corto y largo plazo.

Ver ejemplos de empresas que hayan abordado situaciones similares es una buena manera de averiguar que se puede hacer y obtener buenas ideas sobre como hacerlo." Te recomendamos visitar el apartado de "[Buenas prácticas](#)" dentro de nuestro blog.

### *¿Cómo adscribirse al Programa?*

Para adscribirse al Programa, puede hacerlo telefónicamente en el teléfono gratuito de información sobre tabaquismo 900 850 300, a través de la dirección de correo electrónico [saludresponde@juntadeandalucia.es](mailto:saludresponde@juntadeandalucia.es), a través del sistema de registro de este Blog o contactando directamente con los técnicos del programa:

- Carmen Gómez Molera. Área Andalucía Occidental (Cádiz, Córdoba, Huelva y Sevilla).  
Tfn: 955 006572 – 671 599185  
[mariac.gomez.molera.ext@juntadeandalucia.es](mailto:mariac.gomez.molera.ext@juntadeandalucia.es)
- Javier Dolz López. Área Andalucía Oriental (Almería, Granada, Jaén y Málaga)  
Tfn: 958 127742 – 670 949772  
[franciscoj.dolz.exts@juntadeandalucia.es](mailto:franciscoj.dolz.exts@juntadeandalucia.es)

[Enlaces](#) [Recursos](#)