

Buena Práctica de **Promoción de la Salud en el Trabajo**



PROMOCION DE LA SALUD EN EL LUGAR DE TRABAJO

Diciembre 2016

### Descripción de la tarea

La evidencia ha demostrado la utilidad de la Promoción de la Salud Laboral en el Trabajo (PSLT), sobre todo en áreas como el control del tabaquismo y el consumo de alcohol, la mejora de la alimentación y del incremento de la actividad física, y otros problemas crónicos.

Existe una sólida evidencia científica acerca de los efectos beneficiosos para la salud de la práctica regular de actividad física de intensidad moderada a vigorosa en la población adulta.

Una actividad física periódica en el entorno laboral puede suponer grandes beneficios para las empresas y para el trabajador, a modo de ejemplo:

Para la empresa:

Reduce el absentismo laboral.

Mejora el rendimiento y la productividad.

Mejora las relaciones de los grupos humanos.

Aumenta la satisfacción de los trabajadores.

Las empresas ahorran en el medio plazo por reducción de bajas laborales.

Mejora la visibilidad del centro de trabajo en ámbitos vinculados a la Responsabilidad Social Corporativa.

Para el trabajador:

Mejora del estado de salud y de la calidad de vida de los/as trabajadores/as.

Mejora la capacidad de decisión.

Mejora el rendimiento y la productividad.

---

## Solución adoptada

### OBJETIVO GENERAL:

Promover estrategias y programas continuados de promoción de la actividad física dirigido a los/as trabajadores/as de DSAP Córdoba y Guadalquivir

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Incluir la actividad física en la rutina diaria del centro de trabajo, haciendo campañas de sensibilización fomentando el uso de las escaleras y reduciendo, en la medida de lo posible, el uso del ascensor.

De igual modo debe fomentarse, si es posible, acceder a pie o en bicicleta a los lugares de trabajo.

Practicar actividad física enfocada a mejorar la salud y el bienestar físico.

Concienciar de la importancia del ejercicio físico como medio de prevención de las ECV y de mejora psicosocial.

Desarrollar tareas motrices distintas a las habituales con compañeros de trabajo.

Conocer nuevas formas de entrenamiento personal

## Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Satisfacción por los trabajadores de este tipo de actividad en los lugares de trabajo

## Estado en el que se encuentra la Buena práctica

Finalizada y en condiciones para su continuidad

Autoría: BEATRIZ HERRUZO CARO

Centro: UPRL 1.3 DISTRITO CORDOBA Y GUADALQUIVR