

## Hábitos saudables no traballo, por que?

Os hábitos saudables son aquelas condutas e comportamentos que temos asumidos como propios e que inciden de xeito directo no noso benestar físico, mental e social. En poucas palabras, son aquelas rutinas que realizamos habitualmente e que son boas para nós dende un punto de vista da saúde (física, mental e social).

No modelo de benestar socioeconómico propio dos países desenvolvidos nos anos 20 e 30 do século pasado, denominados países post-industriais, vaise establecendo a idea de que o traballo está asociado a unha vida de benestar e ao progreso da sociedade.

No transcurso do século XX tense producido un cambio na comprensión do patrón das



orixes das enfermidades no traballo, xa non atribuíbles unicamente ás condicións físicas, materiais ou ambientais dos lugares de traballo, senón tamén ao comportamento dos individuos nun marco máis amplo, relacionado cos seus estilos de vida. Así, o modelo biomédico que

significou un importante progreso na prevención e erradicación de enfermidades infecto-contaxiosas, queda algo escaso para esta comprensión máis global da saúde. Comezan a emerxer modelos alternativos, que non só incorporan factores biolóxicos e antropolóxicos senón que tamén inclúen aspectos psicolóxicos, culturais e sociais. Así, o modelo biomédico deixa paso aos modelos biopsicosociais.

As principais causas de morte na actualidade proveñen de estilos de vida e condutas pouco saudables como *a mala alimentación, a obesidade, o consumo de tabaco, a presión arterial elevada, o sedentarismo, o estrés negativo, o burn out*, entre outros factores psicosociais.

As campañas de educación en estilos de vida saudables convértense nunha estratexia para aforrar custos de tipo sanitario a longo prazo e mellorar a calidade de vida das persoas. Os lugares de traballo convértense nun escenario perfecto para poñer en práctica mecanismos de reeducación da poboación adulta, tal e como se indica na Declaración de Luxemburgo, que destaca o *interese estratéxico dos lugares de traballo como campo de actuación da saúde pública*.

Así aparece o concepto de lugares de traballo saudables e a Promoción da Saúde no Traballo (PST) que buscan implicar e formar aos propios traballadores/as no mantemento da súa saúde non só no ámbito laboral senón tamén na súa vida cotiá, crear unha cultura da saúde, sabendo que isto repercute de xeito positivo no traballo, na motivación de traballadores/as e na prolongación da vida laboral. Tendo en conta a situación demográfica prevista a medio prazo, co avellentamento da man de obra e da poboación en xeral, este tipo de medidas permitirán aforrar custos de tipo sanitario e social.

Deste xeito, a Comisión Europea apoia a iniciativa de establecer unha Rede Europea da Promoción da Saúde no Lugar de Traballo coa finalidade de identificar e difundir exemplos de boas prácticas neste sentido.

Como consecuencia da análise destas necesidades establécese a Rede Europea para a Promoción da Saúde no Lugar de Traballo que considera como prioridades de actuación as que seguen:

- Sensibilizar e fomentar o compromiso de todos os integrantes das empresas no que respecta aos temas de Promoción da Saúde no Traballo (PST).
- Identificar e difundir proxectos levados a cabo con éxito.
- Desenvolver guías para a práctica efectiva da PST.
- Asegurar o compromiso dos Estados membros na incorporación de programas de PST ás súas políticas respectivas.
- Afrontar os problemas específicos resultantes da colaboración coas PEMES.

Algúns dos aspectos máis relevantes que forman parte dos plans da reeducación en hábitos de vida saudables postos en marcha polas empresas céntranse fundamentalmente en catro bloques:

- Fomento da Actividade Física.
- Abandono de Hábitos que prexudican a saúde.
  - Tabaquismo
  - Alcoholismo
- Consellos para unha alimentación saudable.
- Saúde emocional, fundamentalmente a xestión do estrés e técnicas que melloren as relacións no traballo.

Este tipo de medidas están directamente relacionadas co fenómeno do avellentamento da poboación traballadora. A prolongación da vida laboral levada a cabo polos estados leva asociado un aumento dos problemas de saúde ocasionados pola idade que comezan a estar presentes no mundo laboral. Unha solución a medio longo prazo son este tipo de medidas de promoción da saúde. Segundo datos do INSHT, unha mellora dos hábitos de saúde dos/as traballadores/as pode reducir as ausencias ao traballo até un 36%. Con todo, os T+55 que están a traballar actualmente requiren, ademais, de medidas urxentes de adaptación dos postos ás súas capacidades físicas, psicolóxicas e sociais.

## Fontes

*“As enfermidades do “estilo de vida” no traballo: entre a vixilancia e as prácticas do coidado de si.”* Gustavo Gisbert Gandica. Universitat Autònoma de Barcelona.

*“Recomendacións para unha vida saudable no lugar de traballo”.* GOSASUN, 2015.

*“Declaración de Luxemburgo”.* Rede Europea para a Promoción da Saúde no Lugar de Traballo (27-28 novembro, 1995).

*“Campaña de Promoción da Saúde”* INSHT, 2016.