



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

CÓMO PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ENTORNOS LABORALES





➤ **2 MILLONES**

de hombres y mujeres mueren cada año en el mundo por accidentes.

➤ **170 MILLONES**

de enfermedades relacionadas con el trabajo

➤ **8%** La tasa global



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co

**¿PARA QUÉ MOLESTARSE
EN PROCURAR QUE
EXISTAN ENTORNOS
LABORALES SALUDABLES?**



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co

¿POR QUÉ DEBE IMPORTARLE A LOS EMPLEADORES EL QUE EXISTAN ENTORNOS LABORALES SALUDABLES?



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co

ÉTICA EMPRESARIAL

Todas las religiones y filosofías mayores, desde el principio de los tiempos, han resaltado la importancia de que el individuo tenga un código moral personal que defina su interacción con los demás.



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co

EL PRINCIPIO ÉTICO MÁS BÁSICO ES **EVITAR HACER DAÑO A OTROS**

Ha existido una desafortunada pero común recurrencia a mantener estos códigos morales en el concepto de códigos “personales” predominantes, y no siempre aplicados a los principios empresariales.

- Porque es una acción inteligente
- Porque es lo legal
- Porque es una fundamentación global



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co

I ♥ MY
JOB



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellan.gov.co

COMO PROMOVER ESTILOS DE VIDA

Riesgos psicosociales pueden asociarse con los accidentes de manera directa o indirecta.
psicosociales pueden:



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co

- Dormir mal
- Sobre automedicarse
- Beber en exceso
- Sentirse deprimidos
- Sentirse ansiosos, irritables y nerviosos



- Sentirse intolerantes y enojados (frecuentemente debido a sentimientos de injusticia e inequidad)
Cuando las personas se involucran en estas conductas o caen presas de estos estados emocionales es muy probable que:



- Se vuelvan momentáneamente distraídos
- Cometan errores de juicio peligrosos
- Sus cuerpos estén estresados, incrementando la probabilidad torceduras y contracturas
- fallen en actividades normales que requieren coordinación mano – ojo o pie - ojo.



¿QUE SON ESTILOS DE TRABAJO SALUDABLE?

Son condiciones, Hábitos y costumbres, que hacen que el trabajo se realice en condiciones seguras que permiten el desarrollo y el bienestar laboral.



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co

LA IMPORTANCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA:

Los estilos de vida y los estilos de trabajo saludable generan una repercusión directa y positiva en el estado de salud físico y psicológico.

Sus efectos se evidencian en la buena salud, vitalidad, mejor estado de ánimo, reducción en los niveles de estrés y mejor descanso.

Diversas investigaciones relevan que los estilos de vida y trabajo saludable reducen en un **80%** la aparición de enfermedades crónicas debido al bienestar general que estos generan.



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co

LA GENTE PIENSA CADA VEZ MENOS EN LA GENTE

POR QUE?



A que horas llegas aquí?.....
Por que el trabajo se llama Trabajo?.....
Deshumanización.....
producto de la cultura del consumo



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co

MOVIENDO TU CUERPO



- La pausas activas o descansos en el trabajo ayudan a mantenerse sano, disminuyen el stress, la tensión articular y contribuyen a buen estado físico.
- Al dirigirse al W si utiliza transporte publica procure desplazarse hasta el paradero caminando; así contribuirá con su salud y presión sanguínea.
- Tome las escaleras en vez d esperar el ascensor, este es un buen método par a mantenerse en forma y hace que su corazón y pulmones sean mas fuertes.



Alcaldía de Medellín

Cuenta con vos

www.medellin.gov.co



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co

AMBIENTES 100% LIBRES DE HUMO DE TABACO : LA ÚNICA RESPUESTA

Ni la ventilación, ni la filtración, solas o combinadas, pueden reducir la exposición al humo de tabaco a niveles que se consideren aceptables.

Ni siquiera pueden lograrlo en términos de olor, mucho menos

aún en lo que refiere a los efectos sobre la salud.

La evidencia demanda una inmediata y decida respuesta, para proteger la salud de todas las personas.



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co

¿POR QUE?

- El humo de tabaco ajeno mata y causa graves enfermedades.
- Los ambientes 100% libres de humo de tabaco protegen plenamente a los trabajadores y al público de los graves efectos perjudiciales de este humo.
- Todos tienen derecho a respirar aire limpio, libre de humo de tabaco.
- La mayoría de las personas en el mundo no fuma y tiene derecho no a estar expuesta al humo de tabaco ajeno.
- Las prohibiciones de fumar cuentan con amplio apoyo tanto de fumadores como de no fumadores.
- Los ambientes 100% libres de humo de tabaco ayudan a evitar que las personas, especialmente los jóvenes, comiencen a fumar.
- Los ambientes 100% libres de humo de tabaco dan a los numerosos fumadores que quieren dejar de fumar un fuerte incentivo para disminuir el consumo o abandonarlo por completo.
- Los ambientes 100% libres de humo de tabaco son buenos para los negocios, ya que las familias con niños, la mayoría de los no fumadores e incluso los fumadores a menudo prefieren ir a lugares sin humo de tabaco.

¡CUESTAN POCO Y DAN RESULTADO!



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co

SALUD MENTAL



El entorno organizativo y directivo, las aptitudes y competencias del personal y las facilidades que se ofrecen a este para realizar su trabajo. Por ejemplo, puede ocurrir que una persona tenga las aptitudes necesarias para llevar a cabo sus tareas pero no disponga de suficientes recursos o no reciba el apoyo que necesita debido a las prácticas de gestión y administración de la empresa.

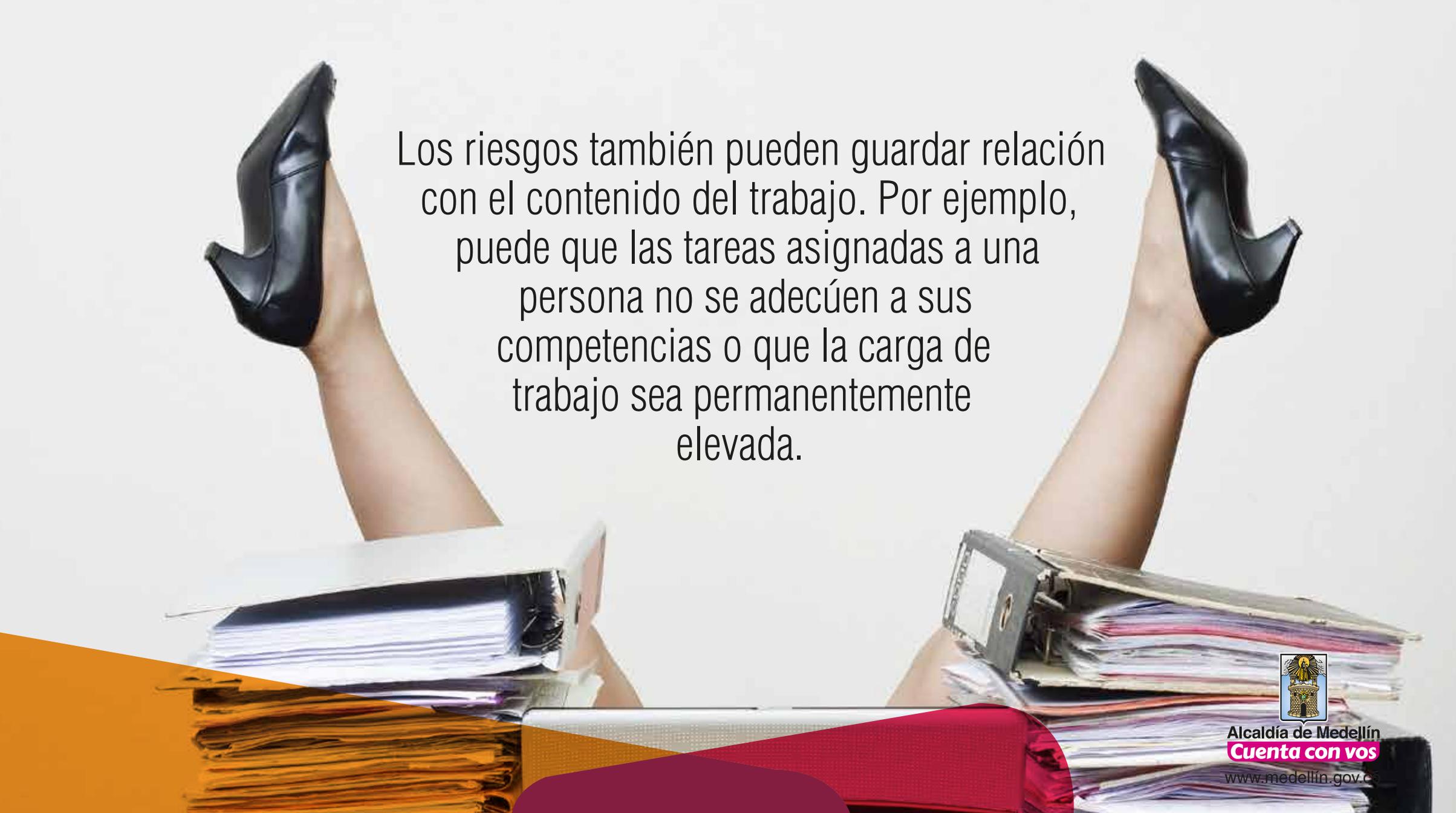


Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co

- Políticas inadecuadas de seguridad y protección de la salud.
- Prácticas ineficientes de gestión y comunicación.
- Escaso poder de decisión del trabajador o ausencia de control de su área de trabajo.
- Bajo nivel de apoyo a los empleados.
- Horarios de trabajo rígidos.
- Falta de claridad en las áreas u objetivos organizativos.





Los riesgos también pueden guardar relación con el contenido del trabajo. Por ejemplo, puede que las tareas asignadas a una persona no se adecúen a sus competencias o que la carga de trabajo sea permanentemente elevada.



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co



Algunos trabajos, como ocurre con los que desempeñan el personal humanitario y el de primera intervención, acarrearán un riesgo más elevado, pueden afectar a la salud mental y causar síntomas de trastornos psiquiátricos o un consumo nocivo de alcohol, drogas o psicofármacos.



PROTEGER LA SALUD MENTAL REDUCIENDO LOS FACTORES DE RIESGO RELACIONADOS CON EL TRABAJO.

- Aplicar y hacer cumplir las políticas y prácticas de seguridad y protección de la salud, que permitan detectar el estrés patológico, las enfermedades y el consumo nocivo de sustancias psicoactivas, así como facilitar recursos.
- Para ello hay que informar a los trabajadores de que pueden pedir ayuda.
- Promover la participación del personal en las decisiones, transmitir una sensación de control y de participación e implantar prácticas en la organización que promuevan un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal.
- Ofrecer a los empleados programas de desarrollo profesional y reconocer y recompensar la contribución del personal.



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co

APOYO

Las organizaciones tienen la obligación de prestar apoyo a las personas con trastornos mentales para realizar su trabajo o reincorporarse al mismo. Los estudios demuestran que el desempleo, en particular si es de larga duración, es perjudicial para la salud mental.



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co

Muchas de las iniciativas descritas anteriormente pueden ayudar a las personas que padecen trastornos mentales. En particular, la flexibilidad horaria, la adaptación de las tareas asignadas a estas personas, la lucha contra las dinámicas negativas en el lugar de trabajo y la confidencialidad y facilitación de la comunicación con los cuadros directivos les pueden ayudar a continuar realizando su trabajo o reincorporarse al mismo.



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co

El artículo 27 de la Convención de las Naciones Unidas sobre los derechos de las personas con discapacidad proporciona un marco mundial jurídicamente vinculante para promover los derechos de las personas afectadas, entre ellas las que presentan discapacidades psicosociales



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co



**Si no cuidas tu cuerpo
¿Donde vas a vivir?**

GRACIAS