



Cultura preventiva como fortaleza en la Gestión de Salud Ocupacional



La **seguridad y salud en el trabajo** hoy en día se ha vuelto crucial en toda organización, afirmando de esta manera, que las personas son el activo más valioso de una empresa. El **trabajo** realizado para subsidiar y satisfacer las necesidades de las personas guarda una **estrecha relación** con la salud ya que esta puede deteriorarse al enfrentarse a deficiencias en las condiciones de trabajo. Esta problemática es latente en nuestra cotidianidad y es evidenciada por hechos e indicadores.

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), cada 15 segundos, un trabajador muere a causa de un accidente o enfermedad ocupacional, sumando de esta manera, un aproximado de 6.300 personas fallecidas a causa de malas condiciones laborales. Estas cifras indican una gran debilidad en los Sistemas de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de las empresas a nivel global. Por ese motivo, es necesario enfatizar e incentivar una cultura de prevención eficiente, gestionando los riesgos de manera holística y, sobre todo, involucrando a la alta dirección en la toma de decisiones para la mejora continua.



Por una parte, el impacto global de la pandemia en las actividades cotidianas y laborales ha generado diversos **cambios y nuevos planteamientos en la salud mundial**. Es así como durante estos dos últimos años, los gobiernos han establecido lineamientos para controlar los contagios y minimizar los efectos de la COVID 19. Dentro de estos, uno de los más eficientes ha sido la vacunación al disminuir el nivel de mortalidad por el virus y al permitir la reactivación económica a nivel mundial.

Por otra parte, la pandemia también supuso **nuevos retos y oportunidades en cuanto al Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo** al prestar mayor atención a los hábitos que van más allá de lo laboral y su impacto en la salud de las personas. Por tal motivo, la propuesta e implementación de acciones de mejora en diversos aspectos tales como los hábitos saludables de los trabajadores, ha sido fundamental para **generar un cambio positivo en sus condiciones de salud**. Se entiende por hábitos saludables a todas aquellas conductas asumidas como propias en la vida cotidiana y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social. Estos deben ser fomentados y practicados de manera personal y en sociedad con las empresas u organizaciones para generar conciencia en los trabajadores y lograr una mejora en los indicadores de salud ocupacional.



- **La alimentación:** Es importante respetar nuestras horas de comida y evitar posponerlas por la recarga laboral en oficina o trabajo remoto. Comer fuera de hora perjudica nuestra salud, generando problemas alimenticios, gastritis e incluso obesidad si no se lleva una alimentación balanceada.
- **Actividad física en el lugar de trabajo:** El movimiento y las pausas activas son primordiales para reducir el sedentarismo y prevenir enfermedades futuras. Por lo cual:
 - Es fundamental interrumpir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas.
 - Dar un breve paseo, si es posible al aire libre.
 - Realizar sesiones cortas de ejercicio físico con estiramientos.
- **Bienestar emocional en el entorno de trabajo:** Gran parte del día se desarrolla en el puesto de trabajo, donde interactúas con personas del ámbito laboral con distintos puntos de vista. Ello, sumado a la recarga laboral, puede generar conflictos que suponen problemas emocionales de estrés laboral, disminuyendo la productividad y desencadenando en un problema físico y mental. Por ese motivo, es importante aplicar estrategias que contrarresten este tipo de situaciones, tales como la comunicación asertiva y la práctica de técnicas de relajación. Asimismo, es vital que las empresas refuercen su sistema de gestión de salud ocupacional instaurando una cultura preventiva a través de las siguientes acciones.
 - Realizar un análisis estratégico, involucrando a la alta dirección y a todos los trabajadores
 - Fomentar la participación y consulta de los trabajadores.
 - Gestionar los riesgos de manera preventiva.
 - Definir las funciones y responsabilidad de todos los involucrados en referencia a SST.
 - Lograr un ambiente de trabajo seguro y saludable.
 - Ejecutar programas preventivos en SST.

En conclusión, fortalecer la **cultura preventiva**, que implica saber cómo y dónde actuar, depende de cada uno de nosotros y del compromiso de vivir y llevar un estilo de vida saludable. Estos factores ayudarán a **minimizar el deterioro de nuestra salud** a corto y largo plazo permitiéndonos gozar de una mejor calidad de vida.

Referencias:

Comunidad de Madrid (2021) *Hábitos saludables en el trabajo*. Recuperado de <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/habitos-saludables-trabajo>

OMS (2017) Protección de la salud de los trabajadores. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/protecting-workers'-health>



Paul Aliaga Mori
Business Partner
paliaga@corebusinesscorp.com