

Vigilancia de la Salud en el Trabajo

Punto de comprobación 31 y 36

Promover estilos de vida saludables en la empresa

1. Referencia normativa

- Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo:
 - Capítulo Quinto. Promoción de la Salud y Prevención de las Adicciones en los Centros de Trabajo.
 - Artículo 69, fracción II, que a la letra dice: Tender a la reducción de los factores de riesgo y fortalecer las acciones para modificar estilos de vida que puedan afectar la salud de los trabajadores.
- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

2. ¿Qué es la promoción de estilos de vida saludables en la empresa?

Consiste en impulsar, a través de un plan de trabajo coordinado y con el esfuerzo colectivo de trabajadores y la gerencia, una serie de intervenciones, servicios y recomendaciones que mejoren la salud integral de las personas en el puesto de trabajo, haciendo uso de los medios de comunicación interna para promover estilos de vida saludables en aspectos de nutrición, actividad física, salud mental, descanso, así como para comunicar los riesgos de presentar enfermedades como diabetes, hipertensión u obesidad, sus medidas preventivas y la importancia de un diagnóstico y tratamiento oportunos y, en consecuencia, que la organización se transforme en una empresa saludable, donde los riesgos físicos y psicosociales para la salud hayan sido minimizados, y las políticas y las instalaciones favorezcan la adopción de hábitos saludables.

El proceso de comunicación debe hacerse a través del desarrollo de esquemas novedosos y creativos de comunicación sustentada en técnicas de mercadotecnia social, que permita la producción y difusión de mensajes gráficos y audiovisuales de alto impacto, con el fin de reforzar los conocimientos en salud y promover conductas saludables en la población.

Como parte de los componentes de intervención más relevantes en la promoción de la salud está fomentar modelos de acción multidimensional, mantenidos en el tiempo por factores internos y externos, es decir, estilos de vida.



La promoción de la salud es definida por la OMS como “el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud” (Organización Panamericana de la Salud, 2021).

Asimismo, en la Ley General de Salud, Artículo 110, que a la letra dice: “La promoción de la salud tiene por objeto crear, conservar y mejorar las condiciones deseables de salud para toda la población y propiciar en el individuo las actitudes, valores y conductas adecuadas para motivar su participación en beneficio de la salud individual y colectiva”.

Artículo 111. “La Promoción de la Salud comprende:

- I. Educación para la Salud;
- II. Alimentación nutritiva, actividad física y nutrición;
- III. Control de los efectos nocivos del ambiente en la salud, adoptando medidas y promoviendo estrategias de mitigación y de adaptación a los efectos del cambio climático;
- IV. Salud ocupacional, y
- V. Fomento sanitario.”

El propósito es generar condiciones para que las personas actúen por sí mismas y tomen decisiones a favor de su salud y bienestar. La promoción de la salud como estrategia básica que mejora la calidad de vida en las personas impulsa cambios de comportamiento y hábitos sobre la base de estilos de vida saludables.

Los principales aspectos a considerar para promover estilos de vida saludables, a través de los medios de comunicación, son los siguientes temas:

- Nutrición
- Actividad física
- Salud mental
- Descanso

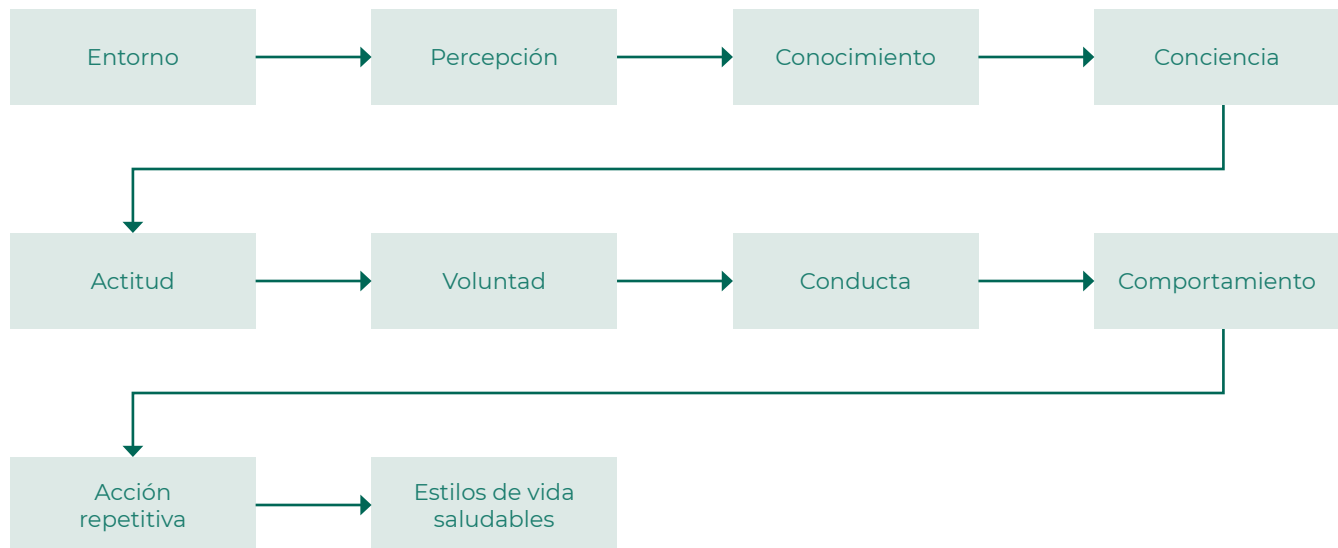
Las enfermedades crónico-degenerativas no transmisibles, que representan riesgos a la integridad de las personas, cuyas medidas preventivas y diagnóstico y tratamiento oportunos se traducen en mejorar la calidad de vida de la población son:

- Diabetes mellitus
- Hipertensión arterial sistémica
- Obesidad



En este sentido, con la promoción no solo se fortalecen las habilidades personales, sino la modificación de condiciones sociales, políticas y ambientales, a través de la influencia basada en un modelo de cambio de actitudes y predisposición positiva hacia la acción, con apoyo de información y sensibilización.

Diagrama de Estilo de Vida Saludable



3. ¿Cómo realizar la promoción de estilos de vida saludables?

Hacer uso de los medios de comunicación interna:

- Correo electrónico
- Memorándums
- Vídeos
- Trípticos
- Pizarrón de anuncios
- Eventos y festividades propias de la empresa
- Cronograma de actividades

Alimentación saludable

Las actividades operativas de promoción de la salud en nutrición deben ser efectuadas por personal capacitado cuyo soporte técnico debe ser derivado de la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.



Promocionando principalmente:

- Hábitos alimentarios saludables.
- Información básica, científicamente validada y sistematizada, tendiente a desarrollar habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con la alimentación y nutrición.
- Adopción de una dieta correcta en el ámbito individual, familiar o colectivo.
- Ofrecer menús balanceados en el comedor de los centros de trabajo.
- Promover el desayuno saludable, que aporta la energía para empezar el día, basado en frutas, proteínas y cereales.
- Colocar máquinas con zumos, frutas, galletas integrales, etcétera.
- Contar con dispensadores de agua simple.
- En reuniones de trabajo, ofrecer frutas y agua.
- Realizar acuerdos con restaurantes o fondas cercanos que ofrezcan variantes saludables en el menú diario y a un mejor precio.
- Instaurar, un día a la semana, que coman una fruta específica, ya sea que la ofrezcan en la empresa o la lleven los trabajadores.



Descanso

• Promocionando principalmente:

- Realizar pausas para la salud, una o dos veces durante la jornada, para ayudar a prevenir alteraciones psicofísicas causadas por la fatiga, activando la respiración, la circulación sanguínea y la energía física y mental; potencializando el funcionamiento cerebral e incrementando la productividad y el rendimiento laboral.
- Usar zonas de descanso en la oficina.
- Evitar llamadas a ciertas horas, ofrecer horarios flexibles, etcétera.



Actividad física

• Promocionando principalmente:

- Impulsar el estilo de vida activo dentro y fuera del ámbito de trabajo, por ejemplo, que el personal acuda al trabajo, si es posible, en bicicleta, con el plus de colocar un lugar específico para estacionarlas o rifando alguna bicicleta.
- Usar las escaleras en vez del elevador y emplear carteles para incentivar su uso.
- Realizar actividad física en espacios dentro del centro de trabajo o en lugares externos, realizando acuerdos con gimnasios o clubes para subrogar u obtener un descuento en la mensualidad e inscripción.



- En los lugares de trabajo se pueden impartir clases de zumba, yoga, pilates, artes marciales, entre otras.
- Organizar miniolimpiadas o torneos de futbol, basquetbol, etcétera, en la misma empresa o con otras.

Salud mental

Consultar material de apoyo Línea 4. Prevención de Enfermedades Relacionadas con Salud Mental en el Trabajo.

Manejo del estrés

- Contratar personal calificado para realizar talleres Mindfulness en la empresa.
- Organizar el trabajo, por ejemplo, con el Método Kanban o el Método japonés de las 5S: Seiri (Clasificación), Seiton (Orden), Seiso (Limpieza), Seiketsu (Estandarización) y Shitsuke (Disciplina).

Para comunicar los riesgos de presentar enfermedades como diabetes, hipertensión y obesidad, es importante definir las **actividades de prevención y promoción de la salud** adaptables para cada una; dichas medidas se encuentran expresadas en las Normas Oficiales Mexicanas de las Enfermedades crónicas no transmisibles, mismas que se pueden consultar en el catálogo de Normas Oficiales Mexicanas, en la siguiente liga: <https://www.cndh.org.mx/tipo/1614/normas-oficiales-mexicanas>.

Normas Oficiales Mexicanas para la prevención y promoción de la salud de las principales enfermedades crónicas no transmisibles en México (Ensanut, 2018)

Nombre	Norma Oficial Mexicana	Liga de acceso
Promoción de la salud y prevención de diabetes mellitus	Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-2010, para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus.	https://www.cndh.org.mx/documento/nom-015-ssa2-2010-para-la-prevencion-tratamiento-y-control-de-la-diabetes-mellitus
Promoción de la salud y prevención de hipertensión arterial sistémica	Norma Oficial Mexicana NOM-030-SSA2-2009, para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica.	https://www.cndh.org.mx/documento/nom-030-ssa2-2009-para-la-prevencion-deteccion-diagnostico-tratamiento-y-control-de-la
Promoción de la salud y prevención de dislipidemias	Norma Oficial Mexicana NOM-037-SSA2-2012, para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias.	https://www.cndh.org.mx/documento/nom-037-ssa2-2012-para-la-prevencion-tratamiento-y-control-de-las-dislipidemias
Promoción y educación en materia alimentaria	Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.	https://www.cndh.org.mx/documento/nom-043-ssa2-2012-servicios-basicos-de-salud-promocion-y-educacion-para-la-salud-en

4. Puntos relevantes/buenas prácticas

- Al tener en cuenta que el bienestar de las personas repercute en la empresa, se pueden lograr grandes avances con pequeñas inversiones o acuerdos con otras empresas o instituciones.
- Establecer estrategias y proporcionar herramientas necesarias que ayuden a las y los trabajadores en su vida diaria para sentirse bien consigo mismos, con sus compañeros de trabajo y con las personas con las que conviven y desarrollan sus actividades laborales permite el logro de cambios permanentes, con gran impacto en la prevención, a través de la promoción de la salud.
- Existen empresas que realizan “retos saludables” que convierten en juegos. Con esta técnica las personas se involucran más y consiguen mejorar su salud. Se pueden realizar concursos, rifas, ofrecer algunos premios, crear equipos y otras actividades que estimulen a las personas trabajadoras a practicar buenos hábitos.
- Se pueden reforzar las estrategias a través de la comunicación impresa y la señalización, que impulse a la gente a cambiar los hábitos pero, en el caso de la salud, lo más efectivo es informar en el momento de realizar la estrategia. La simple sustitución de la comida de las máquinas expendedoras, lugar por excelencia de las reuniones informales, dice más que todas las campañas informativas.
- Es importante tener registro de todas las actividades, estrategias y programas, y de todo lo que se realice con el fin de cambiar y promover los estilos de vida saludables de las personas trabajadoras.



5. Referencias bibliográficas

Calpa A, Santacruz G, Álvarez M, et al. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia Promoc. Salud.* 24(2):139-155. DOI: 10.17151/hpsal.2019.24.2.11.

ENDALIA. (2018). ¿Por qué y cómo fomentar un estilo de vida saludable en el ámbito laboral? Recuperado el 4 de mayo de 2022, de Employer Branding, de www.endalia.com/news/por-que-fomentar-un-estilo-de-vida-saludable-en-el-ambito-laboral/

FH. (Junio de 2010). Fomento de una vida saludable en el entorno laboral. Recuperado el 6 de mayo de 2022, de Fundació Factor Humà, de factorhuma.org/attachments_secure/article/8256/vida_saludable_cast.p

Giraldo A, Toro M, et al. (30 de marzo de 2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia la Promoción de la Salud.* 15(1):128-143.

OPS. (2021). Promoción de la Salud. Recuperado el 30 de marzo de 2022, de la Organización Panamericana de la Salud, de www.paho.org/es/temas/promocion-salud



Organización
Internacional
del Trabajo

Rivera. (s. f.). Cómo ser una empresa saludable. Recuperado el 5 de mayo de 2022, de Rivera Limpieza Integral y Servicios Auxiliares, SL., de www.limpiezasrivera.com/2020/2/25/como-ser-una-empresa-saludable

SSa. (Diciembre de 2016). Guía de estilos de vida saludables en el ámbito laboral. Recuperado el 28 de abril de 2022, de la Secretaría de Salud de Honduras, de bit.ly/3RWUYIM

SSa. (23 de enero de 2006). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Recuperado el 28 de abril de 2022, de la Secretaría de Salud, de www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/043ssa205.pdf

STPS. (2014). Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo. Recuperado en diciembre de 2021, de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, de www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5368114&fecha=13/11/2014