

LA EMPRESA SALUDABLE Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN EL SECTOR DEL METAL – CNAE 25

La Fabricación de Productos Metálicos excepto Maquinaria y Equipo constituye uno de los sectores del metal con una mayor diversidad de procesos productivos (mecanizado, conformación de metales, forjado, etc.), que además implican el uso de diferentes máquinas y herramientas en entornos y condiciones de trabajo, que suponen una serie de riesgos cuyas medidas preventivas pueden verse reforzadas con la puesta en marcha de HABITOS DE VIDA SALUDABLES.

El modelo de empresa saludable va más allá del obligado cumplimiento de cuidar la seguridad y la salud dentro del trabajo, la empresa saludable incorpora medidas de promoción de la salud y de la conciliación familiar promoviendo acciones que benefician a la sociedad en su conjunto.

Este modelo no abandona el enfoque tradicional de la seguridad y salud, sino que lo completa con un enfoque de promoción de la salud. Una empresa saludable es aquella que da un paso más allá en la prevención, desarrollando medidas que proporcionan a los/as trabajadores/as la oportunidad de adoptar actitudes y hábitos que fortalezcan su salud y garanticen su seguridad. Un ejemplo de ello podría ser el propio lugar de trabajo. Un lugar de trabajo saludable no sólo consiste en mantener las herramientas en buen estado, guardarlas en un lugar seguro, evitar la acumulación de polvo en la zona de trabajo o mantener las vías de circulación despejadas y señalizadas, sino que la organización, la empresa, además de buscar la salud y la seguridad concernientes al espacio físico de trabajo en sí, también lo hace en lo que respecta al medio psicosocial, incluyendo la organización del trabajo y la cultura del ambiente del trabajo, teniendo en cuenta los recursos personales.

CÓMO CONVERTIR NUESTRA EMPRESA EN UNA ORGANIZACIÓN SALUDABLE

Una vez que cumplamos con la legislación en Seguridad y Salud, y dispongamos de un Sistema de Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales, las medidas que debemos implementar para convertir nuestra empresa en una organización saludable son las siguientes:

Sensibilización: Puesta en marcha de campañas de promoción de la Prevención, con el objetivo de concienciar a la plantilla de la importancia de la seguridad y la salud en la empresa. Se pueden organizar charlas o sesiones informativas sobre los riesgos y las enfermedades relacionados con los puestos de trabajo, como sobreesfuerzos, cortes, golpes por desprendimiento de objetos, golpes contra objetos inmóviles, contactos eléctricos, etc. También se pueden implantar y promover planes de prevención sobre enfermedades y hábitos nocivos, como por ejemplo, ayuda e información para abandonar el tabaquismo, reducción en el consumo de bebidas alcohólicas, y prevención de las enfermedades cardiovasculares causadas por la obesidad y el sobrepeso producido por una mala alimentación y una vida sedentaria.

Conciliación laboral y familiar: Algunas actividades del sector como pueden ser el perfilado, el plegado, o el curvado, entre otras, conllevan una serie de riesgos relacionados con la carga de trabajo, como la fatiga mental, y/o con la organización del mismo, como la insatisfacción o el stress, que unidos a la falta de conciliación de la vida laboral o familiar pueden aumentar aún más estos riesgos. La implantación de

FINANCIADO POR:



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

confemetal

medidas de conciliación, como la flexibilización de los horarios, el trabajo por objetivos o el fomento del teletrabajo, en aquellos puestos que lo permitan, pueden propiciar beneficios como la reducción de los niveles de estrés, el aumento de la productividad y el bienestar de los/as trabajadores/as, cuya principal consecuencia será el descenso del absentismo.

Desarrollo de habilidades personales, profesionales y grupales: A través de actividades informativas se pueden desarrollar habilidades que fomenten un estilo de vida saludable, desde la alimentación hasta la práctica de deporte, y que a nivel grupal potencien el trabajo en equipo y la colaboración para conseguir un buen clima laboral.

Algunas actividades dentro del sector de la Fabricación de Productos Metálicos excepto Maquinaria y Equipo como el forjado, la estampación en caliente, el moldeo por inyección, o la soldadura, entre otras, requieren de cierta agilidad y forma de sus trabajadores y trabajadoras, pues suponen la aparición de riesgos como los sobreesfuerzos, las caídas o la fatiga física. Es por ello que el fomento desde la empresa de unos hábitos alimenticios y deportivos saludables, pueden ser una ayuda para llevar a cabo estas actividades.

Mejora de los Hábitos alimenticios: Para las empresas del sector que no cuenten con comedor propio, sería recomendable la instalación de máquinas dispensadoras con una oferta de productos saludables como agua, zumos, fruta fresca, frutos secos, etc. También se pueden establecer acuerdos con los bares y restaurantes próximos para concertar con ellos menús saludables.

Fomento de los Hábitos deportivos: Hay que fomentar la práctica del deporte dentro y fuera la empresa y evitar el sedentarismo. Se pueden firmar convenios con gimnasios de la zona, y promover la práctica de ir al trabajo andando o en bicicleta. También se pueden organizar o participar en actividades, o competiciones deportivas, que fomenten además el trabajo en equipo y la competencia saludable (senderismo, participación en ligas locales de fútbol, carreras solidarias, etc.).

Prevención de riesgos laborales: BENEFICIOS DE CONVERTIRSE EN UNA ORGANIZACIÓN SALUDABLE

Convertirse en una organización saludable proporciona grandes beneficios a las empresas:

- Plantilla más sana y motivada
- Reducción del número de accidentes y enfermedades laborales como consecuencia de la mejora de la salud y el bienestar físico y emocional del personal.
- Aumento de la productividad y reducción del absentismo.
- Mejora de la imagen de la empresa entre el propio personal y frente a terceros.