

INEFC Saludable, prova pilot de promoció de la salut empresarial

El COPLEFC, l'INEFC i l'empresa BIWEL Salut Empresarial han arribat a un acord de col·laboració per dur a terme un projecte per promoure la salut al lloc de treball.

ESTEL MALLORQUÍ*



L'objectiu és demostrar la importància, els impactes i els beneficis que obté una empresa quan s'implanten com a estratègia empresarial polítiques de promoció i prevenció de la salut al lloc de treball. I alhora, es vol donar a conèixer i obrir una nova sortida laboral als llicenciats en CAFE, perfil professional competent per promoure i pre-

venir la salut mitjançant l'exercici físic en l'àmbit laboral.

L'estudi s'anomena INEFC Saludable, serà dirigit i coordinat per l'empresa Biwel i comptarà amb la col·laboració de dos alumnes de pràcticum de l'INEFC de Barcelona i del personal del PAS i del PDI del centre.

En primer lloc s'estudiaran les necessitats dels treballadors i de l'empresa, juntament amb la Direcció de l'INEFC, i es proposarà un pla d'acció amb una durada en la fase d'intervenció de 4 mesos. Concretament, es durà a terme un programa de pausa activa a la feina, amb exercicis ergonòmics adaptats al lloc de treball i també tallers d'alimentació saludable per augmentar l'impacte en la salut i el benestar del treballador. En aquest procés cal destacar un antecedent important, impulsat pel professor Pere Manuel, antic director de l'INEFC-Barcelona, que ja va proposar aquesta pràctica fa uns anys d'una manera voluntària. Els interessats realitzaven l'activitat diversos dies a la setmana a primeres hores del matí amb una durada breu, d'uns minuts.

Val a dir que Biwel ja té experiència en aquesta metodologia i en aquest camp amb una prova pilot en una empresa de Barcelona especialitzada en la neteja d'instal·lacions esportives i també a la Universitat de Girona adreçat als PAS i PDI.

ELS OBJECTIUS

Generals de salut

- Millorar l'estil de vida i la qualitat de vida dels treballadors.
- Augmentar el seu coneixement en estils de vida saludables.
- Disminuir el dolor causat per trastorns musculoesquelètics.

Específics per a l'empresa

- Disminuir els costos mèdics derivats d'una mala salut.
- Reduir l'absentisme i les baixes laborals.
- Millorar el clima laboral de l'empresa.
- Millorar la imatge empresarial.
- Augmentar la productivitat i el rendiment.
- Millorar la salut del treballador.
- Facilitar propostes d'actuació de suport al programa a l'entorn de l'edifici.



Sens dubte, es tracta d'una iniciativa pionera, per la manca d'estudis catalans o espanyols que hagin mesurat l'impacte d'una iniciativa centrada en aquestes aspectes. I en l'àmbit internacional, val a dir que el 90% de les empreses dels EUA amb 50 o més treballadors disposen de programes de promoció de la salut. Programes que també estan molt desenvolupats al Canadà, els Països Baixos, el Regne Unit, la Xina, el Japó i als països sud-americans. A Xile, per exemple, el 54% de les empreses públiques i serveis de l'Estat tenen programes d'aquest tipus, i el 58% de les empreses públiques els patrocina.

Cal tenir en compte que l'impacte que poden generar aquesta mena de programes no tan sols es limiten a les empreses que els apliquen, sinó que milloren la salut de la societat en general, en arribar a la població oferint coneixement a la persona com a indi-

vidu físic. Avui per avui, les malalties cròniques estan augmentant d'una manera alarmant als països d'Occident més desenvolupats. L'ús del tabac, el sedentarisme i els grans canvis alimentaris, com a resultat de la transició nutricional durant el darrer quart de segle són alguns factors que contribueixen a l'increment de les anomenades malalties cròniques no transmissibles. I la millora de la salut de la població és així mateix un factor determinant en la millora de l'economia a gran escala en termes de salut pública, pel fet disminuir considerablement molts costos mèdics derivats de malalties cròniques que es poden prevenir mitjançant programes de promoció i prevenció de la salut.

L'àmbit laboral és un escenari propici per fer actuacions en matèria d'educació per a la salut, ja que la població espanyola té una permanència a la feina que supera el 60% del temps. És per aquest motiu que els programes

de promoció de la salut al lloc de treball destinats a reduir el sedentarisme i els hàbits d'alimentació poc saludables resulten efectius. Concretament, per millorar els paràmetres relacionats amb la salut com són els factors de risc d'obesitat, diabetis i malalties cardiovasculars. La millora d'aquests paràmetres, juntament amb l'augment de la productivitat dels empleats, la millora de la imatge institucional i la reducció dels costos d'assistència mèdica i l'absentisme són alguns dels arguments que poden impulsar la Direcció d'una organització a posar en marxa i invertir en programes de salut al lloc de treball com a estratègia empresarial.

Un problema mundial

Internacionalment, l'OMS ja ha formulat estratègies per frenar aquest ritme

malaltís. A aquesta organització s'han d'afegir la Xarxa Europea per a la Promoció de la Salut al Lloc de Treball (ENWHP), l'Occupational Safety & Health Administration (OSHA), l'Organització Internacional del Treball (OIT), la International Social Security Association o la International Association for Worksite Health Promotion (IAWHP).

I a l'Estat espanyol i diverses comunitats autònomes, tot englobat en estratègies i programes com el NAOS estatal i el PAAS català, s'ha concebut un seguit d'accions per promoure la salut a l'entorn laboral amb programes com: AMED, FOOD, VITAL, Plan Integral para la Actividad Física y Deporte (Àmbit Laboral, 2009), A+D, El Ejercicio te Cuida de l'AFYCAV, Guia de les empreses saludables, etc.

L'INEFC, un bon exemple

El paper de l'Administració a casa nostra, i de l'INEFC en aquest cas, com a

Iniciatives de l'Organització Mundial per a la Salut (OMS)

Estratègia mundial sobre el règim alimentari, activitat física i salut (maig 2004)

L'objectiu és promoure la salut mitjançant directrius per a la creació d'un entorn favorable per emprendre iniciatives sostenibles a nivell individual, comunitari, nacional i mundial que, en el seu conjunt, comportarà una reducció d'aquestes malalties i la taxa de mortalitat relacionada amb un règim alimentari poc saludable i sedentari.

Pla d'acció mundial sobre la salut dels treballadors 2008-2017

En aquest pla s'afirma: "Cal insistir en la promoció de la salut i la prevenció de les malalties no transmissibles al lloc de treball, sobretot fomentant entre els treballadors una dieta sana i activitat física, com també promovent la salut mental i de la família a la feina".

pioners en la implantació d'aquests programes ha de permetre generar la conscienciació necessària en el teixit empresarial per garantir un creixement sostingut de la salut paral·lelament a les previsions plantejades en els plans d'empresa.

Perquè cal insistir que aquests programes milloren el benestar i el rendiment de la persona a la feina, la qual cosa significa: la qualitat de la producció i eficàcia del treballador i el clima de treball, i complementària-

ment la salut de la població en general. En conseqüència, si millora la salut, disminueix la possibilitat de patir malalties no transmissibles i laborals, fet que es tradueix en una disminució del nombre de baixes laborals, siguin per depressions, estrès, etc., a l'empresa. I conseqüentment, la despesa sanitària.

Aquest projecte, doncs, ha de servir de model dins l'Administració pública i convertir-se en un referent dins la Xarxa d'Universitats Saludables.

Si estàs interessat a formar-te en aquest àmbit professional, et recomanem el proper curs monogràfic, que es durà a terme el proper mes de febrer a l'INEFC de Barcelona:



CSI - L'activitat física millora la productivitat de l'empresa. Empreses saludables, una nova sortida laboral.

PROFESSORAT	Estel Mallorca		
OBJECTIUS	<p>Conèixer i contextualitzar els beneficis de la pràctica d'activitat física a l'àmbit laboral.</p> <p>Aprendre a desenvolupar diferents programes segons les necessitats de l'empresa.</p> <p>Potenciar una nova sortida laboral en l'àmbit de la salut pels llicenciats en CAFE.</p>		
INICI	28/02/2013	FINAL	25/04/2013
HORES	30h presencials - 3 crèdits ECTS		
HORARI	Dijous de 16 a 20 hores		
OBSERVACIONS	És necessari portar roba còmoda.		

* Estel Mallorca és col·legiada (13160).