



## Promoción de la salud entre los trabajadores jóvenes

### Resumen de casos de buenas prácticas

Según los datos disponibles, los trabajadores de edades comprendidas entre 18 y 24 años presentan un 40 % mayor de siniestralidad laboral, referido a accidentes no mortales, que el conjunto de los trabajadores. Los jóvenes presentan también una mayor predisposición a sufrir enfermedades profesionales.

Ahora bien, no todo tiene por qué ser forzosamente negativo: los lugares de trabajo pueden ofrecer un espacio donde promover la salud y ayudar a los trabajadores a mejorarla en general. Con ello, también la empresa se beneficia, aumentando su productividad y reduciendo los gastos por enfermedad.

#### ¿Qué se puede hacer en el lugar de trabajo?

La presente hoja informativa resume doce casos de promoción de la salud en el lugar de trabajo (PSLT) en Alemania, Austria, Bélgica, Dinamarca, Italia, Países Bajos, Rumanía y Suecia (1). En los estudios de estos casos se ponen de relieve diversas iniciativas e intervenciones para promover la salud de los trabajadores jóvenes. Las empresas participantes definieron a los trabajadores jóvenes de diferentes maneras: aunque la mayoría lo hicieron con referencia a su edad, en algunos casos se consideraron trabajadores «jóvenes» aquellas personas que habían accedido al empleo recientemente. Los programas se ejecutaron en diferentes empresas, tanto privadas como públicas. En la mayor parte de ellos intervinieron trabajadores del sector privado con empleos físicamente exigentes.

#### Principales mensajes

- *Los programas de promoción de la salud se orientaron principalmente al individuo, y en especial a los factores relacionados con los hábitos de vida*

La mayoría de los casos se centraron en factores individuales. Las iniciativas y programas abordaron principalmente factores ligados a los hábitos de vida, como el abuso del alcohol, el tabaco, la dieta, la nutrición y el ejercicio físico. Esto es importante, pues la salud de los trabajadores también reporta beneficios a la empresa. Otros factores tratados fueron el desarrollo de las capacidades y de patrones de personalidad más saludables, la formación de equipos, la optimización del entorno de trabajo y las cuestiones psicosociales. Cabe señalar que algunos casos comprendían varios temas. Del total de los casos, cuatro correspondían a acciones temporales, mientras que el resto se centraba en proyectos en curso. Este hecho es significativo, pues los proyectos en curso conllevan un mayor compromiso de sostenibilidad.

(1) EU-OSHA, base de datos de soluciones prácticas, estudios de casos sobre la promoción de la salud entre los trabajadores jóvenes, <http://osha.europa.eu/whpyw>



- *Tanto durante las fases de preparación y ejecución como a lo largo del seguimiento se adoptaron una amplia variedad de enfoques*

Durante las fases de preparación, ejecución y seguimiento de todos los programas examinados se adoptaron distintos enfoques. Para empezar, en la preparación de nueve de los once casos intervinieron diferentes partes interesadas (por ejemplo, empleados, formadores y supervisores) a las que, por medio de entrevistas, reuniones y encuestas, se les dio la oportunidad de influir en el contenido del programa de promoción de la salud y de aportar estrategias prácticas. Durante la ejecución de los programas de promoción de la salud, se distinguieron cinco componentes, a saber: 1) formación y tutoría; 2) actividades; 3) incentivos para los trabajadores jóvenes; 4) información; 5) política. Todos y cada uno de estos componentes resultaron esenciales para garantizar el éxito del programa de promoción de la salud. En la mayoría de los casos había un componente de «seminarios, formación y talleres». Por otra parte, en seis casos se incluyó la creación de redes como parte (importante) del programa de promoción de la salud. A título de ejemplo de tales redes cabe citar los grupos de intercambio de experiencias, los equipos de proyectos y los grupos de apoyo. En la fase de seguimiento se recurrió a entrevistas, encuestas y bucles de información.

- *La colaboración resultó esencial para fomentar la salud entre los trabajadores jóvenes*

En los casos estudiados se distinguió entre iniciadores, por una parte, y agentes e impulsores, por otra. Los iniciadores eran las empresas o instituciones que iniciaban la promoción de la salud en el lugar de trabajo, mientras que los agentes e impulsores ayudaban en la preparación y la ejecución de los programas. Las empresas y las administraciones de los

países participantes fueron iniciadores de los programas de promoción de la salud. Las administraciones iniciadoras de proyectos fueron principalmente locales. En todos los casos examinados, los agentes e impulsores colaboraron en mayor o menor medida.

- *La PSLT no solo mejoró la salud de los trabajadores jóvenes, sino que también benefició a la empresa*

Los programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo no solo beneficiaron a los empleados, sino también a sus empresas: desarrollando las aptitudes psicofísicas de los empleados, aportando mejoras en la salud y la calidad del trabajo, potenciando la imagen de las empresas y aumentando su capacidad de atraer a nuevos empleados.

- *La evaluación dio lugar a numerosas mejoras, pero la información de retorno podría ser demasiado positiva*

En muchos casos se usaron para la evaluación los datos cualitativos obtenidos en las entrevistas y talleres y los cuantitativos procedentes de las encuestas y cuestionarios. La evaluación resultó fundamental para dar una idea de la eficacia de los programas y optimizar su futura ejecución. Los programas de promoción de la salud provocaron una mejora de las capacidades personales de los empleados, ampliaron el conocimiento que estos tenían de su propia situación sanitaria y disminuyeron los niveles de estrés. La información obtenida fue totalmente positiva. No obstante, existen dudas razonables en cuanto a que los resultados de los programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo sean siempre positivos. El método utilizado para la elaboración de informes puede causar un sesgo en la información.

- *La clave del éxito de los programas de promoción de la salud entre los trabajadores jóvenes radica en una amplia programación y en la participación de los trabajadores*

En diversos casos, la implicación de los participantes constituyó un importante factor de éxito. El programa no se limitaba a abordar las necesidades de los empleados, sino que también los animaba a participar. Además, el amplio programa ofrecía a los participantes la oportunidad de seleccionar temas adecuados a sus problemas concretos en el trabajo. Otros factores clave del éxito fueron la comunicación abierta, la participación de la dirección y el apoyo en el trabajo.

## Conclusiones generales

Los programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo entre los trabajadores jóvenes se centraron principalmente en factores individuales relacionados con hábitos de vida. Las propias empresas iniciaron más de la mitad de los casos, lo que se podría considerar positivo. Un segundo punto fuerte de los programas de promoción de la salud fue que más de la mitad eran proyectos en curso, y estos, como ya se sabe, son más



© EU-OSHA/Salus & Co cartoon

susceptibles de producir cambios sostenibles entre los trabajadores jóvenes. La importancia de este hecho reside en que los comportamientos saludables aprendidos a edades tempranas se suelen prolongar durante toda la vida del trabajador y a menudo son precursores de una mejor salud durante la vejez.

## Recomendaciones

- Es importante garantizar intervenciones exhaustivas que no se centren únicamente en los factores individuales, sino también en los relacionados con la organización.
- Durante el proceso, resulta esencial implicar a los empleados y tener en cuenta sus necesidades y opiniones sobre el modo de organizar el trabajo, el lugar de trabajo y las actividades de PSLT.
- En el futuro, los estudios de casos deberán cubrir asimismo las barreras, los obstáculos y la experiencia adquirida.

**Dispone de más información sobre la promoción de la salud en el lugar de trabajo** en la dirección: <http://osha.europa.eu/en/topics/whp> y sobre **los trabajadores jóvenes** en la dirección: [http://osha.europa.eu/en/priority\\_groups/young\\_people](http://osha.europa.eu/en/priority_groups/young_people)

Esta hoja informativa está disponible en veinticuatro lenguas en la dirección: <http://osha.europa.eu/en/publications/factsheets>

## Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, ESPAÑA  
Tel. +34 944794360 • Fax +34 944794383  
E-mail: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

© Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Reproducción autorizada, con indicación de la fuente bibliográfica. Printed in Belgium, 2012

