

Promoción de la salud en el sector del transporte por carretera

1. Introducción

La promoción de la salud en el lugar de trabajo requiere un enfoque global. En toda iniciativa debe considerarse la vida privada del trabajador, además de su vida laboral y la interacción entre estos dos ámbitos. Es sabido que las condiciones de trabajo influyen en la salud general de los trabajadores; así, por ejemplo, una actividad sedentaria puede contribuir a la aparición de problemas de obesidad. Del mismo modo, los hábitos personales, actitudes y opciones en cuanto a estilo de vida del trabajador afectan a su salud y a su bienestar, y pueden repercutir igualmente en su rendimiento laboral.

La promoción de la salud en el lugar de trabajo (PSLT) puede definirse como la tarea que consiste en «aunar los esfuerzos conjuntos de los empresarios, los trabajadores y la sociedad para mejorar la salud y el bienestar de las personas en el lugar de trabajo. Esto se puede conseguir combinando actividades dirigidas a:

- mejorar la organización y las condiciones de trabajo;
- promover la participación activa de los trabajadores en las actividades de salud; y
- fomentar el desarrollo individual». [1]

La PSLT comprende la adopción de medidas encaminadas a fomentar conductas y actitudes beneficiosas para la salud; a promover la salud y el bienestar mentales, así como el equilibrio entre vida personal y laboral; y a abordar las cuestiones relacionadas con el estrés de origen profesional, el envejecimiento y el desarrollo del personal.

En el sector del transporte es mayoritaria la presencia de varones (concretamente, un 83 %). Los transportistas se ven expuestos a situaciones en las que deben permanecer sentados, o adoptar posturas extenuantes o dolorosas, durante períodos de tiempo prolongados, así como a jornadas de trabajo atípicas (turnos de noche y madrugada, en fines de semana, o de más de 10 horas diarias). Como era de esperar, la clasificación de este sector en el apartado del equilibrio entre vida laboral y personal es poco favorable. [2] [3] Además, los conductores disponen de escasas oportunidades para llevar una alimentación saludable, y tomarse un descanso para hacer ejercicio cuando se encuentran en ruta.

Los problemas de salud más habituales comunicados por los conductores son la lumbalgia, el sobrepeso, [4] los trastornos cardiovasculares y respiratorios, [5] [6] y el estrés relacionado con el trabajo. Se ha determinado que tales problemas están vinculados a factores relativos al entorno laboral (como una organización del trabajo deficiente) y las condiciones de actividad (tareas estáticas), así como a factores de riesgo individuales (como la falta de ejercicio, una dieta poco saludable, el consumo abusivo de alcohol, el tabaquismo, la edad y las enfermedades preexistentes). [7] [8] Al formular programas de PSLT, resulta fundamental considerar el papel y la repercusión de factores **tanto** organizativos **como** individuales en la salud y el bienestar de los conductores, y abordar tales factores.

En un análisis de diversos estudios de caso [9] de intervenciones en materia de PSLT basados en datos contrastados, se observaron varios factores clave para el éxito de las mismas:

- compromiso de la organización con la mejora de la salud de la plantilla;
- estrategias de comunicación exhaustiva e información apropiada dirigidas a los empleados;
- participación de los trabajadores a lo largo del proceso;
- organización de las tareas y los procesos de trabajo de un modo que beneficie a la salud, en lugar de perjudicarla;
- adopción de prácticas que fomenten las opciones saludables como las más fáciles de adoptar.

En cualquier caso, un programa de PSLT no puede sustituir a la gestión de los riesgos para la salud y la seguridad en el trabajo. Se trata en cambio de un elemento complementario para un tratamiento adecuado de los riesgos.

2. Aspectos de la salud relacionados con la ocupación de los conductores

En el sector del transporte, los factores de riesgo laboral pueden dividirse en tres grupos: los que atañen al (a) trabajo en sí; (b) al entorno laboral; y (c) a factores individuales.

Principales grupos de factores de riesgo para la salud y la seguridad de los conductores

Relacionados con el trabajo	Vibración transmitida al cuerpo entero, ruido, permanecer sentado, y adoptar posturas extenuantes o dolorosas, durante períodos de tiempo prolongados, horarios estrictos, trabajo por turnos y conducción de madrugada, períodos de descanso y sueño insuficientes; tareas repetitivas y rutinas monótonas, desorganización del régimen de comidas, accidentes de carretera, transporte de sustancias inflamables, explosivas y tóxicas, aire acondicionado, movimientos poco ergonómicos al entrar en la cabina o salir de ésta, etc.
Relacionados con el entorno de trabajo	Monóxido de carbono (CO), dióxido de azufre (SO ₂), monóxido de nitrógeno (NO) _x , amianto, hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP), benceno, materia particulada, condiciones climáticas, polen, violencia física, etc.
Relacionados con factores individuales	Género, edad, etnia, formación, personalidad, actitudes, percepción del riesgo, experiencia y accidentes de tráfico previos, acontecimientos de la vida privada, cansancio, trastornos preexistentes (alergias, asma, diabetes, infarto de miocardio, etc.), consumo de medicamentos (antihistamínicos, tranquilizantes), estilo de vida (inactividad física y dieta poco saludable), y conductas peligrosas (tabaquismo, consumo abusivo de alcohol, consumo de drogas duras o blandas), etc.

Fuente: Lentisco, F., Baccolo, T.P., Gagliardi, D., *Risk factors for the health and safety of drivers*, 2009

Los factores de riesgo individuales, antes referidos, pueden influir en la conducta y la actitud de los conductores respecto a la percepción del riesgo y a su salud, por lo que han de considerarse, junto con los factores de riesgo organizativo, en el desarrollo de medidas de PSLT.

3. Intervenciones en el ámbito de la promoción de la salud en el lugar de trabajo

Pueden emprenderse diversas intervenciones prácticas en el terreno de la PSLT con el fin de mejorar la salud y el bienestar de los conductores. En la medida de lo posible, la planificación y las intervenciones en materia de PSLT deben asociarse a actividades de prevención de riesgos.

3.1. Cribado sanitario y educación

Las organizaciones deben llevar a cabo actividades periódicas de detección de riesgos para la salud y de divulgación en esta materia dirigidas a los conductores, como componente central de toda iniciativa de promoción de la salud en el lugar de trabajo. La detección de riesgos para la salud es un proceso basado en datos contrastados que facilita la identificación de los principales factores de riesgo para la salud, y los motivos de inquietud en lo que se refiere al estilo de vida: por ejemplo, la apnea del sueño, la diabetes, la hipertensión o los problemas asociados al consumo de tabaco. Por otra parte, profesionales cualificados deberán asesorar a los conductores respecto a la manera de abordar directamente estos motivos de preocupación. Deberá prestarse especial atención a la dieta, la actividad física, el control del peso, los hábitos de sueño, y la responsabilidad personal respecto a las conductas de salud. La formación organizada en torno a determinados temas deberá utilizarse como parte de las sesiones de educación sanitaria. En general, en tales sesiones deberá hacerse hincapié en la adquisición de destrezas y el refuerzo de la confianza para alentar y sostener la adopción de conductas saludables entre los conductores.

Se ha comprobado que la participación activa de los trabajadores a lo largo del proceso de cribado y educación sanitarios promueve la asunción de conductas saludables por parte de los conductores. En numerosos programas de éxito se han utilizado asimismo las tutorías para animar a los trabajadores a adoptar conductas y actitudes más saludables. En las sesiones de formación y los programas de asesoramiento debe incidirse en la participación activa, la responsabilidad personal y el refuerzo de la confianza de los conductores, contribuyendo de este modo al desarrollo de los cambios en el estilo de vida recomendados.

3.2. Apoyo orientado al estilo de vida

Ha de impartirse a los conductores sesiones de formación organizadas por temas, haciendo especial hincapié en el refuerzo de las capacidades y la confianza para fomentar y sostener conductas saludables. Además, las empresas deben organizar el trabajo y el entorno laboral de un modo que propicie y aliente la elección de opciones saludables. Por ejemplo, mediante la introducción de descansos periódicos de la extensión suficiente para que los conductores puedan beneficiarse de un régimen de comidas adecuado y realizar algo de ejercicio físico.

3.3. Asesoramiento personal en materia de salud

Las empresas deben ofrecer programas de asesoramiento que ayuden a los conductores a mejorar su salud mediante la modificación de su conducta. En tales sesiones debe hacerse hincapié en la participación activa, la responsabilidad personal y el refuerzo de la confianza de los trabajadores, con el fin de animarles a que adopten los cambios de estilo de vida recomendados.

4. Ejecución de las intervenciones en materia de PSLT

Varios principios fundamentales deben considerarse al llevar a la práctica las acciones de promoción de la salud en el lugar de trabajo:

- la promoción de la salud debe ser un **proceso continuo y constante**. Las campañas coordinadas de sensibilización en materia de salud han de utilizarse para reforzar los mensajes en este terreno y sostener los cambios en las conductas y las actitudes de los conductores. También debe priorizarse el apoyo prestado a estos profesionales en el entorno y los lugares de trabajo para la selección y la aplicación de las opciones saludables;
- el **apoyo activo y patente por parte de los gestores** a la promoción de la salud en el lugar de trabajo. Se ha demostrado que tal medida potencia el éxito y la sostenibilidad a largo plazo de las intervenciones;
- la **participación de los trabajadores** a lo largo del proceso de intervención (desarrollo, ejecución y evaluación) es esencial. Cuanto más se adecúe el programa de PSLT a las necesidades de los conductores, mayor será el interés de estos en participar en tal iniciativa.

Los incentivos adaptados a cada caso pueden resultar de utilizada para promover una cultura de la salud en la empresa; [10]

- el conocimiento de la demografía de la plantilla, las ventajas para los empleados y los objetivos en cuanto a gestión de la salud es importante al **adaptar la intervención** a las necesidades específicas de los trabajadores. De este modo, la intervención y el programa de salud resultarán más eficaces; [1]
- es importante **evaluar el programa de salud en el lugar de trabajo desarrollado**. A tal efecto, conviene examinar la eficacia de la intervención en general, y su repercusión en el tratamiento de los factores relacionados con el entorno y la organización del trabajo, y en la modificación de las conductas y las actitudes de los conductores respecto a la salud. El enfoque de la evaluación ha de ser planificado y sistemático, y ésta debe considerarse un componente esencial del proceso global de intervención. La evaluación debe vincularse asimismo a los fines y objetivos de la intervención, y a los problemas identificados, y ha de comprender la utilización de diversas mediciones de los resultados (p. ej., registros de absentismo, informes de bajas por enfermedad, y opiniones subjetivas aportadas por los conductores). La información obtenida al evaluar la intervención debe utilizarse para fundamentar el desarrollo ulterior de la misma, con el fin de propiciar su mejora continua. [11]

5. Buenas prácticas: estudios de caso

La naturaleza competitiva del sector del transporte da lugar a posibles conflictos de intereses entre la promoción de la salud en el lugar de trabajo y las presiones comerciales que soportan las empresas. No obstante, algunas empresas de transporte son conscientes de la posibilidad de que una PSLT eficaz no sólo evite problemas de salud, sino que también genere un ahorro significativo basado, por ejemplo, en la reducción del absentismo. En el presente apartado se ponen de relieve tres estudios de caso de empresas del sector del transporte que pusieron en práctica un programa de promoción de la salud.

5.1. «Mi espalda es endemoniadamente importante», Bélgica

Van Dievel es una empresa de transporte de cargas completas que realiza sus repartos en un radio de 500 kilómetros en torno a Bruselas, con origen y destino en los Países Bajos, Luxemburgo, Alemania y Francia. La empresa emplea a unos 90 conductores, y posee unos 60 camiones y 120 remolques especializados.

En 2001, su director emprendió este proyecto porque los trabajadores se quejaban a menudo de problemas de espalda. Van Dievel lleva mucho tiempo otorgando prioridad a la salud y la seguridad en el trabajo, y cuenta en su plantilla con un médico de empresa que ofrece a los trabajadores un examen médico anual. Dado que el médico conoce muy bien la empresa y a sus conductores, los trabajadores confían en él. Se le pidió que instruyera al personal y a la dirección acerca de los problemas y los trastornos musculoesqueléticos. Tal fue el punto de partida del proyecto de promoción de la salud. Junto con un servicio de salud laboral externo (ergónomos), la empresa analizó las condiciones de trabajo de los conductores y, posteriormente, consideró la manera de mejorarlas. El médico laboral, en estrecha colaboración con un ergónomo externo y ocho conductores de la compañía, elaboraron un programa especial de formación, así como un folleto diseñado para mostrar a los miembros de la plantilla el modo de trabajar de manera saludable y de prevenir los trastornos musculoesqueléticos.

En el folleto se incluyeron además consejos generales sobre nutrición equilibrada, la manera correcta de sentarse y tumbarse, ejercicios de prevención de lesiones musculoesqueléticas, y recomendaciones especiales dirigidas a los conductores respecto a aspectos como la forma adecuada de sentarse al volante, la manera correcta de entrar y salir del vehículo, y el modo de levantar y manejar cargas pesadas. El folleto, que cuenta con un gran número de ilustraciones para facilitar su uso, se entrega a los conductores cuando estos comienzan a trabajar para la empresa.



Después de un año, la empresa evaluó el proyecto, y determinó que se habían registrado menos problemas desde la publicación del folleto y el inicio de la formación. En 2002, Van Dievel recibió por sus logros en este campo el premio «Salud y empresa», entregado por el *European Health Club*. La cultura de salud y seguridad a largo plazo de la compañía constituyó el fundamento del proyecto. La dirección apoyó y promovió la iniciativa, y los conductores participaron activamente en la misma. [12]

5.2. «Trim Truckers», Finlandia

Con el proyecto denominado «Trim Truckers» (Camioneros en perfecto estado) se trató de abordar diversos factores de riesgo y cuestiones de salud, incluida la promoción de ésta entre los conductores, con la ayuda del proveedor de servicios de salud laboral multiprofesional de la empresa. En primer lugar, la empresa puso en marcha un programa de cribado sanitario dirigido a los conductores. Este estudio corrió a cargo del médico laboral interno, y con él se pretendió identificar entre los miembros de la plantilla problemas esenciales relacionados con la condición física y la obesidad, como, por ejemplo, la apnea del sueño. Una vez determinados los problemas, el médico ofreció a los conductores en cuestión un asesoramiento sanitario preliminar, y les remitió a un especialista para la realización posterior de pruebas diagnósticas y la aplicación de un tratamiento. Con el fin de ahondar en el tratamiento de la obesidad y de promover la salud en general de los trabajadores, la empresa emprendió asimismo un servicio de almuerzos preparados para los conductores. Cada almuerzo incluye una selección de alimentos saludables, y la empresa facilita además información y recomendaciones sobre los principios de una alimentación sana. El tercer componente de este programa de PSLT consiste en la intervención de un psicólogo laboral en la planificación de los turnos y las rutas, con el objetivo fundamental de mejorar la ordenación de las jornadas, de manera que los conductores dispongan del tiempo suficiente para descansar. Una evaluación de esta intervención puso de relieve una satisfacción generalizada tanto de la dirección, como de la plantilla. El proyecto ha promovido asimismo un mejor ambiente de trabajo, una actitud más positiva respecto a la actividad laboral, y un refuerzo de la cultura de la seguridad entre los conductores. [12]

5.3. La salud en el lugar de trabajo: un enfoque global, Italia

ATM gestiona los servicios de transporte público de Milán y otras 72 localidades cercanas. La organización emplea a más de 8 700 trabajadores en 28 centros de trabajo diferentes, y presta servicio en un área con una población total de 2,6 millones de personas.

La empresa es consciente de que todos los empleados, ya sean conductores o personal administrativo, en jornadas de trabajo regulares o por turnos, necesitan alcanzar un adecuado equilibrio entre su vida personal y profesional. Tal empeño requiere que se haga hincapié en factores como un estilo de vida saludable, una dieta equilibrada y una cultura de la salud en general.

Por tal motivo, ATM creó una unidad especial (DRU-S) en su departamento de recursos humanos, compuesta de un gestor y dos expertos: un psicólogo y un nutricionista que imparten sesiones de asesoramiento, y ofrecen consejos y directrices prácticas sobre dietas saludables, ejercicio físico y la gestión del estrés relacionado con el trabajo.

Desde 2005, dicha unidad ha promovido la salud y el bienestar de los trabajadores mediante varias iniciativas de comunicación integradas y desarrolladas conjuntamente con instituciones públicas especializadas en seguridad. Un ejemplo de esta labor es un boletín interno remitido a domicilio a todos los empleados, en el que se ofrece información clara e interesante sobre dietas y estilos de vida saludables.



El denominado «sistema social» de ATM se basa principalmente en el estudio de las necesidades de los trabajadores de la empresa, y en el análisis cualitativo y cuantitativo de los sucesos peligrosos que ocurren en el lugar de trabajo. Tales sucesos se documentan en un informe interno mensual, en el que se describen además las medidas adoptadas para corregir los problemas, y se refieren las tendencias emergentes en materia de salud y seguridad.

El sistema social de ATM demuestra claramente que las necesidades de los trabajadores constituyen la fuerza que impulsa las acciones en materia de salud y seguridad.

En el área «operativa», el punto de partida lo constituyen las historias de cada trabajador, que se transmiten a la unidad operativa de gestión de recursos humanos de ATM.

Basándose en la adopción de un enfoque global respecto a los recursos humanos, ATM emprende acciones encaminadas a habilitar a los trabajadores, y a que la empresa y los miembros de su plantilla asuman responsabilidades mutuas. La empresa considera y vincula las dimensiones individual, social y profesional de sus empleados, atendiendo las necesidades manifestadas mediante la información, el asesoramiento y la cooperación con las instituciones locales.

Un ejemplo de esta labor es el que representan los cursos de formación organizados por ATM y dirigidos a los conductores recién contratados, así como a los trabajadores en general, incluidos los conductores con más tiempo de permanencia en la plantilla. En los cursos se abordan temas como las dietas saludables; las enfermedades crónicas y la prevención de los factores de riesgo; y los estilos de vida sanos, prestando especial atención al equilibrio entre vida laboral y personal. Se imparten cursos de formación especial sobre la prevención del consumo de alcohol y drogas dirigidos a los empleados cuya actividad laboral pueden suponer un riesgo para terceros.

En el área de «estrategia» se incluyen las políticas sociales innovadoras, patrocinadas y promovidas por la alta dirección de la empresa.

Tales políticas responden a la situación de ATM mediante la formulación de estrategias de previsión, y el diseño de intervenciones de prevención y promoción de la salud encaminadas a mejorar las condiciones personales y de trabajo de los empleados. Los objetivos fundamentales de estas políticas son: la promoción de la salud, la organización de las jornadas laborales, la igualdad de oportunidades, las viviendas sociales (sobre todo para los grupos vulnerables de trabajadores, como los emigrantes o los separados legalmente), la participación del personal, la gestión social de casos de enfermedad, la prevención de lesiones, las medidas innovadoras de reconversión profesional de trabajadores poco aptos, la gestión de las diferencias de género, edad y etnia, y el equilibrio entre vida laboral y personal.

6. Referencias, recursos

- [1] European Network for Workplace Health Promotion, *The Luxembourg declaration on Workplace Health Promotion in the European Union*, ENWHP, 1997 (updated 2005). Available at: <http://www.enwhp.org/publications.html>
- [2] European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (2008). Fact sheet: land transport. Retrieved 13 December 2009, from: <http://www.eurofound.europa.eu/pubdocs/2008/149/en/1/EF08149en.pdf>
- [3] Parent-Thirion, A., Fernández Macías, E., Hurley, J., Vermeylen, G., European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, *Fourth European Working Conditions Survey*, Luxembourg, Office for Official Publications of the European Communities, 2007. Available at: <http://www.eurofound.europa.eu/pubdocs/2006/98/en/2/ef0698en.pdf>
- [4] Technische Universität Dresden, '13 The situation in Europe. Germany, Policies and Best practices', in Technische Universität Dresden, *GPO Guidelines for the prevention of obesity at the workplace. Review of the theoretical framework. Report on the theories and methodologies for the prevention of obesity at the workplace*, Dresden, Technische Universität, 2008, p. 91. Available at: <http://gpow.eu/media/File/Theories%20and%20methodologies%20for%20the%20prevention%20of%20obesity%20at%20the%20workplace.pdf>



- [5] Stoohs, R. A., Guilleminaut, C., Itoi, A., Dement, W. C., 'Traffic accidents in commercial long-haul truckdrivers: the influence of sleep-disordered breathing and obesity', *Sleep*, Vol. 17, No 7, 1994, pp. 619-23
- [6] Poulsen, Kjeld B., 'Healthybus - health promotion for bus drivers. From research to action', in *WHP-Net-News* No 7, March 2000, Federal Institute for Occupational Safety and Health, Dortmund, 2000, pp. 14-18. Available at: http://www.ispesl.it/whp/documenti/whp_news7a.pdf
- [7] Fattorini, E., Stella, M., Istituto Superiore per la Prevenzione e la Sicurezza del Lavoro, *L'autobus come ambiente di lavoro. Valutazione degli effetti sulla salute dei conducenti di mezzi pubblici di trasporto urbano, conseguenti a problematiche ergonomiche e all'esposizione ad inquinanti derivanti dal traffico*, Roma, ISPESL, 2006
- [8] Ghedini, G., 'Salute e sicurezza nell'autotrasporto: le condizioni psicofisiche', in Conference *La sicurezza stradale nell'autotrasporto: le responsabilità, le cause e i possibili rimedi*. Bologna, 12 giugno 2009, Bologna, Gruppo Federtrasporti, 2009. Available at: <http://www.ambientelavoro.it/UserFiles/File/AL09/G.Ghedini-SALUTE-E-SICUREZZA-nell/Autotrasporto-le-condizioni-psicofisiche.pdf>
- [9] Italian National Institute for Occupational Safety and Prevention (ISPESL). Workplace health promotion: good practice examples. Retrieved 13 December 2009, from: <http://www.ispesl.it/whp/Modelli/ricerca.asp>
- [10] European Network for Workplace Health Promotion, *Lisbon Statement on Workplace Health in Small and Medium-Sized Enterprises. Small, Healthy and Competitive New Strategies for Improved Health in Small and Medium-Sized Enterprises*, Essen, ENWHP, 2001, p. 2. Available at: <http://www.enwhp.org/fileadmin/downloads/Lisbon%20statement%20%20final.pdf>
- [11] European Network for Workplace Health Promotion, *Healthy Employees in Healthy Organisations. Good Practice in Workplace Health Promotion (WHP) in Europe. Quality criteria of workplace health promotion*, Essen, BKK European Information Centre, 1999. Available at: http://www.enwhp.org/fileadmin/downloads/quality_criteria.pdf
- [12] European Agency for Safety and Health at Work, EU-OSHA, *Programmes, initiatives and opportunities to reach drivers and SMEs in the Road Transport sector*, Bilbao, OSHA, in publication

7. Más información

- Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. <http://osha.europa.eu/en/topics/whp>.
- Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo <http://www.enwhp.org/>.