



EDITORIAL

Promoción de hábitos saludables en el trabajo para el bienestar de la población trabajadora[☆]



Promotion of healthy habits at work for the welfare of the working population

Alexis Llamas Jiménez

Presidente de la Fundación Colombiana del Corazón

Recibido el 1 de septiembre de 2014; aceptado el 9 de septiembre de 2014
Disponible en Internet el 11 de octubre de 2014

La Fundación Colombiana del Corazón es promovida e impulsada por la Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, y desde hace 4 años inició un proceso sostenido de reestructuración para orientarse en la promoción de hábitos y estilos de vida saludables, para lo cual creó el programa «Corazones responsables».

Hoy la Fundación cuenta con 3 focos estratégicos que son la garantía de sostenibilidad para las próximas décadas: el Programa de Certificación de Organizaciones Saludables, el Centro de Formación con enfoque en los programas de Soporte Vital Básico y los Festivales de Corazones Responsables para empresas y centros educativos, todos enmarcados en la propuesta pedagógica de «Corazones responsables».

El Programa de Certificación de Organizaciones Saludables nació de la necesidad de ofrecer al mundo empresarial del país una opción para que tanto empleadores como trabajadores, así como el aseguramiento de la salud, tuvieran la oportunidad de mejorar la salud de las personas en el lugar de trabajo, bajo la premisa de que un escenario laboral siempre debe preservar la salud.

Por su parte, la Fundación Colombiana del Corazón trazó las propuestas del programa de promoción de hábitos y

estilos de vida saludable, «Corazones responsables», y decidió extender el beneficio de la iniciativa a la promoción de la salud en el trabajo con una guía de certificación que permitiera gestionar la salud de los empleados.

Para el Programa de Certificación, siguiendo la «Guía del sistema de gestión del riesgo de enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas no transmisibles», la promoción de una organización como saludable puede redundar en:

- Disminución del ausentismo y presentismo laboral.
- Detección oportuna de problemas de salud.
- Aumento del bienestar (salud física y psíquica).
- Optimización del clima laboral.
- Incremento de la productividad.
- Aumento de la autoestima y el bienestar del trabajador.
- Incremento del compromiso de los trabajadores hacia la empresa.
- Demostración de mayor compromiso de la empresa hacia los trabajadores.
- Mejoría de la reputación e imagen de la empresa.

Es importante recalcar que una organización saludable está basada en la cooperación multisectorial, y será eficaz si se comprometen todos los integrantes de la empresa.

Entre tanto, para lograr el objetivo de impulsar empleados sanos en una organización saludable, se debe partir de las siguientes características:

Véase contenido relacionado en DOI:

<http://dx.doi.org/10.1016/j.rccar.2014.09.002>

[☆] Este artículo está disponible en inglés en www.elsevier.es/revcolcar.

Correo electrónico: allaji.llamas@gmail.com

<http://dx.doi.org/10.1016/j.rccar.2014.09.001>

0120-5633/© 2014 Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

- **Participación.** Todos los trabajadores hacen parte del programa.
- **Integración.** La promoción de una organización saludable debe integrarse en todas las decisiones importantes y en todas las áreas de una empresa, para también extenderse al aseguramiento con aseguradoras de riesgos laborales, entidades prestadoras de salud, seguros en salud, programas complementarios, cajas de compensación, entre otras.
- **Liderazgo.** El equipo ejecutivo y la dirección de la empresa deben liderar el proceso, además de convertirse en ejemplos a seguir para el grupo de trabajadores.
- **Sistema de gestión.** Todos los programas, las actividades y las estrategias deben responder al planteamiento de la guía, de manera que haya un seguimiento orientado al mejoramiento continuo mediante el análisis de necesidades, establecimiento de prioridades, planificación, ejecución, control y evaluaciones.
- **Hábitos saludables.** Una organización saludable debe contar con un programa permanente de promoción de hábitos y estilos de vida saludables con entornos propiciatorios, de manera que se logre combinar la estrategia de identificación y control, así como de factores de riesgo con educación y comunicación acerca de los factores protectores que permiten conservar la salud.

Postulados básicos del Programa de Certificación de Organizaciones Saludables

- a) Se basa en un concepto amplio de salud laboral, que extiende los programas tradicionales de salud ocupacional a las enfermedades cardiovasculares y otras crónicas no transmisibles.
- b) Enlaza todos los actores del sistema de salud para que actúen con base en sus obligaciones legales cumpliendo roles específicos dentro del programa.
- c) Hace parte de los planes de Prevención de Riesgos Laborales.
- d) Debe adaptarse a la realidad y al tamaño de cada empresa con un equipo de coordinación o Comité de Coordinación Organización Saludable.
- e) Se fundamenta en la identificación y la clasificación de los factores de riesgo cardiovascular de todos los empleados para generar una línea de base.
- f) Toma como base los lineamientos de la guía del sistema de gestión para hacer seguimiento a la realidad encontrada, establece alianzas con el aseguramiento y plantea como objetivo alcanzar metas clínicas para sus empleados.
- g) Crea un programa permanente, en forma paralela, de promoción de hábitos y estilos de vida saludable para generar cultura del autocuidado.
- h) Permite la valoración de todo el programa y la guía de manera permanente para evidenciar, mediante indicadores, el resultado de la gestión en la evaluación de los factores de riesgo y en la apropiación de los mensajes hacia un estilo de vida saludable.

El éxito del Programa de Certificación de Organizaciones Saludables depende, en buena medida, de que se perciba como responsabilidad y necesidad de la organización y de

que la guía de certificación se integre a los sistemas de gestión existentes.

Responsabilidad social: una mirada a la salud de los empleados

La promoción de una organización saludable tiene el propósito de instaurarse como una iniciativa de la empresa dirigida a sus trabajadores, dentro del marco de la responsabilidad social empresarial que promueve salud y bienestar.

En su misión de sensibilizar, movilizar y apoyar a las empresas a gestionar sus negocios, desde lo social y de forma responsable para lograr un desarrollo sustentable, la Fundación Colombiana del Corazón creó el Programa de Certificación de Organizaciones Saludables como un modelo para impulsar la alianza entre actores que tienen injerencia en determinada problemática social, con el objeto de dar soluciones concretas a problemas globales.

Los programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo, destinados a luchar contra el sedentarismo y los hábitos de alimentación poco saludables, resultan efectivos para mejorar resultados relacionados con la salud, como factores de riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Aumentar la productividad de los empleados, mejorar la imagen institucional y moderar los costos de asistencia médica son algunos de los argumentos que pueden impulsar a la gerencia superior a poner en marcha e invertir en programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo, dentro del marco de la responsabilidad social empresarial.

La realidad nos obliga a aplicar cambios en el estilo de vida

Los estilos de vida individuales son uno de los mayores condicionantes sobre el estado de salud de la población. La propuesta de la Organización Mundial de la Salud, a partir de numerosas investigaciones aplicadas en todos los rincones del planeta, concluye de manera contundente que la adopción generalizada de un estilo de vida saludable podría reducir la mortalidad global hasta en un 5%.

Para la Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular y la Fundación Colombiana del Corazón, la enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte prematura asociada a hábitos de vida modificables y la que más incide en los procesos de incapacidad que se registran en Colombia.

Para «Corazones responsables» la salud tiene una dimensión del bienestar sostenible y la calidad de vida, razón necesaria para realizar cambios a fin de mejorar los estilos de vida no solo sobre los grupos de alto riesgo, sino en la población general. De lograrlo, aunque sea en pequeña medida, la población obtendrá máximos beneficios acumulativos y sostenibles. Se trata de influir en los sanos, de gestar una cultura del autocuidado, de hacer que en los entornos laborales las personas, al emplearse y llegar a sus puestos de trabajo, preserven su salud y no sea justo allí donde la pierdan.

El Programa de Certificación de Organizaciones Saludables plantea, por tanto, aumentar la eficiencia de las

intervenciones y contribuir a una gestión más racional de los recursos humanos, apostando para que se complementen las intervenciones individualizadas con las actuaciones dirigidas a toda la comunidad.

A partir de varias investigaciones se ha podido identificar que los patrones de morbimortalidad que se dan actualmente en nuestra sociedad están muy relacionados con los comportamientos o hábitos de vida. Por ello es menester valorar en las personas si dichos comportamientos les predisponen a la aparición temprana de factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, que es justo donde la intervención de comunicación y educación como apoyo al cambio

voluntario de comportamiento cobra una importancia decisiva.

El entorno laboral puede convertirse en el acicate ideal para generar la cultura del cuidado. La mayor parte de la población pasa un tercio de su vida en el trabajo, y desde allí puede influir en su familia y en la sociedad en general. En este marco de interacción, la promoción de hábitos y estilos de vida saludable adquiere un papel definitivo en las organizaciones, que puede potenciarse si se toma la decisión de seguir una estándar certificable como el que ofrece la Fundación Colombiana del Corazón, con el respaldo de la Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular.