



*Los jefes de gobierno del Caribe, para dar respuesta a la carga que representan las enfermedades no transmisibles sobre los ciudadanos de la región, emitieron la Declaración de Puerto España en septiembre de 2007, “Juntémonos para detener la epidemia de enfermedades crónicas no transmisibles”, y acordaron que el segundo sábado de septiembre de cada año se celebre como el Día del Bienestar Caribeño.*

Le invitamos a que nos acompañe el 12 de septiembre y que ayude a apoyar esta iniciativa.

## **Promoción de estilos de vida saludables en el lugar de trabajo**

Las organizaciones laborales tanto de empleadores como de empleados pueden mejorar la salud y el desempeño de sus trabajadores con la promoción de comportamientos y estilos de vida más saludables a través de programas e intervenciones especiales en el lugar de trabajo.

Un estudio integral llevado a cabo en 2003 sobre la eficacia de los programas de bienestar en los lugares de trabajo reveló que, después de 3,6 años, tales programas produjeron en promedio:

- Una reducción de 27 por ciento en las licencias por enfermedad.
- Una reducción de 26 por ciento en los costos de atención de salud.
- Una disminución de 32 por ciento en reclamos de costos de indemnización del trabajador y discapacidad
- Una razón de ahorros/costos de US\$5.81/US\$1.00.

Una encuesta llevada a cabo en 2005 sobre 365 grandes compañías radicadas en los Estados Unidos mostró que casi la mitad ofrecen incentivos a los empleados para que participen en programas de bienestar en el lugar de trabajo y para lograr mejoras en su factores de riesgo, incluyendo la presión arterial, los niveles de azúcar y de colesterol en sangre y el peso corporal. Estos incentivos incluyeron tarjetas para regalos, premios, mercancía, rebajas en los costos del programa, pagos al contado y co-pagos médicos reducidos.

## **Lo que puede hacer**

- Celebre el mes de septiembre como el Mes del Bienestar.



### **Tabaco**

- Declare que su lugar de trabajo sea 100 por ciento libre de humo.

### **Ejercicio**

- Brinde lugares y equipo para hacer ejercicio, pistas seguras para ir a caminar e instructores para alentar que tanto los trabajadores como los gerentes hagan actividad física.
- Si es posible, ponga estos lugares a la disposición de la comunidad (por ej., pistas para ir a pasear).
- Colabore con otros para establecer “domingos en la calle libres de carros”.
- Organice actividades recreativas, por ej. baile en fila, ejercicios aeróbicos, y Jiu Jitsu / Kickboxing, entre otras.

### **Alimentación saludable**

- Organice demostraciones de cocina saludable con énfasis en recetas deliciosas bajas en grasa y sal.
- Elimine las grasas trans y reduzca la comida frita en las cafeterías.
- Haga ofertas de alimentos saludables con buen sabor y con énfasis en frutas y verduras de cultivo local.

### **Tamizaje y tratamiento**

- Compre monitores automáticos de presión arterial y escalas de peso para uso de los empleados.
- Brinde tamizaje confidencial para el azúcar sanguíneo, la presión arterial y el peso.
- Aliente a los empleados que vayan a chequeos rutinarios y que tomen regularmente sus medicamentos prescritos.

### **Aumento de concientación**

- Presente el logotipo y los mensajes del Día del Bienestar Caribeño junto con el logotipo de su empresa en camisetas, sombreros, bolsas, carteles, estandartes y carteleras.
- Auspicie anuncios de servicio público por radio y televisión para promover del Día del Bienestar Caribeño.
- Compre anuncios en suplementos de los periódicos sobre el Día del Bienestar Caribeño.
- Brinde muestras gratis de productos saludables y otras cosas.

### **Elementos clave de programas laborales exitosos**

- Metas y objetivos claros.
- Personal y gerentes involucrados en la planificación.
- Empleados empoderados para escoger y definir las metas.
- Programas vinculados a los objetivos de la empresa.
- Fuerte apoyo de la gerencia.
- Comunicaciones eficaces.
- Un ambiente que brinde apoyo.