

LOS 11 PUNTOS CLAVE PARA ELABORAR UN PROGRAMA DE PST EN EL TRABAJO

ETAPA 1: DIAGNÓSTICO DE SITUACIÓN

1. Descripción de la situación actual: detección de necesidades y soluciones

Recogida de información sobre expectativas y opiniones de la dirección y Recursos Humanos, mandos intermedios, trabajadores, sus representantes y el servicio de prevención.

2. Descripción de la situación deseada, en función de criterios estratégicos y recomendaciones

Mediante el análisis de la evidencia y de las experiencias previas sobre el particular, bien de la propia empresa o de otras, y el análisis de datos disponibles relacionados con la salud de los trabajadores como pueden ser resultados de la vigilancia de la salud, absentismo laboral por enfermedad, rotación de los trabajadores, hábitos de vida, datos demográficos...

3. Comparación de la situación actual con la deseada

Mediante la revisión de estrategias de salud (internas o nacionales) y de las guías y estándares de buenas prácticas, que permiten identificar cuál es la situación de mi empresa en relación a los mismos, así como establecer prioridades.

4. Identificación de los objetivos para conseguir la situación deseada

Objetivos generales: cómo mejorar la salud de los trabajadores eliminando los riesgos de enfermedades derivadas de un estilo de vida sedentario o de una mala alimentación, fomentar estilos de vida saludables entre los trabajadores de la empresa para crear un entorno laboral más responsable con la salud.

Objetivos específicos: reducción del absentismo, reducción de los índices de siniestralidad, mejorar el estado de salud de los trabajadores tomando como situación de partida el análisis de los reconocimientos médicos, potenciar las habilidades para iniciarse en el manejo del cuidado higiénico postural de la espalda, enseñar al trabajador a adoptar un papel activo en la prevención de patologías osteomusculares, fomentar la práctica regular de ejercicio físico en la población laboral, mejorar los conocimientos y habilidades de los trabajadores fumadores para afrontar la deshabituación tabáquica, manejo de sus cifras de tensión arterial y sus cifras de colesterol y azúcar en sangre...

ETAPA 2: PLANIFICACIÓN

5. ¿Qué acciones son necesarias para conseguir los objetivos?

Se identifican los ejes de actuación como la creación de hábitos alimentarios saludables, la promoción de la práctica de deporte entre nuestros trabajadores y sus familias, alimentación, fomento de la actividad física, fomento de la prevención de consumo de drogas...

6. Recursos Disponibles

Se debe contar con la implicación de la dirección y los recursos necesarios para ejecutar las acciones programadas.

7. ¿Quién elaborará e impulsará estos programas?

Un Equipo de Trabajo en PST, su composición será conocida por los compañeros.

8. ¿Desde cuándo y hasta cuándo?

Se seguirá un calendario de actividades y su desarrollo.

Es importante que el programa sea sostenible, lo que permitirá el estudio de los efectos conseguidos a largo plazo. Los programas discontinuados o fragmentados desilusionan a los participantes.

9. Indicadores y criterios de evaluación

Se aconseja que sean medibles.

Estos indicadores pueden ser: Grado de satisfacción alcanzada por las personas que han participado en las distintas actividades, nivel de participación en Jornadas/Talleres de salud, variación de las cifras de absentismo de la población laboral, variación en los % de sobrepeso/obesidad, cifras altas de colesterol total en sangre de los trabajadores que pasen reconocimiento en el año siguiente al inicio del Plan, variación del número total de fumadores, variación del número de trabajadores sedentarios que no realizan ninguna actividad física...

ETAPA 3: EJECUCIÓN

10. Desarrollo del programa elaborado en la etapa anterior

En todo momento existirá una comunicación efectiva con los trabajadores. Para la promoción de programas e iniciativas se aconseja al menos tres comunicaciones antes de poner en marcha una nueva actividad.

Se realizará una evaluación de proceso del programa que se esté implementando, de manera que permita la flexibilidad del programa. Si hay algo que falla en la evaluación durante el proceso, se debe cambiar.

ETAPA 4: EVALUACIÓN Y MEJORA

11. Evaluación del proceso, impacto, resultados y mejora del mismo

El proceso de evaluación consiste en la recogida sistemática y el análisis de los indicadores relativos al cumplimiento de la estrategia y la obtención de los resultados previstos. El programa de evaluación va a generar una información que guiará el desarrollo de iniciativas más efectivas al identificar aquellos elementos que pueden mejorar el programa; permitirá comparar la intervención con intervenciones en otras empresas; informará acerca de la eficiencia, coste-beneficio o coste-efectividad, etc.

Esta fase permitirá recoger nuevas necesidades y expectativas que enriquecerán el proyecto en un futuro. Todo ello ayudará a mejorar el programa actual y a justificar su mantenimiento o ampliación.

Algunas tareas a desarrollar en este punto podrán ser: establecer si se han conseguido los objetivos marcados, recibir comentarios y sugerencias por parte de los trabajadores, cuantificar el nivel de participación en las acciones programadas, ajustar el programa en función de lo anterior y finalmente actualizar y reajustar los recursos necesarios.

Fuente: <https://www.insst.es/materias/transversales/promocion-de-la-salud>