

# Buenas prácticas para PROMOCIONAR LA SALUD EN LA EMPRESA



## Alimentación saludable

Facilitar información sobre hábitos nutricionales saludables. Por ejemplo, revista de la empresa, intranet, correo electrónico, tablón de anuncios, sesiones informativas, entrevistas, campañas, eventos, etc.

## Ejercicio físico en el entorno laboral

Favorecer dentro del horario de trabajo, la práctica de determinados ejercicios físicos durante cortos periodos de tiempo. Flexibilizar el horario para adaptar la jornada laboral con la práctica deportiva.



## Detección precoz de patologías

Organizar talleres y campañas periódicas de concienciación y cumplir con los controles rutinarios establecidos, incluidos los reconocimientos médicos laborales que pueden ser fuente de detección temprana.



## Disminución del consumo alcohol y tabaco

Realizar campañas visuales y entregar folletos informativos a las personas trabajadoras. El estrés es una de las causas que puede favorecer el consumo de sustancias nocivas para la salud.



## Control del estrés

Adecuar las tareas a las capacidades de las personas y organizarlas para abordarlas por prioridades. Disminuir sobrecargas de trabajo. Fomentar el trabajo en equipo, la participación y la comunicación efectiva.

SI QUIERES AMPLIAR INFORMACIÓN, PUEDES HACERLO EN:

[WWW.MUTUACESMA.COM](http://WWW.MUTUACESMA.COM)

VISITA NUESTRA WEB Y DESCARGA NUMEROSA INFORMACIÓN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

