

Escanea
para saber más



Microsite



**Mi trabajo
también
es salud**

Síguenos en:



/INSST_MITES_GOB



/INSST



/insst



/INSST

#MiTrabajoEsSalud

Cómo
puedes

**Mejorar tu
Salud en el
trabajo**



NIPO (en línea) 118-24-003-9



F. 110.1.24



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

insst

Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo

¿Sabías que?

+80% de las muertes de personas en edad laboral tienen en común la presencia de **factores de riesgo modificables**, como la inactividad física y el sedentarismo, la alimentación poco saludable, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol.

25% de nuestro tiempo lo pasamos cada semana en el trabajo, lo que hace que el lugar de trabajo sea un entorno idóneo para actuar sobre estos factores, favoreciendo la reducción de la incidencia de las **enfermedades** y la **mejora de la salud general** y del desempeño laboral.

¿Cómo se puede mejorar la salud desde la empresa?

Mediante actuaciones en Promoción de la Salud en el Trabajo (PST). Las personas trabajadoras, la empresa y la sociedad comparten la responsabilidad de lograr la mejor salud posible desde:

- El conocimiento y los cambios individuales.
- Creación de entornos seguros y saludables.

Beneficios

Si cuidamos nuestra salud a lo largo de toda nuestra vida:

Favoreceremos el crecimiento y desarrollo en la infancia.

Tendremos una buena calidad de vida en la vejez.

Conseguiremos un nivel óptimo de salud en la edad adulta.

Mi trabajo también es salud

¿Qué puedes hacer tú?



Realiza el **examen de salud voluntario** para conocer las necesidades de actuación en PST.



Involúcrate en la toma de decisiones y en la gestión de las intervenciones a desarrollar.

¡No se trata de hacer algo para ti, sino de hacerlo junto a ti!



Accede a la **formación e información** sobre PST que te proporciona la empresa.

Aprovecha las **oportunidades** que te ofrece la empresa para:



Realizar actividad física recomendada y adecuada a tu condición física.



Seguir una **alimentación adecuada y saludable**.



Evitar **hábitos de vida no saludables** a través de programas de prevención de adicciones a sustancias o comportamentales.



Recibir **apoyo y recursos** si tienes un problema.

Conviértete en **embajador/a** de un estilo de vida saludable motivando a tus compañeros/as y familiares a adherirse al mismo.

¡Contagia salud!



Vídeo



Microsite

Cómo puedes
Mejorar tu Salud en el trabajo