

Salud en el trabajo para
conseguir una vida mejor



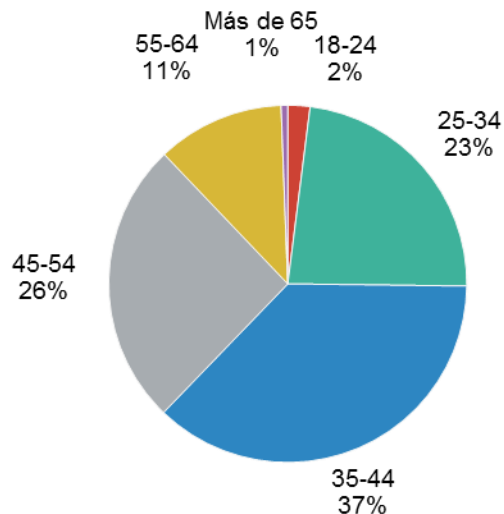
**NUMBER5
TELL STORIES**



Enero de
2016

505 empleados españoles que trabajan en oficinas y que **pasan al menos una cuarta parte de su semana de trabajo sentados utilizando un ordenador, un portátil o una tableta** como parte de su trabajo realizaron una encuesta online en enero de 2016

Hombres (50 %); Mujeres (50 %)



Muestra del estudio (1)

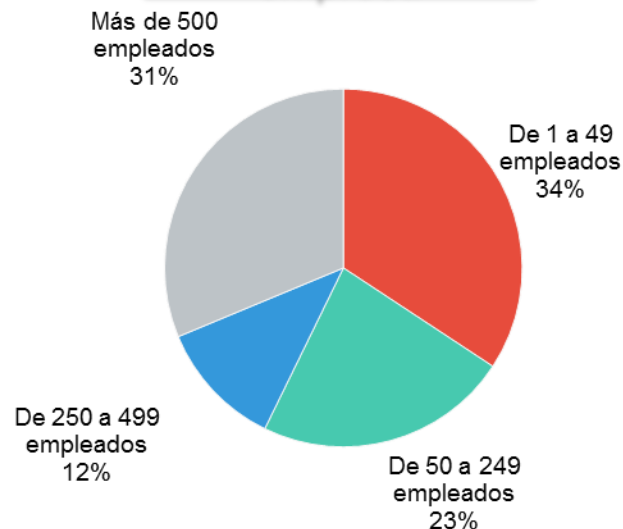
505 empleados españoles que trabajan en oficinas y que pasan al menos una cuarta parte de su semana de trabajo sentados utilizando un ordenador, un portátil o una tableta como parte de su trabajo realizaron una encuesta online en enero de 2016

Hombres (50 %); Mujeres (50 %)

Industria



Tamaño de la empresa

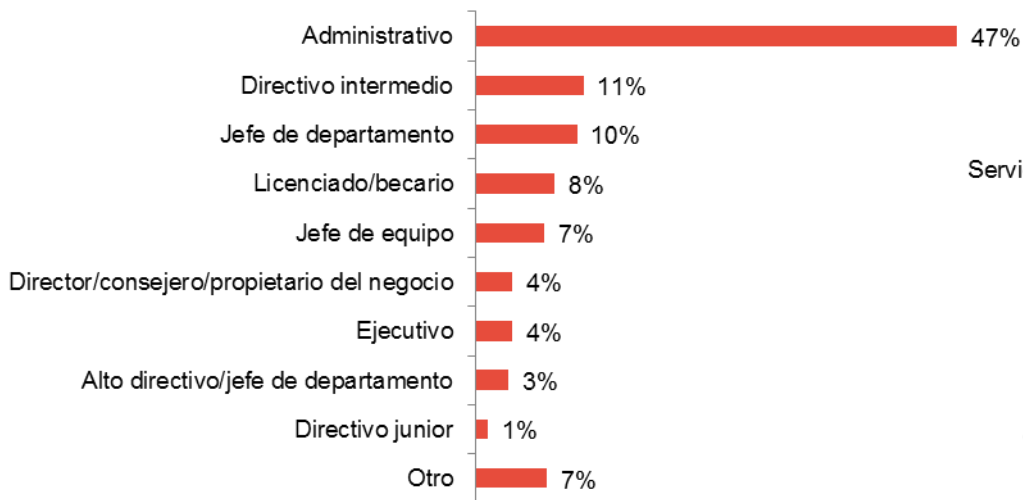


Muestra del estudio (2)

505 empleados españoles que trabajan en oficinas y que pasan al menos una cuarta parte de su semana de trabajo sentados utilizando un ordenador, un portátil o una tableta como parte de su trabajo realizaron una encuesta online en enero de 2016

Hombres (50 %); Mujeres (50 %)

Nivel de trabajo



Departamento



Revelaciones del estudio y cifras clave

- El **93 %** cree que, al pensar en sus comportamientos en el trabajo, son criaturas de hábitos; mientras que el **82 %** considera que su empresa repite los mismo hábitos
- El **96 %** de los trabajadores admiten permanecer sentados durante largos periodos de tiempo sin apenas moverse del sitio; el **90 %** se olvida de descansar los ojos y alejarlos de la pantalla del ordenador; y el **88 %** va a trabajar enfermo. Un **82 %** de los empleados cruza las piernas mientras está sentado en su puesto de trabajo y el **86 %** se encorva
- El **91 %** reconoce que algunos de estos malos hábitos que tienen en el trabajo conducen a enfermedades como dolores de espalda, cuello o tensión del ojo
- Un **97 %** cree que sentirse cómodo en su mesa ayuda a ser más productivo y a trabajar mejor, un **55 %** admite que esto le ayuda “en gran medida”
- El **94 %** piensa que estar cómodo en el trabajo mejora su calidad de vida en general



PERCEPCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO: ¿salud en el trabajo para conseguir una vida mejor?

- El **86 %** da prioridad o intenta cuidarse en casa y un porcentaje ligeramente menor, el **82 %**, lo hace cuando trabaja
- Un **30 %** considera que tiene poco control o ninguno sobre su salud y bienestar en el trabajo; un porcentaje notablemente superior (un **10 %**) cree que no lo tiene fuera de este
- El **90 %** opina que la salud y el bienestar en el trabajo debe ser una prioridad de la empresa
- El entorno de oficina (**95 %**), los puestos de trabajo de los empleados (**97 %**), el control del estrés relacionado con el trabajo (**92 %**) y la prioridad de las empresas por la salud y el bienestar del trabajador (**89 %**) son los factores más importantes para el bienestar en el trabajo
- Un **83 %** afirma que las empresas con mejores éticas de salud y bienestar atraen a los mejores trabajadores



los problemas de salud del puesto de trabajo

- Dolores de espalda (**69 %**), dolores de cabeza (**27 %**), dolores de cuello (**48 %**) y tensión de hombros (**45 %**) son las dolencias más comunes sufridas por aquellos que trabajan frente al ordenador: un **25 %** se ve afectado por un malestar diario
- El **49 %** afirma que su productividad y rendimiento se han visto afectados, ya sea de manera significativa o moderada, como resultado de este tipo de dolencias
- El **25 %** ha tenido que ausentarse del trabajo debido a este tipo de problemas de salud, con una media de **9 días** de baja por trabajador
- Un **47 %** de los empleados han tomado medicación para esas dolencias, un **40 %** ha visitado a un fisioterapeuta y un **13 %** ha tenido que abandonar algunos de sus intereses o aficiones
- El **48 %** no ha informado a su superior inmediato sobre este tipo de dolencias: tan solo una pequeña minoría lo comunicó al departamento de RR. HH. (**11 %**) o se puso en contacto con el personal de salud y seguridad (**11%**) para informar sobre sus problemas de salud
- Solo el **30 %** ha tenido una evaluación del riesgo del puesto de trabajo en los últimos 6 meses; un **28 %**, nunca



EL POTENCIAL DE LA PREVENCIÓN: minimizar el riesgo

- El **91 %** opina que los enfoques a la salud en el lugar de trabajo deben ser a largo plazo y no soluciones rápidas y a corto plazo, pues es necesario asegurar el futuro de empleados que envejecen
- El **77 %** considera que las ausencias del lugar de trabajo se podrían prevenir si se invirtiera en productos especialmente diseñados como soportes para la espalda y reposapiés
 - El **72 %** utiliza algún tipo de producto ergonómico: un reposapiés (**39 %**), un soporte para las muñecas para escribir con el teclado (**31 %**), una silla con soporte especial para la espalda (**15 %**) y una mesa con altura regulable (**14 %**) son los productos utilizados más populares
 - En los últimos 12 meses, un **32 %** ha creado accesorios improvisados para trabajar debido a la ausencia de tales productos para que su lugar de trabajo resulte más cómodo
 - La falta de productos con diseños específicos (**51 %**), el coste excesivo (**21 %**) y la poca conciencia en torno a estos productos (**24 %**) son los principales motivos para utilizar soluciones improvisadas
 - La silla (**37 %**), la pantalla (**43 %**), el suelo o la zona de los pies (**23 %**) y el teclado (**19 %**) son los principales elementos en los que los empleados realizan ajustes con soluciones improvisadas



- El **86 %** considera que sería útil contar con asesores y profesionales de salud y bienestar en el lugar de trabajo dentro de su empresa **Q28**
- Un compañero que se siente cerca de ellos (**35 %**) u otro compañero (**31 %**) son las opciones más elegidas para plantear las preocupaciones sobre los hábitos de trabajo poco saludables de un empleado, más que los superiores directos (**15 %**) o el departamento de RR. HH. (**13 %**) **Q22**
- Un **64 %** es más propenso a sufrir en silencio antes que plantear sus preocupaciones acerca de la salud y bienestar en el trabajo **Q28**
- Siete de cada diez (un **71 %**) realizaría una formación sobre este problema para captar la atención de los trabajadores. Un **74 %** también realizaría una recomendación similar sobre el tema y recomendaría un curso de la misma temática a otro compañero **Q24ab**
- Los empleados opinan que el bienestar en su puesto de trabajo debe ser una responsabilidad tanto de empleados como de la empresa (**32 %**) mientras que otros consideran que tal responsabilidad debe recaer únicamente en la empresa (**50 %**). El **18 %** cree que solo es responsabilidad del empleado **Q25**



Tipologías globales de Fellowes

Hugo el sano

Beatriz la malos hábitos

29 % Le doy prioridad a cuidarme tanto física como mentalmente



52 % Intento cuidarme tanto física como mentalmente pero tengo algunos hábitos malos

16 % Me esfuerzo por cuidarme tanto física como mentalmente porque sé que es importante



3 % No le doy prioridad a cuidarme tanto física como mentalmente

Marta la luchadora

Lucas el vago



Hugo el sano



Beatriz la malos hábitos



Marta la luchadora



Lucas el vago

Poco control o ninguno sobre la salud en el trabajo



16 %



30 %



61 %



61 %

Actitud saludable en el trabajo y en casa



75 %



61 %



28 %



35 %

Afirma que sentirse cómodo en su mesa le ayuda a ser más productivo y a trabajar mejor (% en gran medida)



51 %



41 %



39 %



36 %

Los **Hugos sanos** son los menos propensos a experimentar dolencias en comparación con las **Beatrices de malos hábitos** y las **Martas luchadoras**...

	Hugo el sano	Beatriz la malos hábitos	Marta la luchadora	Lucas el vago
Dolor de espalda	47 %	58 %	67 %	53 %
Cefalea	37 %	43 %	50 %	35 %
Dolor de muñeca/brazo	22 %	29 %	38 %	27 %
Problemas oculares	30 %	42 %	49 %	34 %
Dolor de cuello	33 %	44 %	49 %	41 %
Dolor de hombros	30 %	42 %	53 %	35 %

Los **Hugos sanos** en particular son más "activos" en cuanto a comunicar dolencias y crear una cultura de priorizar la salud y el bienestar...

Probabilidad de tomar medidas como consecuencia de un problema que llamó su atención

Hugo el sano (**79 %**), Beatriz la malos hábitos (**72 %**), Marta la luchadora (**64 %**), Lucas el vago (**45 %**)

% afirma que sería útil contar con asesores y profesionales de salud y bienestar en el lugar de trabajo dentro de la empresa

Hugo el sano (**79 %**), Beatriz la malos hábitos (**75 %**), Marta la luchadora (**73 %**), Lucas el vago (**45 %**)

% afirma que es más propenso a sufrir en silencio antes que plantear sus preocupaciones acerca de la salud y bienestar en el trabajo

Hugo el sano (**45 %**), Beatriz la malos hábitos (**50 %**), Marta la luchadora (**60 %**), Lucas el vago (**65 %**)

Resumen de la historia del estudio

El panorama en 2016

- Somos criaturas de malos hábitos
- Los hábitos reducen nuestros esfuerzos para tener un actitud saludable en el trabajo
- Los dolores y las molestias están a la orden del día y sesgan nuestra percepción de bienestar en lugar de trabajo
- Queremos que nuestros compañeros nos ayuden
- Asignamos la responsabilidad a nuestros empleados

Las tendencias desafiantes

- Las evaluaciones del puesto de trabajo han aumentado desde el año 2012
- No obstante, los niveles de malestar y los problemas de salud en el trabajo también han crecido
- Muchos de los empleados se automedica para combatir los síntomas
- Los días de baja por enfermedad de los empleados han disminuido
- Pero existe una gran preocupación por los problemas de calidad y productividad en el trabajo como resultado de dolores y molestias

Llamada a la acción

ROMPER CON EL HÁBITO

Los empleados deben identificar los malos hábitos en el trabajo y crear prácticas laborales que los rompan

EL DOLOR NO DEBE SER ALGO NORMAL

El sector debe alentar a las empresas a centrarse en el bienestar y el entorno de trabajo

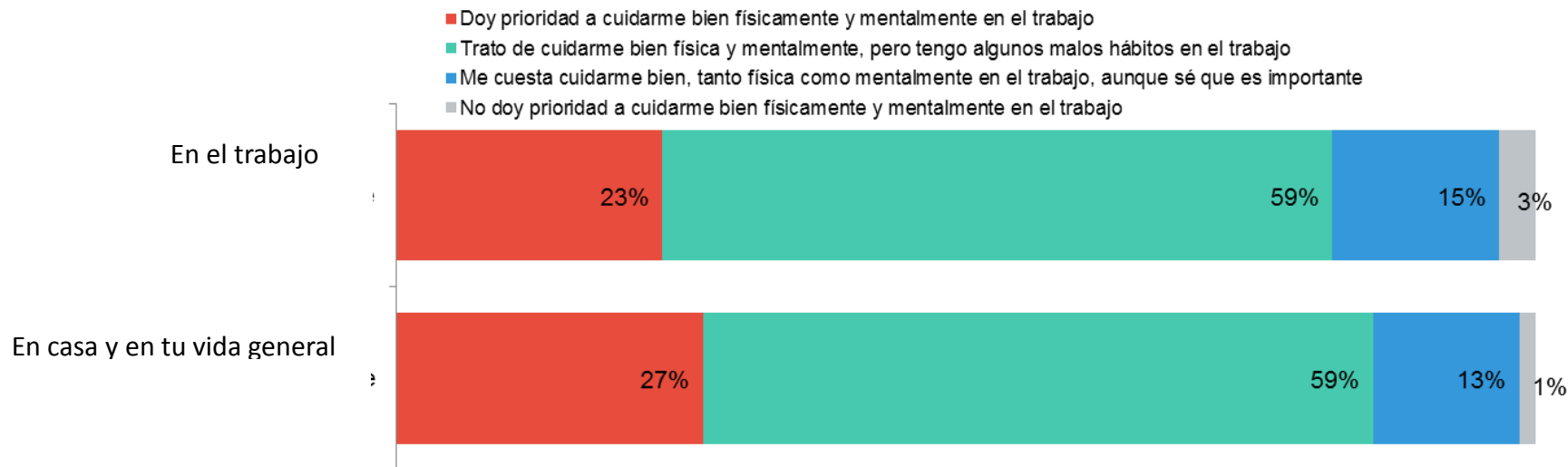
INFORMAR ANTES DE MEDICAR

Mayor comunicación entre compañeros y menos sufrimiento en silencio

Productividad³

Gráficos del estudio

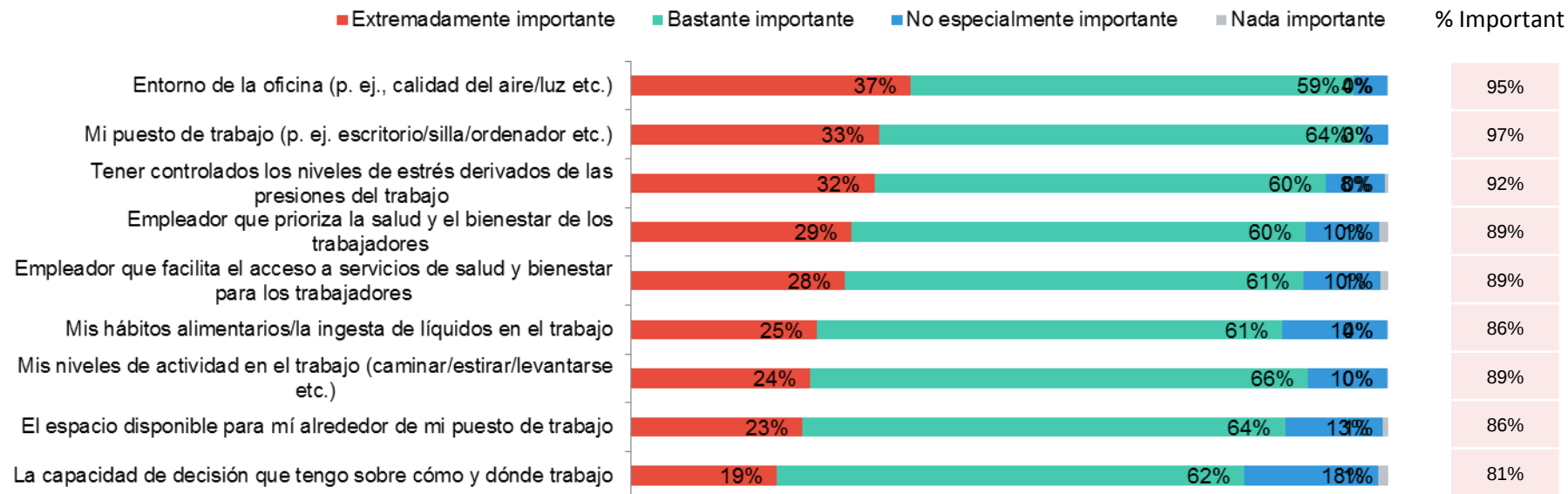
Tanto en la vida privada como en la vida laboral, los empleados tratan de cuidarse. La mayoría da prioridad o intenta cuidarse en casa, sin embargo lo hacen ligeramente menos cuando se encuentran en el trabajo



El **68 %** cree que su empresa debería tomar más acciones para ayudar a combatir los problemas de obesidad en el trabajo

Factores más importantes para el bienestar en el trabajo

El entorno de oficina, los puestos de trabajo de los empleados y el control del estrés relacionado con el trabajo son los factores más importantes para el bienestar en el trabajo

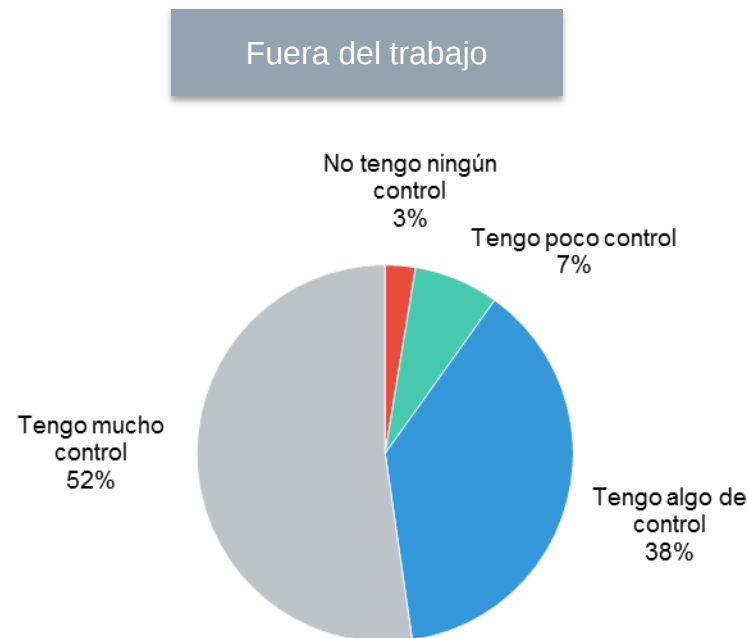


El **89 %** opina que la salud y el bienestar en el trabajo debe ser una prioridad de la empresa



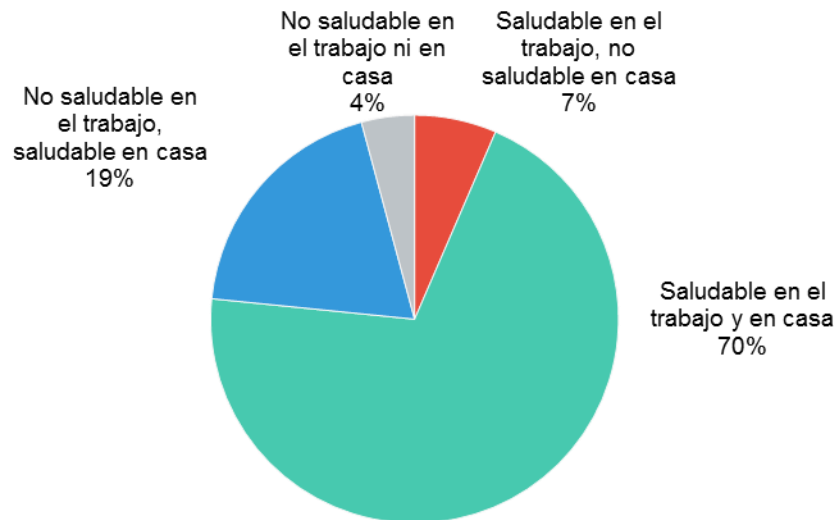
Controlan su salud y bienestar en el trabajo y fuera de este

Cerca de un tercio considera que tiene poco control o ninguno sobre su salud y bienestar en el trabajo; un porcentaje notablemente superior cree que no lo tiene fuera del trabajo. Sin embargo, la mayoría siente que todavía poseen un cierto control en todos los aspectos de su vida



Nivel de salud y bienestar en el lugar de trabajo y en casa

La mayoría de los trabajadores de oficina cree que cuidan su salud tanto en casa como en el trabajo, pero uno de cada cinco afirma que se ven saludables en casa pero poco saludables en el trabajo. Uno de cada veinte admite no tener un actitud saludable en el trabajo y el hogar



El **94 %** piensa que estar cómodo en el trabajo mejora su calidad de vida en general

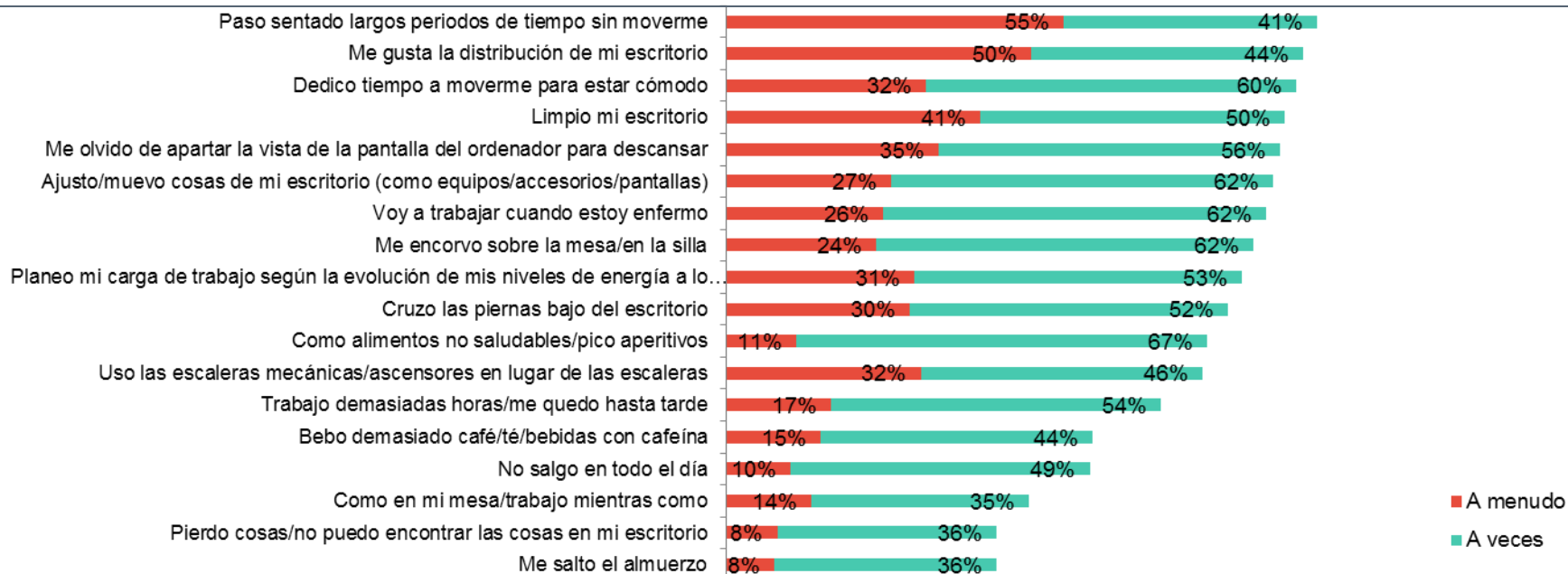
El grado de bienestar en el trabajo ayuda a la productividad de los empleados

Prácticamente todos los empleados creen que sentirse cómodo en su mesa ayuda a ser más productivo y a trabajar mejor, mientras que una minoría importante afirma que esto ayuda en "gran medida"



Hábitos más frecuentes en el lugar de trabajo

Los trabajadores admiten permanecer sentados durante largos periodos de tiempo sin apenas moverse del sitio; cambian a menudo de postura para sentirse cómodos y se olvidan de descansar los ojos y alejarlos de la pantalla del ordenador.



Un **83 %** afirma que las empresas con mejores éticas de salud y bienestar atraen a los mejores trabajadores

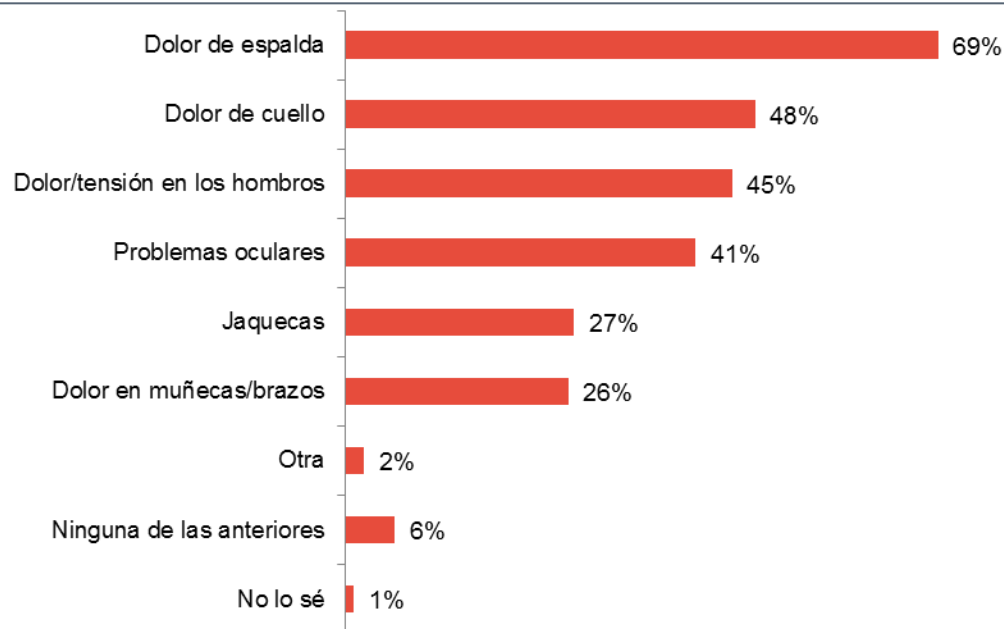
La gran mayoría cree que, al pensar en sus comportamientos en el trabajo, son criaturas de hábitos. Ocho de cada diez opina que su empresa también repite los mismos hábitos.

El **91 %** reconoce que algunos de estos malos hábitos que tienen en el trabajo conducen a enfermedades como dolores de espalda, de cuello o tensión del ojo

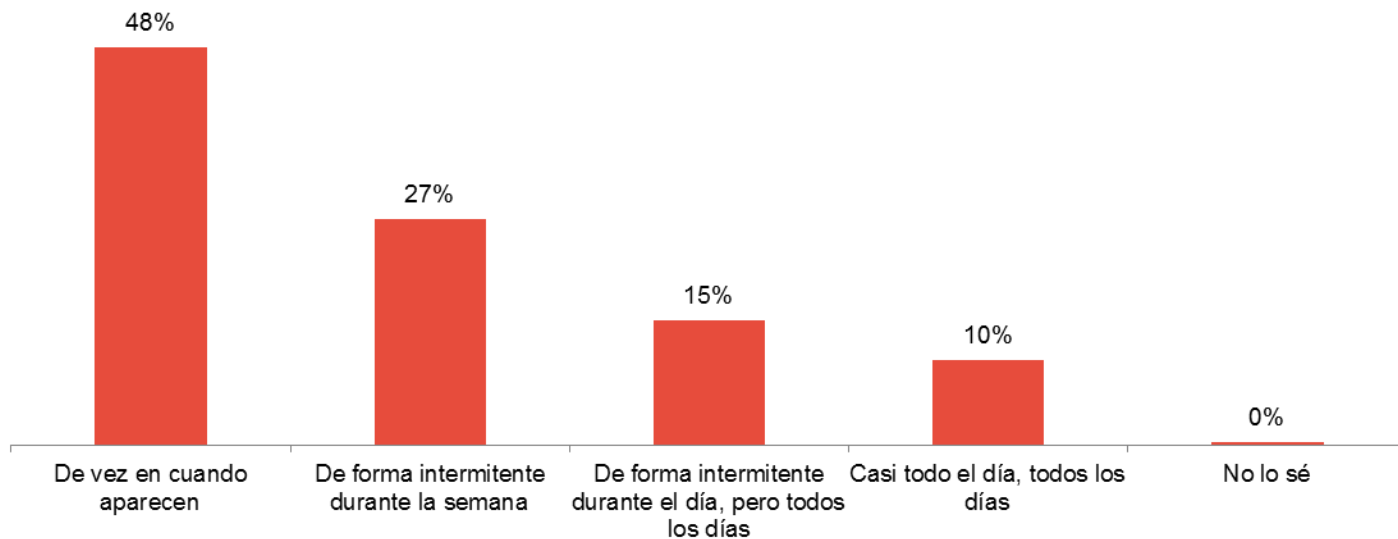
El **93 %** considera que, al pensar en sus comportamientos en el trabajo, son criaturas de hábitos

El **82 %** piensa que su empresa es una criatura de hábitos

Dolores de espalda, dolores de cuello y tensión de hombros son las dolencias más frecuentes sufridas por aquellos que trabajan frente al ordenador. Una cantidad notable de trabajadores también cita problemas oculares



La mitad se ven afectados por su dolencia todos los días; el 27 % afirmó que el malestar varía durante la semana

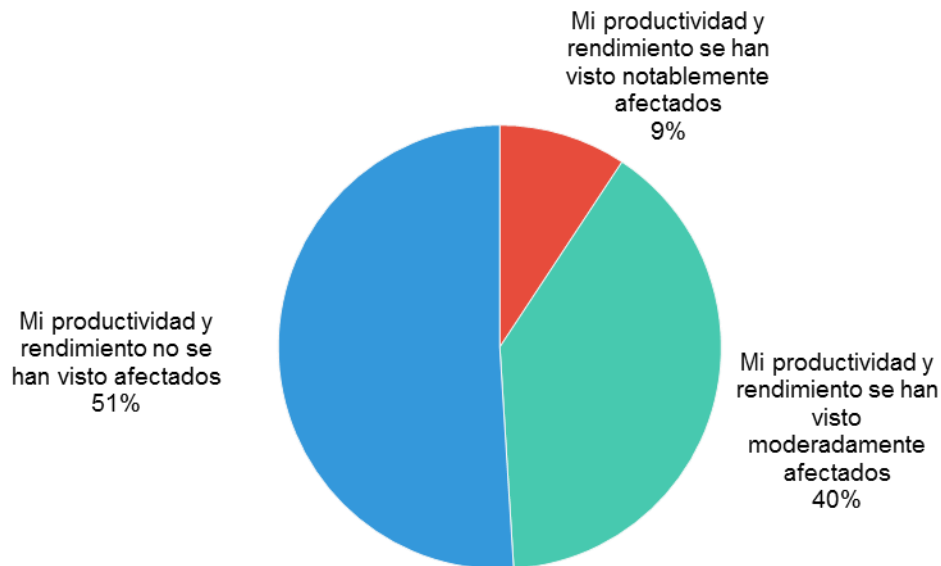


Frecuencia de incomodidad

Los empleados han tomado medicación, han visitado a un fisioterapeuta, han tenido que abandonar alguno de sus intereses y aficiones o han reducido sus niveles de actividad social

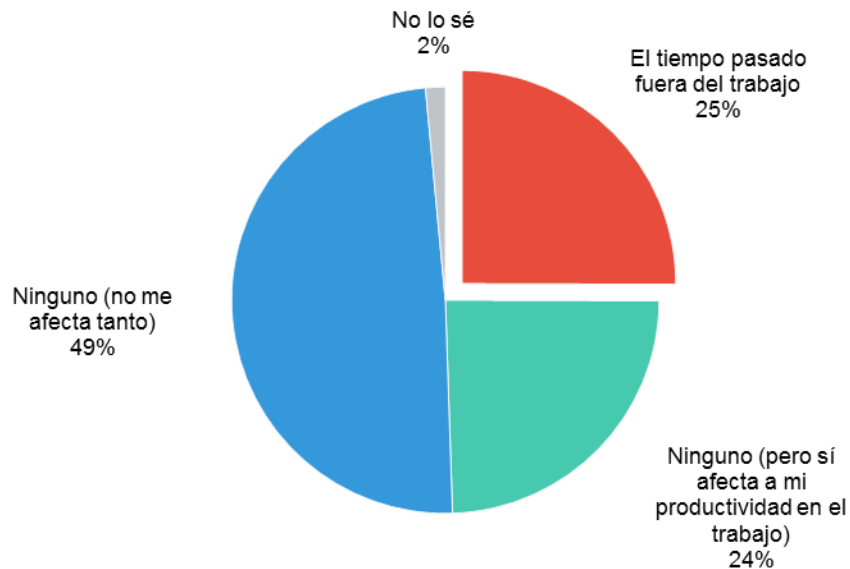


Cerca de la mitad afirma que su productividad y rendimiento se han visto afectados, ya sea de manera significativa o moderada, como resultado de este tipo de dolencias



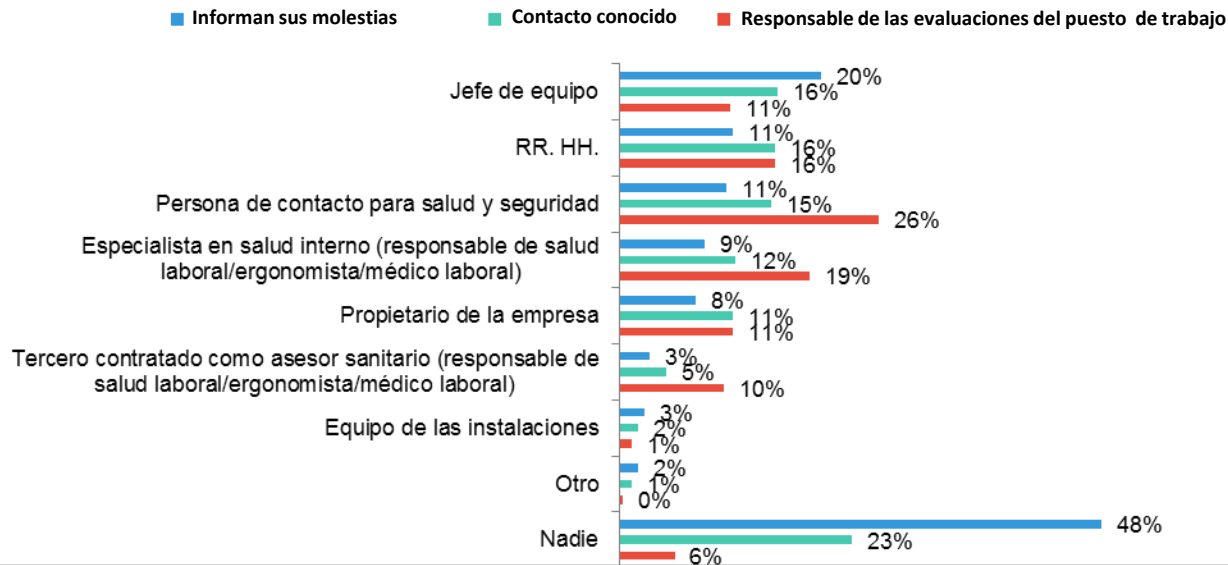
Tiempo medio de las bajas debido a las dolencias

Uno de cada cuatro ha tenido que ausentarse del trabajo debido a este tipo de problemas de salud, con una media de **9 días** de baja por trabajador



Puntos de contacto para comunicar enfermedades

Aproximadamente la mitad **no** ha informado a su empresa sobre este tipo de dolencias: tan solo una pequeña minoría lo comunicó al departamento de RR. HH. o se puso en contacto con el personal de salud y seguridad

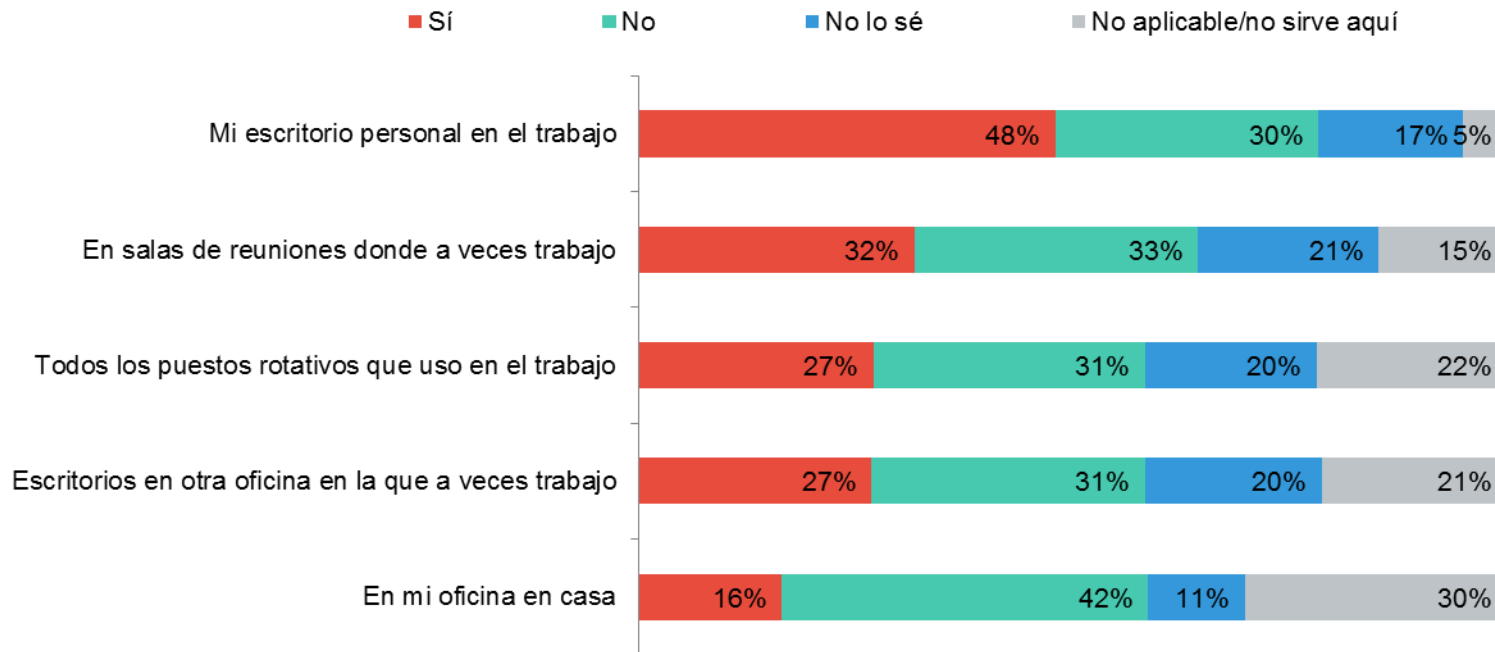


Un **64 %** es más propenso a sufrir en silencio antes que plantear sus preocupaciones acerca de la salud y bienestar en el trabajo

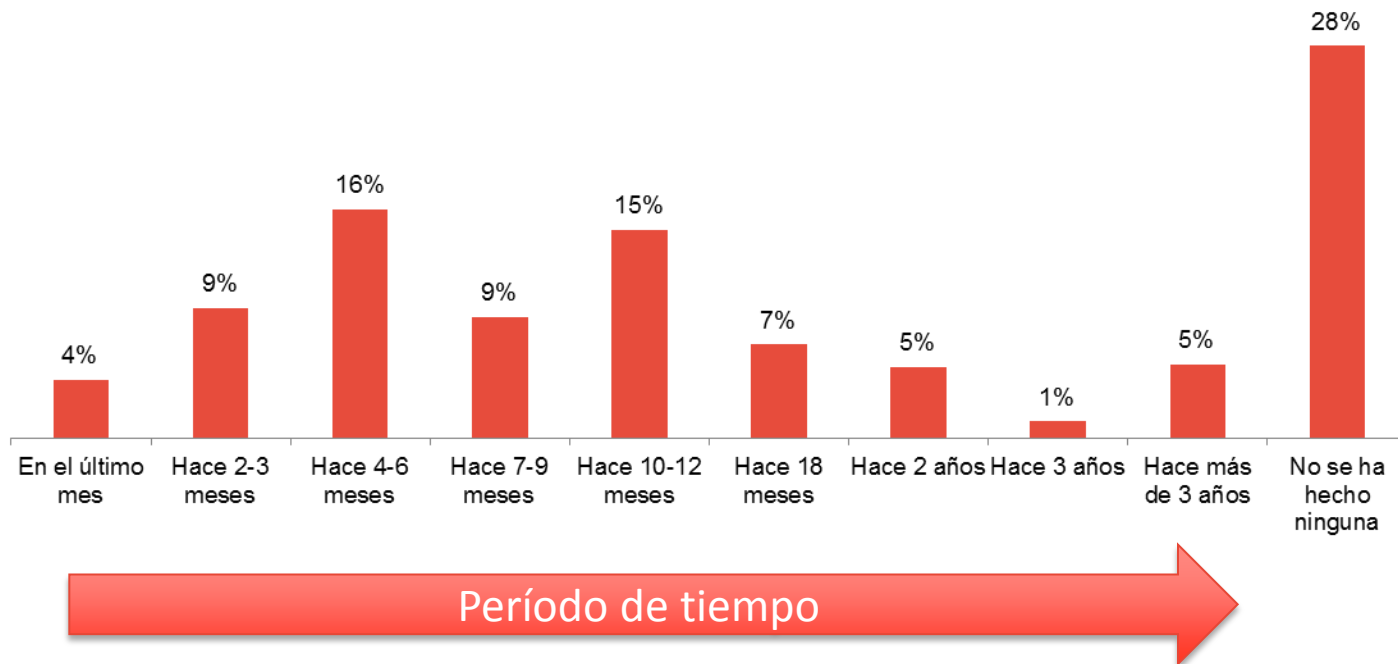


Evaluaciones de riesgo del puesto de trabajo

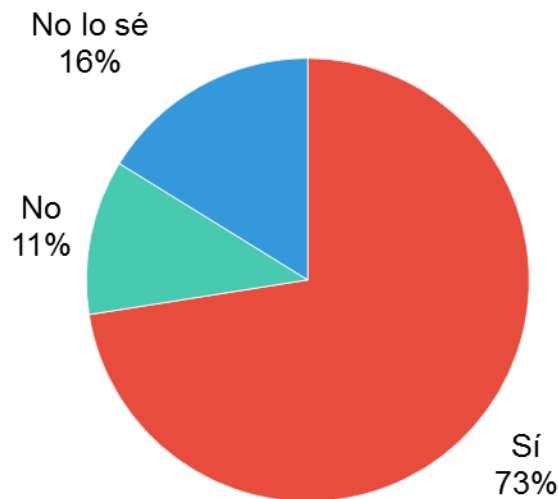
Es más probable que los empleados hayan tenido una evaluación de riesgo del puesto de trabajo en su propia mesa. Las evaluaciones para las mesas de atención al público, las salas de reunión y las mesas de otras oficinas son las que menos evaluaciones han recibido



El 30 % ha tenido una evaluación del riesgo de su puesto de trabajo en los últimos 6 meses y una minoría importante nunca la ha tenido

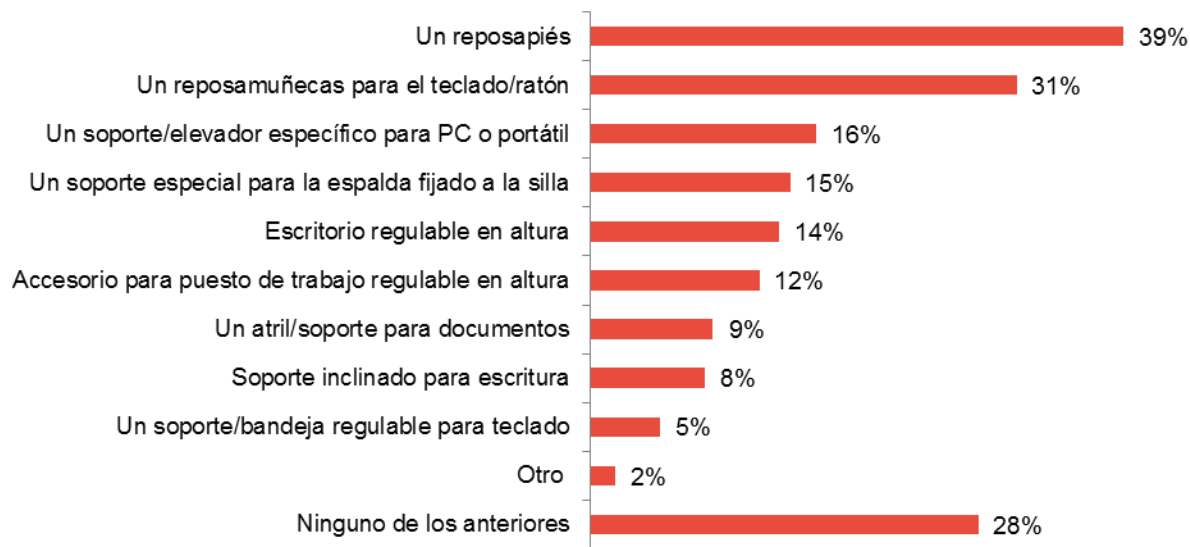


La mayoría saben que las evaluaciones del riesgo del puesto de trabajo de los empleados es un requisito legal según la normativa de Salud y Seguridad



Los productos ergonómicos más utilizados en el puesto de trabajo

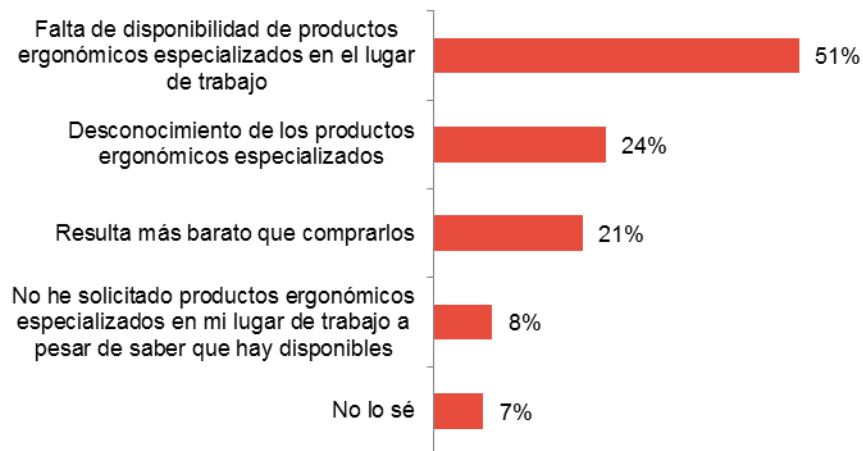
El 72 % usa algún producto ergonómico: un reposapiés, un soporte para las muñecas para escribir con el teclado y un elevador portátil son los productos más populares entre los trabajadores



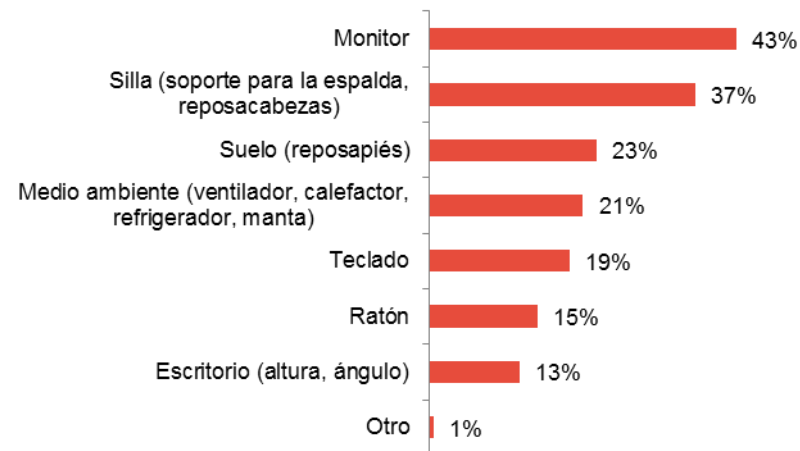
El **77 %** considera que las ausencias del lugar de trabajo se podrían prevenir si se invirtiera en productos especialmente diseñados como soportes para la espalda y reposapiés

En los últimos 12 meses, **uno de cada tres (un 32 %)** ha creado accesorios improvisados para trabajar debido a la ausencia de tales productos con el fin de que su lugar de trabajo resulte más cómodo

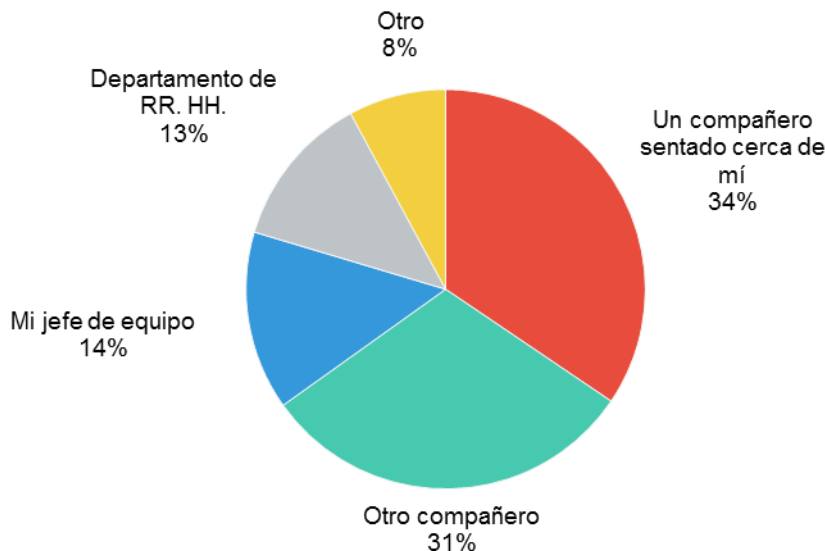
Razones para improvisar



Área de improvisación



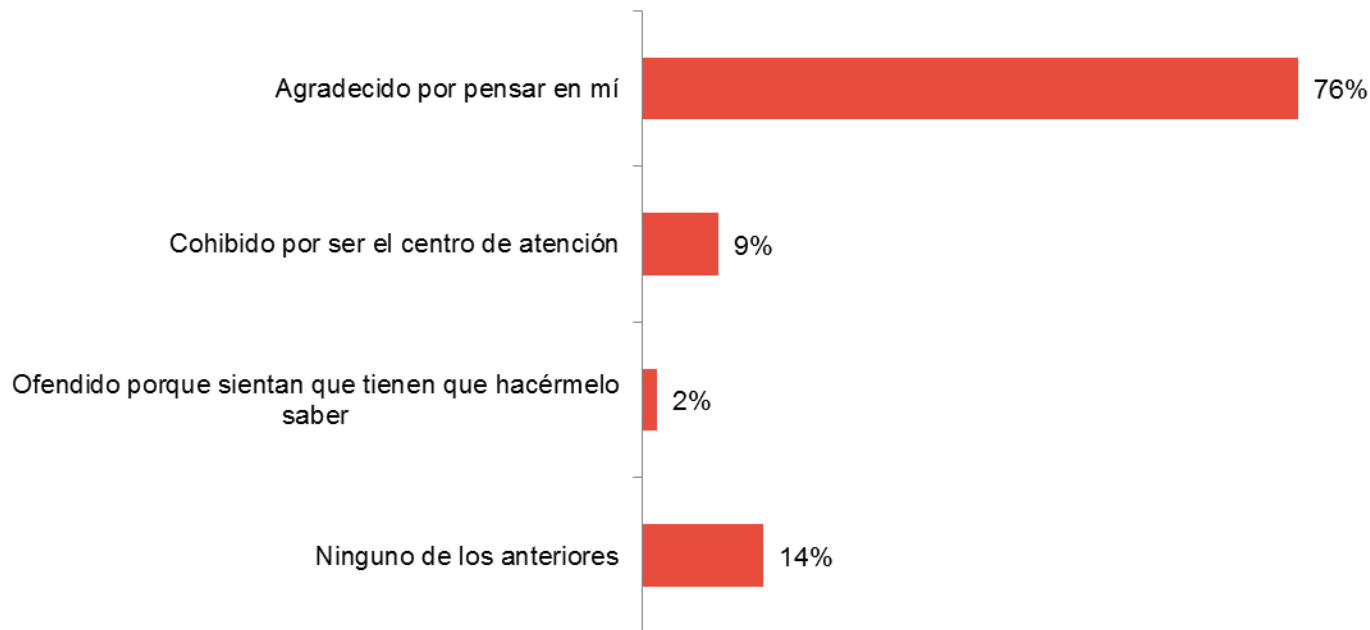
Un compañero que se siente cerca de ellos u otro compañero son las opciones más elegidas para plantear las preocupaciones sobre los hábitos de trabajo poco saludables de un empleado, más que los superiores directos o el departamento de RR. HH.



El **86 %** considera que sería útil contar con asesores y profesionales de salud y bienestar en el lugar de trabajo dentro de su empresa

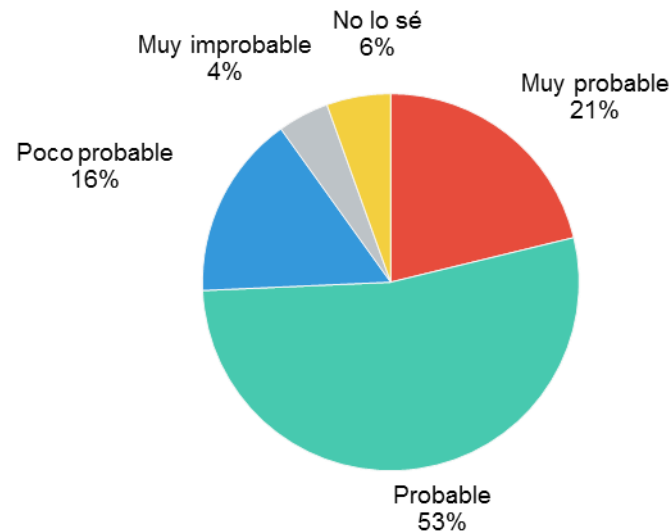
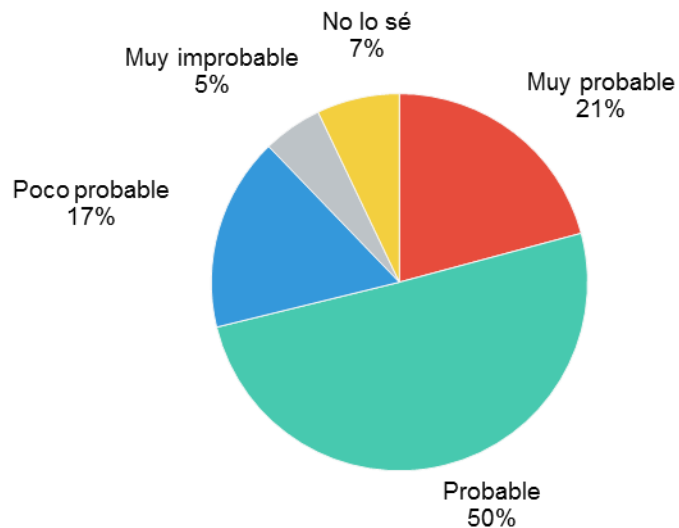
Se siente emoción después de informar sobre un mal hábito

Tres cuartas partes se mostrarían agradecidos de que la persona que planteara la preocupación estuviera pensando en ellos. Solo uno de cada diez se habría ofendido ante esa preocupación.

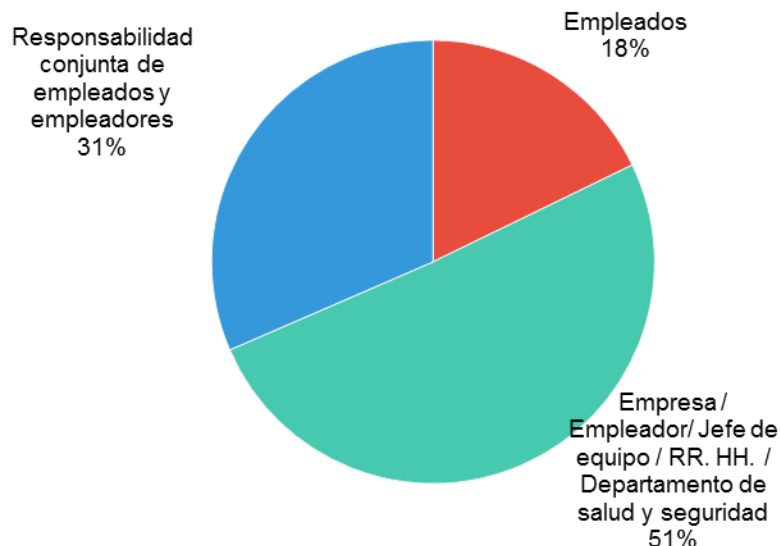


Probabilidad de tomar medidas recomendadas por los demás

Siete de cada diez tomaría medidas como resultado de esta llamada de atención. Una proporción parecida haría una recomendación similar sobre el tema y recomendaría medida similar a otro compañero



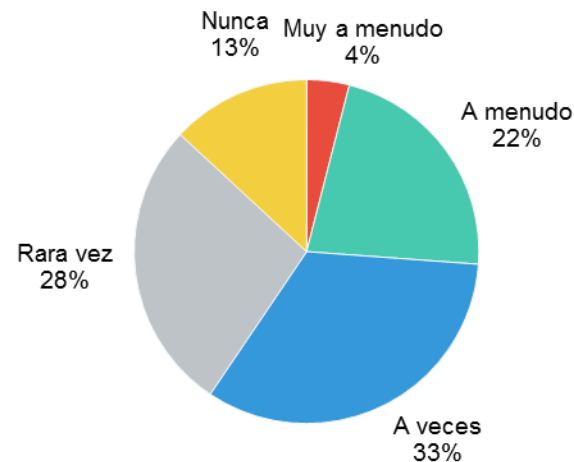
Los empleados opinan que el bienestar en su puesto de trabajo debe ser una responsabilidad tanto de empleados como de la empresa, mientras que otros consideran que tal responsabilidad debe recaer únicamente en la empresa. Uno de cada cinco cree que solo es responsabilidad del empleado



Fomentar de forma proactiva nuevas ideas en torno a las prácticas laborales

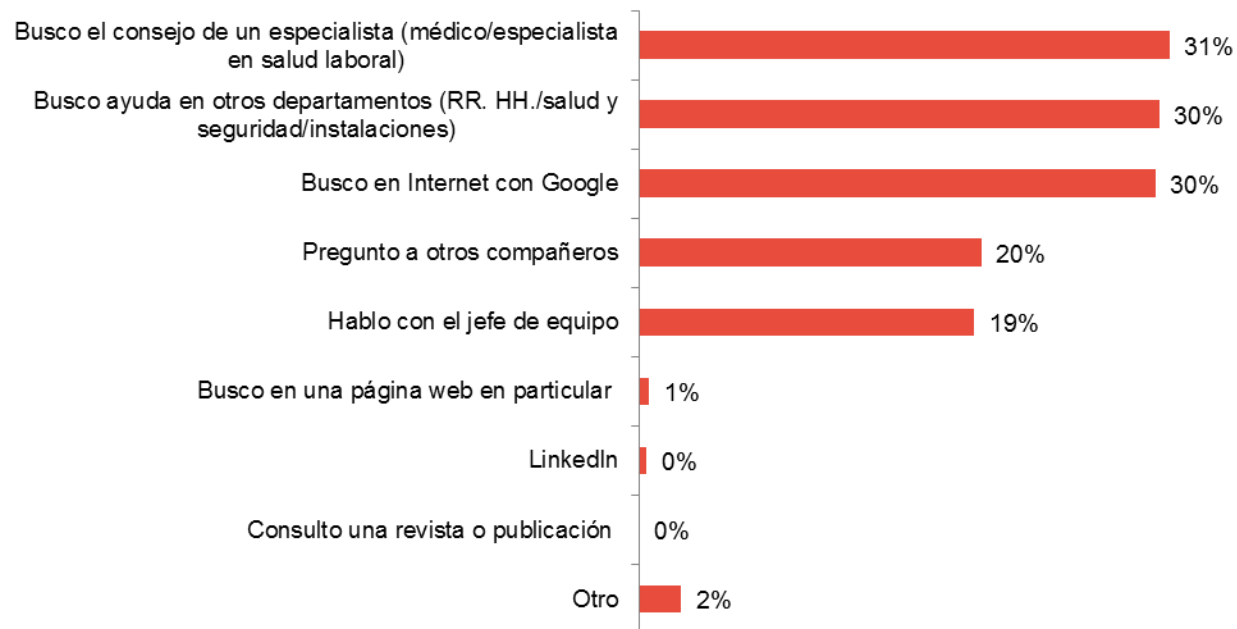


Implementar cambios para mejorar las prácticas laborales



El **91 %** opina que, dado el número de años que normalmente trabajas las personas, los enfoques a la salud en el lugar de trabajo deben ser a largo plazo y no soluciones rápidas y a corto plazo, pues es necesario asegurar el futuro de empleados que envejecen

Asesoramiento especializado, apoyo de otro departamento y Google son las fuentes a las que más se recurre para informar sobre prácticas laborales saludables



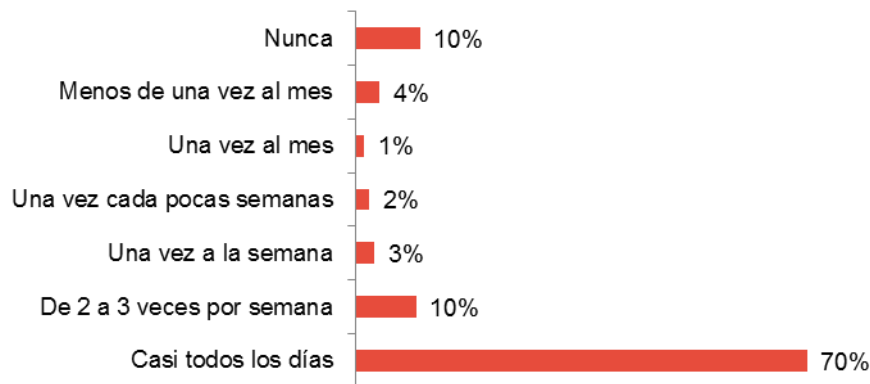
Anexo

Muestra del estudio (3)

505 empleados españoles que trabajan en oficinas y que pasan al menos una cuarta parte de su semana de trabajo sentados utilizando un ordenador, un portátil o una tableta como parte de su trabajo realizaron una encuesta online en enero de 2016

Hombres (50 %); Mujeres (50 %)

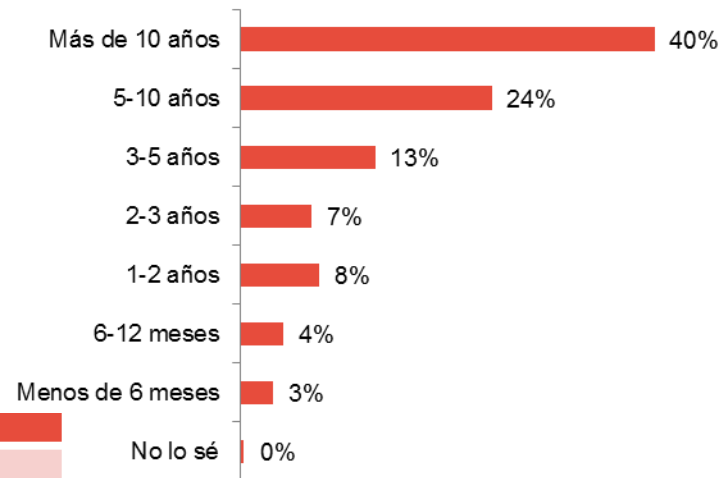
Frecuencia de uso de la computadora fuera de la oficina



Workstation

Zona de trabajo/escritorio propios	94%
Puestos rotativos/zona de trabajo compartida/cambio de escritorios con frecuencia	6%

Duración del servicio



Salud en el trabajo para
conseguir una vida mejor

NUMBER5
TELL STORIES



Enero de
2016