

Boletín de actualidad preventiva andaluza 2026

Dirección General de Trabajo,
Seguridad y Salud Laboral

VIDA SALUDABLE Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



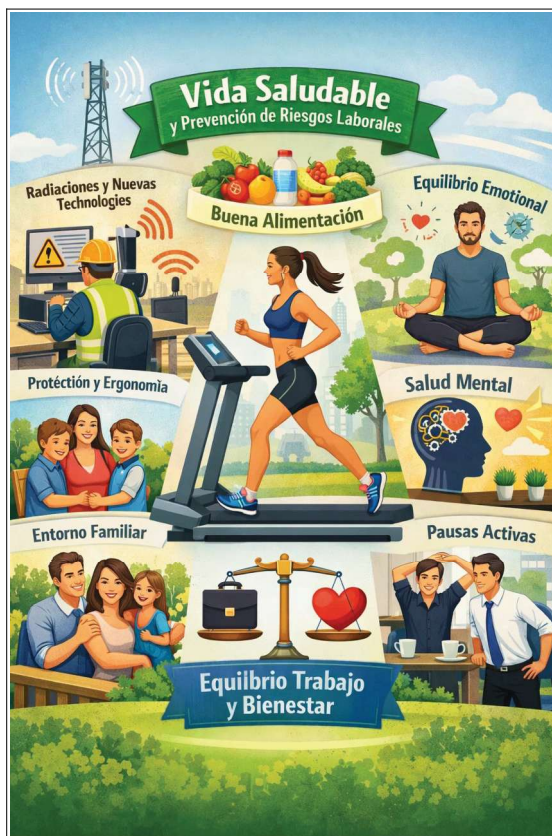
VIDA SALUDABLE Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

1. INTRODUCCIÓN

La prevención de riesgos laborales ha evolucionado hacia un enfoque multidimensional que integra no solo la seguridad física del trabajador, sino también su salud integral. En este marco, la promoción de estilos de vida saludables se ha consolidado como un componente estratégico dentro de los sistemas modernos de gestión preventiva, alineados con modelos como la **promoción de la salud en el trabajo** y los enfoques de **bienestar organizacional**.

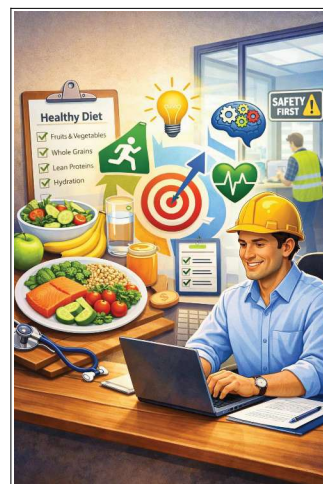
La evidencia científica demuestra que los factores relacionados con la salud individual influyen directamente en la probabilidad de accidentes laborales, en la aparición de enfermedades profesionales y en el desempeño del trabajo. Variables como la **nutrición**, la **condición física**, la **estabilidad emocional**, la **calidad del entorno social** y el impacto del **uso intensivo de tecnologías digitales** constituyen determinantes clave en la exposición al riesgo.

El presente documento analiza de forma técnica la relación entre la vida saludable y la prevención de riesgos laborales, abordando sus principales dimensiones desde una perspectiva **biopsicosocial** y **preventiva**.



2. ALIMENTACIÓN Y SU RELACIÓN CON LA CAPACIDAD DE RESPUESTA LABORAL

La alimentación constituye un determinante fisiológico esencial en la capacidad de trabajo. Desde un punto de vista técnico, la nutrición influye en procesos **metabólicos**, **neurocognitivos** y **energéticos** que afectan directamente al rendimiento y a la seguridad laboral.



2.1 Impacto metabólico y energético

Una **dieta equilibrada** garantiza el suministro adecuado de macronutrientes y micronutrientes necesarios para el mantenimiento de la **homeostasis** o equilibrio del organismo. Una deficiencia nutricional podría generar:

- **Fatiga** fisiológica temprana.
- Reducción de la **capacidad aeróbica**.
- Disminución de la **resistencia muscular**.
- Alteraciones en la **regulación glucémica**.

En entornos laborales que implican carga física o atención sostenida, los **desequilibrios glucémicos** pueden aumentar significativamente el riesgo de errores humanos y accidentes laborales.

2.2 Influencia neurocognitiva

Los **procesos cognitivos** dependen de la disponibilidad de glucosa cerebral, vitaminas del complejo B, ácidos grasos esenciales y minerales como el hierro. La malnutrición puede provocar:

- Disminución del **tiempo de reacción**.
- Alteraciones en la **memoria operativa**.
- Reducción de la **atención sostenida**.

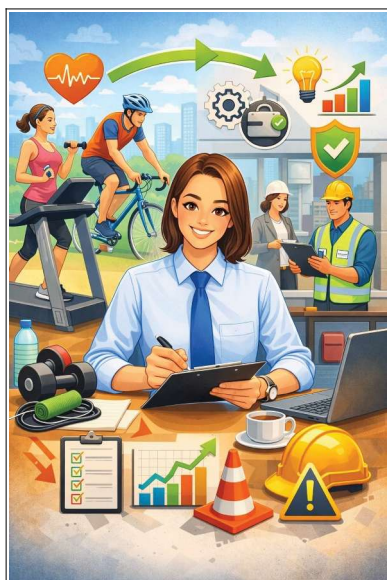
Estas variables son especialmente críticas en sectores como transporte, industria pesada, sanidad o trabajos con maquinaria.

2.3 Implicaciones preventivas

Las políticas empresariales orientadas a la promoción nutricional contribuyen a reducir el absentismo, mejorar la productividad y disminuir la siniestralidad laboral.



3. ACTIVIDAD FÍSICA Y PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



El **sedentarismo laboral** constituye uno de los principales factores de riesgo ergonómico en las economías contemporáneas. La falta de actividad física se relaciona con el deterioro funcional del **sistema musculoesquelético**.

3.1 Efectos biomecánicos

La actividad física regular mejora:

- La **estabilidad postural**.
- La **resistencia muscular**.
- La **flexibilidad articular**.
- La **coordinación neuromotora**.



Estos factores reducen la incidencia de trastornos musculoesqueléticos, que representan una de las principales causas de incapacidad laboral temporal.

3.2 Impacto cardiovascular y metabólico

El ejercicio físico contribuye al control del peso corporal, mejora la función cardiorrespiratoria y reduce la prevalencia de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y síndrome metabólico.

Desde la perspectiva preventiva, estas condiciones influyen en la **tolerancia al esfuerzo**, la **fatiga laboral** y la **resistencia física** ante cargas de trabajo.

3.3 Estrategias preventivas

Las intervenciones más eficaces incluyen:

- Programas de **pausas activas**.
- **Diseño ergonómico** del puesto de trabajo.
- Promoción del **desplazamiento activo**.
- Programas corporativos de **actividad física**.



4. BIENESTAR EMOCIONAL Y SALUD MENTAL EN LA SEGURIDAD LABORAL

La **dimensión psicosocial** constituye un eje fundamental dentro de la prevención de riesgos laborales. Los factores de riesgo psicosocial influyen directamente en la seguridad laboral y en la salud global del trabajador.



4.1 Estrés laboral y carga mental

El **estrés crónico** genera alteraciones neuroendocrinas que afectan funciones cognitivas clave, incluyendo:

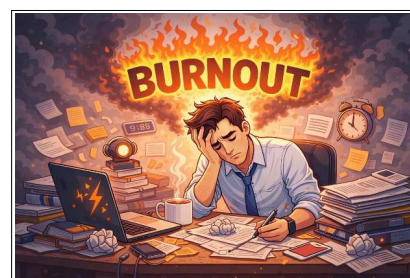
Atención selectiva.	Toma de decisiones.	Control ejecutivo.	Tiempo de reacción.
---------------------	---------------------	--------------------	---------------------

Estas alteraciones incrementan la probabilidad de errores humanos y accidentes laborales.

4.2 Síndrome de Burnout

El agotamiento profesional o el síndrome de “**estar quemado**”, se asocia con:

- Disminución del **compromiso laboral**.
- **Fatiga emocional**.
- **Despersonalización**.
- Reducción del **rendimiento**.



Desde el punto de vista preventivo, el burnout constituye un factor de riesgo indirecto para la siniestralidad.

4.3 Intervenciones preventivas

Las estrategias organizacionales incluyen:

Evaluación de riesgos psicosociales .	Gestión de cargas de trabajo .	Programas de apoyo psicológico .	Formación en resiliencia y afrontamiento .
--	---------------------------------------	---	---

5. ENTORNO SOCIAL, FAMILIAR Y SU IMPACTO EN LA SALUD LABORAL

El modelo biopsicosocial reconoce que el bienestar del trabajador está condicionado por su entorno a nivel de relaciones.

5.1 Influencia del apoyo social

El apoyo social actúa como un factor protector frente al **estrés laboral**, reduciendo la incidencia de **trastornos mentales** y mejorando la adaptación al entorno laboral.

5.2 Conciliación vida laboral-familiar

La falta de conciliación se asocia con:

- Incremento del **estrés crónico**.
- Trastornos del **sueño**.
- Disminución del **rendimiento cognitivo**.



Las políticas de **flexibilidad laboral** constituyen medidas preventivas indirectas.

6. CLIMA LABORAL Y TRABAJO EN EQUIPO

El clima organizacional influye en la **percepción del riesgo**, en la **comunicación preventiva** y en la **cultura de seguridad**.

6.1 Factores organizacionales

Entre los elementos clave destacan:

- Liderazgo preventivo.
- Participación de los trabajadores.
- Comunicación bidireccional.
- Confianza interpersonal.

6.2 Cultura preventiva

Las organizaciones con culturas de seguridad sólidas presentan menores tasas de accidentes debido a una mayor adherencia a protocolos y conductas seguras.



7. EXPOSICIÓN A NUEVAS TECNOLOGÍAS Y EFECTOS SOBRE LA SALUD

La digitalización del trabajo ha introducido nuevos riesgos emergentes relacionados con el uso intensivo de tecnologías.

7.1 Riesgos ergonómicos digitales

El uso prolongado de pantallas se asocia con:

Síndrome visual informático.	Dolor cervical y lumbar.	Fatiga ocular.	Sedentarismo ocupacional.
------------------------------	--------------------------	----------------	---------------------------

7.2 Riesgos psicosociales tecnológicos

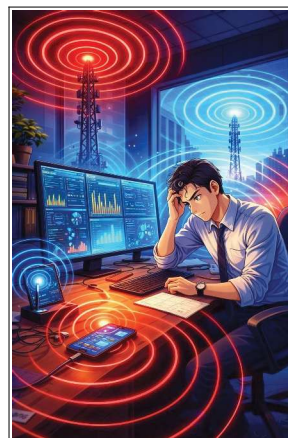
La hiperconectividad laboral genera fenómenos como:

Tecnoestrés.	Sobrecarga informativa.	Difuminación de límites trabajo-vida personal.
--------------	-------------------------	--

7.3 Radiaciones no ionizantes

Los dispositivos electrónicos emiten **radiaciones electromagnéticas** no ionizantes que pueden suponer un riesgo significativo para la salud por efecto acumulativo.

La exposición prolongada puede generar efectos como: alteraciones del ritmo circadiano, trastornos del sueño, fatiga cognitiva y otros efectos que pueden suponer la alteración de la frecuencia vibratoria del organismo, con posibles consecuencias graves para la salud.



7.4 Medidas preventivas

Las recomendaciones incluyen:

- Aplicación de la **regla 20-20-20** para descanso visual (parar cada 20 minutos, durante 20 segundos y mirar a una distancia de 20 pies, unos 6 metros).
- Uso controlado del **teléfono móvil** y mantenerlo a una distancia prudente (aproximadamente a un metro y medio), para evitar la radiación permanente.
- Si es posible, utilizar la conexión digital a través de la red local (**WLAN**) evitando en lo posible el **WIFI**.
- Controlar la proximidad de **antenas** potentes al entorno laboral.

8. CONCLUSIONES

La vida saludable constituye un **factor determinante** en la prevención de riesgos laborales. La evidencia demuestra que la **salud física, mental, social y tecnológica del trabajador** influye directamente en la seguridad operativa, la productividad y la sostenibilidad organizacional.

La integración de estrategias de **promoción de la salud** dentro de los sistemas de prevención permite abordar los riesgos laborales desde una **perspectiva integral**, reduciendo la siniestralidad y mejorando la calidad de vida laboral.

En el contexto actual de transformación digital y cambios organizacionales, resulta imprescindible adoptar modelos preventivos que incorporen el bienestar como un eje central de la gestión laboral. Esto implica no solo atender los riesgos tradicionales asociados al trabajo, sino también anticiparse a los desafíos emergentes vinculados con la digitalización, la hiperconectividad y las nuevas formas de organización del trabajo. En este sentido, las organizaciones deben promover entornos laborales saludables que favorezcan el equilibrio entre la vida personal y profesional, fomenten la participación de los trabajadores en la toma de decisiones y refuercen una cultura organizacional basada en el respeto, la colaboración y el cuidado de la salud física y mental; también todo esto repercute positivamente en la productividad, el compromiso y la sostenibilidad a largo plazo de las organizaciones.



JAR