

Gympass

Una guía práctica para ayudar a tu equipo
a tratar con enfermedades crónicas



Resumen

Al igual que ocurre con la ansiedad, el agotamiento o la depresión, las empresas deben estar al tanto de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y la hipertensión. Comprender estos trastornos es esencial para mejorar la salud de tu fuerza laboral y los esfuerzos para mantener una cultura efectiva a largo plazo.

- 1** | **Cuidar la salud de tu equipo**
- 2** | **¿Qué son las enfermedades crónicas y cómo afectan a tus colaboradores?**
- 3** | **Cómo manejar las enfermedades crónicas en el trabajo: paso a paso**
- 4** | **Promover una rutina más saludable para controlar enfermedades crónicas**
- 5** | **Conclusión**
- 6** | **Conviértete en un socio Gympass**

1

Cuidar la salud de tu equipo

Tratar con problemas de salud o lesiones temporales es parte de la vida diaria de cualquier persona y, por lo general, las cosas no tardan mucho en volver a la normalidad. Pero no ocurre lo mismo con quienes tienen hipertensión, colesterol alto o diabetes, las enfermedades crónicas más comunes. Una vez diagnosticadas, las personas deben aprender a vivir con su enfermedad por el resto de sus vidas. Aunque la medicina moderna ayuda a controlar estas afecciones, aún pueden afectar a los pacientes de manera significativa, tanto emocional como físicamente.

En este punto, ya sabes que la salud de tus colaboradores es un componente esencial para cualquier empresa de éxito. Dotar a todos de herramientas para manejar y mejorar su salud física y mental no sólo refuerza la importancia de cada uno, sino que también es un elemento clave en cualquier estrategia de negocios de éxito. La salud de la fuerza laboral afecta muchos aspectos de una empresa, desde la productividad hasta la sinergia dentro de la cultura del lugar de trabajo. Se han realizado estudios que demuestran que las personas sanas no sólo son más felices, sino también más productivas y menos propensas a sufrir accidentes laborales.

Con esta guía, nuestro objetivo es proporcionar una hoja de ruta práctica para implementar medidas efectivas que ayuden a controlar las enfermedades crónicas y mejorar el bienestar general de tus colaboradores.



2

¿Qué son las enfermedades crónicas y cómo afectan a tus colaboradores?

Las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, son enfermedades de larga duración y rara vez curables, pero que pueden controlarse. Este tipo de afecciones se desarrolla lentamente y puede comenzar en cualquier momento de nuestra vida, desde el nacimiento hasta la vejez. Una vez diagnosticadas, la mayoría de las enfermedades crónicas se convierten en una característica permanente de la vida de una persona.

Datos sobre las enfermedades crónicas

El **80%**

de los adultos mayores de 65 años tiene al menos una enfermedad crónica

El **67%**

de los ancianos padece dos o más enfermedades crónicas

Las enfermedades crónicas pueden afectar la capacidad de una persona para realizar actividades esenciales, reduciendo significativamente su calidad de vida.

Las 10 enfermedades crónicas más diagnosticadas son:

1. Hipertensión (presión arterial alta)
2. Colesterol alto
3. Artritis
4. Enfermedad coronaria
5. Diabetes
6. Enfermedad renal crónica
7. Insuficiencia cardíaca
8. Depresión
9. Alzheimer
10. Demencia

Fuente: Consejo Nacional sobre el Envejecimiento (NCOA)

Las enfermedades crónicas **provocaron el 71 % de las muertes mundiales** antes del COVID-19 y se espera que sigan siendo un problema durante muchos años. A medida que aumenta constantemente la edad promedio de la población mundial, las ENT son cada vez más frecuentes.

Los primeros estudios muestran que la salud de los colaboradores afecta no sólo los resultados financieros sino que también influye significativamente en toda la organización. Es por eso que las iniciativas de bienestar se están convirtiendo en una prioridad para la mayoría de los empleadores. Cuando **se espera que el gasto mundial en salud aumente en un 5 % durante los próximos cuatro años**, las medidas que ayudan en el control de las enfermedades crónicas contribuirán en gran medida a alentar a los trabajadores a ser más participativos, productivos y felices en el lugar de trabajo.

Pero, ¿por qué las empresas juegan un papel fundamental? Los **estudios muestran** que las personas con enfermedades crónicas deben continuar trabajando. El trabajo contribuye al desarrollo mental general de una persona y a la comprensión de los papeles importantes que cada uno de nosotros desempeña, no sólo en el trabajo.

Un grupo que a menudo se pasa por alto son los colaboradores que también desempeñan el papel de cuidadores de los miembros de su familia. A menudo, se ven obligados a encontrar la mejor manera de controlar su enfermedad con poco apoyo. Tanto las personas con ENT como sus cuidadores la depresión puede ser una batalla constante.

En el mundo empresarial, los efectos de tener colaboradores afectados por enfermedades crónicas son, sin duda, adversos. Aun así, hay varias formas en las que tú, como líder, puedes ayudar a superar estos resultados indeseables en el lugar de trabajo.



3

Cómo manejar las enfermedades crónicas en el trabajo: paso a paso

La presencia de enfermedades crónicas en el lugar de trabajo a menudo puede dar lugar a otros problemas que afectan directamente los salarios, la participación y la retención de la fuerza laboral. Cuando muchos trabajadores necesitan dejar sus trabajos de forma permanente debido a problemas de salud, las empresas de todo el mundo deben detenerse y comprender que el cuidado es una prioridad y estos esfuerzos deben realizarse para promover un cambio duradero.

Una conferencia celebrada en Bruselas y que llevaba por nombre *Working with a Chronic Illness* (Trabajando con una enfermedad crónica, en traducción libre) congregó a políticos, empresarios y líderes para promover una “Declaración sobre prácticas de salud ocupacional para colaboradores con enfermedades crónicas”, en la que se describían las medidas prácticas que cualquier empresa puede tomar para combatir las enfermedades crónicas.

Detecta y ajusta de antemano.

Crear condiciones que se adapten a las necesidades de tus colaboradores es crucial para construir un equipo exitoso. Incluso si una enfermedad crónica no tiene un efecto directo sobre el desempeño, los líderes deben comprender la necesidad de adaptación y recibir la capacitación adecuada para ayudarlos a identificar situaciones que pueden causar problemas a los miembros del equipo que viven con enfermedades crónicas. Anticiparse a los desafíos debe ser una práctica frecuente para estimular el desarrollo y la confianza.



Combate la discriminación.

En el sistema de salud, uno de cada cinco pacientes con una enfermedad crónica informa haber experimentado discriminación.

Como líder, recuérdales a tus colaboradores información sobre privacidad y confidencialidad y, lo más importante, dedícate a crear un lugar seguro para que las personas trabajen, respetando sus límites físicos y mentales.



Aumenta las oportunidades para personas con enfermedades crónicas.

La capacitación adecuada sobre enfermedades crónicas y cómo tratarlas debe considerarse esencial para cualquier líder de recursos humanos, gerente de negocios y ejecutivo. Proporcionar a tu equipo las herramientas para identificar las habilidades de tus colaboradores y cómo estas complementan las necesidades de tu empresa es una oportunidad significativa para aumentar las oportunidades y reconocer el talento individual. Las tasas de empleo, compromiso y fidelización alcanzan su punto máximo cuando los líderes saben cómo adaptarse adecuadamente a las necesidades de sus colaboradores.



Refuerza los talentos individuales.

Concéntrate en las cualidades y habilidades únicas que cada miembro del equipo puede aportar a tu empresa. Desde habilidades sociales hasta habilidades técnicas particulares, las personas se desempeñarán mejor cuando sean reconocidas por sus fortalezas, su participación en una reunión o su implicación en un proyecto específico.



Crea un regreso al trabajo saludable.

Una parte estratégica de la gestión de los miembros del equipo con enfermedades crónicas es planificar su regreso al trabajo. La empatía y la comunicación clara son esenciales para garantizar un enfoque exitoso. Al regresar al trabajo, los colaboradores deben encontrar recomendaciones y asistencia que pueden incluir prácticas de acondicionamiento físico, herramientas de bienestar y apoyo para la salud mental. Cuando los colaboradores saben que aún pueden prosperar en el trabajo sin tener que esforzarse más allá de sus límites, los resultados son beneficiosos para el individuo, el equipo y la empresa en su conjunto.



Implementa políticas de horarios flexibles.

La flexibilidad puede ayudar a los colaboradores afectados por enfermedades crónicas a desempeñarse mejor en el lugar de trabajo. Trabajar desde casa, a tiempo parcial o en horarios flexibles son opciones sencillas y atractivas que ofrecen beneficios reales para el equipo y las personas.



Reduce las exigencias físicas o mentales del trabajo.

Algunos colaboradores necesitarán descansos más frecuentes, menor carga de trabajo, acceso a áreas privadas para tomar medicamentos y apoyo profesional. Estas medidas pueden ser adoptadas por las empresas para prevenir el agravamiento de las enfermedades crónicas y desarrollar un enfoque humanizado de los recursos humanos, proporcionando a los equipos acceso a especialistas en acondicionamiento físico, bienestar y autocuidado.



Fomenta un trabajo en equipo eficaz.

Crear una cultura de empresa inclusiva en la que los miembros del equipo sepan adaptarse a las necesidades de otros compañeros es fundamental. Además de ofrecer soluciones a tus colaboradores, también es importante asegurarse de que todo el equipo esté consciente e involucrado en el proceso de integración. Se debe alentar a los colaboradores con necesidades específicas a compartir lo que necesitan para apoyarlos en el trabajo. Los compañeros también deben tener acceso a información técnica y mejores prácticas sobre cómo hacer esto, como conversaciones abiertas o sesiones de terapia.



Considera una revisión de carrera.

Alguien que se enfrenta a una enfermedad crónica a veces puede pensar que ya no puede realizar sus deberes en el trabajo, pero cualquier **colaborador se beneficiaría de una revisión de carrera**. Las revisiones deben incluir temas relacionados con las necesidades y prioridades de las personas para permitir la planificación de posibles desafíos en el lugar de trabajo, con el objetivo de ayudar a los colaboradores y líderes a tomar las precauciones adecuadas. No olvides analizar la necesidad de capacitación y recalcificación.



Proporciona acceso a herramientas de bienestar.

Aunque los problemas de salud física y mental son un asunto muy personal, nadie debería tener que lidiar con ellos solo. Algunas de las cosas que puedes hacer para apoyar a tus colaboradores incluyen: acceso a terapia, capacitación, aprendizaje electrónico, cuidado de la salud y herramientas de nutrición que ayuden a abordar las necesidades personales y a adherirse a un estilo de vida más saludable.



4

Promover una rutina más saludable para controlar las enfermedades crónicas

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada adulto necesita al menos 150 minutos de actividad física moderada por semana (30 minutos de cualquier ejercicio por día). Para las personas que viven con enfermedades crónicas, el ejercicio es aún más importante para prevenir algunos síntomas. Combinar actividades con una dieta equilibrada es una forma sencilla y efectiva de controlar las enfermedades crónicas, promoviendo una rutina más estable y saludable. A continuación, se presentan algunas recomendaciones:

1. Muévete

La práctica de ejercicio aeróbico puede reducir patologías vinculadas a problemas cardíacos, gracias a la distribución eficiente de oxígeno a grandes grupos musculares. Además, estos ejercicios mantienen el cuerpo activo para controlar la presión arterial y ayudar a las personas a perder peso.

2. Mantente bien nutrido

Una dieta saludable es fundamental para mejorar los niveles de colesterol, glucosa y presión arterial para superar muchas enfermedades crónicas. Una dieta rica en frutas, verduras, cereales y proteínas magras es de gran ayuda para quien tiene obesidad, hipertensión, diabetes o enfermedades cardiovasculares.

3. Tómate un tiempo para relajarte

Tómate unos minutos del día para meditar y estar presente en el momento. La ansiedad y el estrés son enemigos peligrosos de casi todas las enfermedades crónicas. Las técnicas de *mindfulness* y respiración son muy efectivas contra la depresión y la obesidad, por ejemplo.

Con herramientas eficientes y cierto conocimiento, el mundo empresarial puede ser un espacio de cumplimiento para las personas con enfermedades crónicas, especialmente cuando reciben el apoyo adecuado.

Líderes y directivos de recursos humanos con experiencia cuentan con las herramientas necesarias para que el lugar de trabajo sea un entorno seguro para cualquier persona. Crear un ambiente que fomente el bienestar no solo ayudará a las personas a aprovechar al máximo su tiempo en el trabajo, sino que también permitirá a las empresas crear una cultura positiva e inclusiva, con beneficios para todos.



6

Conviértete en un socio Gympass



Contáctenos haciendo clic [AQUÍ](#).

site.gympass.com/mx/companies

Fuentes:

<https://www.wellsteps.com/blog/2020/01/02/employee-well-being-at-work/>

<https://inside.6q.io/employee-health-wellbeing-matters/>

<https://www.wsj.com/articles/healthy-workers-are-more-productive-study-finds-1502219651>

<https://www.ncoa.org/blog/10-common-chronic-diseases-prevention-tips/>

<https://hbr.org/2020/09/a-better-approach-to-fighting-chronic-diseases?ab=hero-subleft-1>

<https://www.virginpulse.com/glossary/employee-health/>

<https://www2.deloitte.com/global/en/pages/life-sciences-and-healthcare/articles/global-health-care-sector-outlook.html>

<https://academic.oup.com/occmed/article/68/1/26/4781853>

<https://app.croneri.co.uk/feature-articles/management-chronic-illnesses-work?product=8>

<https://medicalxpress.com/news/2017-12-chronic-disease-patients-discrimination-health.html>

https://www.enwhp.org/resources/toolip/doc/2018/04/20/enwhp_guide_ph_work_final.pdf

<https://www.eurofound.europa.eu/news/news-articles/mid-career-reviews-key-to-longer-and-healthier-working-lives>

<https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/physical-activity-and-adults>

Gympass

gympass.com