



Servicios Ciudadanos

Empresa Saludable. Certificación

Enero de 2014

Dirección Corporativa de Seguridad, Salud y
Bienestar Laboral
Recursos Humanos



SUMARIO

- **Empresa Saludable:**

- ✓ **Acreditación**
- ✓ **Certificación**
- ✓ **Proyecto FCC**
- ✓ **Promoción de la salud en la empresa:**
¿qué ofrecer?

Sala de comunicación FCC >
Documentación

Publicaciones

Presentaciones

Informe Anual | Sostenibilidad y RSC | **Revistas** | Pósteres | Dossier de empresa



21/10/2013
Red de Comunicación n° 20

Descargar PDF



01/07/2013
Red de Comunicación n° 19

Descargar PDF



01/03/2013
Red de Comunicación n° 18

Filtrar documentos

Texto:

Desde: 30 Hasta: 30

Etiquetas:

- | | |
|---|--|
| ☐ Inversores | ☐ Compañía |
| ☐ Infraestructuras | ☐ Servicios |
| ☐ Premios y galardones | ☐ Responsabilidad Corporativa |
| ☐ Energía | ☐ Adjudicaciones |

Filtrar

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL LUGAR DE TRABAJO






GOBIERNO DE ESPAÑA


MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL


INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO


PROMOCIÓN de la SALUD en el TRABAJO

[Accesibilidad](#) | [Mapa Web](#)

Buscar contenidos en el portal


Portal de Promoción de la Salud en el Trabajo



Promoción de la Salud en el Trabajo

- Inicio
- Antecedentes
- La promoción de la salud en el trabajo
- Importancia de la PST
- La PST en la práctica
- Adhesión/Acreditación
- La Red Europea de PST (ENWHP)
- La PST en el mundo
- Novedades, publicaciones y agenda
- Consultas

Bienvenido al portal de promoción de la salud

donde podrá encontrar toda la información relacionada con la promoción de la salud en el trabajo

[Conocer más](#)

Promoción de la Salud en el Trabajo



- [Formación en PST](#)
- [Campaña 12 temas, 12 meses](#)
- [Adhesión a la Declaración de Luxemburgo](#)

Documentos PST CLAVE



- [Declaración de Luxemburgo \(pdf, 88 Kbytes\)](#)
- [Documentos de la ENWHP en castellano](#)
- [La promoción de la salud en el trabajo en la práctica](#)

Destacados

- 12 temas, 12 meses
- Listado completo de empresas adheridas (pdf, 298 Kbytes)


Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo


Organización Mundial de la Salud


ENWHP


OIT



Portal de Promoción de la Salud en el Trabajo



Promoción de la Salud en el Trabajo

- Inicio
- Antecedentes
- La promoción de la salud en el trabajo
- Importancia de la PST
- La PST en la práctica
- Adhesión/Acreditación
- Adhesión
- Acreditación
- La Red Europea de PST (ENWHP)
- La PST en el mundo
- Novedades, publicaciones y agenda
- Consultas

Adhesión/Acreditación

versión para imprimir
enviar por correo



Introducción

Hasta la fecha, y como resultado de la participación del INSHT en las iniciativas conjuntas de la Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo (ENWHP), 21 empresas españolas han sido reconocidas como modelos de buenas prácticas en promoción de la salud en el trabajo. Un resumen de los 21 modelos españoles está disponible en www.enwhp.org/european-toolbox.html.

La puesta en marcha del proyecto "Empresas Seguras, Saludables y Sostenibles" responde al interés del INSHT de reconocer el trabajo de las empresas en el ámbito de la mejora de la salud y bienestar de sus trabajadores, así como promover la cultura de la salud, y el intercambio de experiencias empresariales.

Ser una empresa Segura, Saludable y Sostenible significa, además del cumplimiento legal en prevención de riesgos laborales:

- Gestionar la salud de los trabajadores desde un enfoque integral e integrado.
- Considerar la salud en todas las políticas de la empresa.

Cualquier empresa u organización, con independencia de su tamaño, titularidad o sector, puede solicitar su **adhesión** y manifestar su compromiso con la Declaración de Luxemburgo y, si lo desea y cumple con los criterios de calidad elaborados por la ENWHP, pedir su reconocimiento y **acreditación** como empresa Segura, Saludable y Sostenible.

▸ La promoción de la salud en el trabajo
▸ Importancia de la PST
▸ La PST en la práctica
▸ Adhesión/Acreditación
Adhesión
Acreditación
▸ La Red Europea de PST (ENWHP)
▸ La PST en el mundo
▸ Novedades, publicaciones y agenda
▸ Consultas



Acreditación como empresa Segura, Saludable y Sostenible

El proceso de acreditación de una empresa no es una auditoría. La solicitud de acreditación es voluntaria y como consecuencia cada aspecto del proceso de verificación es de apoyo, constructivo, y con vocación de desarrollo evolutivo.

Los objetivos de la acreditación son:

- Reconocer el trabajo realizado por las empresas en la promoción de la salud y el bienestar de sus trabajadores.
- Promover la cultura de la salud y el intercambio de experiencias entre las empresas españolas.
- Asesorar y acompañar a las empresas que realizan intervenciones de PST mediante la difusión de las herramientas y metodologías elaboradas por la Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo, y el desarrollo de jornadas y eventos de formación.

Los principales criterios en los que se basará la evaluación de la candidatura son:

- Liderazgo y visión: nivel de compromiso de la Dirección e implicación en la toma de decisiones de los diferentes actores.
- Proceso de planificación del proyecto de salud y bienestar de la organización.
- Proceso de evaluación del impacto y de los resultados del proyecto.
- Disposición de indicadores de seguimiento de los resultados del proyecto.
- Globalidad y continuidad de las intervenciones.

Estos criterios permitirán categorizar a las empresas solicitantes en:

- Buena práctica: La empresa demuestra un buen nivel de calidad técnica y una cierta continuidad en las acciones de PST pero con una integración insuficiente en la empresa. La acreditación se realizará para el proyecto o proyectos presentados
- Excelencia: La empresa demuestra una muy buena calidad técnica en todos los proyectos que realiza y que derivan de un programa de PST más global e integrado en la empresa. La acreditación se concederá al programa en su totalidad.

[Formulario de solicitud de acreditación \(pdf, 166 Kbytes\)](#)



Promoción de la Salud en el Trabajo

- ▶ Inicio
- ▶ Antecedentes
- ▶ La promoción de la salud en el trabajo
- ▶ Importancia de la PST
- ▶ La PST en la práctica
- ▶ Adhesión/Acreditación
- ▶ Adhesión
- ▶ Acreditación
- ▶ La Red Europea de PST (ENWHP)
- ▶ La PST en el mundo
- ▶ Novedades, publicaciones y agenda
- ▶ Consultas

Adhesión



Adhesión a la Declaración de Luxemburgo

En el año 1997, la Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo (ENWHP) elaboró la Declaración de Luxemburgo, un documento de consenso en el que se establecían los principios básicos de actuación y el marco de referencia de una buena gestión de la salud de los trabajadores en la empresa.

Desde entonces, múltiples organizaciones a nivel europeo (entre ellas un grupo de empresas españolas) se han adherido a la Declaración de Luxemburgo, incorporando sus principios a las estrategias empresariales y a los servicios ofrecidos a sus clientes o asociados.

Si cumple con los requisitos y desea que su organización, empresa o institución forme parte del grupo de empresas adheridas a la Declaración de Luxemburgo y aparezca en esta sección del Portal, deberá rellenar el siguiente formulario y enviarlo a través del apartado **Contacto** de este Portal.

Formulario de adhesión (pdf, 164 Kbytes)

Como empresa adherida, su organización:

- Aparecerá en el listado de empresas adheridas en el Portal de PST.
- Recibirá un certificado de su adhesión a la Declaración de Luxemburgo.

Listado de empresas adheridas a la Declaración de Luxemburgo (pdf, 298 Kbytes)

FCC- Servicios ciudadanos



Una compañía comprometida con la mejora del bienestar de los ciudadanos. Nuestra diversificación nos ha permitido ofrecer un servicio global al ciudadano, desde la prestación de servicios a la comunidad y el desarrollo de obras de infraestructura, hasta el impulso de las energías renovables.



Declaración de Luxemburgo

La Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo (PST) es aunar los esfuerzos de los empresarios, los trabajadores y la sociedad para mejorar la salud y el bienestar de las personas en el lugar de trabajo.

Esto se puede conseguir:

- Mejorando la organización y las condiciones de trabajo.
- Promoviendo la participación activa.
- Fomentando el desarrollo individual.

Introducción

Las bases de la actividad general en la promoción de la salud en el lugar de trabajo las proporcionan dos factores. El primero, la Directiva Marco en Seguridad y Salud (Directiva del Consejo 89/391/EEC, traspuesta a la legislación española mediante la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales, de 8 de noviembre (B.O.E. nº 269 de 10-11-95)) que preparó el terreno para una reorientación de la legislación y del ejercicio tradicional de la seguridad y la salud en el trabajo (OHS); el segundo es el creciente interés del lugar de trabajo como campo de actuación de la salud pública.

Una población trabajadora sana, motivada y bien preparada, es fundamental para el futuro del bienestar social y económico de la Unión Europea. Por consiguiente, la Comisión Europea ha apoyado una iniciativa para establecer una Red Europea para la Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo (PST). Esta iniciativa está en consonancia con el Artículo 129 del Tratado sobre la Unión Europea y con el Programa para la Acción sobre Promoción de la Salud, Educación y Formación en el marco de acción en el campo de la Salud Pública (Nº 645/96/EC). La Red Europea incluye organismos de los 15 Estados miembros y de los países del Área Económica Europea (EEA countries), los cuales actúan como Oficinas Nacionales de Contacto (NCOs).

El objetivo de la red es identificar y difundir ejemplos de buenas prácticas en PST mediante el intercambio de experiencias y conocimientos. Con ello, la Unión está alentando a los Estados miembros a poner la PST en un lugar destacado de sus listas de prioridades y a incorporar los temas de salud laboral en los programas de sus políticas respectivas.

Los retos del siglo XXI para el mundo del trabajo

El mundo del trabajo está experimentando grandes cambios y éste es un proceso que va a continuar en los próximos años. Algunas de las cuestiones claves que se nos presentan en relación con este tema son:

- La globalización.
- El paro.
- El uso creciente de la tecnología de la información.
- Los cambios en las políticas de empleo (p.e., trabajo a tiempo parcial, trabajo temporal, teletrabajo).
- El envejecimiento de la población trabajadora.

Fomento de Construcciones y Contratas (FCC) Spain



Workplace health promotion and accident prevention are integrated in the quality management system at FCC. It has been laid down that the prevention of health risks is to be allowed for even in the planning phase of projects and co-ordinated with the specific peculiarities of the construction sites. The company management supports and finances all activities which may reduce health risks for all employees.

Safety at all sites

Even before construction sites are developed, FCC plans appropriate occupational safety and health measures. These not only include technical protective facilities, safety equipment etc. but also the instruction of the employees on safety-conscious behaviour. Moreover, each building worker always carries a brochure with the most important safety regulations with him and every new construction phase is flanked by special safety training for the employees. The site managers and foremen supervise the working conditions of the employees. Additional checks by the occupational safety and health officers ensure that rapid action can be taken in the event of risks. They also become active when the workforce starts to show behaviour involving any safety risks. New machines may only be deployed after the person responsible has checked and approved them. FCC is supported by the insurance company, FREMAP. In its health promotion endeavours, FREMAP provides occupational safety and health experts who investigate industrial accidents and illnesses, determine the need for training as well as plan

and implement intervention schemes. Subcontractors must also satisfy quality, safety and environmental standards for FCC. The company has set up its own addition advice office for its employees.

Accident rate greatly reduced

All safety-relevant aspects are evaluated at FCC. This includes the personal protective equipment, the technical preconditions, the protection of third parties and the performance of those responsible for occupational safety and health. In view of the wide variety of programmes relating to safety and health in the company, the time lost due to illness as well as the risk of accidents have dropped rapidly. Furthermore, over the last ten years the consumption of alcohol by the employees has fallen substantially.



Branch:
Construction Industry
No. of employees:
6.000
Products/Services:
Construction engineering and public works
Miscellaneous:
FCC is one of the largest construction companies in Spain and also operates in other sectors.

64



Formulario de solicitud de acreditación

Con este formulario puede presentar su solicitud de acreditación como empresa segura, saludable y sostenible. Además de los datos de identificación deberá enviar una descripción del programa o proyecto por el que quiere acreditarse adjuntando toda aquella documentación que crea conveniente para facilitar la evaluación de su candidatura.

REQUISITOS PREVIOS

Antes de rellenar este formulario y cursar la solicitud de acreditación compruebe que:

- Se ha adherido a la [Declaración de Luxemburgo](#)
- Ha cumplimentado y enviado el [Cuestionario de Calidad](#).

¿Qué es el SISTEMA DE GESTIÓN DE LA EMPRESA SALUDABLE?(SIGES):

Especifica los requisitos para un sistema de gestión que permita a una organización desarrollar e implementar una **política y unos objetivos de Empresa Saludable** que tengan en cuenta los requisitos legales y la información sobre los factores que pueden influir en la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores



Objeto: Mejorar la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores de una manera sostenible

Enfoque: PDCA

Éxito del Sistema: Liderazgo comprometido con la causa

Anexo 1 PG 03.01

Página 1 de 6

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

44TITULO	MODELO DE EMPRESA SALUDABLE		
CÓDIGO:	IT __41	FECHA APROBACIÓN:	21/5/13
DELEGACION:	CATALUNYA II		
PLAN DE CONTRATO:	Toda la Delegación		
Objeto:			
El objeto de este procedimiento es recoger las exigencias del Sistema de Gestión de Empresa Saludable (SIGES) no contemplados en la documentación del Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales.			
Alcance:			
Este procedimiento aplica a todas las empresas y contratos de la Delegación de Catalunya II			
Referencias:			
Toda la documentación del Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales, donde se engloba el Manual de Prevención, los procedimientos generales integrados y no integrados y los procedimientos específicos.			
Cambios respecto a la versión anterior:			
No procede			

AENOR

Asociación Española de
Normalización y Certificación

2013/0002/ES/01
Nº DE INFORME: 01

FCC MEDIOAMBIENTE
Cataluña II

Informe de Auditoría

Nº EXPEDIENTE: 2013/002/ES/01

NORMA DE APLICACIÓN: **MODELO DE EMPRESA
SALUDABLE**

Nº INFORME: 01 TIPO DE AUDITORÍA: Auditoría Inicial

Requiere envío de PAC a AENOR: SI ☐ NO ☒

Fecha de realización de la Auditoría: 2013-05-03 y 04

Informe propiedad de AENOR

Bienestar

FCC, certificada como empresa saludable

La Delegación de Cataluña II del área de FCC Medio Ambiente ha obtenido el 1er certificado de Empresa Saludable dentro de las empresas del sector de servicios medioambientales, concedido por la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR). Este reconocimiento fue recogido por Jesús Padullés Caba, director de dicha Delegación, en una jornada celebrada en la sede central de AENOR.

Este reconocimiento fue recogido por Jesús Padullés Caba, director de dicha delegación, en una jornada celebrada en la sede central de AENOR, en la que, además, se presentaron las primeras experiencias prácticas en este ámbito.

Esta certificación acredita, conforme al modelo de Empresa Saludable de AENOR, que Cataluña II ha implantado un sistema de gestión que promueve y protege la seguridad, salud y bienestar de los empleados, así como la sostenibilidad del ambiente de trabajo.

Dicho modelo, pionero en el mundo, está basado en los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y en la metodología de mejora continua, que entiende la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social, y cuyo principal objetivo es promover los ambientes de trabajo saludables.

Con independencia del sector profesional y el tamaño de la organización, este modelo



tiene por objetivo reducir los índices de accidentabilidad y absentismo, mejorar otros como la productividad, competitividad y sostenibilidad de las empresas e impulsar la calidad de vida de la sociedad en general, a través de la mejora de la salud y bienestar de los empleados.

FCC pionera

Las empresas deben cumplir con los requisitos del modelo de Empresa saludable y participar en un proceso de auditoría para obtener esta certificación. Para ello, deben identificar los factores de riesgo específicos

mentar el deporte en el trabajo o hábitos de vida saludable, incluso fuera del horario laboral.

Este sistema, publicado en español e inglés, ha sido realizado por AENOR con la colaboración del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social (centro colaborador de la OMS en España) y la Sociedad de Prevención FREMAR, para dar respuesta a la demanda de un número de grandes empresas que están trabajando en este tema entre las que FCC es pionera.

¿QUÉ HA APORTADO A NUESTROS PROGRAMAS?

SISTEMATIZACIÓN

- TRABAJAR TODOS LOS PROGRAMAS BAJO UNA ESTANDARIZACIÓN

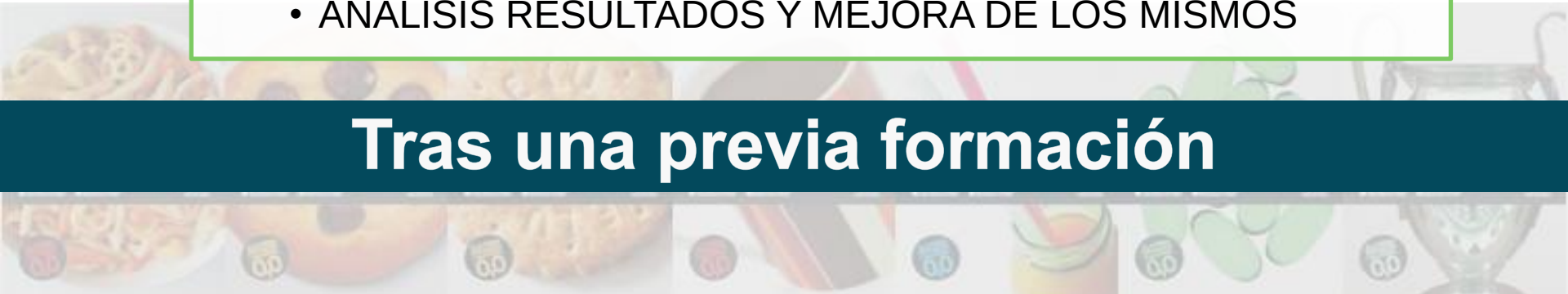
CONTROL

- A TRAVÉS DE INDICADORES MEDIBLES

MEJORA CONTINUA

- ANALISIS RESULTADOS Y MEJORA DE LOS MISMOS

Tras una previa formación





**Actividad Física y
Alimentación saludable**

**PAFAS
2013**

**PPRP
2012**



**PIO
2009**

**PPAD
2008**



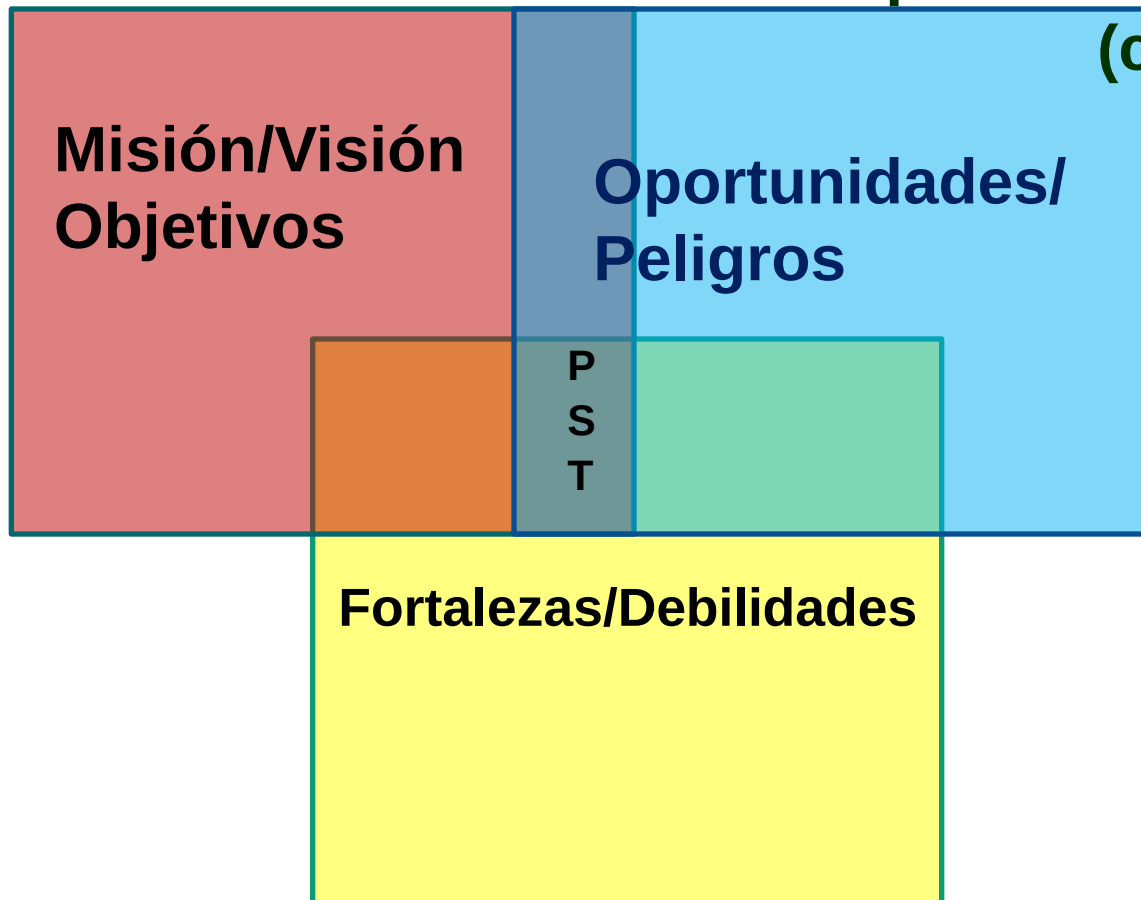
NUESTROS PROGRAMAS

La promoción de la salud en el ámbito laboral, forma parte de la visión y misión de un gran número de organizaciones



**¿Qué quiero hacer?
(expectativas)**

**¿Qué es necesario y
posible en el sector?
(contexto)**



**¿Qué somos capaces de hacer?
(recursos)**

- Misión /Visión. Incorporar filosofía de la organización
- Metas específicas y objetivos medibles
- Plazos
- Funciones y responsabilidades
- Presupuesto detallado
- Estrategias de comunicación
- Procedimientos de evaluación

- Reducción de la rotación y el absentismo
- Aumento de la motivación y de la productividad
- Mejora de imagen de empresa

EN LA PRACTICA

- Ayudará a la empresa a conseguir sus objetivos
- Mejorará la salud y el bienestar de los empleados
- Conseguirá unas condiciones de trabajo más seguras y saludables

PST INDIVIDUAL

- Estudio de los datos individuales: parámetros de salud, para establecer en la empresa actuaciones sobre ellos.
- Tener en cuenta las recomendaciones de las Autoridades Sanitarias, Estudios, Estadísticas sobre salud y hábitos.

PST COLECTIVA

Para llegar al objetivo de la PST

MEJORAR SALUD DE LOS TRABAJADORES

1. Actualmente todas las empresas, están realizando la promoción de la salud individual (PYMES y empresas grandes), abarca a personas enfermas o con hábitos poco saludables:

✓ Recomendaciones en los reconocimientos médicos, atendiendo a los factores de riesgo individuales (obesidad, HTA, tabaquismo), enfermedades (diabetes, hipercolesterolemia), etc

2. Promoción de la salud colectiva, abarca a personas con problemas de salud y sanas.



Actuación centrada en reforzar la educación sanitaria y consolidar hábitos de vida saludables.

Tanto la salud como la enfermedad están influenciados por **factores individuales, sociales, culturales, económicos y ambientales**



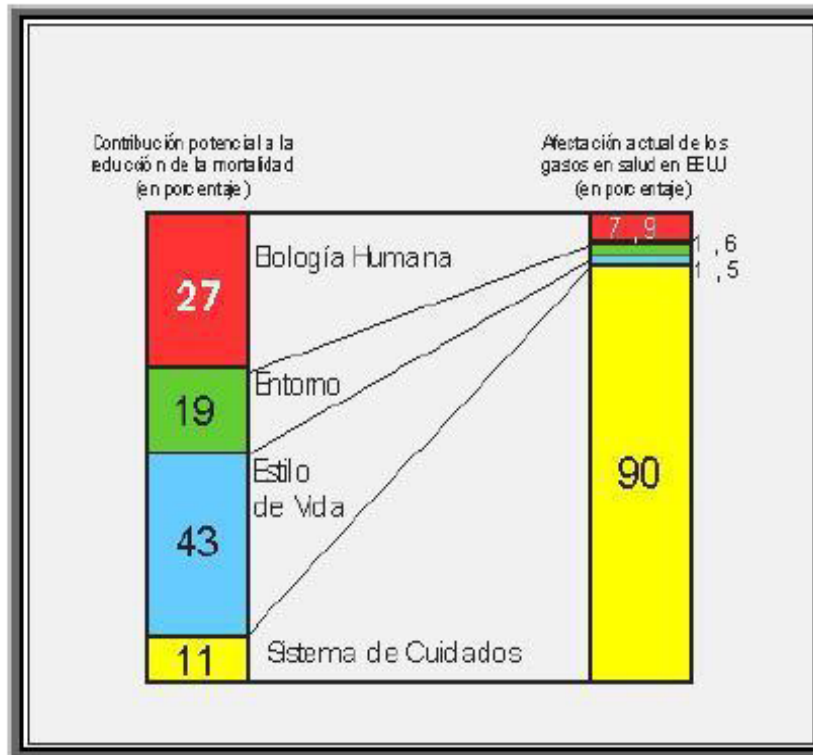
Determinantes de la salud



Son los factores y las condiciones que se cree que influyen en la salud.



- 1. Biología humana:** Carga genética y envejecimiento.
- 2. Medio ambiente:** Factores físicos (ruido, radiaciones), químicos, biológicos (bacterias, virus, etc).
- 3. Estilos de vida y conductas de salud:** drogas, sedentarismo, nutrición, estrés, etc
- 4. Sistemas de asistencia sanitaria:** tipo de servicios sanitarios, calidad, accesibilidad, utilización de los mismos.



Dever, GEA. "An epidemiological Model For Health Policy Analysis". 1976

1974, LALONDE estudió los **determinantes de salud** y descubrió que por este orden: los estilos de vida, la biología humana y el ambiente son los de mayor peso.

La biología es apenas susceptible de modificar, las intervenciones que realicemos en los **estilos de vida y en el entorno**, incidirán de manera importante en la salud comunitaria.

Datos publicados por el INE: Encuesta Nacional de

salud: establecer los determinantes de salud que se deben incluir en la vigilancia de la salud, para intervenir posteriormente sobre ellos y realizar una promoción de la salud en la empresa:



- ❖ **OBESIDAD**
- ❖ **PATOLOGÍAS CRÓNICAS**
- ❖ **TABAQUISMO**
- ❖ **SEDENTARISMO**
- ❖ **ALIMENTACIÓN**
- ❖ **OTROS**

Fáciles de determinar en las revisiones que se llevan a cabo en los reconocimientos médicos.

Proyecto Empresa Saludable



Dimensiones del bienestar

¿Situación?

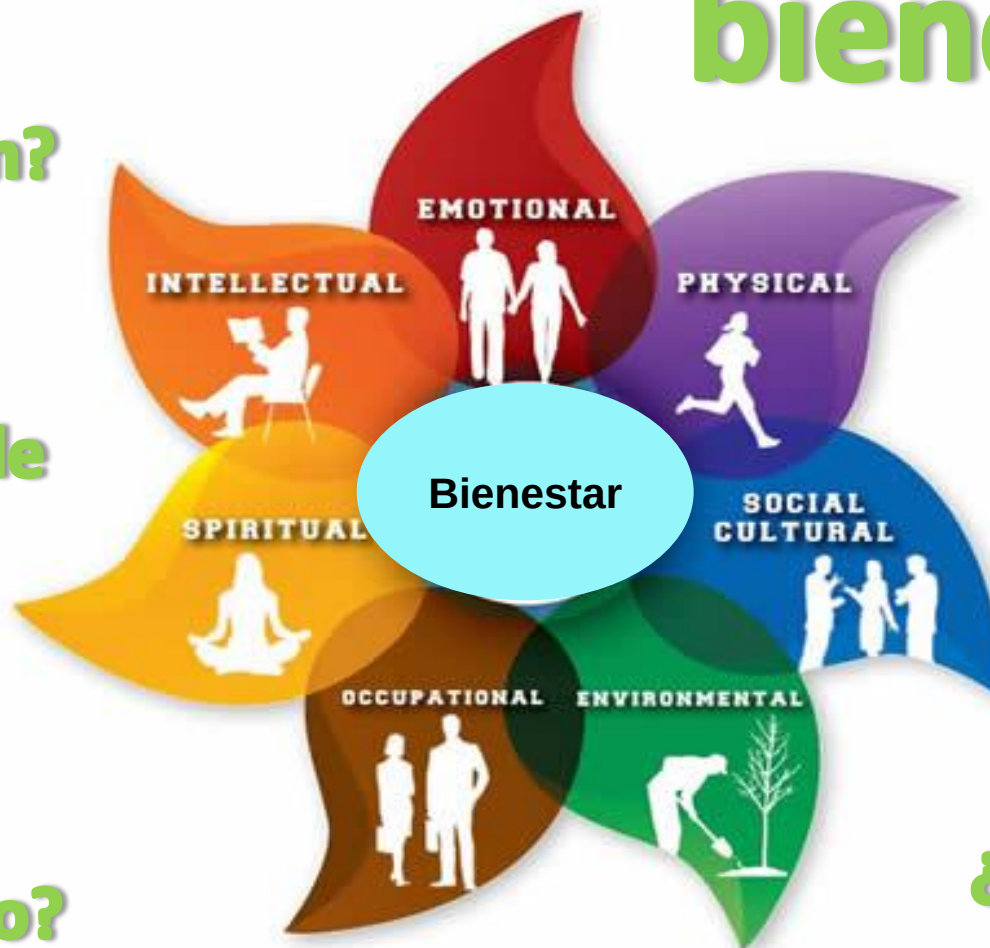
¿Ámbitos de actuación?

¿Contexto?

¿Enfoque?

¿Expectativas?

¿Recursos?



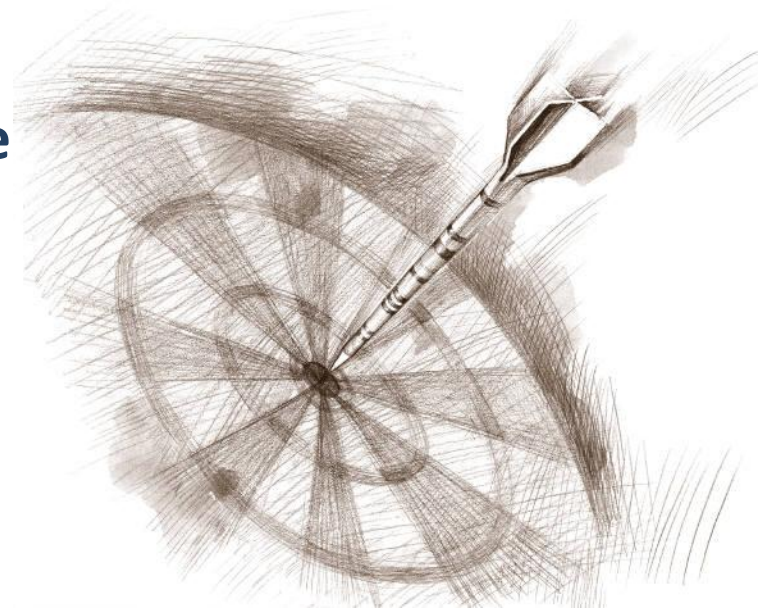
- Favorecer e impulsar el bienestar laboral para mejorar la organización y las condiciones de trabajo de las personas que la integran, promoviendo su participación y anticipándonos a las necesidades de empresa y empleado, para contribuir de esta forma al desarrollo personal y al cumplimiento de la estrategia empresarial.
- Lograr una empresa saludable desde una perspectiva amplia e integral con trabajadores sanos, motivados, implicados y preparados como inversión de futuro colectiva e individual.
- Aportar valor a los empleados, a sus familias y a las comunidades donde participamos y posicionar a FCC como referente ejemplar.

1. Introducir e implantar el concepto de empresa saludable en la organización.

2. Identificar, desarrollar y difundir buenas prácticas a nivel global.

3. Incrementar la participación e implicación de todos los niveles de la organización.

4. Evaluar y cuantificar los resultados.



- Según [OIT](#) 2 millones de fallecidos
- Según [OMS](#) 160 millones de enfermedades relacionadas con el trabajo

[En la UE:](#)

- unas 167 mil muertes son resultado, ya sea por accidentes relacionados al trabajo (7.500) o males ocupacionales (159.500)
- el número de accidentes que causan 3 o más días de ausencia es de más de 7 millones al año



- ✧ España: 2010 9,6% del PIB ⁽¹⁾
- ✧ España: 2012 – 9,7% del PIB ⁽²⁾

- ✧ Europa: 2009 – 9,2% del PIB ⁽³⁾
- ✧ Europa: 2010 – 9,0% del PIB ⁽³⁾

- (1) Datos Banco Mundial 2012
 (2) Datos CIA World Factbook 2012
 (3) Health at a Glance – Europe 2012 – OECD 2012

- ✧ En Europa:
 - En 2010 el 73% del gasto sanitario era público ⁽³⁾

<i>Determinante Global de Salud</i>	<i>Peso en la mortalidad</i>	<i>Gasto / Recurso Económico</i>
Sistemas de Asistencia Sanitaria	11%	90.6%
Estilo de vida	43%	1,2%
Medio ambiente	19%	1,5%
Biología humana	27%	6,9%

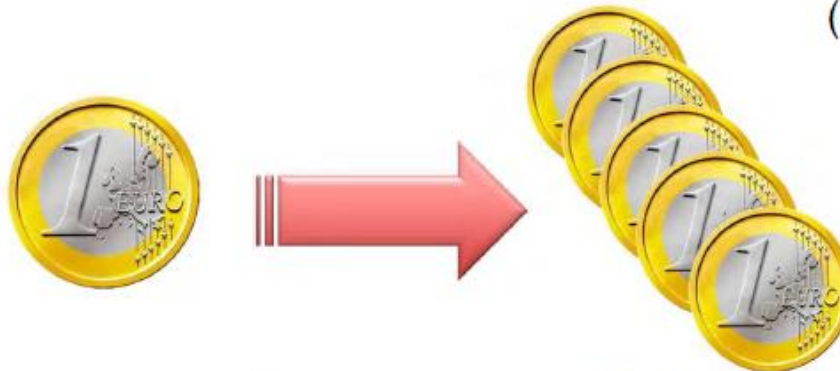
Relación Mortalidad – Gasto / Recurso Economico de los Determinantes Globales de Salud. *Adaptado de: Lalonde, M, A new Perspective on the Health of Canadians, Health Promot. Int. (1986) 1 (1): 93-100*



**Programas de Salud:
Inversión no Gasto...**



Data presented at the EMBC 2012 Congress
by SP FREMAP as FASyS Project Member
(San Diego - 2012)

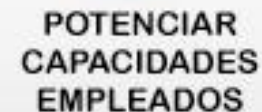


**Investment in
Health and
Safety at Work**

**Return of
investment**

x 2 – 5 ⁽¹⁾

(1) Study from European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA)



¿Qué ofrecer?

Alimentación



Deporte



Asesoramiento Salud



Participación social

Cultura



Dar oportunidad al personal de la organización de adquirir y mantener buenos hábitos alimenticios saludables en el entorno laboral.

- Según la OMS, “El 30% de los casos de cáncer de colon y estómago están relacionados con los malos hábitos alimenticios”.
- Después del tabaco, la obesidad, es el 2º factor de riesgo cardiovascular.



- ✓ **Información sobre dietas sanas y equilibradas.**
- ✓ **Comedores de empresa: menús equilibrados, dietas especiales.**
- ✓ **Alimentos saludables en máquinas vending.**



Fomentar la práctica regular de actividad física desde el entorno laboral, que los trabajadores adquieran el hábito de realizar ejercicio con frecuencia y evitar el sedentarismo.



- *Importante factor de riesgo cardiovascular.*
- *Patologías musculoesqueléticas.*

- ✓ **Facilitar medios en la empresa para practicar algún tipo de deporte.**
- ✓ **Fomentar uso de transporte público. Bajarse varias paradas antes.**
- ✓ **Utilizar escaleras en lugar de ascensor.**



Fomentar desde el entorno laboral hábitos de higiene postural en la vida diaria más allá de la jornada laboral.



- *El 18,5% de la población sufre dolor crónico lumbar y el 16% dolor cervical crónico.*

- ✓ **Organizar charlas de higiene postural en la empresa “Escuela de espalda”.**
- ✓ **Posibilidad de ofrecer servicio de fisioterapia en la empresa.**
- ✓ **Fomentar actividad física que fortalezca musculatura de la espalda.**
- ✓ **Intervenciones ergonómicas en los puestos de trabajo.**

Dolor de Espalda y Sobrepeso.

PÍLDORA INFORMATIVA

El sobrepeso es uno de los factores que aumentan el riesgo de padecer dolor de espalda, pero existen varias medidas que permiten reducir ese riesgo.

¿ Cuáles son estas medidas?

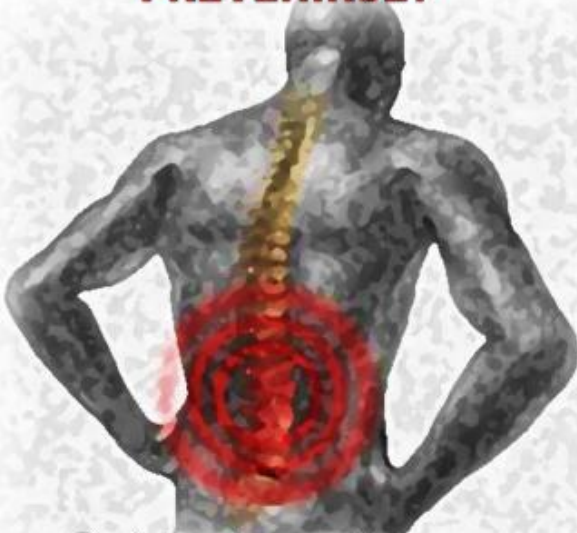
- Mantén un peso adecuado, si tienes que reducirlo, hazlo de forma adecuada, cuida tu alimentación y realiza actividad física de forma regular.
- Practica de forma habitual algún deporte aeróbico como correr o nadar durante 20 ó 30 minutos en días alternos.
- Mantén en forma la musculatura de tu espalda.
- Mientras estés de pie, mantén un pie en alto apoyado sobre un escalón o reposapiés, alterna el apoyo entre un pie y otro para evitar sobrecargar la columna.
- Cambia de postura frecuentemente.
- Aprende como realizar movimientos y adoptar posturas propias de la vida cotidiana de forma correcta.



Reduce el peso adecuadamente y realiza actividad física regular.



¿SABIA QUE EL 85% DE LOS DOLORES DE ESPALDA PUEDEN PREVENIRSE?



Cuida tu columna, es para toda la vida

CUIDANDO TU ESPALDA



Sociedad de Prevención de
FREMAP
PREVE LO IMPREVISIBLE



Dolor de Espalda y Manejo Manual de Cargas.

PÍLDORA INFORMATIVA

El porcentaje de trabajadores en la Unión Europea que transportan o desplazan cargas pesadas es todavía muy elevado (34,5%).



Técnicas de manipulación correctas

Para levantar una carga se deben seguir los siguientes pasos :

- ponga los pies alrededor de la carga y el cuerpo sobre ella (si esto no es factible, acerque el cuerpo a la carga lo más posible),
- flexione las piernas al efectuar el levantamiento,
- mantenga la espalda derecha,
- acerque la carga al cuerpo todo lo que pueda,
- levante y transporte la carga con los brazos estirados y hacia abajo

El empuje y la tracción de la carga se realizan utilizando el propio peso del cuerpo.

- inclínese hacia adelante al empujar y hacia atrás para la tracción.
- evite forcer o doblar la espalda.
- los dispositivos de manipulación tienen asas o asideros para poder ejercer la fuerza necesaria con las manos; dichas asas deberían encontrarse entre su hombro y su cintura.
- debe realizarse un mantenimiento adecuado de los dispositivos de manipulación.

Antes de levantar una carga, planifica y prepara la tarea.



Inculcar a los trabajadores no tomar bebidas alcohólicas de forma habitual.
Luchar contra el hábito de fumar.



- *En los países industrializados, el consumo de tabaco es el primer factor de riesgo cardiovascular.*
- *El riesgo de padecer cáncer entre los fumadores aumenta un 23%.*

- ✓ **Informar y sensibilizar sobre los riesgos del consumo de tabaco y alcohol.**
- ✓ **Facilitar la deshabituación tabáquica y evitar la recaída de los ex fumadores**



¿Sabes cómo ahorrar 1.200 € al año?

[Ver respuesta](#)

¿Cuánto ahorraría un fumador si dejara de fumar?

La media de cigarros que consume un fumador español al día es de 13,4*. Si calculamos 15 cigarros diarios, a un precio medio de 21 céntimos/cigarro, en **15 días** se podría ahorrar unos **50€** y... en **3 meses 285€**, **1 mes 95€**, un **año 1.157€** y, con el mismo coste de referencia, en **5 años** el ahorro rondaría los **5.800 €**.

Acude a las **jornadas de sensibilización** para dejar el hábito de fumar los días **10, 11, 12 y 13 de junio** en las sedes de Federico Salmón, Las Tablas, Acanto y Balmes. Consulta el calendario en
(<http://fccnet/ES/ic/campanas/Paginas/defuespo.aspx>)

Los servicios médicos de FCC te pueden ayudar a conseguirlo.



«Aviso a los consumidores: Restos de ácido cianhídrico, mercurio, acetona y amoniaco forman parte de un producto de consumo corriente».

¿Te imaginas cuál es?

[Ver respuesta](#)

**Dejar de fumar es posible,
seguro que sí**



Podemos ayudarte

Consulta a los Servicios Médicos de FCC o al Responsable de Prevención de tu centro.



Ofrecer prácticas médicas preventivas para la detección precoz de cánceres con prevalencia en la población.

Ofrecer campañas sanitarias. Vacunación.

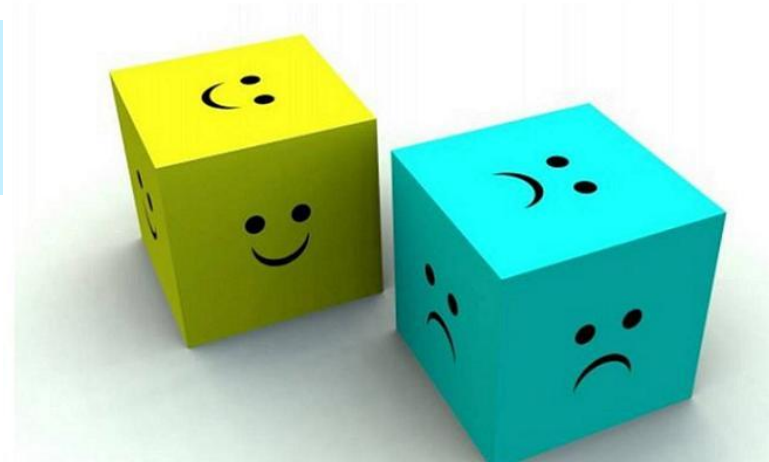


- *El cáncer constituye el 25% de la muertes en España y la detección precoz disminuye la mortalidad.*
- *La vacunación disminuye las enfermedades infecciosas y reduce las bajas laborales.*

- ✓ **Jornadas de sensibilización específica para la prevención de cáncer.**
- ✓ **Promover campañas de vacunación.**
- ✓ **Reconocimientos médicos con pruebas específicas.**

Mejorar las condiciones psicosociales del trabajo.

• *La OMS calcula que en 2020 la depresión producida por el estrés será el principal motivo de bajas laborales.*



- ✓ **Establecer una gestión preventiva psicosocial que tenga en cuenta la organización del trabajo, el contenido de la tarea y las relaciones personales.**
- ✓ **Promover la participación activa y el desarrollo individual.**

Conciliación de la vida laboral y familiar.

• *Hay determinado tipo de absentismo laboral que no es debido a incapacidades laborales, sino a la imposibilidad de conciliar la vida laboral y familiar.*



- ✓ **Flexibilidad en la jornada laboral.**
- ✓ **Jornadas intensivas en los puestos que lo admitan.**
- ✓ **Políticas de cumplimiento de objetivos en lugar del presentismo.**
- ✓ **Posibilidad de teletrabajo.**

Conciliación de la vida laboral y familiar



Seguridad Vial y Movilidad Sostenible

• *Las cifras de fallecidos y heridos han disminuido considerablemente, pero en 2012, más de 85.000 accidentes con pérdidas de muchas jornadas de trabajo.*



**PLAN DE PRL
SEGURIDAD VIAL**



**PLAN SANITARIO
VIAL**



**PLAN DE
EDUCACIÓN VIAL**



**PLAN DE
MOVILIDAD VIAL**

- ✓ **Formación e información. Cultura de conducción segura y sostenible.**
- ✓ **Señalización informativa en la salida de los centros de trabajo.**
- ✓ **Campañas.**

Envejecimiento de la población laboral.



•Debido a los cambios demográficos, reforma del sistema de pensiones, y otras acciones emprendidas por los estados de la UE, el número de trabajadores en edad avanzada aumentará significativamente en las empresas.

- ✓ **Mayor edad aumenta el nº días de baja. Ampliar capacidad laboral de los trabajadores y prever reinserción tras ausencias prolongadas.**
- ✓ **Evitar jornadas laborales muy intensa, trabajo por turnos. Diseñar jornadas flexibles, descansos, etc.**
- ✓ **Programas de rehabilitación médica.**

1. Enfoque holístico
2. Flexibilización, racionalización y conciliación
3. Buenos hábitos alimenticios
4. Formación
5. Cambio cultural

¿Cuántos días se necesitan para adquirir un hábito?



Un estudio británico llevado a cabo en el University College de Londres ha demostrado que **hacen falta 66 días para que se cree un hábito y pueda mantenerse durante años**. Eso significa que si durante ese número de días **"repites algo cada día en la misma situación, se convierte en una reacción automática ante dicha situación"**, explica Jane Wardle, coautora del estudio que se publicaba en la revista *European Journal of Social Psychology*. A partir de ese momento el hábito adquiere cierto automatismo, y no hace falta voluntad, ni tan siquiera pensar en ello intencionadamente, para poder repetir dicho comportamiento. Los sujetos del experimento

probaron que es válido tanto para hábitos saludables relacionados con la alimentación como con la rutina de practicar ejercicio a diario, por ejemplo 15 minutos de carrera antes de la cena. Por término medio, los hábitos relacionados con el **ejercicio físico** tardaban más en adquirirse de manera firme que, por ejemplo, incorporar la costumbre de **comer una pieza de fruta cada día**.

Con solo 28 días, como se pensaba hasta ahora, las neuronas no asimilan lo suficiente un determinado comportamiento y es fácil abandonarlo, aclaran los autores.

- 1. Enfoque holístico**
- 2. Flexibilización, racionalización y conciliación**
- 3. Buenos hábitos alimenticios**
- 4. Formación**
- 5. Cambio cultural**

- Programas de PST ¿sin gestión de riesgos?
- PST, más allá del cumplimiento legal
- Voluntaria, compromiso de todos
- Integración, no actuaciones aisladas

“La salud, la seguridad y el bienestar laboral son de una fundamental importancia para todas las personas, y también para la productividad, la competitividad y la sostenibilidad de la empresa.”

“El futuro de las empresas Saludables depende en gran medida de que su personal esté bien preparado y motivado, pero también sano.”

https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=z_LkzRLFtsU



Servicios Ciudadanos

Contáctanos en:
direccionprl@fcc.es

https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=z_LkzRLFtsU

La importancia de DAR

http://www.youtube.com/watch?v=VTeQkLxFHeM&feature=player_embedded

Experta en MMC con 15 meses