PROMOCIÓN DE **HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE** DESDE LAS **FÁBRICAS DE CEMENTO**

HÁBITOS SALUDABLES

"El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN para la Prevención de Riesgos Laborales".

AS-0028/2015

Con la financiación de:

FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Fundación Laboral del Cemento y el Medio Ambiente

CONTENIDO

1. ANTECEDENTES 3

2. OBJETIVO 4

3. METODOLOGÍA 5

4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO 6
- 4.1. Resultados obtenidos 6
  - 4.1.1. General 6
  - 4.1.2. Alimentación Saludable 8
  - 4.1.3. Actividad Física 10
  - 4.1.4. Prevención del consumo (y abuso) de alcohol, tabaco y otras drogas 12
- 4.2. Conclusiones 14
- 4.3. Benchmarking de promoción de hábitos saludables en otros sectores 15

5. RECOMENDACIONES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DESDE LAS FÁBRICAS DE CEMENTO 21

6. ENLACES A OTRAS FUENTES DE INFORMACIÓN 24

7. ANEXOS 26
- 7.1. Carteles de la campaña 26
- 7.2. Videos de la campaña 29
- 7.3. Pirámide NAOS 30

¡RECUERDA!
ESTE DOCUMENTO ES INTERACTIVO, CUANDO VEAS ESTE SÍMBOLO SIGNIFICA QUE EL TEXTO CONTIENE ENLACES

1. ANTECEDENTES

Tradicionalmente, y con carácter general, la prevención de riesgos laborales en cualquier sector ha estado focalizada en problemas más inmediatos y acuciantes por su alarma social y/o consecuencias lesivas, más que en la promoción de la salud en el trabajo.

Existen firmes pruebas de que la promoción de la salud en el trabajo reduce significativamente las enfermedades laborables y fomenta las prácticas saludables y el bienestar individual en el trabajo. Así, la **Red europea de promoción de la salud en el trabajo (ENWHP)**[1] ha demostrado que la promoción de la salud en el trabajo mejora el ambiente laboral y es beneficioso para empresa, trabajadores y sociedad. El informe "Trabajadores sanos en empresas saludables de la ENWHP" reveló que, invertir en promoción de la salud en el trabajo es rentable para todos, porque: reduce la accidentabilidad y las enfermedades, especialmente las crónicas, lo que disminuye la inversión para el cuidado de las mismas; cada euro invertido en programas de promoción de la salud en el trabajo genera un retorno la de inversión de entre 2,5 y 4,8 euros en absentismo y de entre 2,3 y 5,9 euros en costes de enfermedad; disminuye los costes de la seguridad social, al reducir los costes sanitarios hasta un 26,1%, las incapacidades temporales o permanentes, las pensiones, etc.

Según la **Encuesta Europea de Salud en España 2014 (EESE)** el 52,7% de la población adulta está por encima del peso considerado como normal, de ellos el 16,9% son obesos y el 35,7% restante tiene sobrepeso. En esta misma encuesta el 54,7% de los encuestados admite no realizar ejercicio físico. Mientras que 6 de cada 10 personas afirman no consumir verduras a diario.

Por otra parte, la **Encuesta 2013-2014 sobre consumo de sustancias psicoactivas en el ámbito laboral en España** (Observatorio español de la droga y las toxicomanías), muestra los siguientes resultados:

- En 2013, el 11% de la población laboral consume bebidas alcohólicas a diario en los últimos 30 días, cifra similar a la de 2007.

- El tabaco es, tras el alcohol, la droga legal con mayor proporción de consumidores entre la población laboral. En 2013, se registra un 34% de fumadores diarios, cifra similar a la de 2007.

- En los últimos años se viene observando en España una tendencia ascendente en el consumo de hipnosedantes, incremento también presente entre la población laboral.

- El cannabis es la droga ilegal más extendida entre la población laboral. Así, en 2013, el 7% lo ha consumido en el último mes y el 2% realiza un consumo de riesgo (Escala CAST).

- La segunda droga ilegal más consumida tras el cannabis, y a cierta distancia de éste, es la cocaína. Aunque se observa una tendencia ligeramente descendente desde 2007, el 2% de la población laboral la ha consumido en los últimos 12 meses.

1. Red informal en la que participan institutos nacionales de seguridad y salud en el trabajo así como actores en el campo de la salud pública de todos los Estados miembros de la UE, futuros miembros, países del Área Económica Europea y Suiza.

1. ANTECEDENTES

Según ésta encuesta, los trabajadores de jornada continua de noche, así como los trabajadores manuales cualificados (características ambas presentes en la industria cementera) presentan los primeros puestos en el consumo de todas las sustancias.

La estrategia nacional sobre drogas (2009-2016) dice textualmente que "El abordaje de la prevención del consumo de drogas en el ámbito laboral requiere de estrategias y actuaciones específicas en las que son necesarias la implicación tanto de las empresas como de los trabajadores y sus representantes (sindicatos), conjuntamente con los servicios de prevención de riesgos laborales." La existencia de una Fundación tripartita y paritaria en la industria cementera (elemento diferenciador con la mayoría de sectores de actividad), justifica la idoneidad para llevar a cabo un proyecto de estas características, que incluya las sensibilidades de patronal y organizaciones sindicales sobre esta materia.

Ante éstas y otras evidencias, el fomento de hábitos de vida saludables, se incluyó dentro de la **Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo (2015-2020),** en concreto en el apartado de "Diagnóstico de la prevención de riesgos laborales en el ámbito del Estado", donde se señala que determinados hábitos pueden poner en riesgo la seguridad y salud del propio trabajador y la de terceros, insistiendo en que se deben desarrollar acciones preventivas que fomenten hábitos de vida saludables y preventivos, tanto laborales como extra laborales.

Es precisamente en ésta última frase, citada textualmente en la estrategia española de seguridad y salud en el trabajo, donde se incardina el proyecto "Promoción de hábitos de vida saludable desde las fábricas de cemento", puesto que el destinatario final de las acciones previstas en el mismo, además de los trabajadores de la industria cementera como objetivo principal, lo son también sus familias, resto de entorno social y por ende la sociedad en su conjunto.

Es importante recalcar que cuando hablamos de trabajadores del sector, nos estamos refiriendo a todos y cada uno de los más de 4.000 trabajadores de la industria cementera, desde la dirección general, pasando por los mandos intermedios, hasta el resto de los trabajadores. Los hábitos no saludables afectan a todos los escalones de la organización, y las medidas preventivas planteadas están dirigidas a todos ellos.

2. OBJETIVO

Este estudio pretende dar a conocer los resultados del diagnóstico inicial sobre el estado del arte en promoción de la salud en las empresas del sector cementero en España realizado en base a la acción IS-0028/2015 financiada por la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales, con el fin de promover entre los trabajadores del sector y su entorno hábitos saludables.

3. METODOLOGÍA

Partiendo de las encuestas desarrolladas para la iniciativa de promoción de la salud en el lugar de trabajo (PST) de la Red europea de promoción de la salud en el trabajo (ENWHP), de la que forma parte el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), se ha elaborado un **cuestionario específico para estudiar los diferentes aspectos de la promoción de hábitos saludables en las empresas de producción de cemento en España.**

En concreto se han utilizado dos encuestas:

· Criterios de calidad para la PST – Año 2014
· MoveEurope: tabaco, alimentación, actividad física y estrés – Año 2014

El cuestionario elaborado **ha permitido evaluar políticas y actividades en el área de promoción de la salud en el trabajo.** Los cuestionarios han sido cumplimentados por los directores de seguridad y salud, en colaboración con los representantes de los trabajadores, de todos los grupos cementeros que operan en nuestro país. Se divide en **cuatro bloques** de preguntas:

1. General: enfocado a conocer aspectos transversales, la política y cultura de las empresas en materia de promoción de la salud en el trabajo. Así como algún aspecto concreto sobre flexibilidad de horarios y clima laboral.

2. Alimentación saludable: centrado en identificar las intervenciones y buenas prácticas existentes sobre promoción de una dieta saludable, alimentación sana, nutrición...

3. Actividad física: con el objetivo de conocer las acciones existentes de prevención del sedentarismo y promoción del ejercicio físico.

4. Prevención del consumo (y abuso) de alcohol, tabaco y otras droga: establecer las acciones que se hayan realizado o se estén realizando en materia de prevención del consumo (y abuso) de alcohol, tabaco y otras drogas.

Los cuestionarios constituyen una herramienta de análisis y mejora de las actividades como primer paso para el reconocimiento de buenas prácticas de promoción de la salud en el trabajo.

4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

4.1. RESULTADOS OBTENIDOS

En el estudio han participado los nueve grupos cementeros dedicados a la producción integral de cemento que tienen fábricas en España.

4.1.1. GENERAL

¿Ha realizado su empresa alguna encuesta sobre clima laboral?

¿Existe una declaración por escrito de la política empresarial en materia de promoción de la salud en el trabajo?

¿Se da a los trabajadores la oportunidad de participar en la elaboración de la política de promoción de la salud en el trabajo?

¿Las acciones acciones de PST se basan en un análisis periódico y actualizado de la información disponible sobre datos de salud?

4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

¿Se mide y evalúa de forma sistemática el impacto/efectos de las acciones de PST?

¿Tiene su empresa algún programa de horario flexible?

¿La organización apoya de forma activa iniciativas sociales o relacionadas con la salud?

PUNTOS A DESTACAR:

· El 33% de las empresas posee una política exclusiva para la promoción de la salud en el trabajo (PST). Alguna de ellas se ha adherido a la Declaración de Luxemburgo. El resto dispone de una política general de PRL y en alguna de ellas se recoge la prevención de los daños y el deterioro de la salud.

· En las empresas con política de PST, los trabajadores han participado en su elaboración bien a través del Comité de Seguridad y Salud o bien a través de un comité específico.

· El 67% de las empresas fundamenta sus acciones de PST en el análisis de indicadores de salud. Como por ejemplo: índice de absentismo, resultados obtenidos en los reconocimientos médicos... De ellas sólo la mitad realiza un seguimiento periódico y sistemático de sus efectos.

· Casi el 90% dispone de un programa de horario flexible.

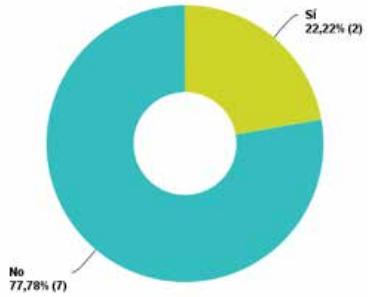
· El 67% de las empresas apoya o impulsa alguna actividad social o relacionada con la salud. Como por ejemplo: campañas de vacunación, campañas de donación de sangre, colaboración con ONGs...

4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

4.1. RESULTADOS OBTENIDOS

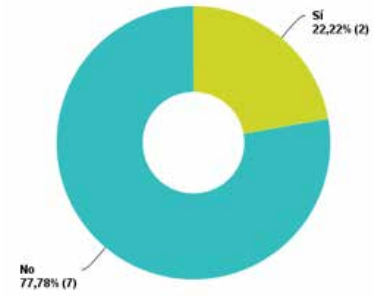
4.1.2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Se ha elaborado un plan de actuación específico para la promoción de una alimentación saludable en su empresa?



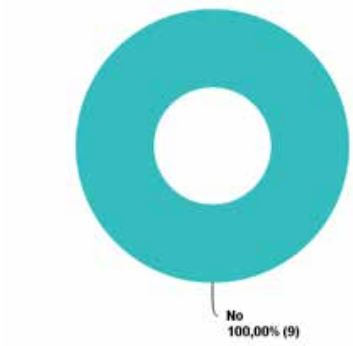
¿Facilita la empresa información sobre hábitos nutricionales saludables?

¿Se ha llevado a cabo una evaluación de necesidades en lo relativo a hábitos nutricionales?

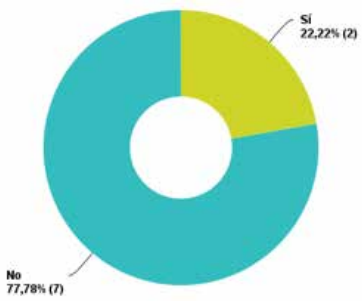


¿Existe un área confortable y limpia donde los trabajadores puedan comer?

¿Ofrece su empresa sólo alimentos y bebidas saludables?



¿Se ofrece fruta fresca de forma gratuita?

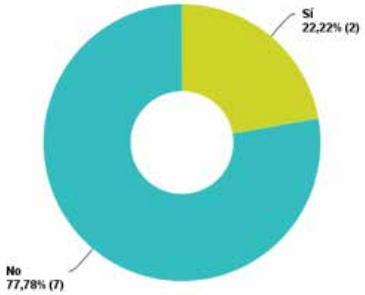


4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

4.1. RESULTADOS OBTENIDOS

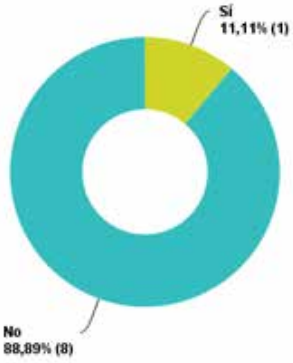
¿Se facilita agua potable de forma gratuita?

¿Se ofrece ayuda a los trabajadores en lo relativo a una alimentación saludable? Consejo profesional por parte de un dietista.



¿Se evalúan las acciones/medidas de promoción de una alimentación saludable? mediante debates en el grupo de trabajo, a través de cuestionarios a los trabajadores, etc.

¿Le subvenciona su empresa una alimentación saludable diariamente? por ejemplo ticket restaurantes donde están concertados menús saludables.



PUNTOS A DESTACAR:

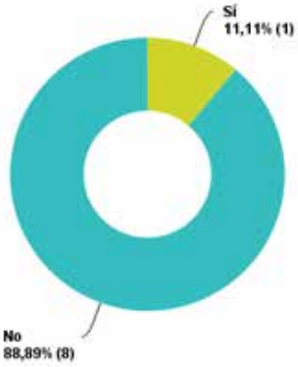
- El 78% de las empresas no dispone de un plan de actuación específico para la promoción de una alimentación saludable y tampoco evalúa las necesidades en lo relativo a hábitos nutricionales.
- El 44% ofrece información sobre los beneficios de una alimentación saludable de forma general a través de dípticos, carteles, etc. Y de forma individual en los reconocimientos médicos.
- Todas las empresas disponen de un área confortable y limpia donde los trabajadores comen. Actualmente, ninguna de ellas ofrece sólo alimentos y bebidas saludables. En algunos casos se van a instalar máquinas de vending con el "sello CEO (Certificado de Empresa Operadora)" de la Sociedad Española de Medicina y Seguridad del Trabajo.
- El 22% ofrece fruta fresca gratuita y la posibilidad de consejo profesional por parte de un dietista.
- Sólo una de las empresas realiza un seguimiento periódico y sistemático de los resultados de sus acciones de promoción de una alimentación saludable.

4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

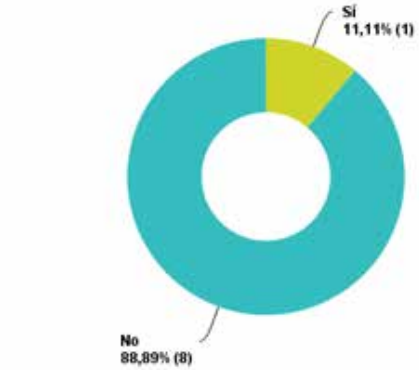
4.1. RESULTADOS OBTENIDOS

4.1.3. ACTIVIDAD FÍSICA

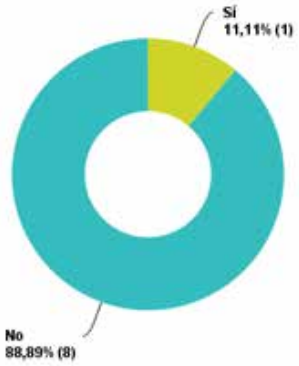
¿Se ha llevado a cabo una evaluación de necesidades en lo relativo al ejercicio/actividad física?



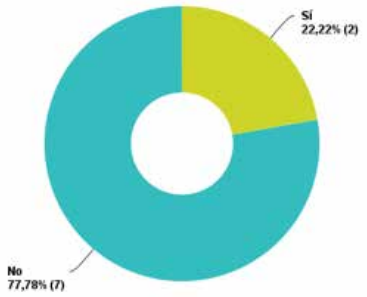
¿Dispone su empresa de gimnasio u otra instalación deportiva?



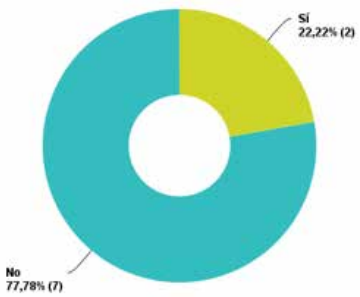
¿Se organizan actividades físicas o deportivas durante las horas de trabajo?



¿Se ofrecen actividades físicas antes/después de la jornada laboral?



¿Apoya su empresa/organización ir o venir del trabajo andando/en bicicleta?



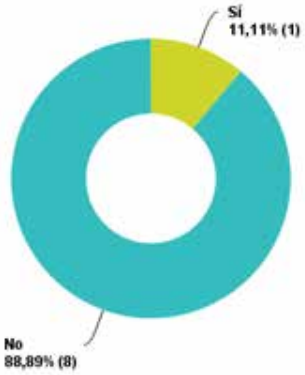
¿Pueden los trabajadores usar las duchas después de hacer ejercicio?

4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

4.1. RESULTADOS OBTENIDOS

¿Facilita la empresa/organización información sobre ejercicio/actividad?

¿Se evalúan las acciones/medidas de promoción del ejercicio/actividad física?



PUNTOS A DESTACAR:

· Sólo una de las empresas evalúa las necesidades relacionadas con la actividad física y realiza un seguimiento periódico y sistemático de los resultados de sus acciones de promoción.

· El 22% de las empresas ofrecen actividades físicas fuera de la jornada laboral (convenios con centros deportivos, suministro de material deportivo) y el 11% ofrece alguna durante la jornada laboral (escuela de espalda, ejercicios de estiramiento y fisioterapia).

· El 22% de las empresas apoyan de manera activa que los trabajadores acudan al trabajo andando o en bicicleta.

· El 62% dispone de vestuarios con ducha que los trabajadores pueden usar después de hacer ejercicio.

· El 66% facilita a los trabajadores información sobre los beneficios del ejercicio. En algunos casos se recopila, bajo la supervisión de los servicios médicos, información sobre actividades deportivas que se organicen en el área geográfica de los centros de trabajo para promover la participación de los trabajadores.

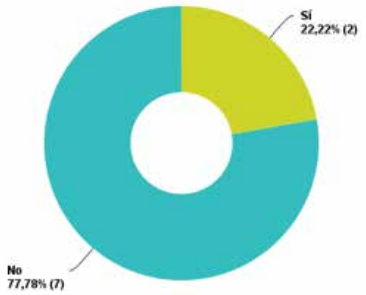
4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

4.1. RESULTADOS OBTENIDOS

4.1.4. PREVENCIÓN DEL CONSUMO (Y ABUSO) DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS

¿Se ha elaborado un plan de actuación específico (o como parte del plan de prevención de riesgos laborales) para la prevención del tabaquismo y del consumo (y abuso) de alcohol y otras drogas en la empresa?

¿Se ha llevado a cabo una evaluación de necesidades en lo relativo a la prevención del tabaquismo?



¿Está totalmente prohibido fumar en todos los puestos de trabajo así como en las áreas de uso común?

¿Facilita la empresa/organización información sobre la prevención del tabaquismo en el lugar de trabajo?

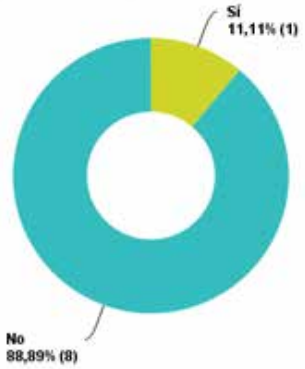
¿Se ofrece ayuda a aquellos trabajadores que han decidido dejar de fumar?

¿Se evalúan las acciones/medidas de prevención del tabaquismo?

4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

4.1. RESULTADOS OBTENIDOS

¿Se ha llevado a cabo una evaluación de necesidades en lo relativo a la prevención del consumo (y abuso) de alcohol y otras drogas?



¿Está totalmente prohibido consumir alcohol en todos los puestos de trabajo así como en las áreas de uso común durante toda la jornada laboral?

¿Facilita la empresa/organización información sobre el consumo (y abuso) de alcohol y otras drogas en el lugar de trabajo?

¿Se ofrece ayuda a los trabajadores para la deshabituación en el consumo de alcohol y/o drogas?

PUNTOS A DESTACAR:

- El 33% de las empresas dispone de plan de actuación para la prevención del tabaquismo y del consumo (y abuso) de alcohol y otras drogas en la empresa. Del resto, 4 disponen de planes de prevención en algunas de las materias: consumo (y abuso) de alcohol y/o tabaquismo.
- Está totalmente prohibido fumar en todos los puestos de trabajo así como en las áreas de uso común en el 66% de las empresas.
- El 55% de las empresas facilita a sus trabajadores información sobre la prevención del tabaquismo en el lugar de trabajo y un 22% ofrece ayuda a aquellos trabajadores que han decidido dejar de fumar.
- En el 100% de las empresas está totalmente prohibido consumir alcohol en todos los puestos de trabajo así como en las áreas de uso común durante toda la jornada laboral.
- El 44% de las empresas facilita a sus trabajadores información sobre el consumo (y abuso) de alcohol y otras drogas en el lugar de trabajo y un 33% ofrece ayuda a los trabajadores para la deshabituación en el consumo de alcohol y/o drogas.

4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

4.2. CONCLUSIONES

- En las empresas del sector cementero existe una tendencia creciente a promocionar los aspectos de la salud y el bienestar entre sus empleados. Prueba de ello, es que el **33% de las empresas ya posee una política exclusiva para la promoción de la salud en el trabajo (PST).** El resto dispone de una política general de prevención de riesgos laborales, en la que de alguna manera se recogen aspectos sobre la prevención de los daños y en el deterioro de la salud.

- No obstante, la inclusión de políticas de promoción de la salud y el bienestar de los trabajadores es, en la mayoría de los casos, **una asignatura todavía pendiente:**

  · El **78 % de las empresas no dispone de un plan de actuación específico** para la promoción de una alimentación saludable.

  · Sólo **una de las empresas realiza un seguimiento periódico y sistemático de los resultados** de sus acciones de promoción de hábitos saludables.

  · Sólo el **33% de las empresas dispone de planes de actuación para la prevención** del tabaquismo y del consumo (y abuso) de alcohol y otras drogas.

- En cualquier caso y a pesar del mayor o menor grado de implantación de estos programas, **las empresas consideran importante ser reconocidas como "organizaciones saludables"** de cara a sus empleados y comunidad. Prueba de ello es que:

  · En **el 100% de las empresas está totalmente prohibido consumir alcohol** en todos los puestos de trabajo así como en las áreas de uso común durante toda la jornada laboral y en el **66% está prohibido fumar en todos los puestos de trabajo así como en las áreas de uso común.**

  · **El 67% de las empresas desarrolla acciones de PST** y éstas se basan en el análisis de indicadores de salud. Como por ejemplo: índice de absentismo, resultados obtenidos en los reconocimientos médicos....

  · El **44% ofrece información sobre los beneficios de una alimentación saludable** de forma general a través de dípticos, carteles, etc. Y de forma individual en los reconocimientos médicos.

  · El **22% ofrece fruta fresca gratuita** y en ese mismo porcentaje posibilidad de consejo profesional por parte de un dietista y actividades físicas fuera de la jornada laboral (convenios con centros deportivos y suministro de material deportivo).

- **Las empresas más avanzadas** en el desarrollo de acciones de promoción de la salud en el trabajo (PST), **tienen dos cosas en común: liderazgo por parte de la alta dirección e implicación de los trabajadores en su desarrollo y aplicación.**

4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

4.3. BENCHMARKING DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN OTROS SECTORES

En este apartado se muestran diferentes ejemplos de buenas prácticas en el ámbito de la Promoción de la Salud en el Trabajo implantadas en empresas de otros sectores.

Para garantizar la validez y calidad de las prácticas se ha optado por escoger **experiencias certificadas por el Instituto de Seguridad e higiene en el Trabajo dentro del proyecto "Empresas Saludables",** que reconoce 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.

El reconocimiento como buena práctica en promoción de la salud en el trabajo por parte del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo se realiza en base al modelo elaborado y defendido por la Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo. Una empresa que quiera ser reconocida como "saludable" debe cumplir con la legislación vigente en prevención de riesgos laborales y, a partir de ahí, establecer intervenciones más allá de dicha legislación: gestionar la salud de los trabajadores desde un enfoque integral e integrado y considerar la salud en todas las políticas de la empresa.

4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

4.3. BENCHMARKING DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN OTROS SECTORES

FCC S.A. Delegación Catalunya II, EMPRESA SEGURA Y SALUDABLE.

FCC es una compañía comprometida con la mejora del bienestar de los ciudadanos. Nuestra diversificación nos ha permitido ofrecer un servicio global al ciudadano, desde el desarrollo de infraestructuras hasta la prestación de servicios medioambientales y urbanos a la comunidad. **Hacemos ciudad.**

Nuestra delegación pertenece al área de Medio Ambiente Urbano: gestiona y trata residuos domésticos y se encarga de la limpieza de calles y de los edificios y locales, cuenta actualmente con 1000 personas trabajadoras.

El **sistema de gestión integral de empresa saludable implantado** en nuestra Delegación se inicio en el año 2008, con una prueba piloto, en la contrata de Reus, aplicándose inicialmente a 200 personas trabajadoras, y posteriormente se fue extendiendo al resto de la Delegación Catalunya II.

¿Por qué implantamos un sistema de gestión de empresa saludable?

Porque el mayor valor de la Delegación son nuestras personas. Este lema es la base y motivación de nuestro director de Delegación, todos los agentes que pertenecemos a dicha delegación consideramos el entono laboral un ámbito idóneo para desarrollar **políticas y actuaciones de prevención, promoción de la salud y reinserción de las personas.**

Por todo ello, llevamos años implementando en todos los contratos un sistema de gestión que promueve la seguridad, salud y bienestar de les personas, tanto dentro como fuera del ámbito laboral, así como la sostenibilidad del ambiente de trabajo, basado en los criterios de la OMS en entornos laborales saludables.

Somos proactivos...detectamos e identificamos las necesidades de las personas trabajadoras y gracias a un trabajo transversal e interdisciplinar, mediante alianzas internas y externas.... internas entre los departamentos, agentes sociales y personas trabajadoras y alianzas externas con administración pública y diferentes entidades hemos logrado **nuestros objetivos: reducir los índices de accidentabilidad y absentismo, mejorar otros como la productividad, competitividad y sostenibilidad de la empresas e impulsar la calidad de vida de la sociedad en general, a través de la mejora de la salud y bienestar de todas las persona que integran nuestra Delegación.**

4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

4.3. BENCHMARKING DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN OTROS SECTORES

Nuestro camino se inicio en 2008, detectamos un consumo de riesgo de alcohol y/u otras drogas del 32%, sabíamos que algo teníamos que hacer...teníamos un gran equipo de trabajo y el respaldo de la dirección, compromiso, motivación, apostábamos por la innovación y la RSC, nos formamos, nos asesoramos por los expertos en drogodependencias, implicamos a los agentes sociales y a la plantilla y de todo ello nació nuestro primer programa : el **Programa Preventivo del consumo de alcohol y/u otras drogas,** iniciando así nuestro camino como empresa saludable.

En 2009 se inició el Programa de Igualdad de Oportunidades: con la finalidad de asegurar que en FCC se dan las mismas oportunidades a las personas, desde tres vertientes: igualdad en género, la igualdad en discapacidad y la igualdad en exclusión social.

En 2011 Implantamos el Programa de Riesgos Psicosociales para mejorar y ayudar a la promoción de la salud de personas en el área psicosocial.

En 2013 iniciamos el Programa de actividad física y Alimentación Saludable, mediante el cambio hacia hábitos saludables como la actividad física, la alimentación saludable y la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Y en 2014 Programa de Seguridad Vial: Promoviendo la eficiencia y mejora en el mantenimiento de nuestra flota de vehículos y unificando criterios entre los diferentes centros Y Fomentando buenas prácticas para reducir y eliminar los accidentes e incidentes de tráfico.

Entre los **resultados cuantitativos** más destacables son:

- Una disminución del Absentismo de más del 47% (del 29, 5% al 14,07%),del índice Frecuencia de accidentes de más del 68% (del 22,2% al 15, 19%) y del índice de gravedad del 52% (del 0,87% al 0,46%)

- Ofrecer a nuestras personas Una Empresa comprometida con la Sociedad gracias a un Programa de Igualdad de Oportunidades cumpliendo ampliamente los requisitos legales con un 3% de discapacitados en nuestra Delegación. (pasando del 1,7 % al 3%....aumento de más del 76%).Reducir el consumo de riesgo de alcohol y/u otras drogas del 32 al 2%.

4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

4.3. BENCHMARKING DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN OTROS SECTORES

No solo hemos conseguido **resultados cuantitativos,** sino también resultados cualitativos de gran relevancia como:

- L a **mejora de imagen** de nuestra Delegación.
- Un elevado grado de **satisfacción de las personas trabajadoras.**
- Una c**olaboración permanente con la Administración Pública** tanto provincial, como autonómica como a nivel Europeo y sus reconocimientos como empresa de buenas prácticas.
- Ayuda a **la expansión del sistema gestión integral de empresa saludable** a otras Delegaciones como Aragón o Andalucía II y de nuestros Programas a otras empresas del grupo como Aqualia.

No solo queremos nombrar nuestros resultados en simples cifras sino que queremos hacer referencia a los **beneficios obtenidos a nivel de "personas",**

- **Dirección:** una dirección comprometida con las personas y la sociedad, apostando por políticas preventivas, de promoción de la salud y reinserción social que les permite aumentar y retener el talento de sus integrantes.
- **Jefes de producción y de contratas:** que gracias a la inversión que realizan en la salud, seguridad y bienestar constatan un aumento de la productividad.
- **Mandos intermedios:** que mediante una formación, activa, participativa, específica y la creación de nuevos procedimientos y protocolos se han convertido en la pieza clave de nuestros programas y han aumentado su compromiso, comunicación y empatía con las personas que dirigen.

Plantilla: transformando sus hábitos en más saludables y sus conductas en más seguras, y aumentando su bienestar tanto en el ámbito laboral como en el personal.

4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

4.3. BENCHMARKING DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN OTROS SECTORES

SALUD Y BIENESTAR EN ACCIONA

ACCIONA es una de las principales corporaciones empresariales españolas, líder en la promoción y gestión de infraestructuras, (construcción, industrial, agua y servicios) y energías renovables. Con más de un siglo de trayectoria, está formada por alrededor de 30.000 empleados y tiene presencia en más de 30 países de los cinco continentes. Cotiza en el selectivo índice bursátil Ibex-35, y es un valor de referencia en el mercado. Desarrolla sus actividades en dos grandes líneas de negocio: Energía e Infraestructuras. Además, lleva a cabo otro tipo de negocios desligados de su actividad.

El compromiso con la salud y el bienestar es una prioridad y uno de los pilares básicos de la propuesta de valor al empleado. El **Programa de Salud y Bienestar ACCIONA** está compuesto por tres grandes ejes - salud laboral, nutrición y actividad física- que promueve la mejora continua del bienestar físico y emocional de los empleados.

En el **eje de salud laboral y medicina preventiva,** ACCIONA ha colaborado en un Estudio Epidemiológico pionero en el ámbito empresarial español, gracias a la colaboración de los empleados de la compañía a nivel nacional y al asesoramiento del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC). Otra de las iniciativas destacadas desarrolladas por ACCIONA ha sido la puesta en marcha de un Servicio de Fisioterapia permanente en las oficinas de Madrid, Navarra y Vizcaya. Al margen de estas novedades, ACCIONA lanza anualmente campañas de sensibilización e información en materia de prevención (ej. vacunación antigripal, donación de sangre, seguridad vial, etc.).

En el **área de nutrición,** ACCIONA proporciona a sus empleados información sobre alimentación saludable para las diferentes estaciones del año y según prescripción médica (hipocalóricas, rica en minerales o vitaminas, etc.) que se encuentran disponibles en la intranet corporativa. Asimismo se ha realizado un estudio nutricional de los menús disponibles en el comedor de las oficinas centrales de la compañía y se ha realizado una revisión de los productos de las máquinas de Vending.

En lo relativo a la **actividad física**, ACCIONA cuenta con el asesoramiento del Consejo Superior de Deportes e incentiva la práctica del deporte a través de acuerdos con gimnasios en condiciones ventajosas para el colectivo de empleados así como la participación en eventos deportivos. Asimismo promueve hábitos saludables de actividad física para acabar con el sedentarismo, como el acceso a las oficinas en bicicleta.

ACCIONA cuenta con personal sanitario propio, encargado de vigilar la salud de sus empleados y de divulgar hábitos de vida saludables. Este servicio se encuentra a disposición de todos los empleados en las oficinas centrales de la Compañía, donde son atendidos por una Unidad Básica de Salud acreditada por la Comunidad de Madrid, formada por médicos y diplomados en enfermería para aquellos asuntos relacionados con enfermedades comunes, urgencias, o cualquier otro asunto relativo a la salud y el bienestar de los empleados que pudiera surgir durante la jornada laboral. En el año de 2014 se hicieron 17.000 reconocimientos médicos y casi 5.000 consultas médicas y de enfermería.

4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

4.3. BENCHMARKING DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN OTROS SECTORES

Boehringer Ingelheim .PROGRAMA MUÉVE-T

Boehringer Ingelheim está presente en España desde 1952 y en la actualidad es una de las quince primeras empresas del sector farmacéutico en nuestro país. Su sede corporativa se encuentra en Sant Cugat del Vallés (Barcelona) y cuenta con más de 1600 colaboradores y colaboradoras en España.

Entre los valores y políticas de la compañía, se encuentra la dedicación a la mejora de la salud social y de sus empleados/as. Sensibilizando a nuestros colaboradoras y colaboradores en el cuidado de su salud y facilitándole las herramientas para conseguirlo, conseguimos entre todos una Empresa Saludable.

Desde hace años en la Planificación Preventiva se han programado distintas campañas de Promoción de la Salud, se han tratado los pilares más importantes relacionados con la salud: la Salud Cardiovascular (tabaco, alimentación, diabetes), la salud emocional y los hábitos de vida.

Estos programas son promovidos desde Recursos Humanos por un equipo de trabajo, en el cual forma parte el Servicio de Prevención Mancomunado y los Comités de Seguridad y Salud. La puesta en marcha y seguimiento es responsabilidad de Medicina del Trabajo.

El **Programa Muéve-T,** tiene el objetivo de sensibilizar a nuestro personal de que la práctica de actividad física, junto con unos hábitos alimentarios saludables, son entre otros, la clave para sentirte bien y prevenir enfermedades, obteniendo beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

Este programa está enmarcado en la filosofía de la Compañía ME WE:

· ¿tomamos la iniciativa? Activa-T
· ¿estamos en sintonía? Comprar-T
· ¿estamos progresando? Entrena-T
· Obtenemos resultados Mide-T

Para ello nuestro programa incluye el **conocimiento del nivel** de actividad física de nuestros colaboradores/as, conseguir **fomentar** la práctica habitual de actividad física moderada, **sensibilizar** acerca de los beneficios de la actividad física para la salud y bienestar emocional, **promover** la práctica de actividad o ejercicio en el entorno laboral y extra laboral, **facilitar** recomendaciones y consejos prácticos para la introducción/aumento de actividad en la vida cotidiana y **aumentar** la calidad de vida y la salud de nuestro personal.

Como objetivo final desearíamos disminuir y prevenir la aparición de trastornos musculares en nuestro personal, estos trastornos ocupan la segunda causa de visitas, y ausencias al trabajo en nuestros colectivos.

4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

4.3. BENCHMARKING DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN OTROS SECTORES

Laboratoires Quinton. LA FELICIDAD RADICA EN LA SALUD

En Laboratoires Quinton, tenemos como base de nuestro proyecto, una organización que se fundamenta en la felicidad a través de la salud mediante la gestión de los tres tiempos: personal, profesional y familiar. Con ello logramos un equilibrio que proporciona un bienestar integral cuya definición proviene de la OMS.

Laboratoires Quinton es una empresa perteneciente a la Industria farmacéutica dedicada en exclusiva a la preparación de especialidades naturales a base de agua de mar microfiltrada en frío, la extracción se produce en lugares seleccionados por su riqueza mineral lo que supone un óptimo aporte de minerales para el organismo.

Por **bienestar físico** entendemos potenciar la práctica habitual de ejercicio físico; actualmente el 95% de nuestra plantilla realiza algún tipo de deporte. Prevenimos las lesiones músculo esqueléticas mediante un fisioterapeuta semanal, siempre en horario laboral.

Fomentamos los hábitos de vida saludable, para ello hemos sustituido la máquina de snacks por fruta fresca proporcionada por la empresa.

Nuestro equipo disfruta de nuestras especialidades naturales, gracias a nuestro consumo interno gratuito.

La prevención en el puesto de trabajo es fundamental, estamos certificados por la norma OHSAS 18001 de Prevención de Riesgos Laborales.

Prevenimos la salud poniendo a disposición de nuestra plantilla un seguro médico gratuito, así como un control periódico de la tensión.

Evitamos, así, los accidentes de trabajo, el sedentarismo, lesiones músculoesqueléticas, riesgos en caso de hipertensión, colesterol, obesidad, accidentes cerebrales.

Bienestar psíquico a través de la calidad en el empleo: jornada intensiva todo el año, horario flexible de entrada, políticas de luces apagadas, promoción interna entre otros. Bienestar social a través de tres ejes, la calidad de atención hacia nuestros hijos, nuestros mayores y nuestra sociedad.

Evitamos así los riesgos psicosociales, con una mejor gestión de nuestro tiempo y de nuestro stress.

4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

4.3. BENCHMARKING DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN OTROS SECTORES

Nuestra gestión innovadora, enfocada al equipo ha tenido unos excelentes resultados en cuanto a productividad, sentido de pertenencia, compañerismo. Laboratoires Quinton ocupa actualmente la tercera posición en la lista de las mejores PYMES para trabajar en España, hemos recibido varios reconocimientos: Premio Empresa Flexible, Accésit Alares, Premio Empresas Sabias, finalista en la I Edición de los premios CEPYME en la categoría PYME del Año y PYME RSC.

Queremos contagiar al resto de PYMES otra forma de gestionar, con medidas que mejoran la felicidad, productividad y salud de la plantilla.

4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

4.3. BENCHMARKING DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN OTROS SECTORES

PROGRAMA DE SALUD CARDIOVASCULAR Votorantim

Presentación de la empresa

Votorantim Cimentos, es la 5ª empresa a nivel mundial en materiales de construcción, líder absoluto en Brasil y con una capacidad de producción de 54 millones de toneladas de cemento al año. Con 15.000 empleados, opera en 14 países de América, Europa, África y Asia.

En España cuanta con 500 empleados y está presente con las marcas Cemento Cosmos, Cemento Teide, Prebetong Áridos y morteros Pulmor. Cuenta con 4 fábricas integrales de cemento en Córdoba, Niebla (Huelva), Oural (Lugo) y Toral de los Vados (León); 2 moliendas de cemento en Bobadilla (Málaga) y Tenerife; 30 plantas de hormigón ubicadas en Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura y Galicia; 2 plantas de mortero; y 10 instalaciones de áridos.

La Salud en Votorantim España. Situación inicial

Tras su llegada a España en 2012, Votorantim España creó un Comité de Salud con el objetivo de establecer las bases para llevar a cabo un conjunto de acciones encaminadas a promover la salud y el bienestar dentro de la empresa.

Desde el Comité de Salud se elaboró y promovió la Política de Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo, poniendo de manifiesto el compromiso con la Promoción de la Salud mediante la adhesión a la Declaración de Luxemburgo.

Paralelamente, se realizó una evaluación inicial del estado de salud, analizando los indicadores relacionados con los principales determinantes de salud modificables (obesidad, sedentarismo, tabaquismo) y comparándolos con la Encuesta Nacional de Salud de 2012, así como con los indicadores generales en salud laboral a nivel nacional. Otro factor determinante fue conocer la opinión y valoración de los empleados de Votorantim España sobre su estado de salud y su predisposición para mejorar en los principales hábitos de salud.

Como resultado de esta evaluación se obtuvieron una serie de conclusiones entre las que cabe destacar las siguientes:

1. La prevalencia de obesidad es casi el doble que la estimada para la población laboral española: 30,3% frente a 17%.
2. La prevalencia de tabaquismo es similar a la estimada para la población española: 23,3% frente a 24%.

4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

4.3. BENCHMARKING DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN OTROS SECTORES

3. El sedentarismo es más frecuente que en la población española: 62% frente a 41,3%.
4. La prevalencia de diabetes es ligeramente superior: 8,3% frente al 7,4%.
5. El porcentaje de trabajadores con colesterol elevado es claramente superior al de la población española: 27% frente a 16,4%.
6. El 94% de los trabajadores consultados estaría dispuesto a cambiar los hábitos para mejorar su condición física.

Programa de Salud Cardiovascular: Objetivos generales

Con los datos que hemos comentado anteriormente, El Comité de Salud decidió lanzar un Programa de Salud Cardiovascular dando prioridad a acciones encaminadas a la prevención del riesgo cardiovascular en el conjunto de los trabajadores mediante un programa a cuatro años (2013-2016), con los siguientes objetivos generales:

1. Prevención de la obesidad
2. Prevención del tabaquismo
3. Prevención de la enfermedad arterial periférica
4. Prevención de la hipertensión arterial

Objetivos específicos y cronograma

Como objetivos específicos se fijaron los siguientes a largo plazo:

1. Disminuir la prevalencia de la obesidad en un 50% desde el 31% al 15,5%
2. Disminuir la prevalencia de tabaquismo en un 50% desde el 23,3% al 13,5%
3. Disminuir el Score de Riesgo Cardiovascular (REGICOR adaptado a España) en un 50%
4. Reducir un 10% la prevalencia de trabajadores con un Índice Tobillo Brazo (ITB) < a 0,9 para la prevención de la Enfermedad Arterial Periférica
5. Reducir la prevalencia de la Hipertensión Arterial en un 50%

Siendo el Cronograma el que se muestra a continuación:

CRONOGRAMA	
PROGRAMA DE PREVENCION DE LA OBESIDAD	
Crear entornos seguros y saludables	Máquinas expendedoras con alimentos saludables
Establecer una política de salud	Actividad integrada mediante aprobación en el Comité
Comunicación/participación	Campaña Informativa y concurso alcanza tu peso ideal
Formación	Talleres prácticos
Reorientar el servicio de prevención	Reconocimientos médicos
PROGRAMA DE PREVENCION DEL TABAQUISMO	
Crear entornos seguros y saludables	Se incentivará el abandono del hábito costeando el tra
Establecer una política de salud	Actividad integrada mediante aprobación en el Comité
Comunicación/participación	Campaña Informativa
Formación	Intervención con apoyo psicológico y farmacológico
Reorientar el servicio de prevención	Reconocimientos médicos
PROGRAMA DE PREVENCION DE LA EAP	
Crear entornos seguros y saludables	Máquinas expendedoras con alimentos saludables
Establecer una política de salud	Actividad integrada mediante aprobación en el Comité
Comunicación/participación	Campaña Informativa
Formación	Talleres prácticos
Reorientar el servicio de prevención	Reconocimientos médicos
PROGRAMA DE PREVENCION DE LA HIPERTENSION ARTERIAL	

4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

4.3. BENCHMARKING DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN OTROS SECTORES

Estrategia y acciones desarrolladas

La estrategia para alcanzar los objetivos previstos se llevaron a cabo en cinco áreas, que agruparon las principales acciones del programa y que a continuación se resumen:

1. Definir una política de salud y crear un Comité de Salud integrado por el Consejero Delegado, el director de Operaciones, el director de Recursos Humanos, el director de Seguridad, los responsables de Comunicación y de Salud.

2. Realizar formación específica y con una orientación práctica. Se realizaron talleres funcionales sobre alimentación saludable (criterios NAOS) y ejercicio físico.

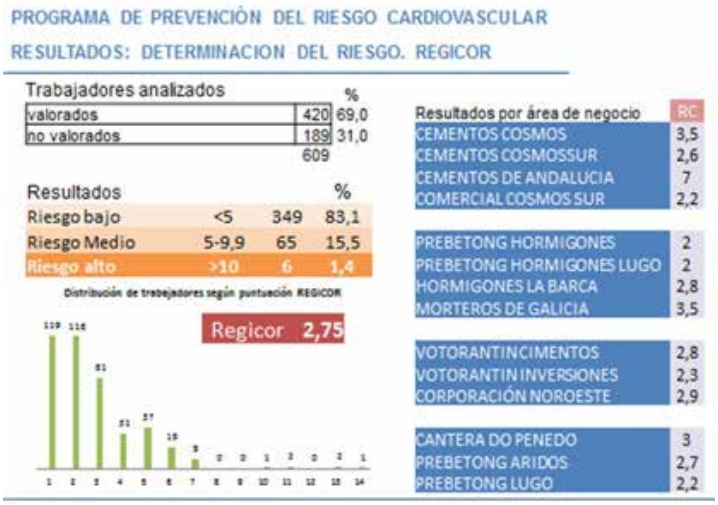
3. Favorecer la comunicación y participación en todos los niveles de la organización.
Se elaboró un plan de comunicación basado en las siguientes acciones:
   - 3.1. Difusión de un Boletín de Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo, con periodicidad bimensual.
   - 3.2. Difusión de hojas informativas específicas sobre las acciones y campañas emprendidas.
   - 3.3. Realización de encuestas de satisfacción
   - 3.4. Creación de un espacio de salud en la Intranet (Votonet) en el que se pueden descargar todo el material de comunicación y realizar consultas.

4. Crear entornos seguros y saludables a través de las siguientes acciones:
   - 4.1. Control de las máquinas expendedoras de alimentos
   - 4.2. Suministro gratuito de fruta fresca en los principales centros de trabajo
   - 4.3. Intervención para el abandono del hábito tabáquico en colaboración con la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) mediante acciones terapéuticas psicológicas y farmacológicas.
   - 4.4. Concurso "Alcanza tu peso ideal", actividad estrella de la primera mitad del programa y que supuso una verdadera revolución en toda la organización. Ideado por el Comité de Salud, consiste en que los empleados de Votorantim España participen por equipos para mejorar su IMC y adopten hábitos de vida más saludables. Tras el éxito conseguido, actualmente estamos en la tercera edición. La participación alcanzó el 90% de la plantilla si tenemos en cuenta el conjunto de las tres ediciones.
   - 4.5. Campaña "Más de 30" para los trabajadores con un Índice de Masa Corporal superior a 30. Se costearán consultas con un nutricionista a los empleados que lo soliciten y se premiará el esfuerzo de aquellos que consigan bajar de peso.

4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

4.3. BENCHMARKING DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN OTROS SECTORES

5. Reorientar el servicio de prevención mediante las siguientes acciones:
   5.1. Cálculo de riesgo cardiovascular mediante REGICOR adaptado a la población española, que estima la probabilidad de sufrir un problema coronario en los próximos 10 años. Esto supuso un cambio importante para nuestro Servicio de Prevención, ya que tuvo que modificar sus aplicaciones informáticas y procedimientos de trabajo. Los resultados iniciales se muestran en el gráfico siguiente:



   5.2. Medición del índice tobillo-brazo. El índice tobillo-brazo (ITB) es una prueba sencilla y reproducible para la detección de la enfermedad aterosclerótica asintomática. Un ITB < 0,9 indica una estenosis ≥ 50% entre la aorta y las arterias distales de las extremidades inferiores. La realización y cálculo de este índice ha supuesto asimismo una colaboración extra por parte del servicio de prevención.
   5.3. Campaña informativa personal sobre prevención de la hipertensión con la entrega y explicación de una hoja informativa a los trabajadores en rango de hipertensión.

4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

4.3. BENCHMARKING DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN OTROS SECTORES

Resultados y Próximas Acciones

Los resultados alcanzados durante el primer año y medio de desarrollo del programa se pueden resumir en el siguiente cuadro:

	Votorantim España 2013	Votorantim España 2014	Objetivos 2016
Obesidad	30,3%	20,6%	15,5%
Tabaquismo	23,3%	23,3%	13,5%
Colesterol elevado	27%	31%	20%
Glucosa elevada	8,3%	5,1%	3%
Absentismo	1,4%	1,3%	1%

El objetivo de prevención de la obesidad es en el que hemos centrado gran parte de nuestro empeño ya que dispone de mayor número de indicadores relacionados con el mismo. Como se puede apreciar en la tabla, las acciones informativas, formativas y participación han influenciado en la disminución del porcentaje de obesidad de un 30,3% hasta 20,6%. Esta reducción se acompañó asimismo de una disminución en el porcentaje de trabajadores con hiperglucemia, desde el 8,3% al 5,1%. No se ha observado inicialmente una reducción en el porcentaje de hipercolesterolemia ni tampoco grandes avances en la reducción de tabaquismo, habida cuenta que el grueso de acciones encaminadas a conseguir este objetivo se inician en 2015. El absentismo mantiene una tendencia descendente que se aproxima a los ambiciosos objetivos para 2016 del 1%.

En cuanto a las próximas acciones, algunas de ellas ya iniciadas en lo que llevamos de año:

1. Creación de la figura del promotor de hábitos de salud (PHS) que permita consolidar lo avances alcanzados mediante una labor basada en la facilitación y canalización de las acciones, así como por medio de la obtención de retroalimentación y estímulo de la participación. En la actualidad han sido designados 17 trabajadores como PHS, que ya han colaborado en las mediciones de peso de la tercera edición del concurso. Está previsto para el segundo trimestre de 2015 finalizar la formación inicial de este grupo y estabilizar su estructura, dada la dificultad derivada de la dispersión de centros de trabajo.

4. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL SECTOR DEL CEMENTO

4.3. BENCHMARKING DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN OTROS SECTORES

2. Desarrollo de un blog sobre nutrición en colaboración con el Departamento de Nutrición y Dietética la Universidad de Santiago de Compostela (USC). Se ha firmado ya un convenio de colaboración y está prevista su inauguración en el segundo trimestre de 2015.
3. Ayudas económicas a empleados para equipación deportiva, fomentando la práctica de ejercicio físico.
4. Lanzamiento de un concurso sobre recetas saludables dirigido a todos los trabajadores que también se iniciará en el segundo trimestre de 2015. Se trata de un concurso dirigido a los trabajadores y sus familias en el que se podrán presentar recetas que tengan un toque personal y saludable y crear así una cultura de la alimentación sana entre todos.
5. También se están poniendo en marcha acciones encaminadas a conseguir los restantes objetivos generales previstos. Será en el año 2016 cuando podrán estudiarse de forma preferente los indicadores de resultados de las acciones preventivas dirigidas al tabaquismo, la hipertensión y la enfermedad arterial periférica, al tiempo que esperamos alcanzar el máximo en los resultados de la prevención de la obesidad.

5. RECOMENDACIONES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DESDE LAS FÁBRICAS DE CEMENTO

Según datos de la Encuesta Nacional de Salud de España, realizada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, en colaboración con el INE, en **el apartado relativo a "Hábitos en ocupados por rangos de edad", muestra los siguientes datos:** el **34%** de los ocupados realiza un **trabajo sedentario**; además, un **73,7% no realiza ejercicio físico**, un **23% duerme menos de 6 horas, un 29,4% fuma a diario** y un **31,4% presenta sobrepeso.**

Existen firmes pruebas de que la promoción de l**a salud en el trabajo reduce significativamente las enfermedades laborables y fomenta el bienestar individual** de los trabajadores. La mayoría de las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse actuando sobre los factores de riesgo.

A continuación se incluyen **cinco hábitos saludables** con acciones en concreto dirigidas a facilitar a los trabajadores de la industria cementera, sus familias y entorno, información que propicie un estilo de vida saludable.

5. RECOMENDACIONES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DESDE LAS FÁBRICAS DE CEMENTO

5. RECOMENDACIONES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DESDE LAS FÁBRICAS DE CEMENTO

6. ENLACES A OTRAS FUENTES DE INFORMACIÓN

A. GENERAL:

• Organización Mundial de la Salud (OMS)

• Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Esta página web surge como parte de las acciones de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud y su finalidad es proporcionar información útil y de calidad, ajustada a las diferentes necesidades de la ciudadanía; en ella podrás encontrar recomendaciones, herramientas interactivas, vídeos y otros materiales y recursos de utilidad para hacer más saludables nuestros estilos de vida.

• Portal de promoción de la salud en el trabajo del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

• Fundación española del corazón

B. ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA:

• Estrategia NAOS: Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad)l

• Fundación dieta mediterránea

• Fundación española de la nutrición

• Proyecto FOOD

El proyecto FOOD, responde a las siglas en inglés de «Fighting Obesity through Offer and Demand» (Lucha contra la obesidad a través de la oferta y la demanda) y cuenta con la participación de Francia, Bélgica, España, Italia, Suecia y República Checa. El objetivo del mismo es promover los principios de una alimentación saludable entre los trabajadores y los gerentes de restaurantes en Europa, es decir, en el canal de la oferta de los restaurantes y la demanda de los empleados.

• Agencia española de protección de la salud en el deporte

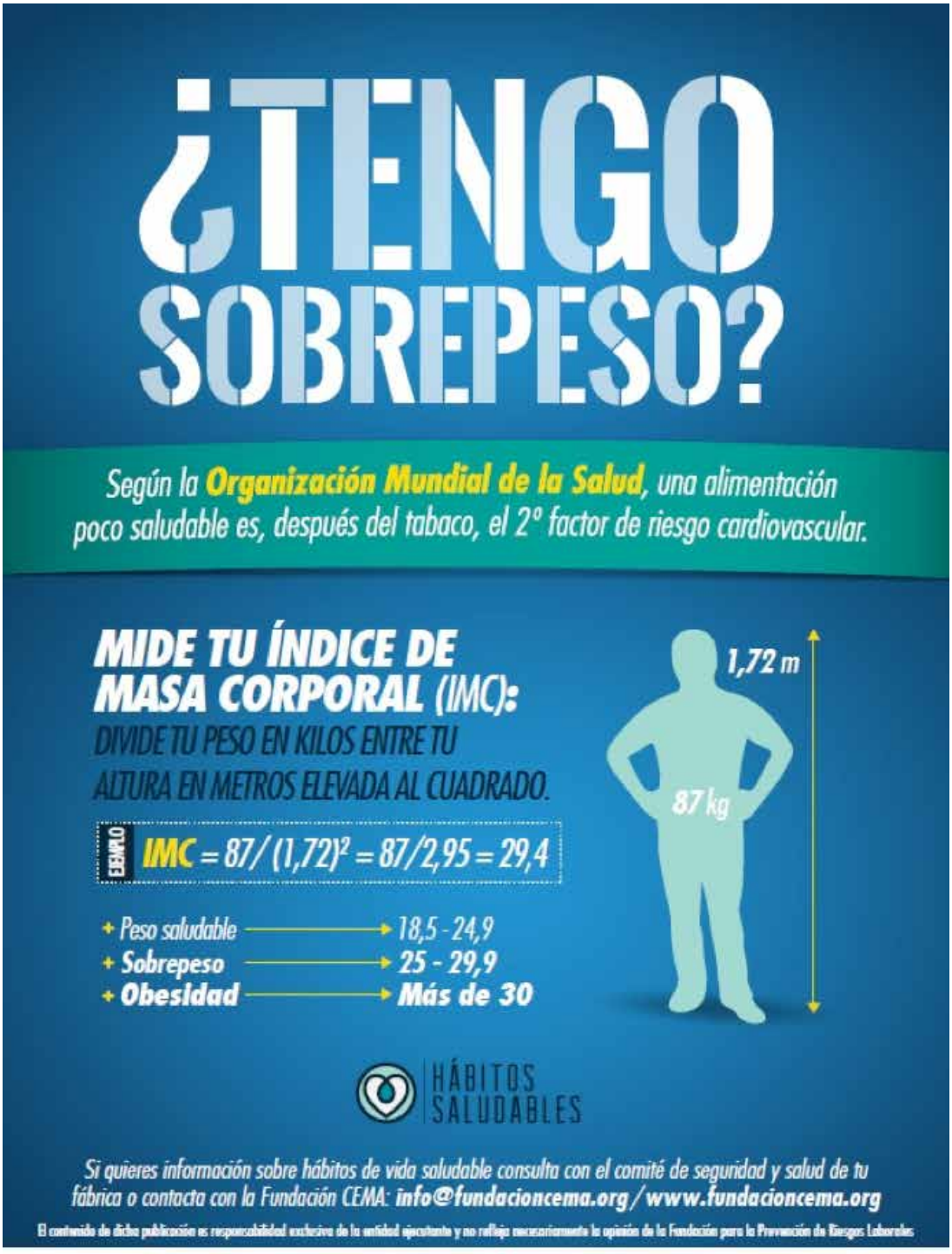
6. ENLACES A OTRAS FUENTES DE INFORMACIÓN

C. PREVENCIÓN DEL CONSUMO Y ABUSO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS:

- Plan Nacional sobre Drogas (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad)
- CCOO Secretaria confederal de Salud laboral
    - · Elige el mejor camino. Prevención de drogas y alcohol en carretera
    - · Orientaciones sobre Intervención sindical en drogodependencias
    - · Estrategias de acercamiento en drogodependencias
- Comisión Ejecutiva Confederal de UGT. Secretaría de Salud Laboral
    - · Prevención de consumo de alcohol en el lugar de trabajo
    - · Drogodependencias y adicciones en el ámbito laboral
    - · Yo no tomo drogas, soy así
- Asociación Española contra el Cáncer
    - · Respirapp, la aplicación de la Asociación Española Contra el Cáncer especialmente dirigida a todas las personas que han decidido dejar de fumar y que necesitan ayuda durante el proceso.

7. ANEXOS

7.1. CARTELES DE LA CAMPAÑA



AG-0028/2015
Con la financiación de:
FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
CEMA

7. ANEXOS

7.1. CARTELES DE LA CAMPAÑA

7. ANEXOS

7.1. CARTELES DE LA CAMPAÑA

7. ANEXOS

7.2. VÍDEOS DE LA CAMPAÑA

• **VÍDEO 1:** Promoción de hábitos saludables dentro y fuera del lugar de trabajo.

· **Objetivo:** promover una dieta saludable y la realización de actividad física en el tiempo de ocio.

· **Destinatarios:** trabajadores y familia.

· Video protagonizado **por actores y sin diálogo.**

• **Vídeo 2:** Sensibilización sobre consumo (y abuso) de alcohol, tabaco y otras drogas.

· **Objetivo:** sensibilizar sobre los efectos del consumo (y abuso) de alcohol, tabaco y otras drogas durante la jornada laboral.

· **Destinatarios:** trabajadores.

· Vídeo de animación y sin diálogo

7. ANEXOS

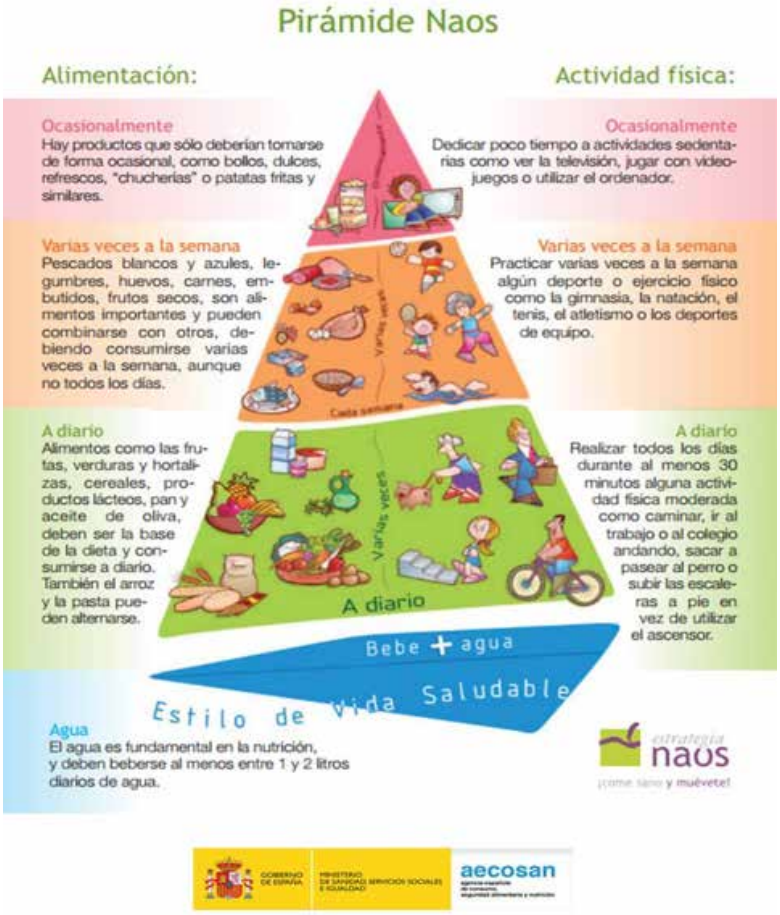
7.3. PIRÁMIDE NAOS

La Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) es una estrategia de salud que, siguiendo la línea de las políticas marcadas por los organismos sanitarios internacionales (Organización Mundial de la Salud, Unión Europea...), tiene como meta invertir la tendencia de la prevalencia de la obesidad mediante el fomento de una alimentación saludable y de la práctica de la actividad física y, con ello, reducir sustancialmente las altas tasas de morbilidad y mortalidad atribuibles a las enfermedades no transmisibles.

En España fue **puesta en marcha en 2005 por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

La Pirámide NAOS, **muestra las recomendaciones de frecuencia (diaria, semanal y ocasional) del consumo de los distintos grupos de alimentos** paralelamente con las de distintas actividades de ejercicio físico (juegos, paseo, subir escaleras, etc.).

Es la primera Pirámide que se publicó en España que muestra ambas recomendaciones, tanto las de alimentación saludable como las de actividad física combinándolas en un mismo gráfico con el fin **fomentar hábitos alimentarios en línea con la Dieta Mediterránea** e impulsar también la práctica regular de la actividad física entre la población para adoptar estilos de vida saludables y prevenir la obesidad.



FUNDACIÓN CEMA

Fundación Laboral del Cemento
y el Medio Ambiente

www.fundacioncema.com