

ORGANIZACIONES SALUDABLES

nuestra experiencia

UNIÓN DE MUTUAS



AUTORES

Emilio Gómez Peris, *responsable de Prevención y del Sistema de Gestión de Empresa Saludable de Unión de Mutuas.*

Rosario Ballester Gimeno, *responsable de Medicina del Trabajo de Unión de Mutuas.*

Beatriz Claudio Gómez, *Técnica de Prevención de Riesgos Laborales de Unión de Mutuas.*

Conchín Monzonís Rallo, *Técnica de Prevención de Riesgos Laborales de Unión de Mutuas.*

Helena Martínez Marqués, *Técnica de Prevención de Riesgos Laborales de Unión de Mutuas.*

Yolanda Farinós Carreras, *Técnica de Prevención de Riesgos Laborales de Unión de Mutuas.*

Carmen Navarro Alejandro, *Psicóloga Clínica. Servicio de Psicología de Unión de Mutuas.*

INVASSATInstitut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball

La Estrategia Valenciana de Seguridad, Salud y Bienestar Laboral 2017-2020 pretende ayudar a las empresas de la Comunitat Valenciana a conseguir sistemas de gestión preventiva eficaces, que permitan no solo la reducción de daños derivados del trabajo en sus centros productivos, sino que además provean lugares de trabajo más seguros y saludables.

Dentro de esta estrategia establecida, el primer objetivo hace referencia en una de sus líneas a promover un compromiso social en favor del trabajo saludable y de la gestión empresarial orientada a las personas. En concreto trata sobre potenciar el apoyo y reconocimiento social de las buenas prácticas empresariales en la gestión de la seguridad y la salud y el bienestar laboral.

El Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar en el Trabajo (INSSBT) y el INVASSAT impulsan de forma conjunta actividades de promoción de la salud, destacando el reciente encuentro de la red de empresas saludables 2018 organizado por el INSSBT donde se hizo entrega a Unión de Mutuas del reconocimiento de "Empresa Saludable" en la categoría de Buenas Prácticas de Promoción de la Salud en el Trabajo.

Con este reconocimiento se distingue a Unión de Mutuas por gestionar la salud de los trabajadores y las trabajadoras desde un enfoque integral e integrado y por considerar la salud como una cuestión estratégica y transversal presente en todas las políticas de la mutua. Esta publicación recoge las buenas prácticas llevadas a cabo en los últimos años en Unión de Mutuas y sirve como buen ejemplo de implementación de un modelo de empresa saludable en cualquier organización.

Cristina Moreno Fernández

*DIRECTORA GENERAL DE TRABAJO Y BIENESTAR LABORAL Y DIRECTORA DEL
INSTITUTO VALENCIANO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (INVASSAT)*

NOTA: por razones de claridad y economía lingüística en esta guía se ha utilizado el masculino genérico; no obstante, las menciones a trabajadores han de entenderse referidas también a las mujeres trabajadoras.



DEFINE TU
POLÍTICA

ÍNDICE

— PRÓLOGO

— FUNDAMENTOS GENERALES

— CÓMO LLEGAR A SER UNA EMPRESA SALUDABLE

— NUESTRA EXPERIENCIA

1 DEFINIR LA POLÍTICA E INTEGRARLA EN LA ESTRATEGIA

2 ESTRUCTURAR EL TRABAJO

3 ASIGNAR RECURSOS

4 OBSERVAR Y ANALIZAR LAS FUENTES DE INFORMACIÓN

5 CREAR UN PROYECTO DE MEJORA. PLAN DE SALUD

Proyecto Plan de Salud Cardiovascular

Proyecto Movilidad Segura y Responsable

Proyecto Bienestar Físico. Prevención de los TME

Proyecto Bienestar Emocional. Emocion.es



ESTRUCTURA
TRABAJO



ASIGNA
RECURSOS



OBSERVA Y
ANALIZA



5

PLAN DE
SALUD



Prólogo

El paso del tiempo ha demostrado que las **EMPRESAS QUE PROMUEVEN Y PROTEGEN LA SALUD DE SUS EMPLEADOS** no solo consiguen una mayor permanencia de los mismos, sino que además son las que más éxitos cosechan, las que se muestran más competitivas a largo plazo y las que contribuyen a la sostenibilidad de la Seguridad Social.

En una empresa es fundamental que las personas disfruten de salud, seguridad y bienestar por ellos mismos, ayudando indirectamente a potenciar la productividad, la competitividad y la sostenibilidad en el espacio y en el tiempo de la empresa. Por lo tanto, una Empresa Saludable es una empresa de éxito y éxito es lo que hemos obtenido con la mayor satisfacción e implicación de las personas que trabajamos en la Mutua y el reconocimiento por parte del INSSBT.

Con la intención de compartir nuestro éxito presentamos nuestra experiencia en la implantación de un Modelo de Empresa Saludable que esperamos que os sirva de apoyo para la consecución de este objetivo.



Fundamentos GENERALES

Qué es salud y
qué determinantes
influyen en nuestra salud



DEFINICIÓN DE SALUD

Según la OMS la salud es un estado completo de BIENESTAR FÍSICO, PSICOLÓGICO y SOCIAL, y no solo ausencia de enfermedad.

DETERMINANTES DE SALUD

Los determinantes son los FACTORES que influyen sobre nuestro ESTADO DE SALUD.

DETERMINANTES DE SALUD



BIOLOGÍA HUMANA

Genética y envejecimiento.

MEDIOAMBIENTE

Calidad ambiental, aire, agua, tóxicos (contaminación física, química y biológica)...



ESTILOS DE VIDA Y CONDUCTAS DE SALUD

Alimentación, actividad física, modos de relación social, estrés, drogas, violencia y uso de servicios sanitarios.

SISTEMA DE SALUD

Sistema de asistencia sanitaria y cuidados de salud.



MEDIO SOCIAL

Nivel socioeconómico, entorno psicosocial y sociocultural, educación, equidad y desigualdad, políticas globales y sectoriales.



Las organizaciones saludables actúan teniendo en cuenta los determinantes de salud

Una Empresa Saludable es aquella en la que sus integrantes colaboran para proteger y promover la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sostenibilidad del espacio de trabajo, dentro de un proceso de mejora continua.

Como podemos ver, los cuatro escenarios o pilares de una Empresa Saludable están estrechamente relacionados con los determinantes de salud.

Ambiente físico de trabajo

La **SALUD Y LA SEGURIDAD** concernientes al espacio físico de trabajo.

Ambiente psicosocial de trabajo

La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al **MEDIO PSICOSOCIAL DEL TRABAJO**, incluyendo la organización del mismo y la cultura del ambiente de trabajo.

Recursos de salud

Los **RECURSOS DE SALUD PERSONALES** en el espacio de trabajo.

Mejoras en la comunidad

Las formas en que la comunidad busca **MEJORAR LA SALUD DE LOS TRABAJADORES**, de sus **FAMILIAS** y de otros **MIEMBROS DE LA COMUNIDAD**.

La OMS define que un entorno de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y directivos colaboran en utilizar los procesos de mejora continua con el fin de proteger y promover la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y sostenibilidad del espacio de trabajo.

Por qué promover entornos de trabajo saludables

Los motivos que pueden llevar a una organización a intentar mejorar el entorno de trabajo y convertirlo en un lugar más seguro y saludable pueden ser de distinta índole, pero, en cualquier caso, siempre será beneficioso para la empresa elegir la promoción de la salud como parte de su estrategia empresarial.



Principales beneficios

PARA EL TRABAJADOR



- **MEJORA EL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL** y el estado general de salud.
- **DISMINUYE EL RIESGO** de hipertensión arterial, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, obesidad y/o cáncer.
- **MEJORA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO**, se reduce el estrés, la ansiedad y los sentimientos de depresión.
- **AUMENTA LA SATISFACCIÓN DEL TRABAJADOR** al sentirse cuidado y bien atendido por su empresa.
- **MEJORA EL CLIMA LABORAL.**
- **AUMENTA EL COMPROMISO Y LA MOTIVACIÓN.**

PARA LA EMPRESA



- **REDUCE LOS ACCIDENTES DE TRABAJO Y ENFERMEDADES PROFESIONALES** (al reducir posibles riesgos).
- **MEJORA LA IMAGEN CORPORATIVA** para los trabajadores y otras empresas.
- **REDUCE LAS AUSENCIAS POR INCAPACIDAD TEMPORAL**, presentismo y tiempos de baja.
- **LA EMPRESA SE CONVIERTE EN ATRACTIVA** para otros profesionales .
- **LA EMPRESA SE CONVIERTE EN UN REFERENTE** en el sector y dentro de la sociedad.
- **AUMENTA LA RETENCIÓN DE TALENTO.**
- **DISMINUYE LA ROTACIÓN DE PERSONAL.**

PARA LA SOCIEDAD



- **REDUCE ENFERMEDADES.**
- **REDUCE LOS COSTES SANITARIOS.**
- **MEJORA EL ESTADO DE SALUD GENERAL** y la calidad de vida.

Cómo llegar a ser UNA EMPRESA SALUDABLE



Elementos de éxito en la estrategia de una Empresa Saludable

Para alcanzar el éxito en el marco de Empresa Saludable las organizaciones han de tener en cuenta una serie elementos. El hecho de disponer

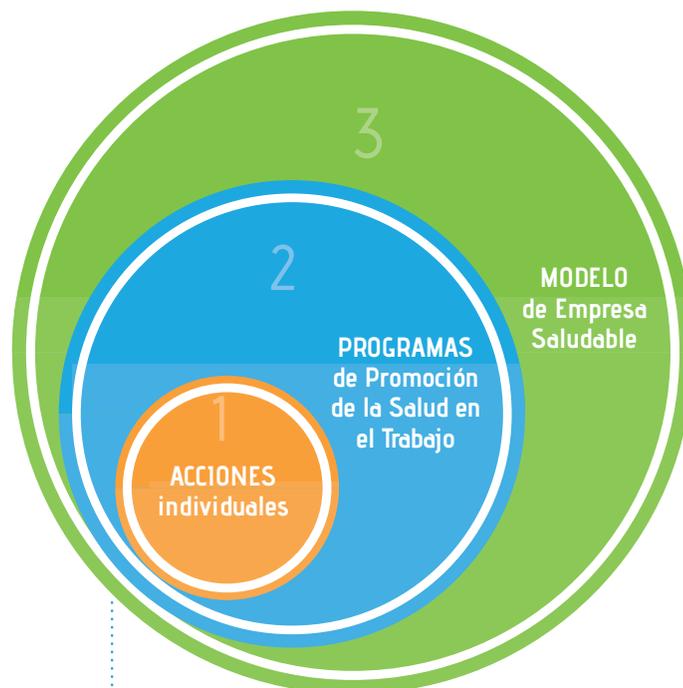
de alguno de ellos en el seno de la empresa e incluso el integrarlo en la estrategia empresarial favorece la consecución de los objetivos de salud.

- **ORGANIZACIONES ALINEADAS CON LA RSC** trabajan en su capital humano y en la seguridad y salud de su colectivo superando la perspectiva legal de la materia.
- **METAS Y OBJETIVOS ALINEADOS** con el plan estratégico.
- **LIDERAZGO**, con líderes promotores de los proyectos.
- **IMPLICACIÓN DE LAS PERSONAS** de la organización.
- **ASIGNACIÓN DE RECURSOS**, personales y económicos.
- Uso continuo de **CANALES DE COMUNICACIÓN**.
- **SOSTENIBILIDAD EN EL TIEMPO**.
- Dimensión del proyecto acorde a los **RECURSOS DISPONIBLES**.
- **ACCESIBILIDAD DE TODA LA PLANTILLA** a los programas de salud.
- **COMBINACIÓN DE ACTUACIONES** de los distintos programas de forma transversal.

ACTUACIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD.

ALTERNATIVAS DE TRABAJO

Las empresas que quieran impulsar la promoción de la salud pueden, desde nuestro punto de vista, elegir entre tres alternativas de trabajo en función de la disponibilidad de recursos y el estado de madurez de los elementos de éxito anteriormente mencionados.



1 ACCIONES INDIVIDUALES

- **REALIZACIÓN DE UNA ACCIÓN CONCRETA Y PUNTUAL** sobre un tema de interés; son aquellas acciones que habitualmente llamamos "campañas".
- Se caracterizan, normalmente, por **NO TENER UN ANÁLISIS DE LAS FUENTES DE ENTRADA DE INFORMACIÓN**, ni indicadores, por lo que tampoco miden el impacto de salud, ni se marcan objetivos.
- **EJEMPLOS:** campaña de vacunación, tabaquismo, promoción del deporte...

2 PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO

- Requieren de **ANÁLISIS PREVIO Y DEL DESARROLLO** de una estrategia.
- Se caracterizan porque necesitan de un **DIAGNÓSTICO DE PARTIDA Y DE IDENTIFICACIÓN DE FUENTES DE ENTRADA DE INFORMACIÓN**, precisan de una elaboración y un seguimiento del plan, así como de objetivos e indicadores del mismo. Suelen tener una duración a largo plazo (2 años o más).
- **EJEMPLOS:** plan o programa cardiovascular, bienestar emocional, prevención TME...

3 IMPLANTACIÓN DE UN MODELO DE EMPRESA SALUDABLE

- Implantación de un **MODELO QUE SE INTEGRE EN EL SISTEMA DE GESTIÓN DE LA EMPRESA**.
- Precisa de la **CREACIÓN DE UN EQUIPO** permanente, **GENERAR UNA POLÍTICA CORPORATIVA DE SALUD**, crear **CANALES DE COMUNICACIÓN** estables, definir programas, documentar la gestión, determinar controles e identificar requisitos legales y otros requisitos.

Nuestra EXPERIENCIA UNIÓN DE MUTUAS



Hasta hace unos años, en el campo de la seguridad y salud en el trabajo en España las empresas estaban centradas en la eliminación o reducción de las situaciones de riesgo, con el fin de limitar las consecuencias, accidentes o enfermedades. Hoy en día se ha iniciado una transición hacia el concepto de salud integral, o bienestar físico, mental, y social que se traduce en la búsqueda del bienestar corporativo.

Esta búsqueda llevó a Unión de Mutuas a hacer un diagnóstico de situación y marcarse el objetivo de convertir la empresa en una organización saludable con trabajadores felices, gracias a programas y proyectos integrados en el sistema de gestión.

Como ya hemos dicho, una Empresa Saludable es una empresa de éxito. Y éxito es lo que hemos obtenido al presentar nuestros programas de salud para el reconocimiento a las buenas prácticas en promoción de la salud del Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar en el Trabajo (INSSBT), en el III Encuentro de la Red Española de Empresas Saludables celebrado en Madrid, el 10 de mayo de 2018.



Reconocimiento a las buenas prácticas en promoción de la salud del INSSBT.

Analizar la situación y tomar decisiones

En el año 2014, en Unión de Mutuas hicimos balance de las acciones y buenas prácticas que llevábamos efectuando hasta el momento. Como ejemplo, a continuación mostramos una serie de buenas prácticas clasificadas en los

cuatro escenarios mencionados en la definición de la OMS (ambiente físico del trabajo, ambiente psicosocial, recursos de salud y participación de la empresa en la comunidad).

EJEMPLOS DE ACCIONES Y BUENAS PRÁCTICAS



AMBIENTE FÍSICO

- Sustitución del revelado convencional de radiografías por sistemas de **DIGITALIZACIÓN RADIOLÓGICA**.
- Desarrollo de **PLANES DE MOVILIDAD** con adhesión a la Carta Europea de Seguridad Vial.
- Campaña de revisión de las **CONDICIONES ERGONÓMICAS** para usuarios de pantallas de visualización de datos (PVD).
- Campaña de **USO CORRECTO DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)** para el personal sanitario, de limpieza y de mantenimiento.
- Campaña de **PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME)** para el personal de limpieza.



AMBIENTE PSICOSOCIAL

- **CÓDIGO ÉTICO** y **CÓDIGO DE CONDUCTA**.
- Encuesta de **CLIMA LABORAL**.
- Evaluación de **RIESGOS PSICOSOCIALES**.
- **PLAN DE IGUALDAD** y **PROTOCOLO DE ACOSO**.
- **PROTOCOLO DE ACTUACIÓN** frente a agresiones de pacientes/usuarios.
- **MEDIDAS DE CONCILIACIÓN** y **BENEFICIOS SOCIALES**.





RECURSOS DE SALUD

- Proyecto **¿AÚN FUMAS?**.
- Jornadas de **PROMOCIÓN DE LA SALUD** (sensibilización a través de los distintos canales de comunicación).
- Jornadas teórico-prácticas de **ESCUELA DE ESPALDA**.
- Campañas de **VACUNACIÓN**.
- Campañas de **PROMOCIÓN DE LA SALUD**.
- Disponibilidad de **ASISTENCIA SANITARIA** en el centro de trabajo.
- **ESPACIOS CARDIOPROTEGIDOS** en todos los centros asistenciales de Unión de Mutuas



EMPRESA EN LA COMUNIDAD

- Portales de **SERVICIOS INNOVADORES**: ErgoMaq, Escuela Virtual de Espalda, TMEprev, FizioMutua, eSinAcc, etc.
- **PLANES DE RSC** y **PARTICIPACIÓN EN MESAS DE RSC**.
- Proyectos **DvDEP** y **SEGURMED**.
- **ACCIÓN SOCIAL**: campañas, colaboraciones, etc.
- Jornadas de **PROMOCIÓN DE LA SALUD**: hipertensión, menopausia, primeros auxilios, nutrición, etc.



Este análisis, tras valorar las distintas alternativas de trabajo, nos hizo darnos cuenta de que como empresa ya podíamos decir que nos encontramos en un entorno de trabajo saludable.

Entonces pensamos en trazar un plan de gestión y desplegar las acciones definiendo unos indicadores y objetivos, para integrarlo en nuestro

sistema de gestión. En el análisis realizado, vimos que el modelo de Empresa Saludable de AENOR nos ofrecía la oportunidad perfecta de ponernos en marcha, adaptándonos a un modelo de referencia. Optamos por la tercera alternativa entre las distintas opciones que os hemos expuesto en el apartado de alternativas de promoción de la salud, pero cada empresa ha de valorar su situación y hacer su propia elección.

“La motivación nos impulsa a comenzar
y el hábito nos permite continuar”

Jim Ryun. Atleta y político.





DEFINE TU POLÍTICA

Definir LA POLÍTICA E INTEGRARLA EN LA ESTRATEGIA

En Unión de Mutuas vamos más allá del mero cumplimiento de las obligaciones legales en prevención de riesgos laborales, por lo que ampliamos la actuación de promoción y protección de la salud mediante el compromiso asumido como Empresa Saludable y basamos nuestras actuaciones en las iniciativas sobre ambientes de trabajo saludable de la OMS: ética empresarial, interés empresarial y obligación legal.



Desde el año 2014 nuestra entidad está acreditada con el certificado de AENOR en el Modelo de Empresa Saludable, a lo que se debe añadir la adhesión a la Declaración de Luxemburgo, a la Carta Europea de Seguridad Vial y a la Red de Empresas Saludables del Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar en el Trabajo.

Además, Unión de Mutuas integra en su política así como en los objetivos de la organización, los programas de entornos de trabajo saludables, contando con los trabajadores y sus representantes para el desarrollo de las acciones derivadas de dichos programas, desde su planificación hasta su evaluación.



Plan Responsabilidad Social Corporativa (RSC)

El Plan de RSC 2017-2019 de Unión de Mutuas determina seis líneas de actuación ligadas a los objetivos estratégicos de la organización.

Dentro de las líneas estratégicas que rigen el Plan

de RSC, podemos considerar que las actuaciones de Empresa Saludable están enmarcadas en dos de ellas (las líneas 3 y 6) ya que así se desprende de los objetivos estratégicos establecidos en ellas.

6 LÍNEAS ESTRATÉGICAS DEL PLAN DE RSC

Línea 1 **GESTIÓN ÉTICA, BUEN GOBIERNO y SOSTENIBILIDAD**

Línea 2 **TRANSPARENCIA y COMUNICACIÓN**

Línea 3 **COMPROMISO CON EL EQUIPO HUMANO**

- Avanzar en el PLAN DE SALUD y promover un AMBIENTE DE TRABAJO SALUDABLE y un BUEN CLIMA LABORAL.

Línea 4 **COMPROMISO CON LOS GRUPOS DE INTERÉS EXTERNOS**

Línea 5 **CUIDADO MEDIOAMBIENTAL**

Línea 6 **COMPROMISO SOCIAL**

- Procurar la TRANSFERENCIA DE CONOCIMIENTO A LA SOCIEDAD en materias relacionadas con la actividad de Unión de Mutuas.
- Colaborar con organizaciones para MEJORAR EL ENTORNO SOCIAL Y MEDIOAMBIENTAL.



2 Estructurar EL TRABAJO

En Unión de Mutuas, el conocimiento que obtenemos sobre las condiciones de trabajo, los resultados de la vigilancia de la salud, tanto individual como colectiva, y la estructura organizativa implantada en la empresa, nos permiten abordar una intervención preventiva encaminada a eliminar o controlar aquellas situaciones que suponen un riesgo para la salud y seguridad, y a promover entre los trabajadores de la empresa acciones destinadas a mejorar el estado de salud, mediante la definición del Plan de Prevención, Promoción y Protección de la Salud.



ESTRUCTURA
TRABAJO

La prevención de riesgos laborales y la protección de la salud, como actuaciones que desarrollamos en el seno de la empresa, quedan integradas en una serie de procedimientos de trabajo. En ellos se recogen el conjunto de las actividades y decisiones, tanto en los procesos técnicos, en la organización del trabajo y en las condiciones en que este se preste, como en la línea jerárquica de la empresa, incluidos todos los niveles de la misma, quedando reflejado en la asignación de funciones a los trabajadores.

PROCEDIMIENTO GENERAL DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE EMPRESA SALUDABLE

Define los documentos fundamentales que integran el sistema de gestión de Empresa Saludable y la programación de la gestión preventiva.

—

PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

Define la forma en que la empresa lleva a cabo la planificación de las acciones encaminadas a prevenir, proteger y promover la salud en la empresa mediante la ordenación de las actividades a desarrollar para la eliminación o el control de los riesgos, para la mejora de las condiciones de trabajo y el incremento del nivel de salud y bienestar de los trabajadores.

—



La prevención de riesgos laborales y la protección de la salud, como actuaciones que desarrollamos en el seno de la empresa, quedan integradas en una serie de procedimientos de trabajo.

INFORMACIÓN, CONSULTA Y PARTICIPACIÓN DE LOS TRABAJADORES

Ordena los procesos de información, consulta y participación de los trabajadores, tanto directamente como a través de los delegados de prevención, con el fin de dar cumplimiento a la normativa vigente y de conseguir la máxima implicación de las personas que trabajan en la empresa.

—

FORMACIÓN, CAPACITACIÓN Y ACOGIDA DE TRABAJADORES

Pautas para establecer las necesidades de formación del personal de la empresa en materia de seguridad, salud y bienestar, así como la organización de las actividades formativas para satisfacer de forma eficiente dichas necesidades.

—

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES

El objeto de este procedimiento es definir las pautas generales que debe seguir la empresa cuando la concurrencia con otras en un mismo espacio de trabajo haga necesario coordinar las actividades preventivas, tal como establece el Real Decreto 171/2004 por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL).

—

CONTROLES PERIÓDICOS

Facilita la detección de deficiencias en materia de seguridad en las tareas que realiza el personal de Unión de Mutuas con el fin de definir acciones que mejoren la seguridad general de la empresa y que garanticen comportamientos más seguros por parte de las personas.

—

PLANES DE EMERGENCIAS O AUTOPROTECCIÓN Y CAPACIDAD DE RESPUESTA

Establece los criterios para dar cumplimiento a la obligación legal sobre desarrollo y mantenimiento de medidas de emergencia (art. 20 LPRL).

—

INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES E INCIDENTES

Procedimiento de comunicación e investigación de accidentes e incidentes con el fin de determinar sus causas y proponer medidas preventivas para evitar su repetición.

—

GESTIÓN DE EPI

Define las pautas generales a seguir en la empresa para la selección, uso, mantenimiento y control de los equipos de protección individual a utilizar por los trabajadores.

—



ESTRUCTURA TRABAJO

GESTIÓN DE EQUIPOS DE TRABAJO Y MANTENIMIENTO DE INSTALACIONES

Pautas generales en materia de prevención de riesgos laborales que se deben cumplir en la selección, uso, mantenimiento y control de los equipos de trabajo adquiridos por la empresa, así como en materia de mantenimiento legal que se deben cumplir en las instalaciones de los centros de Unión de Mutuas.



PRODUCTOS QUÍMICOS

Pautas generales para su evaluación y señalización. El Servicio de Prevención Propio dispone de las fichas de datos de seguridad de los productos utilizados en los centros, donde, entre otra información, se incluye el nombre, uso, peligro (frases H y P), pictogramas y lucha contra incendios. Estas fichas, una vez revisadas, son remitidas a cada centro. En cada una de las delegaciones se dispone de las fichas de seguridad de los productos utilizados.



ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE BIOLÓGICO

Establece las pautas de actuación en caso de que se produzca un accidente biológico en un centro asistencial de Unión de Mutuas, tanto si se trata de personal de la organización como de un usuario.



TRABAJADORES DE ESPECIAL SIGNIFICACIÓN

Define la forma en que la empresa dará cumplimiento a la obligación legal de garantizar de manera específica la protección de los trabajadores que, por sus propias características personales o estado biológico conocido, incluidos aquellos que tengan reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial, sean especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo.



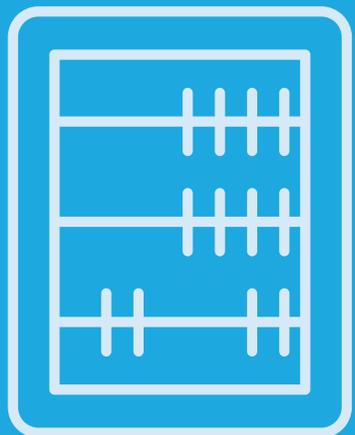
PROGRAMA DE VIGILANCIA DE LA SALUD

Define las pautas generales a seguir en la empresa para programar y gestionar las actividades de vigilancia de la salud en cumplimiento de la normativa vigente que impone al empresario la obligación de garantizar a los trabajadores "la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo" (art. 22 LPRL). Es la observación de las condiciones de trabajo y efectos de estas sobre el trabajador. Consiste en la recogida de datos e interpretación, con la finalidad de proteger la salud y prevenir la enfermedad.



“Si crees que puedes, ya estás a medio camino”

*Theodore Roosevelt. 1858-1919. Político,
26° presidente de los Estados Unidos.*





Asignar RECURSOS

Con el objeto de llevar a cabo de manera eficaz todas las acciones derivadas del sistema de gestión de Empresa Saludable, la entidad dispone de los medios necesarios y coordina las actividades precisas para garantizar la seguridad, la salud y el bienestar de todos sus trabajadores.

COMISIÓN DE EMPRESA SALUDABLE

Se define como un grupo multidisciplinar de personas que participa en el establecimiento, implementación y mantenimiento del sistema de gestión de Empresa Saludable (SIGES) para la promoción y protección de la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sostenibilidad del ambiente de trabajo de manera continuada, de acuerdo con los principios de la Organización Mundial de la Salud.

—

SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO

El Servicio de Prevención Propio se encarga de detectar, definir y gestionar las actividades necesarias encaminadas a garantizar la seguridad y salud de los trabajadores, integrándolas en todos los niveles jerárquicos y actividades de la empresa. Para ello detecta las necesidades preventivas y evalúa la implantación del plan de prevención.

—

COMITÉS DE SEGURIDAD Y SALUD (CSS)

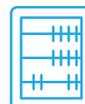
Órgano de participación para la consulta regular y periódica sobre seguridad, salud y bienestar. Dado el carácter paritario del CSS, todas sus actuaciones preventivas deberán realizarse de forma conjunta, previo acuerdo y con representación de ambas partes, empresa y trabajadores.

—

COMISIÓN DE IGUALDAD

La Comisión de Igualdad se define como un grupo multidisciplinar que, en el seno de la empresa y dependiente de la Dirección de la misma, tiene encomendada la promoción de la igualdad de oportunidades y de trato entre mujeres y hombres en la organización, de acuerdo con los principios de responsabilidad social corporativa de la misma y en el respeto de la legislación vigente.

—



ASIGNA
RECURSOS



Unión de Mutuas dispone de los medios necesarios y coordina las actividades precisas para garantizar la seguridad, la salud y el bienestar de todos sus trabajadores.

MEDIADOR PARA RESOLUCIÓN DE DENUNCIAS POR ACOSO LABORAL

Los mediadores se encargan de resolver los conflictos considerados por el grupo de investigación y resolución de denuncias por acoso laboral (GIRDAL) de escasa gravedad. Mediante el proceso de mediación se pretende resolver el conflicto de manera ágil y dialogada, proporcionando propuestas encaminadas a poner fin al conflicto y evitar que se vuelva a producir.

—

GRUPO DE INVESTIGACIÓN Y RESOLUCIÓN DE DENUNCIAS POR ACOSO LABORAL (GIRDAL)

Dicho grupo se encarga de resolver las situaciones de posible acoso laboral, cuando las personas implicadas no son capaces de resolver el problema hablando entre sí.

En cada caso de denuncia se constituirá un grupo compuesto por profesionales.

—

GRUPO DE APOYO PSICOSOCIAL

En Unión de Mutuas existe un Grupo de Apoyo Psicosocial cuya finalidad es servir de orientación y apoyo a personas que se encuentren en situaciones de dificultad.

El grupo también se encarga de hacer difusión de temas de interés colectivo de promoción y protección de la salud, mediante campañas, jornadas de formación o artículos en la revista, y dispone de una cuenta de correo para atender las cuestiones que se planteen, guardando la debida confidencialidad.

—

GRUPO DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Equipo de trabajo que gestiona las propuestas de actividades deportivas, recogiendo las distintas sugerencias. Puesta en marcha de actividades (senderismo, tenis, padel...) con el fin de fomentar hábitos saludables en la organización a través del deporte y de la relaciones entre compañeros.

—

4

Observar y analizar LAS FUENTES DE INFORMACIÓN

Para la toma de decisiones revisamos y analizamos las distintas fuentes de entrada de información y las agrupamos, clasificándolas conforme a los cuatro escenarios de la Empresa Saludable para la OMS.

AMBIENTE PSICOSOCIAL

- Encuesta de clima laboral o de opinión.
- Evaluaciones de riesgos psicosociales.
- Resultados informe absentismo (Contingencias Profesionales + Contingencias Comunes).

AMBIENTE FÍSICO

- Evaluaciones de riesgo.
- Evaluaciones específicas (temperatura, humedad, iluminación).
- Resultado del informe de absentismo (CP+CC).
- Investigación de accidentes.
- Evaluación de riesgos ergonómicos.

RECURSOS DE SALUD

- Resultados del informe de vigilancia de la salud colectiva.
- Resultados del informe de absentismo.
- Incidencia de baja por enfermedad común en función de agrupaciones diagnósticas.
- Encuesta Nacional de Salud.

PARTICIPACIÓN DE LA EMPRESA EN LA SOCIEDAD

- Sistemas de vigilancia tecnológica y creativa.
- Grupo RSC en Acción..
- Mesa RSC.
- Memoria RSC.
- Jornadas y colaboraciones con universidades, colegios profesionales y asociaciones civiles.
- Presencia de miembros de Unión de Mutuas en sociedades científicas.



**OBSERVA Y
ANALIZA**

“Somos lo que hacemos cada día.
De manera que la excelencia no es un
acto, es un hábito”

*Aristóteles. 384 a.C-322 a.C Filósofo y
científico.*



5

Crear un proyecto de mejora PLAN DE SALUD

PLAN DE SALUD es el conjunto de proyectos que establece la empresa para el desarrollo del Plan de Prevención, Promoción y Protección de la Salud con el objetivo de mejorar el estado de salud y bienestar de los trabajadores.

PROMOCIÓN Y PROTECCIÓN DE LA SALUD



PROYECTOS 2014-2018

Objetivos



PLAN DE SALUD CARDIOVASCULAR

Proporcionar a la plantilla herramientas para **MEJORAR EL ESTADO DE SALUD FÍSICA Y MENTAL**, contribuyendo a su **BIENESTAR** y **CALIDAD DE VIDA**.



PROYECTO DE MOVILIDAD SEGURA Y RESPONSABLE

Promover la **MOVILIDAD SEGURA, EFICIENTE Y SALUDABLE**, desarrollar hábitos saludables en los **DESPLAZAMIENTOS** y **MEJORAR EL CONOCIMIENTO DE LAS CAUSAS** que provocan distracciones al volante.



PROYECTO DE PREVENCIÓN DE **TME** TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

Mejorar el **CONOCIMIENTO DE LAS CAUSAS QUE PROVOCAN LOS TME**, facilitar **ESTRATEGIAS** para la prevención de los mismos y **PROMOVER BUENAS PRÁCTICAS** posturales entre los trabajadores.



PROYECTO **EMOCION.es**

Implantar herramientas y recursos de gestión y organización del trabajo que favorezcan la **CONCILIACIÓN** y el **BIENESTAR FÍSICO** y **PSICOSOCIAL DE LOS TRABAJADORES**.

Los cuatro proyectos o programas de salud que hemos puesto en marcha en Unión de Mutuas tienen acciones transversales, es decir, que

pueden estar incluidas en más de un proyecto. El motivo es bien sencillo: queremos obtener la salud integral de las personas.

Proyecto Plan de SALUD CARDIOVASCULAR



La enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en nuestro país, pese a que la mayor parte de los factores de riesgo son conocidos y modificables.

POR QUÉ este proyecto



Justificación

En la vigilancia de la salud individual de los trabajadores de Unión de Mutuas encontramos, según estadísticas por tipo/población, los siguientes factores de riesgo: obesidad y sobrepeso, hipertensión, hipercolesterolemia, hipergliceridemia, LDL colesterol elevado y fumadores.

Es por ello que desde la empresa consideramos primordial el inicio de dicho plan para mejorar el conocimiento sobre hábitos y estilos de vida saludables.

DEFINIR objetivos



Objetivos

Los objetivos marcados en el plan de salud cardiovascular se clasifican en:

Generales

- Mejorar el conocimiento de los factores de riesgo implicados en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares:
 - Hipertensión arterial
 - Dislipemias (hipercolesterolemia)
 - Diabetes
 - Obesidad
 - Sedentarismo
 - Tabaquismo
- Fomentar hábitos y estilos de vida saludables

Específicos en la población adherida al plan

- Mejorar la prevalencia de los factores de riesgo cardiovascular modificables: hipercolesterolemia, obesidad, tabaquismo y sedentarismo.
 - Reducir un 5% la prevalencia de trabajadores con cifras de colesterol elevadas, que deberán pasar a un valor dentro de la normalidad.
 - Reducir un 5% la prevalencia de personas con obesidad y sobrepeso, que deberán de normalizar su índice de masa corporal (IMC).
 - Reducir en un 5% la prevalencia de fumadores, que deberán abstenerse del consumo de tabaco.
 - Conseguir que un 10% de sedentarios incorporen el ejercicio a su vida diaria.
- Siempre respetando el cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal.



MEDIR para evaluar la eficacia y corregir las desviaciones



Cuantifica tu éxito

- **Prevalencia de trabajadores fumadores (anual):** proporción de personas fumadoras del grupo de adheridas al plan cardiovascular.
- **Prevalencia de trabajadores con obesidad y sobrepeso (anual):** proporción de personas con un índice masa corporal (IMC) igual o superior a 25 del grupo de adheridos al plan cardiovascular.
- **Prevalencia de trabajadores con cifras de colesterol elevadas (semestral):** proporción de personas con cifras de colesterol igual o superior a 240 del grupo de adheridos al plan cardiovascular.
- **Prevalencia de trabajadores sedentarios (anual):** proporción de personas que realizan ejercicio menos de 2 horas por semana del grupo de adheridos al plan cardiovascular.

IMPLANTAR las acciones



Acciones realizadas



1 FOLLETOS

FACTORES DE RIESGO

- Diabetes
- Dislipemia
- Hipertensión arterial
- Obesidad
- Sedentarismo
- Tabaquismo

CONSECUENCIAS

- Arteriosclerosis
- Cardiopatía isquémica
- Enfermedad arterial periférica
- Toma correcta de tensión arterial
- El ictus

HÁBITOS SALUDABLES

- Dieta saludable
- Ejercicio físico
- El alcohol: consumos de riesgo



2 JORNADAS DIVULGATIVAS Y TALLERES DE SENSIBILIZACIÓN

- Jornadas de formación interna sobre el Plan de Salud Cardiovascular.
- Jornadas "Desayuno saludable".
- Jornadas "El sedentarismo".
- Jornadas "Consecuencias de los factores de riesgo cardiovascular y modificación de hábitos".
- Charlas "Dieta saludable".
- Charlas "Alimentación saludable".
- Charlas "La cardiopatía isquémica y el ictus".
- Talleres sobre menús saludables".
- Talleres "¿Aún fumas?".



Formación Salud Cardiovascular.



Jornadas dieta saludable



Taller alimentación saludable.



Cartel Taller ¿Aún fumas?.



Cartel charla dieta saludable.



Cartel charla alimentación saludable.



Cartel taller alimentación y nutrición.





Desde Unión de Mutuas consideramos primordial el inicio del Plan de Salud para mejorar el conocimiento sobre hábitos y estilos de vida saludables.

3 ARTÍCULOS Y NOTICIAS

Noticias intranet (Ágora)

- Día Europeo de la Prevención del Riesgo Cardiovascular.
- Empresa Saludable: azúcares libres.
- La obesidad en el mundo, ¿hacia dónde vamos?
- Día Mundial de la Salud.
- Día Mundial de la Actividad Física.
- Actividades de senderismo.
- Empresa Saludable, recetas.
- Campaña de hábitos saludables.
- Día Mundial de la Alimentación.
- Día Mundial de la Diabetes.
- Día Mundial de la EPOC.
- Día Mundial de la Hipertensión.

- Por una vida sin humos.
- Verano saludable.
- Día Mundial de la Bicicleta.
- Día Mundial de la Actividad Física.
- Día Europeo de la Obesidad.
- Verano saludable: cuida tu corazón.
- Verano saludable: verano sobre ruedas
- Verano saludable: vida sana, también en verano.
- Día Europeo para la Prevención Cardiovascular.
- Día Mundial sin Tabaco.
- Día Mundial del Corazón.

Artículos UM Digital

En el boletín interno, que periódicamente se distribuye entre el personal, se explica tanto el proyecto en cuestión como el contenido de los distintos folletos.



Portada UM Digital.

4 ADHESIÓN AL PROGRAMA “Tu salud es lo primero” de la Asociación Española contra el cáncer (AECC).

Publicación de distintos artículos facilitados por la AECC que difundimos periódicamente a través de nuestro boletín interno y a través de nuestra intranet.

- Publicación artículo AECC: "De tal palo tal astilla, ¿y tú que enseñas?".

- Publicación artículo AECC: "la mejor receta contra el cáncer, la prevención".
- Publicación artículo AECC: "Doce pequeños gestos para una vida sana".

5 SEGUIMIENTO ESPECÍFICO AL PERSONAL ADHERIDO

Se ofrece a todo el personal la posibilidad de adherirse al plan. Para ello han de cumplimentar un cuestionario de salud, con la finalidad de clasificar a las personas en los diferentes grupos de riesgo cardiovascular y poder llevar a cabo las acciones específicas.

En el caso de que, al realizar el reconocimiento médico, se detecten personas que presenten algún factor de riesgo y no estén adheridas al plan, se les ofrecerá de nuevo dicha posibilidad para un control más exhaustivo a través del SPP: revisiones periódicas de los factores ya declarados, pruebas relacionadas para el control del factor de riesgo detectado, análisis clínicos periódicos.

Acciones específicas sobre los diferentes factores:

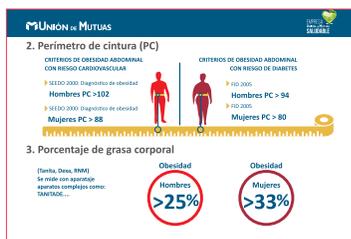
- Hipertensión arterial: si se detecta tensión arterial elevada, se realizará un electrocardiograma (ECG). Si procede, se remitirá el caso al especialista de la Seguridad Social.
- Dislipemias: si se detecta dislipemia en límites altos se darán recomendaciones saludables y control analítico a los 6 meses. Si se detectan cifras elevadas de lípidos, se remitirá al médico de atención primaria y control a los 3 meses.

- Cifras alteradas de glucosa: si se detecta una glucemia basal alterada (GBA) entre 110 y 125, se realizará nuevo control de glucosa plasmática y hemoglobina glucosilada a los 3 meses. Si hay resultados alterados, se remitirá al paciente al médico de atención primaria.

- Obesidad: alimentación saludable.
- Sedentarismo: ejercicio físico.
- Tabaquismo: programa "¿Aún fumas?".
- Síndrome metabólico: si se detecta un síndrome metabólico, se remitirá al médico de atención primaria. Se podrá incluir en un grupo de modificación de hábitos.
- Índice de masa corporal (IMC) alterado: envío de correo individual a cada persona con un IMC alterado, con el siguiente contenido:
 - Carta de IMC alterado.
 - Información sobre obesidad y sobrepeso.
 - Cómo hacer frente a la obesidad en España.
 - Cuestionario de hábitos alimenticios.
 - Ficha nutrición obesidad.
 - Pirámide de los alimentos.



Guía de apoyo para dejar de fumar.



Ficha nutrición obesidad.



Plato saludable.



6 OTRAS ACCIONES

- Recetas de cocina (recetas y documentos relacionados con nutrición: alimentación saludable en la infancia y alimentación y nutrición).
- Menú cardiosaludable para hospitalizados en el Instituto de Traumatología Unión de Mutuas.
- Adquisición de dos aparatos de toma de tensión para el equipamiento de Medicina del Trabajo del SPP.
- Incorporación a los reconocimientos médicos de pruebas analíticas para la detección de enfermedad vascular subclínica.
- Acciones para abordar el IMC alterado en personas adheridas al Plan de Salud Cardiovascular.
- Carteles: “Cuida tu corazón” y “Vida sana” distribuidos en las salas de descanso de las delegaciones.
- Edición de calendario de hábitos saludables.
- Vídeos en las televisiones de las salas de espera con consejos para evitar los factores de riesgo cardiovasculares.



Recetas de cocina.



Calendario 2016.



Menús saludables.



Cartel consejos para cuidar tu corazón.



Cartel consejos para una vida sana.

Proyecto movilidad SEGURA Y RESPONSABLE



Los accidentes de tráfico constituyen un grave problema para la sociedad, ya que causan gran cantidad de muertos y heridos. Cada año, en las vías públicas de todo el mundo, mueren alrededor de 1.300.000 de personas y sufren lesiones de diferente gravedad cerca de 40 millones de personas. Por ello, la seguridad vial es una preocupación global.

POR QUÉ este proyecto



Justificación

A nivel interno, consideramos el análisis realizado de los accidentes producidos durante los desplazamientos del personal de Unión de Mutuas en los últimos cinco años.

De las estadísticas se desprende que los accidentes producidos durante los desplazamientos se

repite año tras año. Alternan los “in itinere” con los “en misión” y también los que son con vehículo y los que se producen sin él. En cualquier caso, hemos de invertir recursos en el objetivo común de conseguir una movilidad segura en la empresa.

IMPLANTAR las acciones



Objetivos

Los objetivos perseguidos al implantar el proyecto Movilidad Segura y Responsable son de dos tipos:

Objetivos generales

- Promover la movilidad segura, eficiente y saludable.
- Identificar y reducir los diferentes riesgos viales de los diferentes colectivos.
- Desarrollar hábitos saludables en los desplazamientos *in itinere* y en misión de los trabajadores de la mutua.
- Mejorar el conocimiento de las causas que provocan distracciones al volante.
- Realizar acciones de sensibilización en seguridad vial laboral para beneficio de toda la sociedad.

Objetivos específicos

- Reducir en los tres años de duración del proyecto los índices de incidencia de movilidad, haciendo un seguimiento anual de los mismos para ver la tendencia en la plantilla de Unión de Mutuas.
- Difundir mensajes de movilidad segura, eficiente y saludable, sensibilizando a trabajadores y a la sociedad en general sobre la seguridad vial.



MEDIR para evaluar la eficiencia y corregir las desviaciones



Cuantifica tu éxito

- **Índice de incidencia de movilidad:** número de accidentes producidos durante los desplazamientos realizados por motivo de trabajo, incluyendo los *in itinere*, dividido entre la media de la plantilla y todo ello multiplicado por mil.
- **Índice de incidencia de movilidad con baja:** número de accidentes que causan baja, producidos durante los desplazamientos realizados por la actividad laboral, incluyendo los *in itinere*, dividido entre la media de la plantilla y todo ello multiplicado por mil.

DISFRUTAR de los logros y resultados



Acciones realizadas

1 CALENDARIO 2017

Calendario elaborado con mensajes de concienciación muy breves y visuales para una conducción más segura.

2 FOLLETOS

Folletos relacionados con las distracciones al volante, teniendo en cuenta el factor humano como factor de riesgo.

- Uso de dispositivos.
- Consumo de sustancias.
- Fatiga y sueño.
- Estrés y agresividad.
- Exceso de velocidad.



Calendario 2017.



Folletos proyecto
Movilidad
Segura y
Responsable.

3. PÍLDORAS INFORMATIVAS

Desarrollo de carteles con mensajes de sensibilización durante la conducción, alineados con los temas del calendario 2017.

- A pie también la máxima atención.
- El cinturón de seguridad salva vidas.
- La distancia, tu mejor seguridad.
- La carga siempre sujeta, y sin sobrecargar el vehículo.
- Coche, moto y bici, respeto mutuo.
- Asegúrate de que tu vehículo está en buenas condiciones.

- Si vas en bici o moto, usa el casco.
- El descanso y la hidratación facilitan la conducción.
- La fatiga, tu peor compañero de viaje.
- Cuando conduces, no cojas el móvil, coge el volante.
- El whatsapp prohibido, aun con el coche parado.
- Controla tu velocidad, lo importante es llegar para celebrar las fiestas.

MOVILIDAD SEGURA Y RESPONSABLE

Desplázate sin accidentes

2017

ENERO
A PIE, también la máxima atención
En cada 10 peatones afectados en los accidentes por un vehículo circulan a 30 km/h, pero solo la mitad al vehículo circula a más de 30 km/h.

- Evita el uso de dispositivos móviles cuando estés en un espacio público.
- Evita el uso de dispositivos móviles cuando estés en un espacio público.
- Evita el uso de dispositivos móviles cuando estés en un espacio público.

FEBRERO
El cinturón de seguridad SALVA VIDAS
En caso de accidente, una persona de 70 kg a un solo 50 km/h absorberá una fuerza de impacto de 3.000 kg, lo que equivale a un elefante.

- El cinturón es el elemento más importante para la seguridad personal porque en un accidente te protege de la fuerza de impacto.
- El cinturón es el elemento más importante para la seguridad personal porque en un accidente te protege de la fuerza de impacto.
- El cinturón es el elemento más importante para la seguridad personal porque en un accidente te protege de la fuerza de impacto.

MARZO
LA DISTANCIA, tu mejor seguridad
A 100 km/h, la distancia necesaria en 1 segundo es de 28 metros, el equivalente a 4 coches aparcados en fila.

- Mantén siempre la distancia de seguridad con el coche que tienes delante.
- Mantén siempre la distancia de seguridad con el coche que tienes delante.
- Mantén siempre la distancia de seguridad con el coche que tienes delante.

ABRIL
LA CARGA. SIEMPRE SUJETA y sin sobrecargar el vehículo
Si 50 km/h, los objetos sueltos en un coche pueden convertirse, en caso de frenada, en una 50 veces su propia masa.

- Mantén siempre la carga sujeta y sin sobrecargar el vehículo.
- Mantén siempre la carga sujeta y sin sobrecargar el vehículo.
- Mantén siempre la carga sujeta y sin sobrecargar el vehículo.

MAYO
Coche, moto y bici RESPETO MUTUO
Los conductores de vehículos son responsables de más del 50% de los accidentes de circulación.

- Mantén siempre la distancia de seguridad con el coche que tienes delante.
- Mantén siempre la distancia de seguridad con el coche que tienes delante.
- Mantén siempre la distancia de seguridad con el coche que tienes delante.

JUNIO
Asegúrate de que tu vehículo está EN BUENAS CONDICIONES
El mantenimiento es el único punto de unión entre el vehículo y el conductor.

- Mantén siempre el vehículo en buenas condiciones.
- Mantén siempre el vehículo en buenas condiciones.
- Mantén siempre el vehículo en buenas condiciones.

JULIO
Si vas en bici o moto, usa el CASCO
El uso del casco en bicicleta es obligatorio para todos los peatones en vías interurbanas y para ciclistas de 16 años en todas las vías, en todo momento.

- Mantén siempre el casco puesto y bien abrochado.
- Mantén siempre el casco puesto y bien abrochado.
- Mantén siempre el casco puesto y bien abrochado.

AGOSTO
El DESCANSO y la HIDRATACIÓN facilitan la conducción
La hidratación es vital para conducir en verano, ya que disminuye las condiciones físicas, físicas y otras funciones que se ven afectadas por el calor.

- Mantén siempre el vehículo en buenas condiciones.
- Mantén siempre el vehículo en buenas condiciones.
- Mantén siempre el vehículo en buenas condiciones.

SEPTIEMBRE
LA FATIGA, tu peor compañero de viaje
Los síntomas de fatiga provocan la disminución de la concentración a una tasa de 0,5 g/l de alcohol en sangre.

- Mantén siempre el vehículo en buenas condiciones.
- Mantén siempre el vehículo en buenas condiciones.
- Mantén siempre el vehículo en buenas condiciones.

OCTUBRE
Cuando conduces NO COJAS el MÓVIL, coge el volante
Si un coche a 100 km/h, el equivalente a la velocidad de la carrera durante 1 segundo para coger el móvil, recorrerá la distancia equivalente a 4 coches de fútbol en columna en el caso de un accidente de tráfico.

- Mantén siempre el vehículo en buenas condiciones.
- Mantén siempre el vehículo en buenas condiciones.
- Mantén siempre el vehículo en buenas condiciones.

NOVIEMBRE
El WHATSAPP, prohibido aun con el coche parado
El 42% de los jóvenes "whatsapp" y conducen.

- Mantén siempre el vehículo en buenas condiciones.
- Mantén siempre el vehículo en buenas condiciones.
- Mantén siempre el vehículo en buenas condiciones.

DICIEMBRE
CONTROLA tu VELOCIDAD. Lo importante es llegar para celebrar las fiestas
Una de cada tres accidentes se debe a una velocidad excesiva.

- Mantén siempre el vehículo en buenas condiciones.
- Mantén siempre el vehículo en buenas condiciones.
- Mantén siempre el vehículo en buenas condiciones.





Simulador de riesgo de conducción eficiente.

4. JORNADAS TEÓRICO-PRÁCTICAS DE CONDUCCIÓN

Talleres impartidos por personal experto de la Fundación Española para la Seguridad Vial (FESVIAL) explicando cuestiones fundamentales de seguridad vial, factores de riesgo y conductas seguras al volante y andando.

5. SIMULADOR DE CONDUCCIÓN EFICIENTE

Se ha habilitado un simulador de conducción eficiente. Se ha contado con personal técnico de apoyo de la Fundación para la Eficiencia Energética, que explicaba a los usuarios tanto el objetivo de la práctica de conducción como la interpretación del resultado de la misma, aconsejando sobre la forma de conducción más eficiente.

UNIÓN de MUTUAS
 SEGURIDAD VIAL Y RESPONSABILIDAD

MOVILIDAD SEGURA y RESPONSABLE

Desplázate sin accidentes

- A PIE,** también la máxima atención. El cinturón de seguridad **SALVA VIDAS**
- LA DISTANCIA,** tu mejor seguridad. **LA CARGA,** SIEMPRE SUJETA y sin sobrecargar al vehículo
- Coches, moto y bici **RESPECTO MUTUO**. Asegúrate de que tu vehículo esté **EN BUENAS CONDICIONES**
- Si vas en bici o moto, usa el **CASCO**. **EL DESCANSO** y la **HIDRATACIÓN** facilitan la conducción
- LA FATIGA,** tu peor compañero de viaje. Cuando conduces **NO CONJURAS** el **MÓVIL**, coge el volante
- El **WHATSAPP,** prohíbe aun con el coche parado. **CONTROLA TU VELOCIDAD,** La importancia es llegar para cambiar las flechas

EMPRESA UNIÓN de MUTUAS SALUDABLE

6. ARTÍCULOS

- Guía sobre sistemas de retención infantil y embarazadas.
- Campaña de verano con consejos para la conducción.
- Artículo en prensa sobre el proyecto de Movilidad Segura y Responsable.

7. OTRAS ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN

- Reparto de funda personalizada para guardar el móvil durante la conducción, acompañada de una ficha diseñada para concienciar al personal sobre la no utilización de dicho dispositivo mientras se conduce.

- Póster con los 12 mensajes del calendario.
- Cartel de coche compartido, combinando seguridad vial y eficiencia energética.
- Cartel "Cruza paso a paso".
- Difusión de consejos para una conducción segura a toda la sociedad.
- Difusión de la semana de la movilidad. Apoyo a la Comisión Europea de Seguridad Vial en el Día Europeo sin Muertes en Carretera.
- Vídeos en las televisiones de las salas de espera con consejos de Movilidad Segura y Responsable.



Cartel consejos para la conducción.



Cartel compartir coche.



Fundas para el móvil.



Video en las salas de espera.



Cartel cruza paso a paso.



*"Cuida de tu cuerpo; es el único lugar
que tienes para vivir."*

Jim Rohn



Proyecto Bienestar Físico

PREVENCIÓN DE LOS TME



Los **TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME)** constituyen el **PROBLEMA DE SALUD más frecuente** y afectan a trabajadores de todos los sectores de actividad.

POR QUÉ este proyecto



Justificación

Tras el análisis realizado en el seno de Unión de Mutuas, donde se tomaron como referencia los **informes de vigilancia de la salud colectiva** y estudios de siniestralidad, se observa que tanto en accidentes de trabajo como en contingencias comunes, existe un porcentaje elevado de dichos trastornos.

Es por ello que Unión de Mutuas, para **minimizar el impacto de los TME** sobre la salud de los trabajadores, ha creído oportuno iniciar este plan, con el objetivo de **potenciar el conocimiento de dichos trastornos** y **ofrecer estrategias para poder prevenirlos**. Para ello, se adoptan diferentes medidas aplicando un enfoque preventivo multidisciplinar.

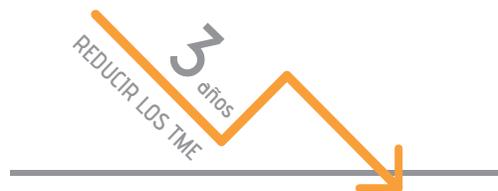
IMPLANTAR este proyecto



Objetivos

El plan se establece para tres años, con inicio en 2016 y cierre en 2018 y persigue la consecución de los siguientes objetivos generales:

- Mejorar el conocimiento de las causas que provocan los TME y facilitar estrategias para la prevención de los mismos.
- Promover buenas prácticas posturales.
- Realizar acciones de sensibilización en prevención de TME para beneficio de toda la sociedad.



Objetivos específicos

- Reducir en los tres años de duración del proyecto los índices de incidencia relacionados con los Trastornos musculoesqueléticos, haciendo un seguimiento anual de los mismos para ver la tendencia en la plantilla de Unión de Mutuas.





MEDIR para evaluar la eficiencia y corregir las desviaciones



Cuantifica tu éxito

- **Índice de incidencia de contingencias profesionales con baja por trastornos musculoesqueléticos (TME):** número de bajas por contingencias profesionales (accidentes de trabajo + enfermedades profesionales) de TME dividido entre la media de la plantilla y todo ello multiplicado por mil.
- **Índice de incidencia de CP sin baja por TME:** número de procesos por contingencias profesionales (accidentes de trabajo + enfermedades profesionales) sin baja de TME dividido entre la media de la plantilla y todo ello multiplicado por mil.
- **Índice de incidencia de contingencias comunes por TME:** número de bajas por contingencias comunes de TME dividido entre la media de la plantilla y todo ello multiplicado por mil.
- **Porcentaje de trabajadores que acuden a la formación de acciones formativas de TME:** número de personas que han hecho formación interna en TME en el periodo dividido entre la media de la plantilla y todo ello multiplicado por 100.

DISFRUTAR de los logros y resultados



Acciones realizadas

1 JORNADAS TEÓRICO-PRÁCTICAS DE FORMACIÓN

a. SEGURIDAD Y SALUD. PREVENCIÓN TME

Impartición de jornadas enfocadas a mejorar la seguridad y salud de distintos colectivos de la plantilla, personalizando las recomendaciones para la prevención de los TME en función de sus tareas (limpieza, mantenimiento, usuarios de PVD y fisioterapeutas). Difusión de la plataforma TMEprev.

TMEprev

Portal web para la prevención de Trastornos Músculo-Esqueléticos (TME)

La prevención de los Trastornos Músculo Esqueléticos a un clic



Jornadas de sensibilización.

b. ESCUELA DE ESPALDA

Talleres teórico-prácticos, con una duración aproximada de 3-4 horas, cuya finalidad es aprender el funcionamiento de la columna vertebral y estrategias sobre cómo evitar el dolor de espalda. Explicación / difusión de las aplicaciones Escuela Virtual de Espalda y FisiMutua.



ESCUELA DE ESPALDA

APRENDE EL FUNCIONAMIENTO DE TU COLUMNA VERTEBRAL Y CÓMO EVITAR EL DOLOR DE ESPALDA

TALLER TEÓRICO-PRÁCTICO: 3.30 H

OBJETIVOS

- **CONOCER** la estructura y funcionamiento de la columna vertebral, cintura pélvica y cintura escapular
- Ser capaces de **IDENTIFICAR** las situaciones de riesgo músculo-esquelético
- **APRENDER** estrategias para prevenir lesiones de espalda y miembro superior
- **DESPERTAR SENSACIONES** y experimentar en nuestro cuerpo todo lo aprendido
- **PRACTICAR EJERCICIOS** útiles para prevenir y controlar el dolor

CONTENIDOS

- **ANATOMÍA** y biomecánica básicas
- **INCIDENCIA DEL DOLOR** de espalda
- **PREVENCIÓN**
 - Factores de riesgo lumbares
 - Manejo de carga
 - Factores de riesgo cervical
 - Trabajar de pie
 - Trabajar sentado
 - Ejercicios en el puesto de trabajo y jornada activa
 - Actividades de la vida diaria
- **PRÁCTICAS**
 - Los participantes deberán acudir con ropa cómoda

Talleres teórico-prácticos

c. MÉTODO MAPO (movilización de pacientes con uso de ayudas)

Formación para el personal de quirófano y hospitalización sobre cómo realizar la transferencia correcta de los pacientes haciendo uso de ayudas menores y medios auxiliares.





Calendario
"Da la espalda a los TME".

2 INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

a. Calendario

Calendario 2018 y pie de e-mail con consejos para la prevención de los TME.

En el calendario se ofrecen consejos sobre los temas siguientes:

- Manipulación de cargas.
- Hábitos del día a día.
- Trabajos de pie.
- Trabajos sentado correctamente.
- Ubicación correcta de los útiles de trabajo.
- Sentarse correctamente al volante.
- Ejercicios para fortalecer la espalda.
- Ejercicios para prevenir molestias en manos y muñecas.
- Ejercicios para relajar la vista.
- Ergonomía en el uso de dispositivos móviles.
- Descanso nocturno.
- Vida sana todo el año.

b. Folleto

- Cervicalgias asociadas al uso de nuevas tecnologías.

c. Carteles

- Salud postural.
- Prevención de los TME.

d. Vídeos

- Vídeos en salas de espera de rehabilitación con consejos sobre TME.

e. Artículos

- Campaña de verano con consejos para prevenir el dolor lumbar.
- Artículo en revista digital sobre el proyecto de Prevención de los Trastornos Musculoesqueléticos.
- Artículo en la página web sobre Prevención de Riesgos en la Movilización de Pacientes.

Folleto
cervicalgias
asociadas al uso
de dispositivos
móviles.



Consejos para
fomentar la
salud postural.



3. APLICACIÓN MÉTODO MAPO (evaluación ergonómica) EN EL ÁREA QUIRÚRGICA Y HOSPITALIZACIÓN

La aplicación del método permite identificar de manera precisa cuáles son los factores de riesgo críticos y las vías de trabajo e intervención a medio y largo plazo para la reducción del riesgo por movilización de pacientes.



4. REVISIÓN ERGONÓMICA DE PUESTOS Y ACCIONES ESPECÍFICAS PERSONALIZADAS

Programas de prevención específicos para cada persona en función de la patología detectada y posterior seguimiento del mismo.

Se ha realizado revisión de puestos de trabajo (tareas, distribución de elementos de trabajo, utensilios, equipos de trabajo, etc.), adaptación de puestos y acciones específicas (información, formación, etc.)



5. OTRAS ACCIONES

- Adquisición de soporte ergonómico que permite, en el puesto de trabajo de recepción, posicionar el equipo informático (pantalla, teclado y ratón) mediante un mecanismo de elevación hidráulica, para de este modo poder alternar la posición de pie-sentado.
- Se continúa con la entrega en los centros de cubos de pedal para el personal de limpieza.
- Adquisición de camas ergonómicas para hospitalización del Instituto de Traumatología Unión de Mutuas (ITUM), así como sábanas deslizantes y nuevas tablas de transferencia.
- Disposición de garrafas de agua con peso inferior a 15 k en los centros.



Cartel sobre prevención TME.



Vídeo en las salas de espera.



"Para garantizar una buena salud come ligero, respira profundamente, vive con moderación, cultiva la alegría y mantén el interés por la vida."

William Londen



Proyecto Bienestar Emocional EMOCIONES



La prevención de riesgos psicosociales está enriqueciéndose con una nueva visión innovadora y positiva, aportando evidencias de que no solo hay condiciones de trabajo que puedan afectar desfavorablemente a la salud, sino que también hay una serie de factores y condiciones de trabajo que tienen un efecto positivo sobre la misma. Potenciar estas condiciones favorables contribuye a un mayor bienestar de los empleados y disminuye los efectos negativos de otras condiciones psicosociales difíciles de controlar.

POR QUÉ este proyecto



Justificación

Unión de Mutuas, siguiendo su política de su fuerte compromiso en la gestión participativa de la prevención de riesgos psicosociales, apoya el desarrollo de un proyecto que contribuye a

subrayar los beneficios que se obtienen de la gestión de los riesgos psicosociales, para mejorar el bienestar de sus trabajadores.

IMPLANTAR las acciones



Objetivos

La puesta en marcha del presente proyecto "Emoción.es" persigue la consecución de los siguientes objetivos generales:

- Mejorar el conocimiento de los factores de riesgo psicosocial implicados en el estado de salud de los trabajadores.
- Mejorar el bienestar de las personas y la capacidad para regular las emociones.
- Prevenir la incidencia de factores de riesgo psicosocial en el bienestar de los trabajadores.
- Desarrollar y reforzar alianzas estratégicas con la empresa y entre compañeros.
- Crear sinergias en los equipos de trabajo.

Objetivos específicos

- Mejorar las dimensiones críticas identificadas en la evaluación de riesgo psicosocial.
- Reducir, en los tres años de duración del proyecto, el índice de incidencia relacionado con las bajas por trastornos mentales de las personas que se adhieran al proyecto, realizando un seguimiento anual de los mismos para ver la tendencia en la plantilla de Unión de Mutuas.



MEDIR para evaluar la eficiencia y corregir las desviaciones



Cuantifica tu éxito

- **Número de personas que acuden a la formación:** suma de todas las personas que han realizado formación interna en cualquiera de las etapas y acciones del Proyecto Emocion.es, en el periodo del año en curso.
- **Resultados de las encuestas de valoración de las acciones del proyecto:** cálculo de la media aritmética de las puntuaciones de todos los participantes por ítem y por taller.
- **Comparación de las medidas pre y post intervención de escalas: medida pre-intervención:** cálculo de la media aritmética de las puntuaciones obtenidas por los participantes en las distintas escalas de valoración de los talleres. Comparación de las medias *pre* y *post* intervención para valorar la eficacia de la intervención.
- **Índice de incidencia de bajas por trastornos mentales de las personas adheridas al proyecto Emocion.es:** número de bajas por contingencia común de trastornos mentales, de las personas que participan en el proyecto Emocion.es, dividido por el número total de participantes en el proyecto, en el periodo del año en curso.
- **Comparación de las medidas pre y post intervención** de las dimensiones críticas identificadas en la evaluación de riesgo psicosocial.

DISFRUTAR de los logros y resultados



Acciones realizadas

A continuación, se describe de manera detallada, para cada una de las etapas que define y constituye el proyecto, las diferentes acciones que se han realizado entre enero de 2017 y marzo 2018.



Programa
jornada emociona.t

ETAPA 1 SENSIBILIZACIÓN

a. DIFUSIÓN DEL PROYECTO

- Correo electrónico con información de la jornada Emociona-t.
- Publicación de artículo en el boletín interno.

Jornadas EMOCIONA-T

OBJETIVO

Sensibilizar e informar de los factores de riesgo psicosocial y su incidencia en el bienestar y la salud de los trabajadores, así como presentar el proyecto "Emocion.es".

Habilidades de
relación con el paciente



Inteligencia
emocional



Comunicación
estratégica



ETAPA 2 ACCIÓN

a. DIMENSIÓN PSICOEDUCATIVA

a.1. ACCIONES FORMATIVAS: TALLERES

INTELIGENCIA EMOCIONAL

OBJETIVO

Taller teórico-práctico, con una duración 12 horas, cuya finalidad es aprender a gestionar nuestras emociones y habilidades para mejorar nuestra relación con los demás.

HABILIDADES DE RELACIÓN CON EL PACIENTE

OBJETIVO

Taller teórico-práctico, con una duración 6 horas, cuya finalidad es aprender a gestionar las emociones y estrategias que ayuden al personal sanitario a mejorar sus habilidades de relación con el paciente.

COMUNICACIÓN ESTRATÉGICA

OBJETIVO

Taller teórico-práctico, con una duración 6 horas, cuya finalidad es aprender estrategias que nos ayuden a mejorar nuestras habilidades de relación interpersonal.

MINDFULNESS

OBJETIVO

Taller teórico-práctico, con una duración 6 horas, cuya finalidad es desarrollar habilidades que nos permitan reorientar los propios pensamientos y emociones desde la aceptación y lograr una relación más adaptativa y funcional.



a.2. ACCIONES INFORMATIVAS

Se ha creado una cuenta de correo electrónico, habilitada como canal de comunicación en el que los participantes pueden expresar sus dudas y opiniones, que se mantendrá abierta durante los tres años de duración del proyecto.

a.3. ACCIONES DIVULGATIVAS

Participación en el seminario taller incluido en Programa del IV Rencuentro, en Valencia.

b. DIMENSIÓN RELACIONAL

DESAYUNANDO MUTUA-MENTE

OBJETIVO

Mejorar la dimensión relacional y potenciar la satisfacción e implicación del personal que participa.

3. CONSOLIDACIÓN Y SEGUIMIENTO

Sesiones de seguimiento programadas un mes después de finalizar la etapa de entrenamiento, para cada uno de los talleres psicoeducativos impartidos.

Atención permanente a cuestiones o dudas a través de cuenta de correo.

4. PROYECTO LIDERA

Acción dirigida a líderes de proceso con el objetivo de fomentar un nuevo estilo de liderazgo *coach*.



Cartel "Bienestar emocional".



Mailing emoción.es.



Cartel 9 hábitos de las personas con inteligencia emocional.

Conclusiones e ideas clave

Esperamos que la experiencia de Unión de Mutuas en la implantación del modelo de Empresa Saludable sirva de ejemplo útil para que las empresas implementen planes de mejora encaminados a convertirlas en organizaciones saludables.

El análisis de los indicadores que ayudan a identificar el estado de salud de los trabajadores de una organización debe ser el punto de partida para definir las estrategias a seguir en la aplicación de políticas de mejora de la salud y las actuaciones para la promoción de entornos de trabajo saludables.

No es preciso acometer un proyecto de grandes dimensiones que implique muchos recursos. Puede ser mejor poner en marcha acciones de más entidad y adaptadas a nuestras posibilidades que pensar en un gran proyecto que nunca nos atrevemos a lanzar. Acciones bien elegidas pueden tener un gran impacto y motivar el cambio en nuestros hábitos hacia la mejora de nuestra salud.

Es importante transmitir de manera clara que los beneficios de la implantación de las acciones van dirigidos a la mejora de la salud de trabajadores y trabajadoras y, de manera colateral, se obtendrán beneficios para la empresa. Es importante apoyarse en una buena estrategia y canales de comunicación.

ENLACES de interés

OMS: www.who.int/es

INSHT, Portal Promoción de la Salud: www.insht.es/portalpromocionsalud

Portal de Salud de la Unión Europea: https://ec.europa.eu/health/home_es

AENOR: www.aenor.es

Portal de Salud de la Comunidad Valenciana: Cuidatecv.es. Bienestar emocional.

Portal para la Prevención de Trastornos Músculo-esqueléticos (TME): www.tmeprev.com

Portal para la Prevención de los Dolores de Espalda: www.escuelaespalda.com

fisioMUTUA (rehabilitación web domiciliaria): www.fisioMUTUA.com



EMPRESA
UNIÓN DE MUTUAS
SALUDABLE

INVASSAT
Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball

www.uniondemutuas.es