



PROYECTO EMPRESA SALUDABLE “SALUD PARA SIEMPRE”

ALICANTE

FECHA: 11/02/2022

PERIODO: 01/01/2015 – 31/12/2022

EMPRESA: ALUDIUM TRANSFORMACION DE PRODUCTOS, S.L.

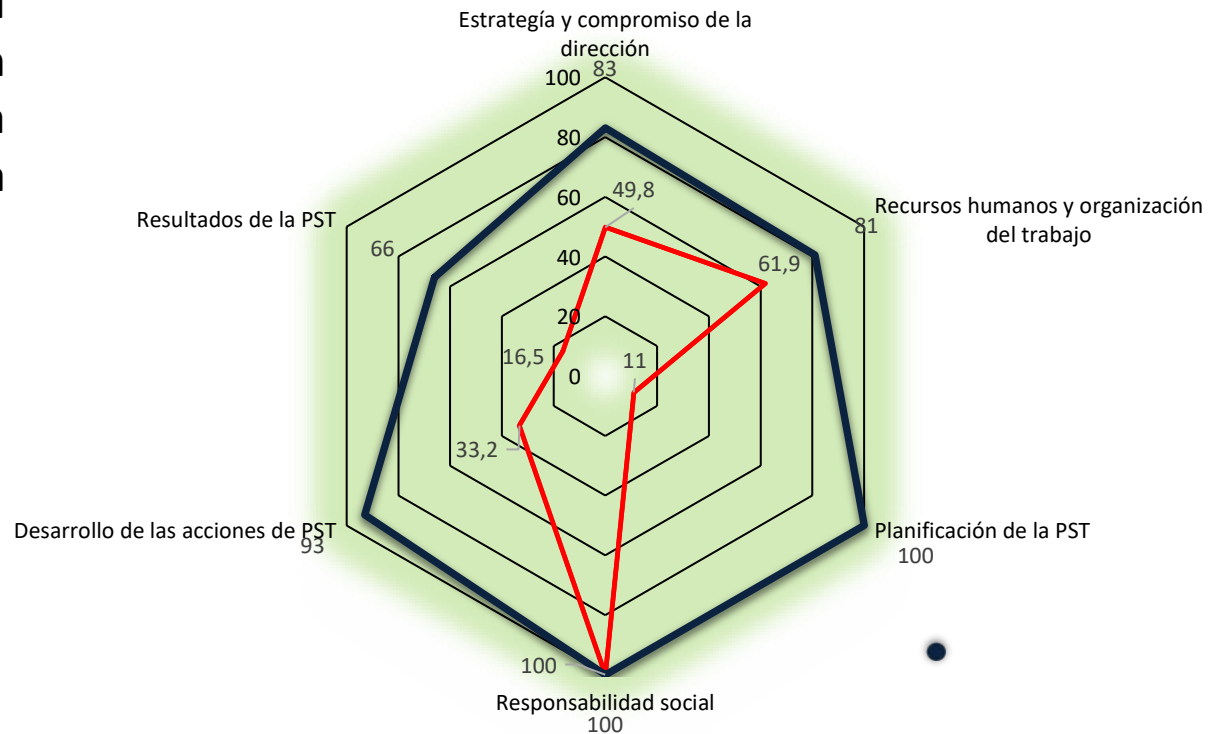




- Trabajadores más sanos, motivados y satisfechos.
- Orgullo de pertenencia a la empresa.
- Favorece la retención de talento.
- Mejora el clima y la organización de la empresa.
- Se convierte en una empresa atractiva para otros profesionales y captar nuevos talentos.
- Reduce el absentismo y la rotación de personal.
- Disminuye la accidentalidad, las enfermedades profesionales, los problemas y las enfermedades relacionadas con el trabajo.
- Reduce el estrés y ayuda a conservar la energía al salir del trabajo.
- Mejora la imagen corporativa mediante la proyección de la empresa que realizan los mismos trabajadores, los clientes y los proveedores (la mejor publicidad que se puede hacer).
- Crea entornos saludables y seguros.
- Se convierte en un referente en el sector y dentro de la sociedad.

Tras la obtención de la declaración de Luxemburgo como primer paso del proyecto y asunción por parte de la empresa de la medicina del trabajo se establecen los primeros pilares para la consolidación del proyecto.

Reevaluación del estado de PST según el cuestionario de la NTP 639 elaborada por el INSST.





Reconocimientos médicos

Encuestas de salud

Encuestas de satisfacción laboral

Estudios epidemiológicos

Consultas médicas

Información de la mutua

métricas médicas

nº de reconocimientos hechos

nº de consultas asistenciales

nº de fumadores

nº personas con sobrepeso + Obesidad

nº accidentes del trabajo

Nº enfermedades profesionales

Estudios epidemiológicos

Indicadores de salud corporal (colesterol, sobrepeso, hipertensión etc.)

métricas seguridad

TRR (0,9)

TIR

LWD (0)

Indice de Frecuencia

Indice de Gravedad

Indice de Incidencia

Safety contacts

Historias de parada (HP)

FSI-P detectados/resueltos

ER (riesgos nuevos detectados/resueltos)

métricas médicas

nº de reconocimientos hechos

nº de consultas asistenciales

nº de fumadores

nº personas con sobrepeso + Obesidad

nº accidentes del trabajo

Nº enfermedades profesionales

Estudios epidemiológicos

Indicadores de salud corporal (colesterol, sobrepeso, hipertensión etc.)

métricas seguridad

TRR (0,9)

TIR

LWD (0)

Indice de Frecuencia

Indice de Gravedad

Indice de Incidencia

Safety contacts

Historias de parada (HP)

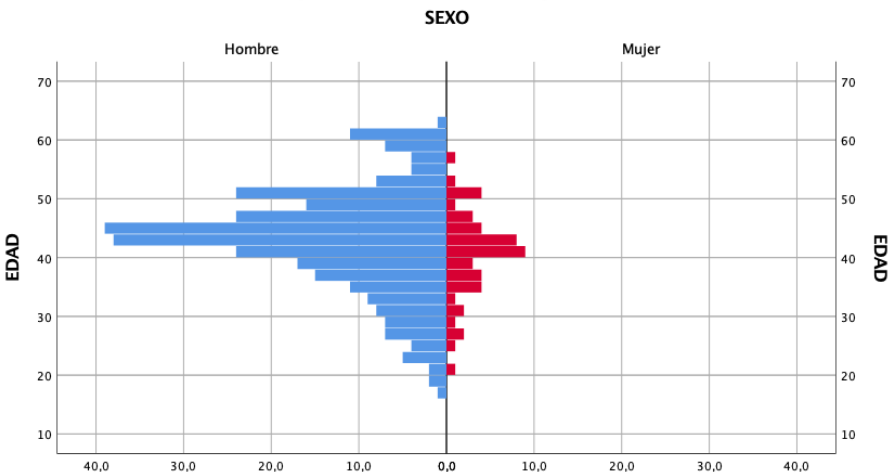
FSI-P detectados/resueltos

ER (riesgos nuevos detectados/resueltos)

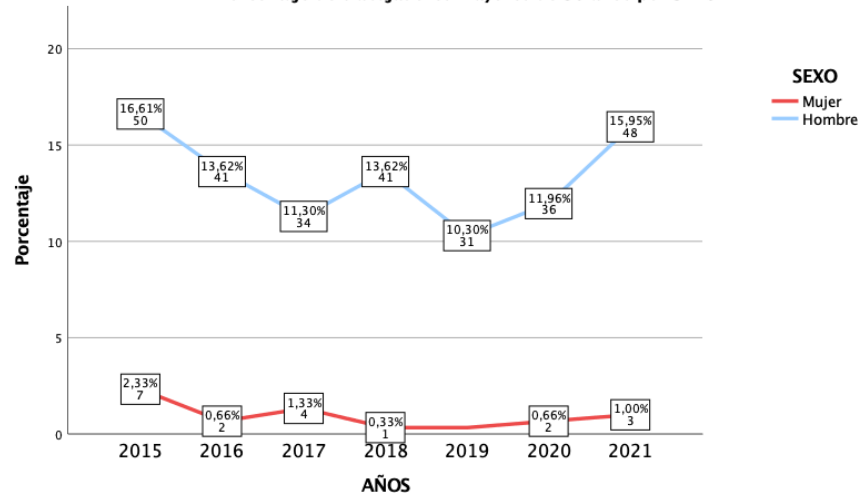


DESCRIPCIÓN DE LOS TRABAJADORES

Pirámide de población Frecuencia EDAD por SEXO ALI 2021

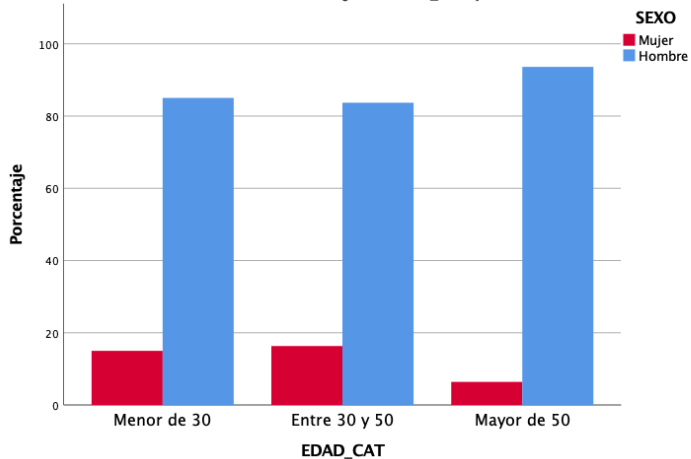


Porcentaje de trabajadores mayores de 50 años por SEXO

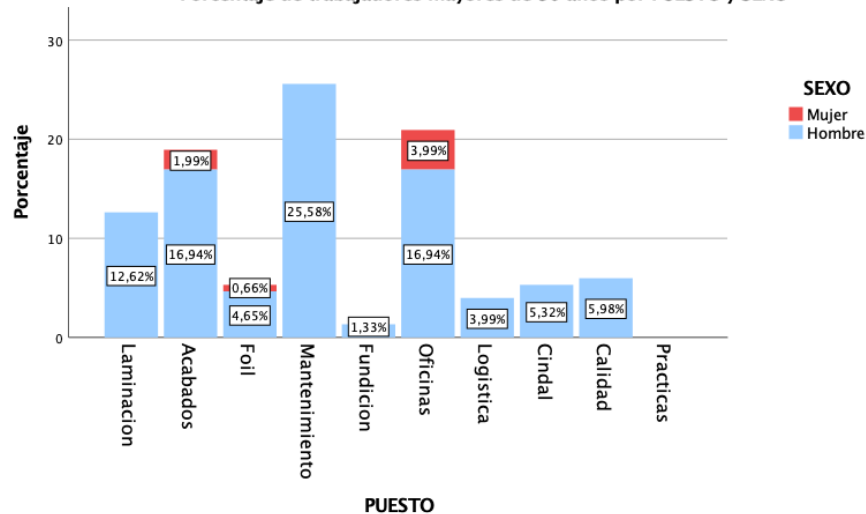


Filtrado por la variable EDAD > 50

Porcentaje de EDAD_CAT por SEXO



Porcentaje de trabajadores mayores de 50 años por PUESTO y SEXO

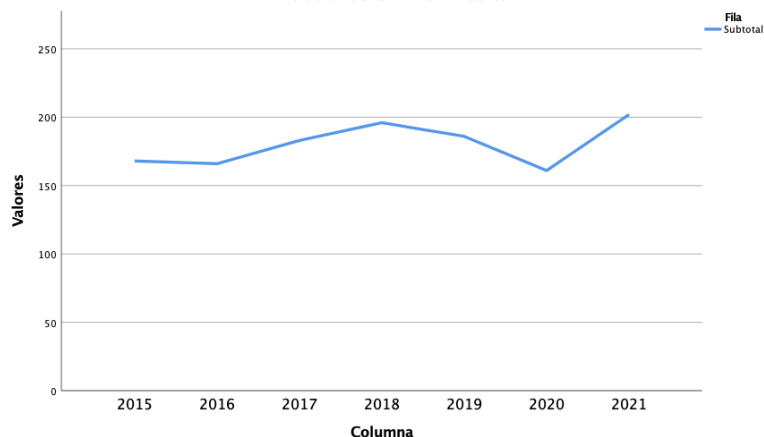


Filtrado por la variable EDAD > 50

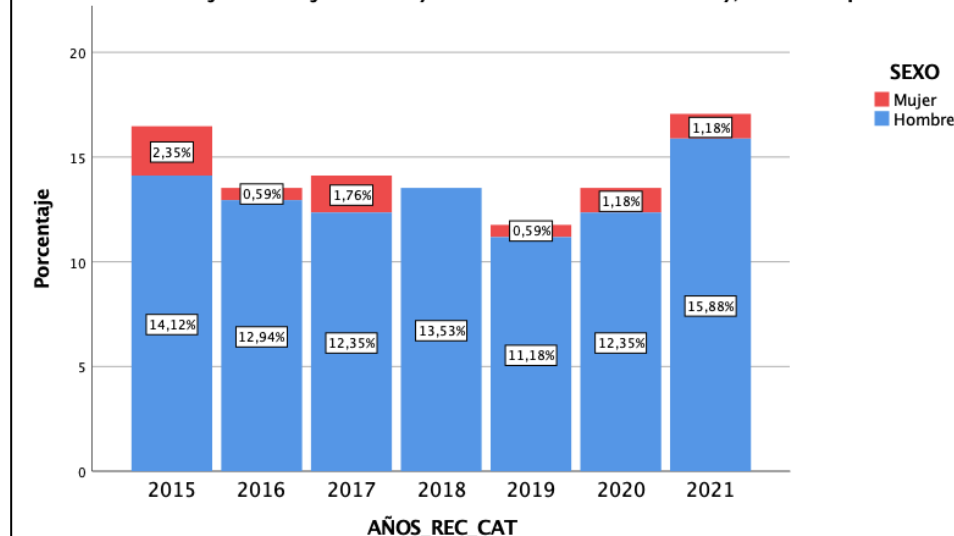


TENSION ARTERIAL

Evolución de la HTA en Alicante



Porcentaje de trabajadores mayores de 50 años con TAS > 140 y/o TAD > 90 por SEXO



Filtrado por la variable EDAD y TA_CAT

Campaña HTA: con 24 participantes

Consejos para bajar la TA en los reconocimientos médicos

Promoción de hábitos de vida saludable

HIPERTENSION ARTERIAL

La hipertensión arterial es el aumento de la presión de la sangre sobre los vasos sanguíneos. La hipertensión arterial es un asesino silencioso; puede no dar síntomas durante largo tiempo hasta que aparecen las complicaciones.

HIPERTENSION ARTERIAL: mayor o igual de 140/90

COMPLICACIONES

- Infartos
- Angina de pecho
- Hemorragia cerebral
- Trombosis
- Insuficiencia cardíaca
- Insuficiencia renal

FACTORES DE RIESGO

Hombres
Antecedentes familiares
Personas de mayor edad
Sedentarismo
Tabaquismo
Obesos
Consumo de sal
Estrés

Es una enfermedad crónica que no puede curarse pero SE PUEDE PREVENIR Y MANTENER BAJO CONTROL.

RECOMENDACIONES

- Reduzca el consumo de sal y coma alimentos saludables. Evite el consumo excesivo de alcohol.
- Haga ejercicio físico regular.
- Reduzca su estrés.
- Tome sus medicamentos.
- Controle su Tensión.
- Deje de fumar.
- Controle su peso.

Si tiene dudas, acércate al Servicio Médico para controlar tu Tensión.

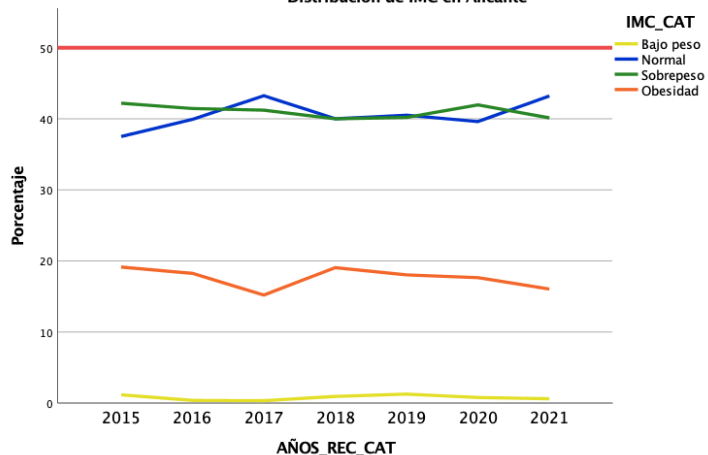




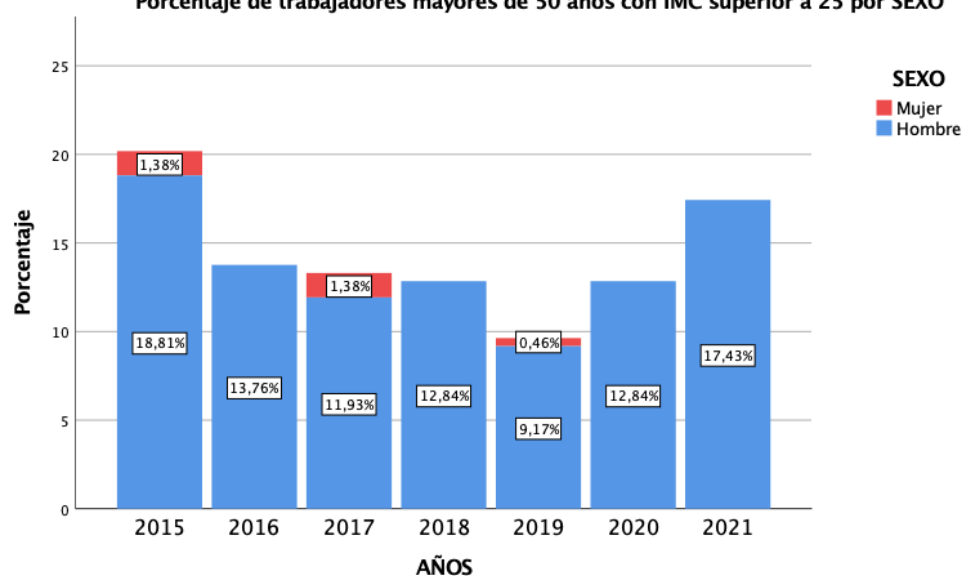
Salud para siempre
Healthy for ever

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Distribucion de IMC en Alicante



Porcentaje de trabajadores mayores de 50 años con IMC superior a 25 por SEXO



Filtrado por la variable EDAD e IMC



TALLER DETOX

5 Hábitos DETOX que te ayudarán a reponerte de las comilonas navideñas



18 participantes en ALI

Martes 18 de Febrero - 16.30 a 17.30 h
 ¿Qué te llevarás?
 1. Diagnóstico sobre hábitos alimentarios en el equipo, colectivo.
 2. ¿Por qué nuestro cuerpo necesita una dieta libre de "toxinas"?
 3. El Hígado como órgano clave para tener una buena salud.
 4. Activando nuestro "saber": Alimentos naturales vs alimentos procesados.
 5. 5 Hábitos DETOX que nos ayudarán a conseguir un equilibrio físico y emocional.
 LUGAR DEL TALLER: Sala de Formación
 INSCRIPCIONES: Servicio médico (Manuel) o Raquel*
 *Abierto para familiares



Reto eHealth: 94 participantes

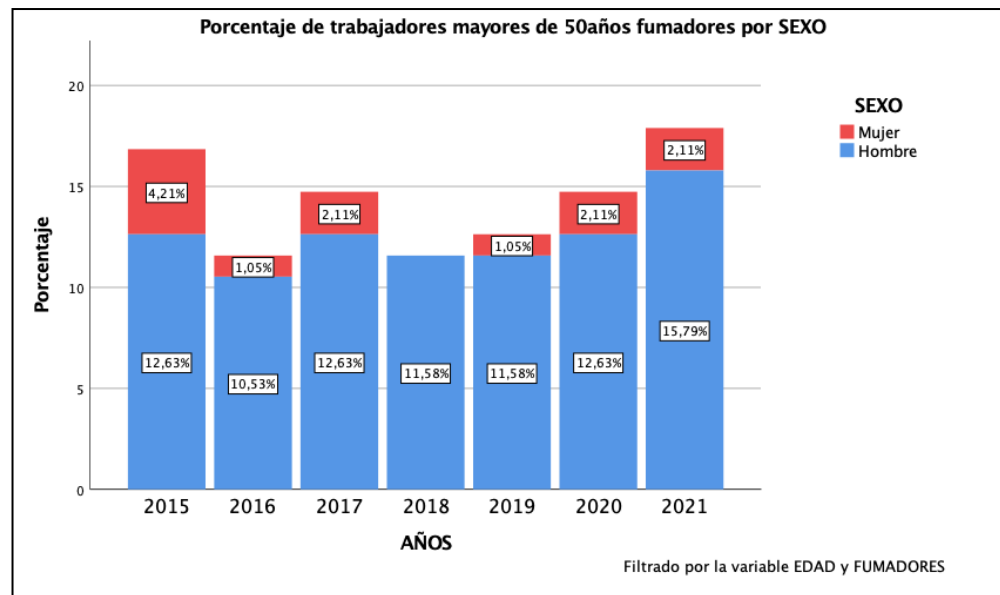
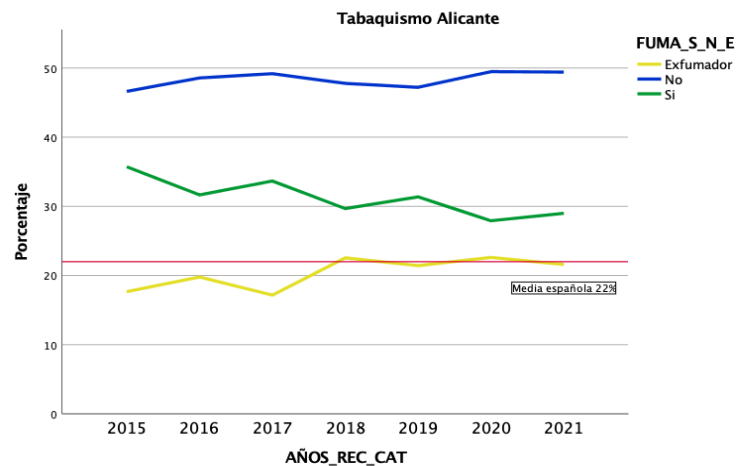
CLASIFICACION GENERAL EMPRESAS < 1000 EMPLEADOS





Salud para siempre
Healthy for ever

RESULTADOS TABAQUISMO



II CAMPAÑA ANTITABAQUISMO



En Mayo iniciaremos la II Campaña Antitabaquismo en Aludium.

Se realizará en los mismos términos y condiciones de la anterior campaña.

Los interesados, podéis poneros en contacto con el Servicio Médico, en el horario habitual.

50% Éxito en anterior campaña



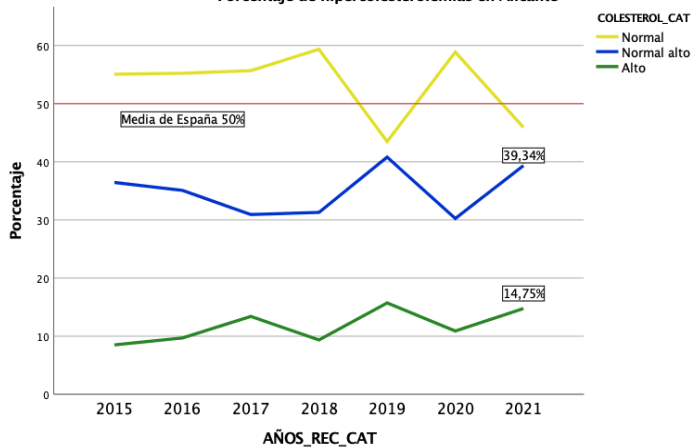
24 participantes → 50% total de éxito



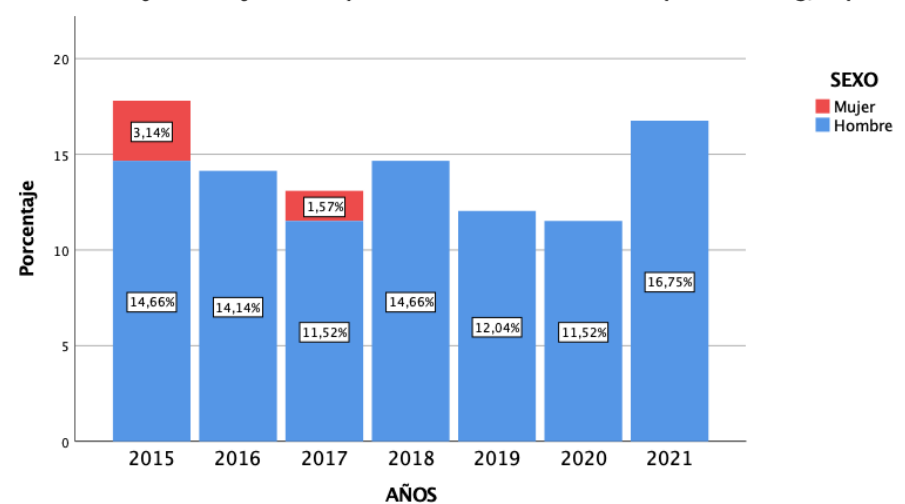


COLESTEROL

Porcentaje de hipercolesterolemias en Alicante



Porcentaje de trabajadores mayores de 50 años con colesterol superior a 200mg/ml por SEXO



Filtrado por la variable EDAD y COLESTEROL

10 participantes de ALI

CHARLA ALIMENTACION SALUDABLE

EL PROXIMO 13 DE MARZO DE 16:30 A 17:30 EN LA SALA DE FORMACION

TENDRA LUGAR UNA CHARLA DE ALIMENTACION SALUDABLE CON LA PARTICIPACION DE UN NUTRICIONISTA.

APRENDEREMOS PAUTAS PARA ALIMENTARNOS DE MANERA ADECUADA, APROVECHANDO LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA, Y REVISANDO LA ALIMENTACION MAS ADECUADA EN LOS DISTINTOS GRUPOS DE EDAD Y ENFERMEDADES MAS COMUNES

NUEVA PIRAMIDE DE LA ALIMENTACION SALUDABLE

Recientemente se ha elaborado una nueva pirámide nutricional por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

Esta nueva pirámide incluye, como novedad, en la base la realización de actividad física diaria de 60 minutos equivalente a 10.000 pasos diarios, tener un correcto equilibrio emocional, realizar un balance energético que implique más movimiento corporal más consumidos, llevar a cabo técnicas culinarias saludables, y beber de 4 a 6 vasos de agua durante para mantener de esta forma un estilo de vida saludable.

La estructura de la pirámide mantiene como consumo principal el arroz, cereales y legumbres, además de 5 raciones de fruta y verduras y raciones de vino tinto en esta, esto debería constituir un 70% de nuestra alimentación.

También se establecen recomendaciones como **5 vasos 5 comidas al día en proporción adecuada**, asociadas preferentemente al vapor o a la plancha y en la que no se abuse de la sal.

A estos se siguen el consumo moderado de lácteos, pescados y carne blanca, mientras que la carne roja y los embutidos deberían ingerirse moderadamente.

Y de manera ocasional la bollería industrial, el pan blanco, chucherías y caramelos como los puffs, que suelen llevar muchos grasas saturadas.

Un aspecto novedoso de esta nueva pirámide es transmitir la necesidad de llevar una dieta saludable pero también saludable, justa y sostenible desde el punto de vista social y medioambiental, que respete las prácticas éticas en la agricultura, la ganadería y la pesca, y en lo que prevencian los productos de temporada y de cercanía. También anima a los consumidores a dedicar el tiempo suficiente a la compra de los alimentos y a valorar la información del etiquetado nutricional, a disfrutar de las comidas en compañía y a recurrir al agua como la bebida más saludable.

LAS CLAVES DEL PLATO SALUDABLE DE HARVARD

- 1.- Verdura y fruta, los protagonistas principales. La mitad del plato.
- 2.- Los cereales, integrales. Una cuarta parte del plato.
- 3.- La proteína, saludable. Otra cuarta parte las proteínas, de origen animal (pescado y pollo principalmente, y carnes rojas no procesadas con moderación) o vegetal (legumbres y nueces).
- 4.- La importancia de aceites vegetales de calidad. "Bajo en grasa" no significa "saludable".
- 5.- ¿De beber? Agua. Los creadores del plato son tajantes: Omite las bebidas azucaradas.
- 6.- La actividad física, otro ingrediente fundamental para tu salud. La OMS recomienda la actividad física para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y mejorar el estado del corazón, los pulmones y los huesos.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Una comida saludable como fuente de fibra y calcio para reducir el colesterol, y en la medida de lo posible, evita el azúcar añadido (sobre todo en bebidas azucaradas). Evita los grasas saturadas.

Menos alimentos procesados y mayor variedad, mejor. Las proteínas (aves) y los pescados (especialmente el salmón) son mejores.

Como una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de grano integral, y arroz integral). Limita los granos refinados como arroz blanco y pan blanco.

Evita productos azúcares, especialmente bebidas azucaradas (refrescos), y limita los carbohidratos refinados como la bollería (donuts), y otros snacks procesados.

Bebe agua. No utilices alcohol como medio de control. Limita la leche y lácteos (2 porciones al día y 1 vaso pequeño al día). Evita las bebidas azucaradas.

Como una variedad de frutas y verduras.

Como una variedad de proteínas (aves, pescados, legumbres, nueces).

Como una variedad de grasas saludables (aceite de oliva, aguacate).

Como una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de grano integral, y arroz integral).

Como una variedad de frutas y verduras.

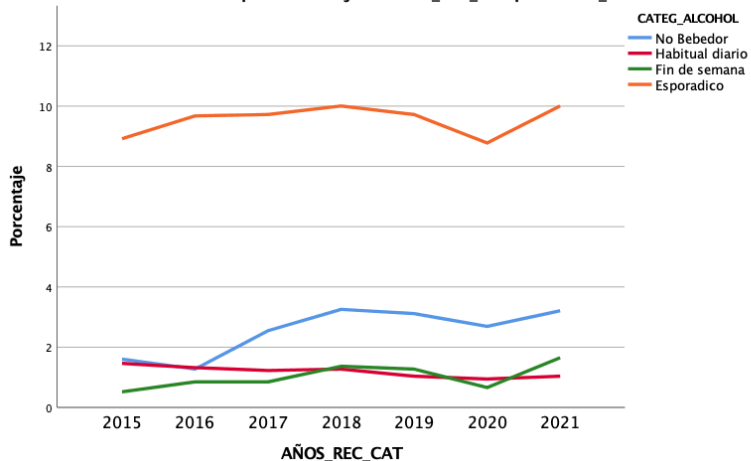
Como una variedad de proteínas (aves, pescados, legumbres, nueces).

Como una variedad de grasas saludables (aceite de oliva, aguacate).

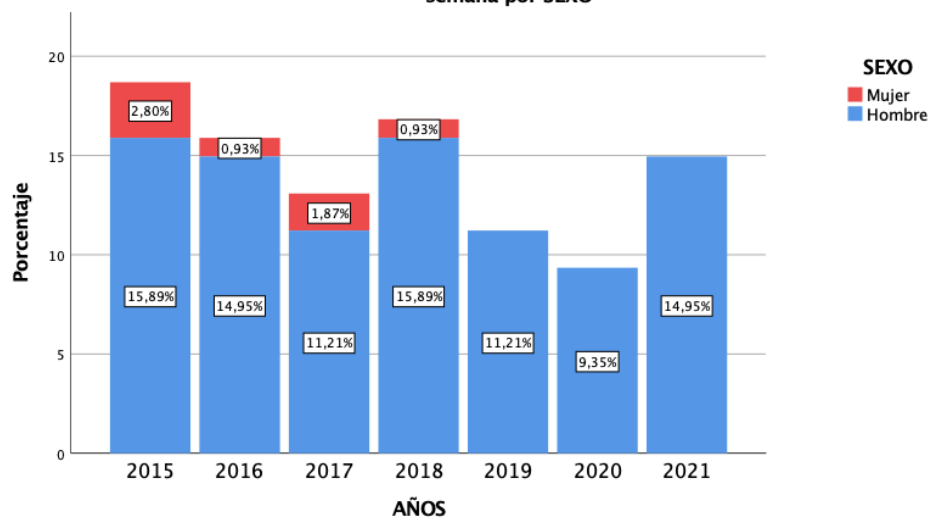


ALCOHOL

Líneas múltiples Porcentaje de AÑOS_REC_CAT por CATEG_ALCOHOL



Porcentaje de trabajadores mayores de 50 años con un consumo de alcohol diario o de fines de semana por SEXO



Filtrado por la variable EDAD y ALCOHOL

Campaña de concienciación de la importancia de no consumir alcohol.

FELIZ NAVIDAD 2010

CONSECUENCIAS DE MEZCLAR ALCOHOL + CONDUCCION

Efectos del alcohol:

- 0.20-0.29gr/litro en sangre: disminución de reflejos y cálculo erróneo de distancias.
- 0.30-0.49gr/l.: cálculo falso de la velocidad.
- 0.50-0.79gr/l.: euforia, perturbaciones de los movimientos. Reacciones lentas.
- 0.80-1.19gr/l.: Alteración de comportamiento. Alto riesgo de conducción.

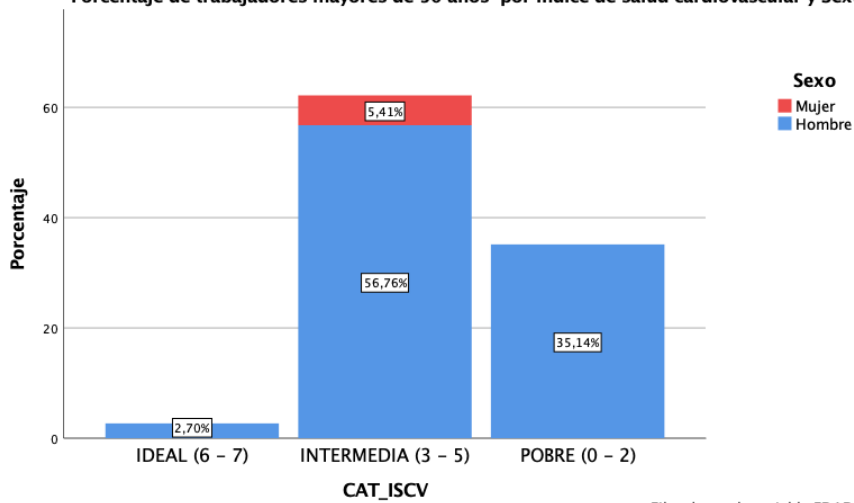
POR UNAS NAVIDADES FELICES
NO TE OLVIDES, DEPENDE DE TI.

SI BEBES...NO "CONDUZCAS"



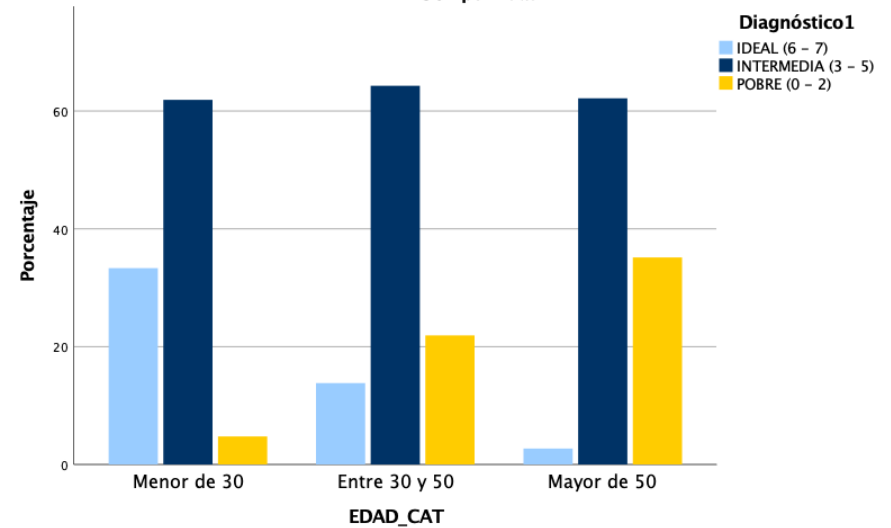


Porcentaje de trabajadores mayores de 50 años por índice de salud cardiovascular y Sexo

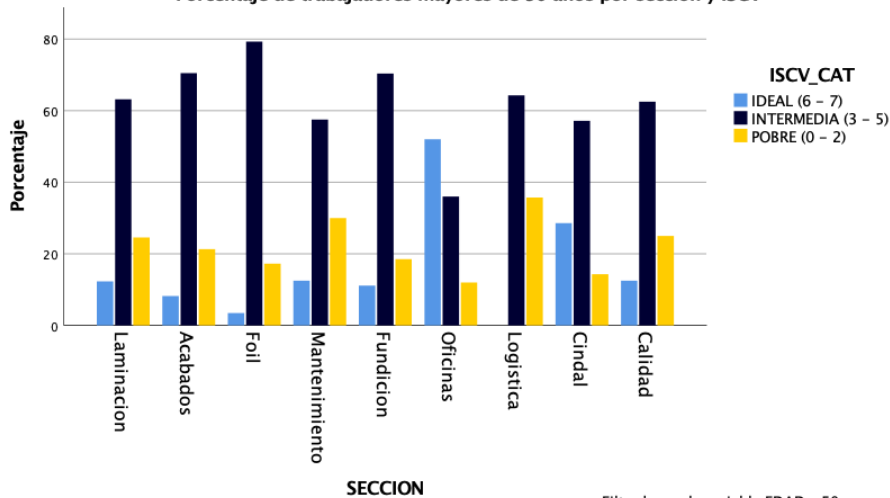


Filtrado por la variable EDAD

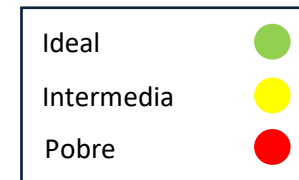
ISCV por Edad



Porcentaje de trabajadores mayores de 50 años por sección y ISCV



Filtrado por la variable EDAD >50



Fuente: resultados de la encuesta y de la vigilancia de salud realizada en el año 2021

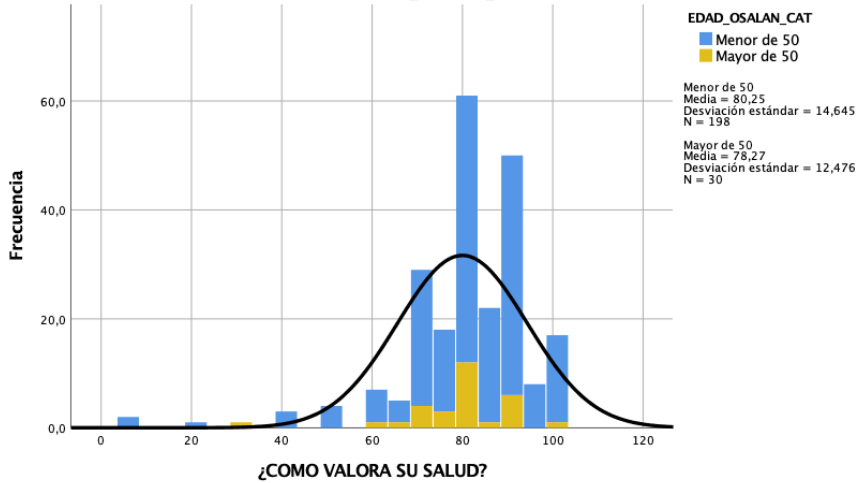


PERCEPCIÓN DE LA SALUD Y SUEÑO

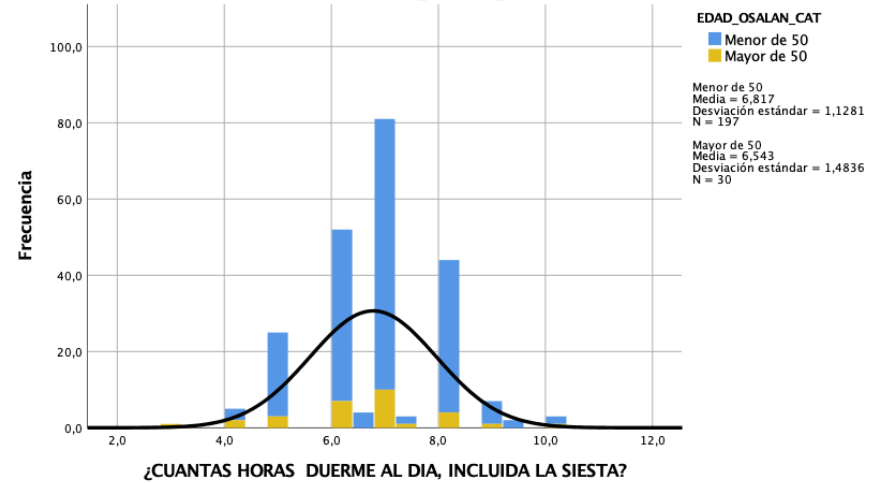


Salud para siempre
Healthy for ever

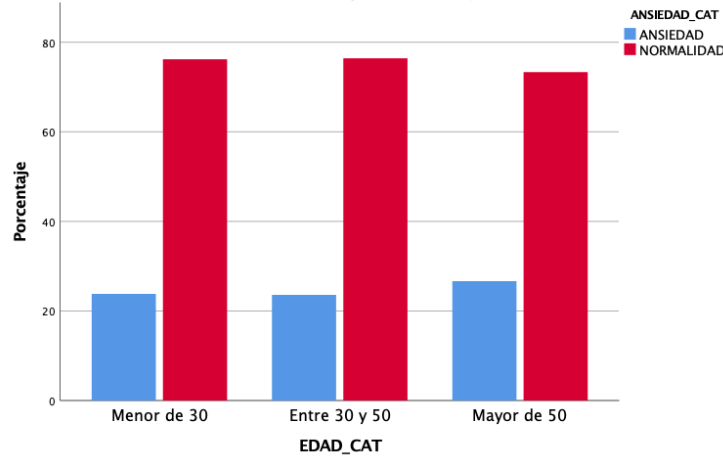
Histograma Apilado de EN UNA ESCALA DEL 1 AL 100, ¿COMO VALORA SU SALUD? por EDAD_OSALAN_CAT



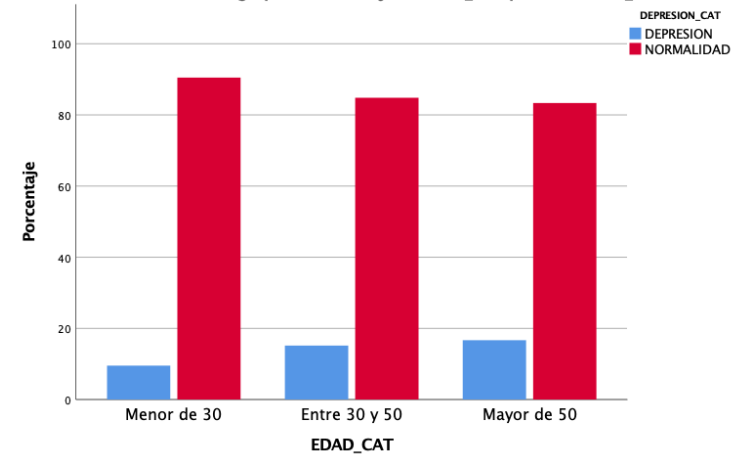
Histograma Apilado de ¿CUANTAS HORAS DUERME AL DIA, INCLUIDA LA SIESTA? por EDAD_OSALAN_CAT



Porcentaje de Ansiedad por edad



Barras agrupadas Porcentaje de EDAD_CAT por DEPRESION_CAT

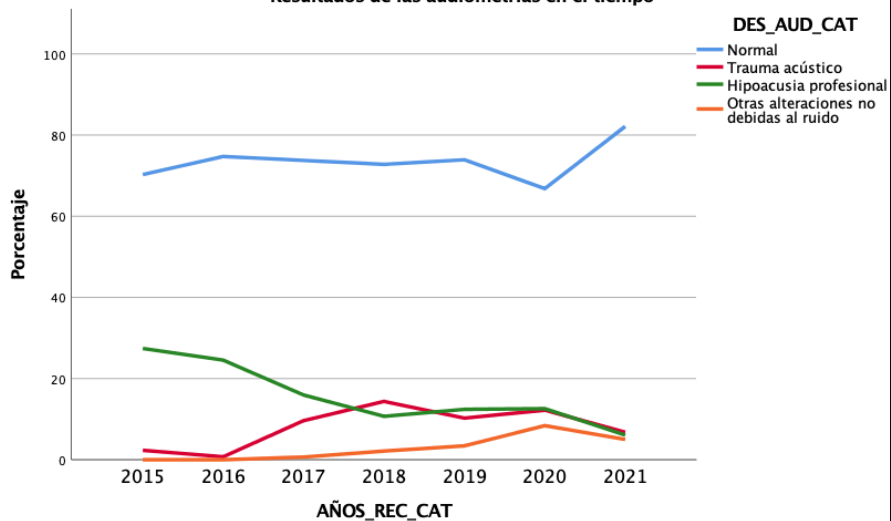


* Fuente: resultados de la encuesta de salud realizada en el año 2021

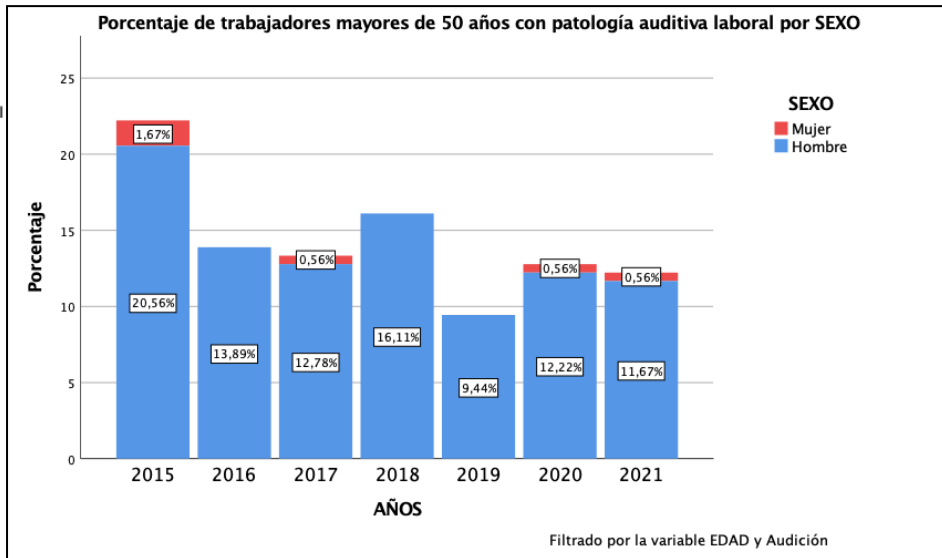


AUDICIÓN

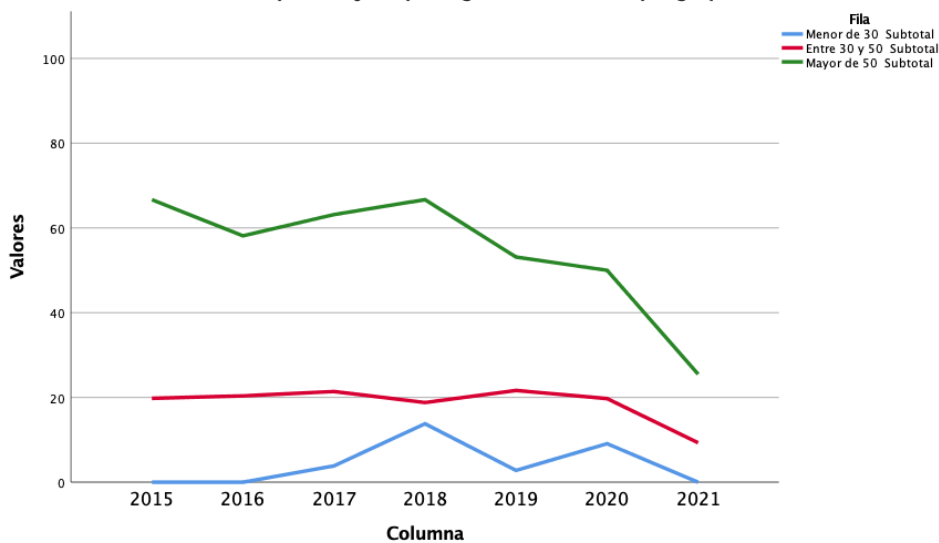
Resultados de las audiometrías en el tiempo



Porcentaje de trabajadores mayores de 50 años con patología auditiva laboral por SEXO



Evolución del porcentaje de patología auditiva laboral por grupos de edad

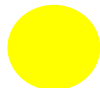


Campañas de concienciación EPIS

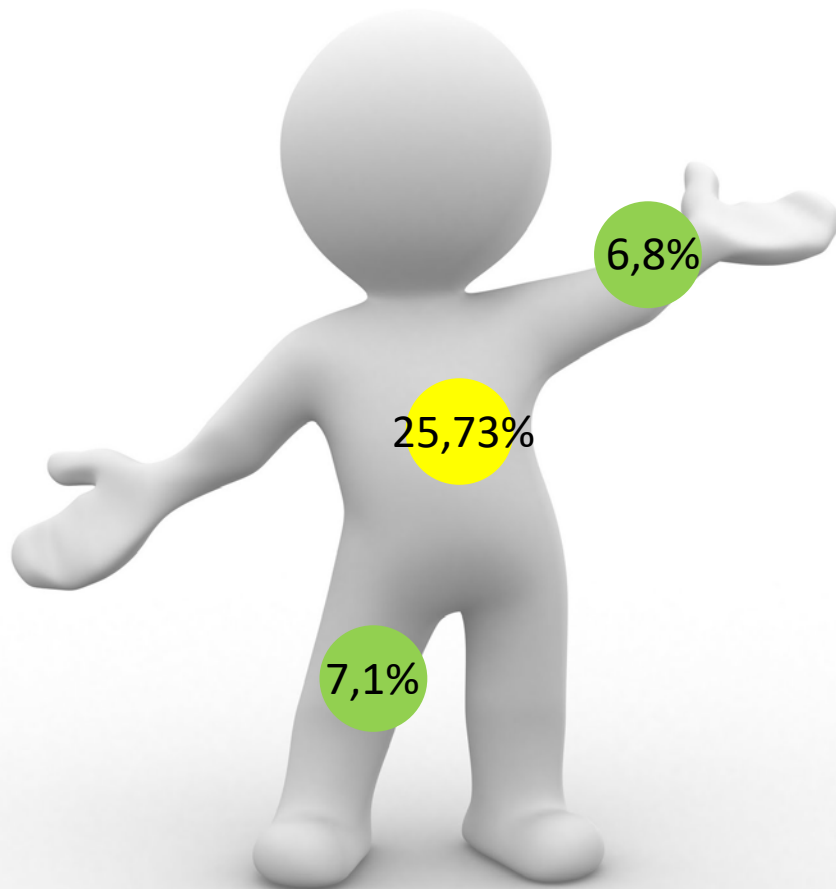
Protectores auditivos personalizados

RESULTADOS PATOLOGÍA OSTEOMUSCULAR

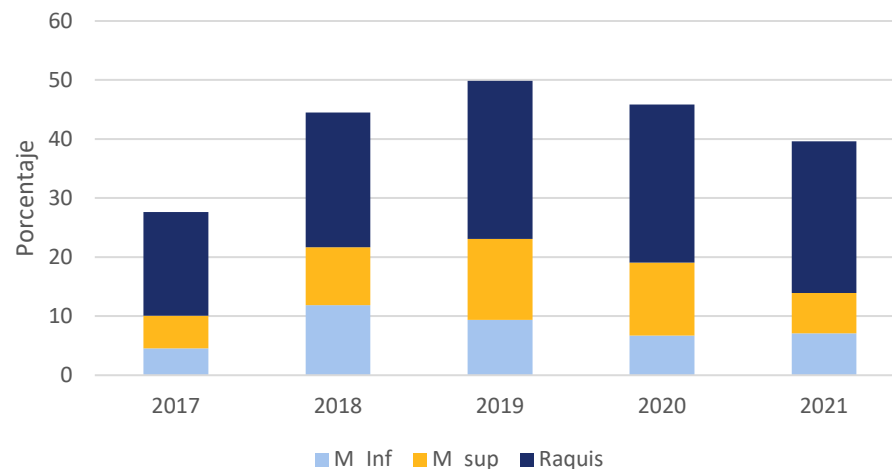
2021



37,5%



Patología Osteomuscular



Particular

General

0 → 10 ●

0 → 20 ●

11 → 25 ●

21 → 50 ●

26 → 100 ●

51 → 100 ●

* Fuente: resultados de los reconocimientos médicos realizados en el año 2021

VACUNADOS 91,2%

403 test de Antígenos y 45 PCR, realizados en el mes de enero.

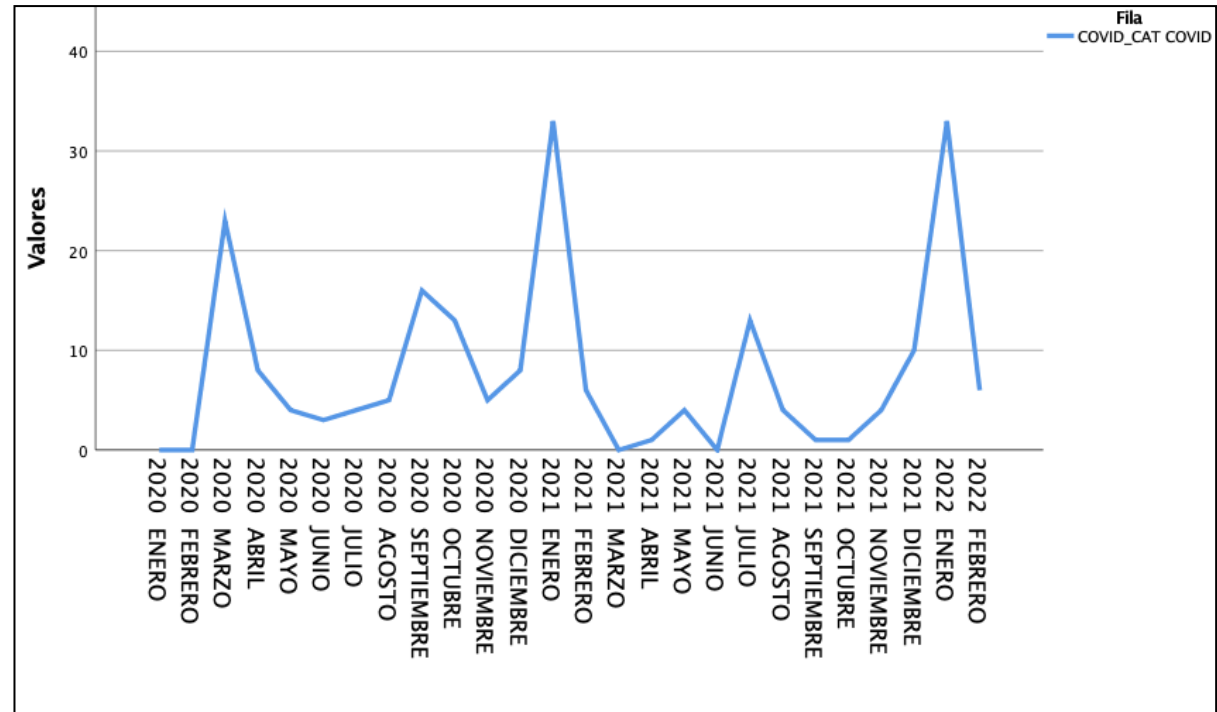
Promoción del teletrabajo

Límite del aforo en las salas

Límite de aforo en el comedor

Obligación del uso de mascarilla en las instalaciones de la fábrica.

Control de Tª en la entrada



COVID - 19

- Reuniones semanales.
- Gestión de la pandemia
- Seguimiento de casos y contactos estrechos
- Colaboración con las Autoridades Sanitarias
- Gestión de los TES



SERVICIO MEDICO ALICANTE

TIPO_RECO	SEXO	
	Mujer	Hombre
Ingreso	5	15
Retorno IT	1	7
Periodico Ordinario	43	255
Cambio de puesto de trabajo	0	7
Peticion del Trabajador	1	2
Peticion del Servicio Medico	0	2
Total	50	288

DES_APT	SEXO	
	Mujer	Hombre
APTO	46	259
APTO CON MEDIDAS DE ADAPTACION, ESPECIALMENTE SENSIBLE	4	28
NO APTO	0	1
Total	50	288

DES_APT	EDAD_REC_CAT		
	Menor de 30	Entre 30 y 50	Mayor de 50
APTO	40	226	39
APTO CON MEDIDAS DE ADAPTACION, ESPECIALMENTE SENSIBLE	0	20	12
NO APTO	0	1	0
Total	40	247	51

ACTUACIONES SERVICIO MEDICO	
	2021
Vacunación antigripal	91
Consultas totales	1254
Controles de baja por IT	102
AT con baja	22
AT sin baja	11
Incidente	59
Recetas	193
Prescripción fisioterapia	76
Prescripción psicología	4
Prescripción podología	23
Gafas de seguridad	35
Protectores auditivos	9
Ayuda med-farm	144

Rx tórax: Fundición: 23; Mantenimiento: 15; y de PL60 8. En total **46 rx**

Detección del Cáncer de Próstata >50:
64 determinaciones de PSA.

Determinaciones de Cr en orina en PL60
14 determinaciones. Todas por debajo del VLB.

Campaña de SOH para >50 años

Se le ofreció a 54 trabajadores que cumplían los requisitos. 25 firmaron el consentimiento.

16 entregaron las muestras en el laboratorio.

Formación en PA, SVB y DESA a trabajadores de oficinas y de la brigada





Evaluación de Riesgos Psicosociales.

1ª fase: recogida de datos mediante el cuestionario → Completada

1. Operadores y Carretilleros: Producción, Expediciones, Almacén General	151
2. Fundición: Op. Fundición	18
3. Mant. Correctivo: Mantenimiento mecánico y eléctrico correctivo	21
4. Mant. Preventivo: Mantenimiento mecánico y eléctrico preventivo / Mejora Continua	14
5. Mandos: Supervisores, Team Leaders, Jefes de equipo	38
6. Ingenieros y Responsables de Máquina: Ingenieros, Jefes de sección, Responsables	17
7. Dirección: Jefes Dpto. / Directores / Coordinadores	21
8. Oficinas: Personal de Oficinas	51
9. Cindal y Laboratorio de calidad	16
Total general	347

2ª fase: Presentación de los datos obtenidos → En proceso

3ª fase: Creación del plan de acción según los resultados → Pendiente

4ª fase: Valoración del cumplimiento del plan de acción → Pendiente



eHealth Challenge: 104 participantes

50 donaciones de sangre.

15 OPL

Alimentación saludable: Taller on line con 13 participantes.

Memoria, estudio epidemiológico y plan de Empresa saludable 2022





CASOS Y DÍAS DE BAJA POR CC

	2017			2018			2019			2020			2021		
	Casos	Días de baja	Tasa	Casos	Días de baja	Tasa	Casos	Días de baja	Tasa	Casos	Días de baja	Tasa	Casos	Días de Baja	Tasa
ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS	3	7	2,33	11	44	4,00	1	5	5,00	8	66	8,25	13	89	6,69
NEOPLASIAS	1	4	4,00	2	56	28,00	39	480	12,31	18	575	31,94	8	357	44,63
TTNO MENTALES	6	826	137,67	8	519	64,88	16	1041	65,06	7	481	68,71	6	322	53,67
SISTEMA NERVIOSO Y ORGANOS SENSORIALES	9	18	2,00	6	15	2,50	18	151	8,39	11	74	6,73	11	77	7,00
AP CIRCULATORIO	0	0	0,00	4	57	14,25	5	188	37,60	0	0	0,00	1	43	43,00
AP RESPIRATORIO	37	164	4,43	32	138	4,31	46	258	5,61	19	383	20,16	14	27	1,93
AP DIGESTIVO	24	649	27,04	34	189	5,56	21	46	2,19	11	73	6,64	25	80	3,20
AP GENITOURINARIO	2	46	23,00	1	39	39,00	1	71	71,00	1	27	27,00	3	29	9,67
COMPLICACIONES GESTACION, PARTO Y PUERPERIO	3	212	70,67	0	0	0,00	0	0	0,00	1	66	66,00	1	35	35,00
PIEL Y SUBCUTANEO	1	21	21,00	1	15	15,00	1	13	13,00	3	6	2,00	7	240	34,29
AP MUSCULAR, ESQUELETICO Y TEJ CONECTIVOS	24	1127	46,96	30	642	21,40	30	779	25,97	23	429	18,65	44	793	18,02
SINTOMAS, SIGNOS Y ESTADOS MAL DEFINIDOS	9	159	17,67	9	39	4,33	11	128	11,64	19	446	23,47	23	40	1,74
LESIONES Y ENVENENAMIENTOS	13	323	24,85	13	559	43,00	8	236	29,50	15	502	33,47	70	1.011	14,44
ENFERMEDADES SIN ESPECIFICAR	0	365	0,00	1	369	369,00	0	0	0,00	78	2083	26,71	71	1.425	20,07
SIN DIAGNOSTICO EN VOLANTE IT	16	25	1,56	18	54	3,00	0	0	0,00	0	0	0,00	0	0	0,00



- Incrementar los esfuerzos en la PST en relación a los hábitos de vida más saludables como el deporte y la alimentación. ✓
- Mejorar la participación de los trabajadores en las campañas de PST. ✓
- Mejorar la organización y difusión de las campañas de PST. ✓
- Colaboración con nutricionista. ✓
- Creación de grupos para la práctica deportiva como: pádel, ciclismo, running, senderismo y senderismo familiar. ✓
- Creación del día de la fruta. ✓
- Mejorar la oferta de las máquinas de vending a unos alimentos mas saludables. ✓
- Organizar taller de “Alimentación y Turnos” ✓
- Creación del grupo de trabajo de Empresa Saludable y reuniones mensuales. ✓
- Difusión del proyecto al Lead Team. ✓
- Consulta “Salud para las trabajadoras” ✓
- Prejubilación a los 61 años. ✓

