



Junta de Andalucía

Consejería de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo
Área de Vigilancia de la Salud

COMUNIDAD DE PRÁCTICAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS LUGARES DE TRABAJO: “JUNTA SANA”.

COP JUNTA SANA

ÍNDICE

| | |
|---|--------|
| 1.- Introducción..... | pag 3 |
| 2.- Participantes..... | pag 6 |
| 3.- Actuaciones realizadas: reuniones (virtuales y presenciales), comunicaciones y Red Profesional, búsqueda de documentación, etc..... | pag 7 |
| 4.- Campaña de salud de salud “ un año para cuidarte ”..... | pag 15 |
| 5.- Programa de deshabituación tabáquica (Málaga) . Deshabituación tabáquica en Winmedtra..... | pag 19 |
| 6.- Campañas de PSLT de Jaén..... | pag 23 |
| 7.- Campañas en PSLT en Winmedtra (HTA en Sevilla), en colaboración con otras Cops..... | pag 26 |
| 8.- Mes de salud visual: campaña de prevención en el cpri de Almería “vista sana a partir de los 40 años”..... | pag 27 |
| 9.- Conclusiones para unas buenas prácticas..... | pag 31 |
| 10.- Repositorio de dípticos, pósteres , píldoras informativas sobre PSLT y otras actividades realizadas en las diferentes provincias(Anexos)..... | pag 32 |

1.- INTRODUCCIÓN

Pasamos gran parte de nuestro tiempo en el lugar de trabajo, por lo que éste va a influir en gran medida en nuestro estilo y hábitos de vida.

Los malos hábitos, como fumar, el sedentarismo, una postura inadecuada, o el estrés relacionado con el trabajo, van a incidir en nuestra salud y bienestar. Por eso es de gran importancia que el centro de trabajo juegue un papel determinante en el mantenimiento y la mejora de la salud para los trabajadores y trabajadoras.

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

En 2013, se puso en marcha e España el proyecto “Empresas Saludables” inspirada en el trabajo realizado por la Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo (ENWHP) y como respuesta al propio interés del INSST en reconocer el trabajo de las empresas en el ámbito de la mejora de la salud y bienestar de sus trabajadores, así como promover la cultura de la salud, y el intercambio de experiencias empresariales.

Cualquier empresa u organización, con independencia de su tamaño, titularidad o sector, puede manifestar su compromiso y solicitar su adhesión a la Declaración de Luxemburgo y, si lo desea y cumple con los criterios de calidad elaborados por la ENWHP, pedir su reconocimiento como buena práctica en promoción de la salud en el trabajo.

La adhesión a la Declaración de Luxemburgo significa el compromiso de la empresa u organización de aceptar e implementar los objetivos básicos de la promoción de la salud en el trabajo y de orientar sus estrategias hacia los principios de la misma.

Esto supone el cumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales (punto de partida).

De acuerdo con la normativa vigente en materia de salud laboral, una de las funciones de las Áreas de Vigilancia de la Salud es realizar campañas de promoción de la salud. De aquí la necesidad de implantar la promoción de la salud para los trabajadores de la Junta de Andalucía, identificando las necesidades principales para definir las áreas de actuación.

Es básico que quienes emplean y quienes son empleados tomen conciencia de que las personas más saludables hacen mejor su trabajo y esto es beneficioso para todos.

¿ Y cómo podemos llevar la promoción de la Salud en los Lugares de Trabajo a todos nuestros compañeros de la Junta?

Con esta pregunta iniciamos esta aventura, que ya intentaron en el pasado pero la pandemia hizo que no se pudiera llevar a cabo.

Es en este punto donde entran a formar parte de nuestro proyecto la Consejería de Salud y el IAAP.

La **Consejería de Salud** lleva a cabo desde hace varios años la Estrategia de Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo en Andalucía (PSLT). Uno de sus objetivos es promover la salud en los centros de trabajo, con medidas que apoyen y estimulen a empresas y centros de la administración que tienen un compromiso real por mejorar la salud de los trabajadores/as, tratando de influir en el entorno y en sus prácticas.

Y por esta razón acudimos a quienes ya estaban llevando a las empresas la PSLT a través de varios recursos y apoyo que abarcan los diferentes programas (Tabaquismo, Alimentación saludable, Actividad física y Bienestar emocional) para alcanzar nuestro objetivo: Llevar la PSLT a los trabajadores de la JA mediante un acuerdo de colaboración entre ambas Consejerías (Empleo y Salud).

¿ y cómo llevarlo a cabo en toda Andalucía de forma multidisciplinar y unificando criterios ?

Es aquí donde entra a participar el **IAAP** a través de su programa **La Colaboración Expandida**, un programa que surgió con la idea de extender la cultura y las herramientas de la colaboración en la administración pública, como única forma de responder a la complejidad y el dinamismo de los desafíos del nuevo tiempo. Nada tiene tanto poder como una idea a la que ha llegado su momento. Una forma de entender la administración desde el valor que aporta la gente común.

Le planteamos la idea de esta Comunidad para poder reunir a un equipo de compañeros de las diferentes provincias con las mismas inquietudes y el objetivo común de llevar la Promoción de la Salud a todos los trabajadores/ras de la Junta de Andalucía de forma unificada y definiendo metodologías.

Nos dijeron que adelante con la idea, ofreciéndonos las herramientas y el apoyo necesario para llevarla a cabo a través de la Comunidad de Prácticas a la que llamamos JUNTA SANA, formada por 17 compañeros de casi todas las provincias de Andalucía.

Aunque la idea de partida era llevar a cabo la PSLT en colaboración con la Consejería de Salud, y así se inició con la firma de dos acuerdos de colaboración en Málaga y Sevilla, ha resultado complicado llevarlo a la práctica después. Esto hizo que desde la CoP y a nivel de

cada provincia fueran surgiendo ideas para desbloquear esta situación y poder avanzar en nuestro empeño para que los trabajadores de la Junta tengan los recursos necesarios para participar en su propia salud.

Entre los proyectos que se están llevando a cabo están:

- **Programa de Deshabitación tabáquica en la provincia de Málaga (Cristina de la Milagrosa Santoyo Arenas y Josefa Vera de la Rosa) .**
- **Campaña de Salud “ Un año para cuidarte” a través de píldoras informativas colgadas en la intraweb. (Sevilla)**
- **Campaña de Hipertensión Arterial a través de WindMedtra (Sevilla)**
- **Varias campañas en PSLT en Jaén, empezando por la Campaña Escuela de Espalda.**
- **Mes de salud visual: campaña de prevención en el cpri de Almería “vista sana a partir de los 40 años”**
- **Dípticos, pósteres , píldoras informativas sobre PSLT y otras actividades realizadas en las diferentes provincias.**

2.- PARTICIPANTES

- **Ana Isabel Antequera Polo** (Enfermero del trabajo en Granada)
- **Ana Ruiz Bernal** (Técnico de Promoción de la Salud Sevilla)
- **Ángel Pérez Navarro** (Enfermero del trabajo en Jaén)
- **Carmen María Mañas Dueñas** (Enfermero del trabajo en Málaga)
- **Cristina de la Milagrosa Santoyo Arenas** (Enfermero del trabajo en Málaga)
- **Gabriela C. Bueno Armijo** (Médico del Trabajo Trabajo en Cádiz)
- **Josefa Vera de la Rosa** (Auxiliar de Enfermería en Málaga)
- **Julia Martínez Bernal** (Médico del Trabajo Trabajo Málaga)
- **Mª Del Pilar Márquez Aragúndez** (Enfermero del trabajo en Sevilla)
- **María Concepción Abarca Ruiz** (Auxiliar de Laboratorio en Granada)
- **Matilde Teresa Galán Diaz** (Médico del trabajo en Granada)
- **Nicolás R. Núñez De La Torre** (Jefe de DPTO Vigilancia de la Salud)
- **Rosario Mª Romero Guerrero** (Enfermero del trabajo en Cádiz)
- **Yolanda Puntas Robleda** (Enfermero del trabajo en Sevilla)

DINAMIZADORAS:

- **Ángela María Raigada Soto** (Médico del Trabajo Trabajo en Sevilla)
- **Miriam Pérez Ibáñez** (Enfermero del trabajo en Cádiz)

3.- ACTUACIONES REALIZADAS

Arranca nuestra comunidad de prácticas el 14 de marzo de 2022 con una propuesta atractiva y muy potente : llevar a cabo actividades de promoción de la salud en la población trabajadora de la Junta de Andalucía, como prueba piloto para la elaboración de una guía que sirva de ayuda a los compañeros de Vigilancia de la Salud.

En esta reunión Momento Zero es el primer contacto para conocernos todos los participantes , y como no darle nuestro nombre o identidad a este nuevo proyecto que comenzamos con muchísimas ganas y entusiasmo COP JUNTA_SANA.

Aquí debemos ir marcando las acciones y tareas concretas que hay que comenzar a poner en marcha para que este proyecto deje de serlo y se convierta en algo real, útil para todos los Centros de Prevención de Riesgos Laborales y nos convirtamos en centros de referencia en Promoción de la Salud ; debemos ser capaces de formar a expertos en los distintos campos, transmitir la información y trabajos que vayan surgiendo para ello debemos crear y unificar criterios y metodologías de implementación para los Centros de Prevención de Riesgos Laborales (CPRL) de las ocho provincias para que puedan usarse de manera rápida y sencilla y como no y más importante llegar a todos los trabajadores que estén interesados en mejorar su calidad de vida , su entorno laboral y que lo puedan hacer extensible a familiares, amigos...

Conseguir la raíz de nuestro lema **“trabajadores sanos en empresas sanas “**

Para poner en marcha este proyecto, necesitamos compromisos concretos por parte de los responsables de las distintas delegaciones que forman el entramado de la Junta y al contar con tantos organismos, el colectivo elegido van a ser las Delegaciones Territoriales de Empleo en cada provincia.

Aprovechando la oportunidad de que uno de nuestros miembros de la comunidad de prácticas Ana Ruiz (técnico de promoción de la salud) de la Consejería de Salud y Familia es primordial para el grupo ya que cuenta con una dilatada experiencia en llevar a cabo Programas de Promoción de la Salud en empresas tanto de ámbito privado como público se convierte en pieza fundamental para el arranque de nuestra comunidad y nos facilita los contactos a nivel provincial de los técnicos de Promoción de la Salud.

Nuestro objetivo será centrarnos en las cuatro áreas de intervención en los que ellos actualmente vienen trabajando : Tabaquismo, actividad física , alimentación saludable y bienestar emocional.

Ahora esta comunidad de prácticas tendrá que adaptar a las propias características e idiosincrasia de los trabajadores de la Junta de Andalucía , analizando el colectivo en concreto y seleccionando en función de las necesidades detectadas algo atractivo y útil para poder compartir con los nuestros y sobre todo que lleguen a sensibilizar y a cambiar hábitos de vida que demuestren la importancia de nuestra labor.

Debemos dar visibilidad a nuestra área y que no nos conozcan solo por ser los meros realizadores de reconocimiento médicos y adaptaciones de puestos de trabajo, sino sepan que somos los promotores de la salud de nuestros trabajadores y debemos crear conocimientos y conductas que hagan mejorar la salud de cada uno de ellos y en consecuencia tener a trabajadores sanos y contentos en sus puestos de trabajo.

Nuestro beneficiario directo de esta comunidad es evidente, será el trabajador, tanto a nivel individual como colectivo, pero también vamos a obtener herramientas y conocimientos muy útiles para nuestro día a día; no solo para nosotros, sino que lo vamos a poder hacer extensible al resto de nuestros compañeros profesionales de la Vigilancia de la Salud que no se encuentran en esta comunidad; vamos a poder compartir los trabajos y resultados de manera que nos sirvan tanto para las recomendaciones individuales que vamos a poder realizar en conjunto mientras realizamos los exámenes de salud, como para acciones a proponer en vista de los resultados de la vigilancia colectiva que deduzcamos de explotar todos los datos de salud que manejamos a diario.

E incluso podemos sumar a la sociedad como beneficiario indirecto , ya que los hábitos adquiridos en nuestra población van a tener una influencia directa en las personas que rodean a ese trabajador (familiares y amigos entre otros).

Seguimos manteniendo reuniones periódicas con el grupo para seguir marcando nuestras líneas de actuación, tenemos dos reuniones ya fijadas en Málaga y Sevilla que servirán de punto de partida para el resto de provincias ; esperamos poder arrancar con ellos y luego hacer extensible al resto ; aunque es verdad que Huelva, Almería y Córdoba se han quedado sin representación en nuestra comunidad.

Desde Salud nos facilitan un listado con los Técnicos de Promoción de la Salud , la idea es poder reunirnos con ellos en cada una de las provincias y aprender de su amplia experiencia , establecer y mantener lazos de colaboración con ellos e ir acompañados en estos primeros momentos hasta lograr adquirir las habilidades, conocimientos, metodologías... necesarias para seguir promocionando la salud en las distintas Delegaciones y Consejerías.

En una de las reuniones de la Cop compartimos como han ido esos encuentros con Salud y que cosas se han realizado en cada una de las provincias.

Marcamos un poco las líneas de actuación , que de una manera resumida debe centrarse en :

- Conseguir una reunión con el Secretario/a General en nuestro caso de Empleo para presentarle nuestro proyecto. Aquí se firmará la adhesión al proyecto de Empresas Saludables y el compromiso de llevar la intervención en Promoción de la Salud mediante la colaboración de los profesionales sanitarios del Área de Vigilancia de la Salud y la Delegación de Salud y Familias.

Y a partir de ese primer encuentro y firma necesitaremos:

- El envío masivo de un cuestionario a los trabajadores de la delegación con objeto de detectar las necesidades y disponibilidad que tiene cada trabajador.

- Pasar un check list del entorno, para detectar deficiencias y puntos de mejora (cartelería, fuentes de agua, máquinas expendedoras...)

- Analizar los resultados obtenidos, a través de una base de datos que usa Salud , usaremos los mismos programas y herramientas informáticas .

- Plantear que materias de PSLT de la Consejería de Salud : Dieta saludable , actividad física, tabaquismo o bienestar emocional pueden ser más atractivas o hayan mostrando interés un mayor número de trabajadores.

El Programa BELT (bienestar emocional en el lugar de trabajo) se está empezando a pilotar ahora, por lo que de momento informamos sobre él pero no será un programa con el que arrancaremos en nuestra Delegación.

Deshabitación tabáquica. Consta de varias sesiones, que incluyen desde charlas de sensibilización hasta talleres grupales e intervenciones individuales (donde se aplica terapia cognitivo-conductual). Este proyecto si se está realizando desde el CPRL de Málaga y luego mostraremos como se está llevando a cabo por nuestros compañeros de Vigilancia.

Os mostramos los dos encuentros que se han tenido en Málaga y Sevilla.

REUNIONES PARA LA PRESENTACIÓN DEL PROYECTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL LUGAR DE TRABAJO.

El propósito es sumar los esfuerzos de las dos Consejerías (Salud y Empleo), y que puedan adherirse al proyecto de Empresas Saludables y al compromiso de llevar la intervención en Promoción de la Salud en la Delegación Territorial de Empleo mediante la colaboración entre los profesionales sanitarios del Área de Vigilancia de la Salud y la Delegación de Salud y Consumo.

- Día 5 de abril 2022 en CPRL de Málaga a las 12 horas.

Asistentes :

Servicios Centrales Consejería de Empleo Formación y Trabajo Autónomo

- Adrián S. Yaque, Jefe de Sº de Coordinación Técnica
- Nicolás R. Núñez, Jefe de Departamento de Vigilancia de la Salud
- Ángela Maria Raigada, Soto, Médico del Trabajo

Secretarios Generales

- Isabel Moya S.G.P. Empleo Form. Tr. Aut Y Rec. Com.
- Gonzalo Lamas S.G.P. Econ.Conoc. Empr. Y U.
- Marisa García Ruiz S.G.P SAE

Director del CPRL

- Jesus González Pastor

Vigilancia de la Salud

- Comunidad de Prácticas PSLT

- Julia Cristina Martínez, Médico del Trabajo
- Jose Antonio Díaz, Médico del Trabajo
- Cristina Santoyo, Enfermera del Trabajo
- Josefa Vera, Auxiliar de clínica

- Área de Vigilancia de la Salud

- Inmaculada Alonso, Jefa de Área Vigilancia de la salud

DT Salud y Familias

- Enrique Moya Barrionuevo, Jefe del Servicio de Salud
- Ángel López Francisco, Jefe de Sección de Programas de Salud



Fotografía encuentro Málaga

- Día 20 de abril 2022 en la sede de la Delegación Territorial de Empleo

Edificio Administrativo Bermejales, Avda. de Grecia S/N, de Sevilla

Asistentes :

Servicios Centrales Consejería de Empleo Formación y Trabajo Autónomo

- Nicolás R. Núñez, Jefe de Departamento de Vigilancia de la Salud
- Angela Maria Raigada, Soto, Médico del Trabajo

Secretarios Generales

- Francisco Manuel Vicente Mateos S.G.P. Empleo Form. Tr. Aut Y Rec. Com.

Director del CPRL

- Jorge Carvajal Orduña

Vigilancia de la Salud

- Comunidad de Prácticas PSLT

- Ángela Raigada Soto
- Miriam Pérez Ibáñez
- Yolanda Puntas Robleda
- M.ª del Pilar Márquez
- Margarita Castellano

DT Salud y Familias

- Ana Ruiz Bernal, Consejería de Salud y Familias
- M.ª José Melero. DT Salud y Familias/Distrito.



Fotografía encuentro Sevilla

De ambas reuniones salimos muy motivados y con muchas ganas de emprender nuestro proyecto , parece que ha tenido muy buena aceptación por parte de la dirección nuestras propuestas y compartimos con el resto de la Comunidad que expectativas se nos plantean ahora.

La idea es replicar estas reuniones en las diferentes provincias , sobre todo priorizar en las que tenemos representación de compañeros de la comunidad y darnos a conocernos con el máximo apoyo y representación del personal implicado en este proyecto.

Llegamos al acuerdo que para poder adelantar en nuestra comunidad de prácticas de todo el material facilitado por Salud deberíamos hacerlo nuestro ya que el ámbito de aplicación ,en su caso, está más destinado al ámbito privado . Para ello nos repartimos en grupos de trabajo y cada uno se encargará de una de las áreas y proyectos acordados.

Emprendemos un periodo de trabajo colaborativo en grupos , en el que vamos subiendo a nuestra Red Profesional todas las aportaciones y material que nos puedan servir de apoyo a nuestras charlas de sensibilización en promoción de la salud.

Empezamos a impacientarnos porque lo que parecía sencillo tras el acuerdo de colaboración en las reuniones mantenidas previamente se vuelve lento a la espera de autorizaciones entre las diferentes consejerías cuando son edificios que se comparten, todo conlleva muchos trámites ...

Mientras tanto empiezan a surgir iniciativas por parte de los compañeros de la Cop a nivel provincial que empiezan a presentarse también con una gran acogida y apoyo , os presentamos algunos proyectos que se están llevando a cabo.

4.- CAMPAÑA DE SALUD “ UN AÑO PARA CUIDARTE ”

Campaña elaborada por dos compañeras de nuestra comunidad Yolanda y Pilar (CPRL Sevilla) con el fin de ayudar a sensibilizar a nuestros trabajadores y compañeros de la Junta de Andalucía sobre la importancia de unos buenos hábitos de salud en el trabajo y en casa.

Es una manera rápida, accesible, de bajo coste ... de llegar a toda nuestra población trabajadora y conseguir sensibilizar de una forma continua y de una manera básicamente visual sobre pequeñas píldoras informativas que se han ido actualizando cada mes con unos temas escogidos previamente.

Además, estimula el diálogo y la participación, mejora la información acerca de los temas de salud escogidos y ayuda a alcanzar los cambios de comportamiento y de actitud necesarios para mejorar la salud y el rendimiento.

“Porque una imagen vale más que mil palabras”.

Son imágenes temáticas con un mensaje que permiten captar la atención de los trabajadores, suscitar comentarios entre ellos e iniciar un proceso de reflexión.

También conseguimos dar visibilidad a nuestra Área de Vigilancia de la Salud de los Centros de Prevención de Riesgos Laborales para que nuestra población diana nos reconozca como centro de referencia en salud laboral y promoción de la salud y pueda demandarnos alguna consulta, duda, formación, cursos o cualquier servicio relacionado con este área.

El calendario saludable propuesto en este año 2022 :

- . 1.- **ENERO:** DEPRESIÓN-ESTRÉS-ANSIEDAD
- . 2.- **FEBRERO:** CUIDADO DE LA VISIÓN
- . 3.- **MARZO:** OÍDO Y AUDICIÓN
- . 4.- **ABRIL:** ACTIVIDAD FÍSICA
- . 5.- **MAYO:** TABACO
- . 6.- **JUNIO:** SEGURIDAD VIAL
- . 7.- **JULIO:** GOLPE DE CALOR
- . 8.- **AGOSTO:** TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

. 9.- **SEPTIEMBRE:** PREVENCIÓN DE ACCIDENTES (LEVES) EN EL TRABAJO

.10.- **OCTUBRE:** COLUMNA VERTEBRAL-CUIDADO DE LA POSTURA ESTIRAMIENTOS EN EL TRABAJO

. 11.- **NOVIEMBRE:** USO CORRECTO DE LOS EPIS

. 12.- **DICIEMBRE:** ALIMENTACIÓN SALUDABLE

The screenshot shows the website of the Delegation of the Government of Andalusia. The page is titled "NOTICIAS 2021" and features several news items:

- CONVOCATORIA ART.30** (21-11-2021): Se publica la convocatoria para la cobertura provisional por vía del art. 30 de la Ley 6/85, de 28 de noviembre, de Ordenación de la Función Pública de la Junta de Andalucía, de varios puestos de trabajo adscritos a la Delegación Territorial de Empleo, Formación, Trabajo Autónomo, Transformación Económica, Industria, Conocimiento y Universidades.
- GUÍA DE COMPROBACIÓN DE FIRMA ELECTRÓNICA** (18-10-2021): Guía facilitada por el Servicio de Calidad y Atención a la Ciudadanía en relación a la comprobación de la firma electrónica.
- LOTERÍA DE NAVIDAD 2021** (27-09-2021): Tenemos disponible la lotería de Navidad en la Administración nº 73, en la C/ Avenidas, nº 15 Local 5, Bormujos, cada décimo (20 euros), teléfono: 954 334 179. Las personas interesadas en adquirir décimos pueden dirigirse DIRECTAMENTE al mostrador del Hall de entrada los días 6 de octubre y 10 de noviembre, de 10 a 13:00 horas, a partir esos días quien quiera comprar lotería tendrá que ir directamente a la Administración.
- Incidencias "Olvido pica/picada impar"** (24-09-2021): El exceso de incidencias "Olvido pica/picada impar" solicitadas por los trabajadores de la Delegación Territorial en el sistema CRONO y el posterior control de las mismas que se ha realizado desde la Secretaría General Provincial, mediante el que se constata que muchos trabajadores no tienen registrada picada en el tomo, nos lleva a recordar a todo el personal de la Delegación Territorial la obligatoriedad de picar en el tomo al entrar y salir del edificio, tanto si se accede o se abandona el mismo en coche, bicicleta o a pie. Se informa que, no se validarán las incidencias de CRONO tipo "Olvido pica/picada impar" que no tengan registro de picada de tomo. LA SECRETARÍA GENERAL PROVINCIAL.
- CAMBIOS EN NOTIFICA** (20-07-2021): El día 30 de junio se ha realizado una actuación sobre la aplicación web de notificaciones, Notifica-PNT, actualización que va a conllevar unos cambios importantes.

Vista píldoras

Otras posibilidades que se están barajando para presentar estos consejos de Salud son:

- Enviar un email a todo el personal a principio de mes.
- Salvapantallas con algún lema en los pc
- Mensajes en pantallas colectivas, ordenador de picadas, turnómetros...
- Adjuntar como recomendaciones al reconocimiento médico.

Os mostramos la cartelería de las píldoras lanzadas:

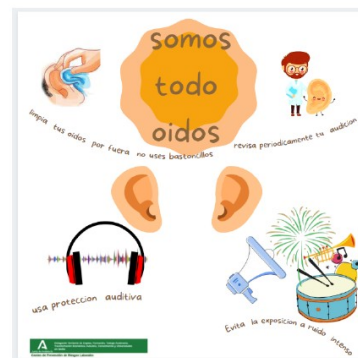
ENERO



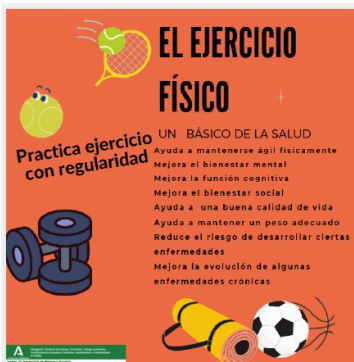
FEBRERO



MARZO



ABRIL



MAYO



JUNIO



JULIO



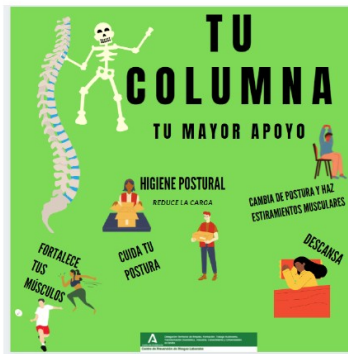
AGOSTO



SEPTIEMBRE



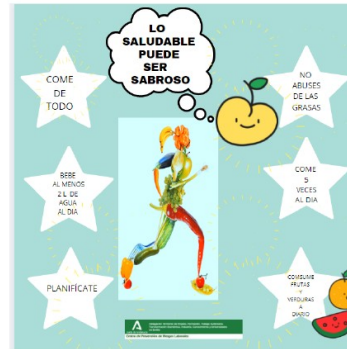
OCTUBRE



NOVIEMBRE



DICIEMBRE



5.- PROGRAMA DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

La OMS define el tabaquismo como una enfermedad crónica y adictiva con tendencia a las recaídas y con tratamiento de eficacia demostrada. Constituye la primera causa evitable de pérdida de salud y muerte prematura en países desarrollados. En España es la primera causa aislada de enfermedad evitable, invalidez y muerte prematura. También en Andalucía. Se relaciona con aproximadamente 25 enfermedades. Su repercusión como problema de salud pública en todo el mundo es tal que para referirnos a él se ha acuñado el término epidemia del tabaquismo.

En España: un 30% de la población fuma (26,16% fuman diariamente y 3'71% ocasionalmente). En Andalucía: la prevalencia de tabaquismo en 2017 era del 27.9% de la población mayor de 16 años. Fuman un 31,4% de hombres y un 24,6% de mujeres. Reducción de calidad de vida en 100% de afectados.

La OMS estima que el número de fumadores aumentará de forma continuada desde 1.400 millones en los años 2.000-2.010 a 2.200 millones entre los años 2040–2050. Sin embargo, si consideramos una reducción de la prevalencia anual del 1 %, el número de fumadores podría estabilizarse en 1.500 millones de personas durante ese mismo periodo de tiempo. En los años 2040–2050, la mortalidad prevista atribuible al tabaco será de 520 millones si continúan las tendencias actuales.

En España, según los resultados de la Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES) en el año 2019/2020, las drogas con mayor prevalencia de consumo en España en los últimos 12 meses fueron el alcohol (77%) y el tabaco (39.4%).

La relación etiológica del tabaco con múltiples enfermedades está sobradamente demostrada. El consumo de cigarrillos es causante de varios tipos de enfermedades: cáncer en varios órganos, enfermedad cardiovascular, enfermedad crónica del pulmón y úlcera péptica. Estas enfermedades no sólo ocurren en los lugares que tienen contacto directo con el humo del tabaco, como son la boca, la garganta y los pulmones, sino también en los lugares a los que llegan los componentes y metabolitos del humo del tabaco, tales como el corazón, vasos sanguíneos, riñones y vejiga.

Todo lo anteriormente expuesto, justifica sobradamente la necesidad de implantar Programas de Deshabituación Tabáquica en el Ámbito Laboral.

JUSTIFICACIÓN

La guía NICE sobre “Intervenciones en los lugares de trabajo para promover el abandono de tabaco” identifica las siguientes intervenciones efectivas en este ámbito:

- 1.- Consejo mínimo individual
- 2.- Evaluación de la motivación para dejar de fumar (etapa de cambio)
- 3.- Tratamiento conductual (individual o grupal) y farmacoterapia
- 4.- Material de autoayuda
- 5.- Derivación a un apoyo más intensivo o Intervenciones avanzadas

1.- Consejo mínimo/Intervenciones mínimas

Son intervenciones de aproximadamente 5 a 10 minutos por parte de un facultativo cuyo objetivo es aconsejar, discutir, negociar o estimular para que se abandone el consumo. La intervención que se ofrezca depende de una serie de factores incluidos el nivel de motivación o bien el estadio de cambio en el que se encuentra, el nivel de aceptación de la intervención y los métodos previos que ha usado. Este tipo de intervención la deberían realizar todos los y las profesionales sanitarios en cualquier contacto con todas las personas fumadoras.

2.- Evaluación de la motivación para dejar de fumar (etapa de cambio)

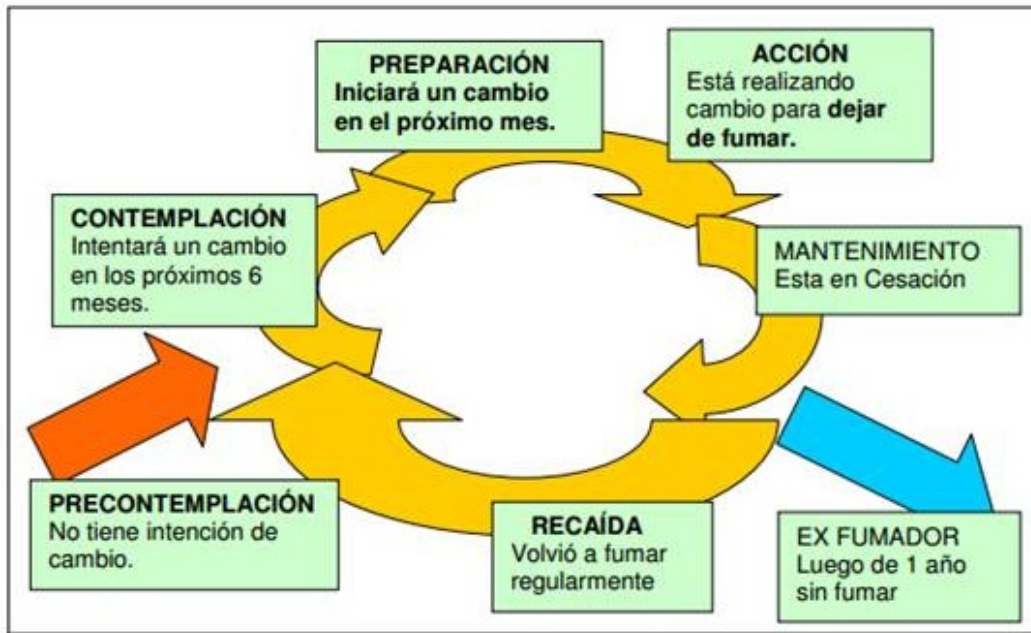
Valorar la motivación que tiene la persona para dejar de fumar también es esencial de cara a plantear la intervención. Existen tres preguntas con la que se puede realizar una valoración aproximada de la motivación para dejar de fumar:

¿Quiere dejar de fumar?

¿Fijaría una fecha en 15 días?

¿Ha intentado alguna vez dejar de fumar? Una respuesta afirmativa a las tres cuestiones indicaría una motivación adecuada para iniciar un tratamiento.

Analizaremos también la etapa de cambio en la que se encuentra el paciente.



3.- Tratamiento conductual (individual o grupal) y farmacoterapia

En el Área de Vigilancia para la Salud de Málaga, se ha empezado en septiembre con un grupo de Deshabituación Tabáquica, que dejó de fumar en octubre, y cuyo seguimiento continúa en la actualidad

Terapia conductual en grupo

Integradas por 10 sesiones grupales entre personas fumadoras, donde se le informa, se les ofrece consejo y se trabajan con diferentes técnicas para motivarles abandonar el tabaco. Además se ofrecen intervenciones individuales (ej. Terapia conductual cognitiva)

Farmacoterapia

Existen diversos tratamientos farmacológicos para ayudar al abandono del consumo tabáquico.

- Terapia Sustitutiva con Nicotina (parches de nicotina, chicles de nicotina, comprimidos para chupar de nicotina y spray bucal de nicotina)
- Citisina (Todacitan 1,5)
- Bupropión (Zyntabac)

El tratamiento Farmacológico para dejar de fumar va dirigido, fundamentalmente, a aliviar el Síndrome de Abstinencia que suele acaecer cuando se abandona el hábito tabáquico. Su uso está especialmente indicado en aquellos casos en los que exista un alto nivel de dependencia o intentos anteriores fallidos debidos a un síndrome de abstinencia muy acuciado.

La elección del tratamiento se hace basándonos en el “Documento de Consenso de la SEPAR para el tratamiento del tabaquismo de 2022”, así como en la Historia Tabáquica del paciente.

El seguimiento de la abstinencia se hará mediante cooximetría, es decir, medición de monóxido de carbono en aire espirado

4.- Material de autoayuda

En las distintas sesiones de grupo o individuales, se les entrega material de sensibilización y ayuda, con recomendaciones para paliar el síndrome de abstinencia, artículos científicos o divulgativos de interés, así como material con consejos dietéticos, de ejercicio físico, etc.

5.- Derivación a un apoyo más intensivo o Intervenciones avanzadas

Las personas que por su idiosincrasia o circunstancias lo requieran, se las podrá derivar de forma puntual a la unidad de tabaquismo de referencia.

6.- CAMPAÑAS DE PSLT DE JAÉN

En Jaén los compañeros también han arrancado con un montón de campañas que irán instaurando de manera progresiva a nivel provincial , de momento no es un programa definitivo, pero esta ha sido su propuesta.

Campaña de prevención de los trastornos músculo-esqueléticos. Escuela de espalda.

Campaña de detección del glaucoma.

Campaña de reanimación cardiopulmonar.

Campaña de prevención y detección de la diabetes mellitus.

Campaña de control de la hipertensión arterial.

Campaña de prevención del riesgo cardiovascular.

Campaña de detección del cáncer colorrectal.

Campaña de sensibilización del cáncer de mama.

Campaña de control del sobrepeso y obesidad.

Su propuesta ha sido presentada a la dirección de su centro y de su propia delegación, Se les hizo una presentación de las misma en formato Power Point tanto al delegado como a la secretaria y fue aceptada con gran agrado .

En principio han comenzado por la prevención de los trastornos músculo-esqueléticos - "Escuela de Espalda".

Campañas de Promoción de la Salud en el lugar de trabajo

EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA PUESTOS CON PVD

- 

EJERCICIOS DE MOVILIDAD DE LA COLUMNA CERVICAL:

 - Flexión, extensión, lateralizaciones e inclinaciones laterales de la cabeza, manteniendo esa posición unos 5-7 segundos.
 - Volver a posición inicial.
 - Repetir 3 veces cada ejercicio.
- 

EJERCICIOS DE HOMBROS:


 - Elevar y descender los hombros.
 - Rotar los hombros hacia delante y hacia atrás.
 - Repetir 3 veces cada ejercicio.
- 

EJERCICIO DE CUELLO Y HOMBRO, PARA ESTIRAR LA PARTE LATERAL DEL CUELLO Y LA SUPERIOR DEL HOMBRO:

 - Dirigir la cabeza hacia el hombro izquierdo, la mano izquierda tira del brazo derecho hacia abajo y hacia la izquierda por detrás de la espalda.
 - Mantener la posición unos 5-7 segundos.
 - Repetir hacia el otro lado.
- 

EJERCICIO DE CUELLO Y HOMBRO, PARA ESTIRAR PECTORALES Y LA PARTE ANTERIOR DE LOS HOMBROS:

 - Entrelazar los dedos por detrás de la espalda.
 - Flexionar la cabeza y estirar los brazos hacia atrás cogiéndonos las manos y elevando los brazos hacia arriba.
 - Repetir 3 veces el ejercicio.


 Consejería de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo
 Delegación Territorial
 Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Jaén

Campañas de Promoción de la Salud en el lugar de trabajo

EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA PUESTOS CON PVD

- 

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE HOMBROS:

 - Movimientos funcionales para balance articular de hombros.
 - Mantener la posición unos 5-7 segundos.
 - Repetir 3 veces cada ejercicio.
- 

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DEL BRAZO, HOMBROS Y MÚSCULOS INTERCOSTALES:


 - Con los brazos extendidos por encima de la cabeza y las palmas de las manos unidas, estirar los brazos hacia arriba y un poco hacia atrás.
 - Mantener esa posición unos 5-7 segundos.
 - Repetir 3 veces el ejercicio.
- 

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA PALMAR Y DORSAL DE LA MUÑECA:

 - Codo flexionado, antebrazo en pronación, dedos extendidos y sostenidos por los dedos de la mano opuesta, a la altura de la cintura y pulgar libre. Extender el codo sin variar la posición de las manos y sin elevar el hombro.
 - Mantener esa posición unos 5-7 segundos.
 - Repetir 3 veces el ejercicio.
- 

EJERCICIOS DE LA MUSCULATURA DEL ANTEBRAZO:

 - Estirar al máximo los brazos y añadirle una inclinación lateral del tronco.
 - Juntar y separar los codos lo máximo posible, manteniendo la posición unos 5-7 segundos.
 - Repetir 3 veces cada ejercicio.


 Consejería de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo
 Delegación Territorial
 Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Jaén

Campañas de Promoción de la Salud en el lugar de trabajo

¿EN QUÉ CONSISTE?

La **Escuela de Espalda** es una actividad presencial de 4 horas de duración, dentro del Programa de Promoción de la Salud del Área de Vigilancia de la Salud del CPRL de Jaén.

Se abordarán los siguientes contenidos:

- Anatomía y funciones de la espalda.
- El dolor de espalda. Patologías más frecuentes.
- Prevención: higiene postural.
- Prevención: manejo manual de cargas.
- Pantallas de visualización de datos.
- Programa de ejercicios prácticos según puesto de trabajo.

¿CÓMO ME PUEDO INSCRIBIR?

Actualmente esta campaña piloto está destinada exclusivamente a las Delegaciones de Empleo/Educación, por lo que si eres trabajador de éstas y estás interesado en el tema, debes inscribirte escaneando el código QR habilitado o pinchando en el siguiente enlace:

[Pincha aquí](#)

La fecha límite para inscribirse en esta campaña será el 30 de noviembre de 2022.

Dependiendo del número de personas inscritas y del servicio al que pertenezcan, se habilitarán grupos entre 10-15 personas y se fijará una fecha/hora para llevar a cabo la actividad.

Cuando tengamos todas las inscripciones registradas, se emitirá otra nota informativa con los grupos y las fechas correspondientes a la actividad formativa, siempre supeditado al número de personas que finalmente se inscriban.

Lugar de la campaña: Salón de Actos de la Delegación Territorial de Desarrollo Educativo y Formación Profesional y de Universidad, Investigación e Innovación en Jaén.

En caso de dudas, puedes contactar con nosotros a través de este correo: vigilanciadelasaludcpri.ja.cefta@juntadeandalucia.es



Consejería de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo
Delegación Territorial
Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Jaén



Se ha elaborado un documento para poder enviar a los trabajadores y todos aquellos que estén interesados puedan inscribirse en los diferentes programas que se vayan lanzando.

En campañas como la hipertensión arterial, detección precoz de glaucoma ...ha surgido la idea de no solo incluir a los trabajadores que a través de su reconocimiento médico presenten alteraciones; sino realizar visitas a algunos de nuestros centros con los equipos portátiles y realizar campañas de medición y sensibilización en el mismo momento. La idea ha resultado bastante atractiva.

7.- CAMPAÑAS EN PSLT EN WINMEDTRA (HTA EN SEVILLA), EN COLABORACIÓN CON OTRAS COPS.

Dentro del campo de la salud laboral, uno de los aspectos más influyentes en los últimos años es la detección precoz de patologías a través de campañas propuestas a los trabajadores, conceptuándolo como “empresa saludable”.

Medtra incorpora en la versión 11 la gestión de dichas campañas, que permitirá el seguimiento de todas las pruebas necesarias o consultas incluidas con el objetivo de obtener resultados sobre los que actuar.


La definimos con 2 actuaciones en periodo limitado:

1. Individual, específica y en consulta.

2. Colectiva en forma de taller al final de periodo.

La primera que se ha decidido implantar es la de HTA.

| 2 | 3 |
|--|---|
| Objetivos 1) Garantizar que al menos un 75% de los trabajadores detectados en reconocimiento médico accedan a participar en la campaña. 2) Realización de seguimientos a los trabajadores. 3) Conseguir un 80 % de asistencia a los eventos informativos y formativos ofrecidos a los participantes de la campaña. 4) Realizar estudios estadísticos con los datos extraídos de la campaña a su finalización (participantes, seguimientos, segregación por sexos, edad, resultados, etc...) | Criterios del trabajador para incluirlo en la campaña. 1) Cifras tensionales por encima de 160/100 mmHg (HTA estadio 2) al menos en dos tomas durante el examen de salud y sin constancia de patología hipertensiva previa. 2) Otras comorbilidades de origen cardiovascular (IAM, Cardiopatía isquémica, etc...) 3) Ergometría con diagnóstico de tensión elevada. Que se cumpla, al menos, uno de los 3 criterios. |



Ventajas:

Winmedtra tiene la posibilidad de trabajar con campañas

Obtención de datos objetivos para análisis y estudios

Resultados estadísticos ya predefinidos en el sistema

Dificultades:

Hay que implementarla en Winmedtra con pruebas de entorno con códigos

Winmedtra no dispone de Intervenciones de Enfermería

Formación a profesionales en la asignación de trabajadores a campañas y su operativa

8.- MES DE SALUD VISUAL: CAMPAÑA DE PREVENCIÓN EN EL CPRL DE ALMERÍA “VISTA SANA A PARTIR DE LOS 40 AÑOS”

1 de diciembre – 31 de enero: Mes de Salud Visual , Campaña de Salud “Vista Sana a partir de los 40”

Modalidad: Presencial

Dirigida a: trabajadores mayores de 40 años. Estudio piloto dirigido a la Delegación de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo.

Gestión de citas: administración/enfermería

Difusión: Cartel informativo trasladado al Secretario para dar difusión en la Intranet, colabora el servicio de Informática de la Delegación de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo.

El cartel informativo tendrá acceso a un cuestionario que cumplimentarán los trabajadores, el enlace es el siguiente:

Acceso Portafolio Documentos Aplicaciones Incidencias Intraneta Lista Herramientas

Inscripción a la Campaña de Prevención: VISTA SANA A PARTIR DE LOS 40 AÑOS.

Desde el Área de Vigilancia de la Salud del C.P.R.L. presentamos la campaña de prevención: "Vista sana a partir de los 40 años" con el objetivo de cuidar la Salud Visual de nuestros trabajadores.

La campaña está dirigida a los trabajadores de la Delegación de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo mayores de 40 años y se centrará en la detección precoz de: glaucoma, alteraciones maculares y "Vista cansada" o presbicia.

En nuestras instalaciones realizaremos pruebas y exploraciones que aportarán un gran beneficio y pocas molestias a los trabajadores.

**Campaña de Prevención:
"VISTA SANA A PARTIR DE LOS 40"**

PRINCIPALES PROBLEMAS DE VISIÓN A PARTIR DE LOS 40 AÑOS

PARA LA INSCRIPCIÓN
Envíenos un mensaje e indique:
Asunto: CAMPAÑA_INFORME TRABAJADOR.
No ayude en teléfono de contacto.
Le llamaremos para confirmar la cita.

saludlaboral.al.ceice@juntadeandalucia.es

Del 01/12/2022 al 31/01/2023
Pulsa aquí para inscribirte

¡ÁNIMO, TE ESPERAMOS!

Campaña vista sana (pdf)

LUGAR:
Área de Vigilancia de la Salud C.P.R.L.

DIRIGIDO A:
Trabajadores de 40 años de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo

Junta de Andalucía
Compartimentación, Empleo y Trabajo Autónomo
Delegación Territorial de Almería
Centro de Prevención de Riesgos Laborales

Lugar: Centro de Prevención de Riesgo de Prevención de Riesgos Laborales (Área de Vigilancia de la Salud).

Cronograma: Se iniciará la campaña en la Delegación de Empleo trasladándose al resto de Delegaciones.

Las Unidades de Prevención pueden ser nuestro enlace para la difusión con los trabajadores.

Justificación de la campaña:

En cumplimiento del Protocolo de Pantalla de Visualización de Datos del Ministerio de Sanidad, existe indicación de realización de tonometría a trabajadores con riesgo de pantalla de visualización de datos en su puesto de trabajo y mayores de 40 años, además de vigilancia expresa de la presbicia por el Oftalmólogo.

La edad media de los trabajadores está ≥ 40 años y casi la totalidad de ellos trabajan con pantallas de visualización de datos, por lo que creemos que pueden beneficiarse de la detección precoz y de los consejos que reciban.

¿En qué consiste la presbicia?

La presbicia, conocida comúnmente como “Vista Cansada”, es un error de refracción que dificulta a personas de mediana edad y adultos mayores ver de cerca.

Este error de refracción, ocurre cuando el cristalino deja de enfocar la luz correctamente en la retina.

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes en la presbicia?

- Dificultad para ver cosas de cerca con claridad.
- Necesidad de alejar los materiales de lectura.
- Irritación y enrojecimiento de ojos
- Cansancio y pesadez de ojos al realizar trabajos minuciosos.
- Dolor de cabeza

¿Qué es el glaucoma?

El glaucoma es junto con la diabetes, la principal causa evitable de ceguera en España. Afecta principalmente a personas mayores de 40 años y a aquellos con antecedentes familiares de glaucoma, estando la hipertensión ocular estrechamente relacionada con él.

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes en el glaucoma?

- Dolor ocular intenso
- Visión borrosa
- Enrojecimiento del ojo
- Náuseas y vómitos
- Dolores de cabeza crónicos
- Percepción de halos de luces.

Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones el glaucoma es casi asintomático

¿Qué son los defectos maculares asociados a la edad?

Los defectos maculares provocan que la visión central se vuelva borrosa o reducida, debido al adelgazamiento de la mácula, parte de la retina, responsable de la visión central

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes en los defectos?

- Líneas rectas que parecen dobladas.
- Reducción de la visión central en uno o ambos ojos. Conservación de visión periférica.

- Necesidad de luz más brillante para leer o realizar trabajos minuciosos.
- Difícil adaptación a los niveles bajos de luz.
- Disminución de la intensidad o el brillo de los colores
- Posibilidad de ver espacios en blanco.

Objetivo

Sensibilizar a los trabajadores de la Junta de Andalucía en que consiste el glaucoma, la presbicia y los defectos maculares asociados a la edad y sus posibles consecuencias. Detectar precozmente el glaucoma, la presbicia y los defectos maculares asociados a la edad a través de la consulta de salud visual.

Prevenir los efectos negativos del glaucoma , presbicia y los defectos maculares asociados a la edad ofreciendo recomendaciones generales y específicas.

Recursos humanos y materiales

La campaña se realizará en una sala que garantice la intimidad y confidencialidad de los datos de todo trabajador que participe en ella.

Recursos Humanos:

- 1 Médico del trabajo
- 3 Enfermeras del trabajo
- 2 Administrativos del Área de Vigilancia de la Salud
- 1 Técnico de Laboratorio
- 1 Técnico en cuidados de enfermería

Recursos materiales:

- Ordenador con conexión al programa corporativo de salud laboral WinMedtra
- Hojas impresas con el consentimiento informado para participar en la campaña
- Aparato de Control Visión.
- Láminas de visión cercana y Rejilla de Amsler.
- Tonómetro de aire.
- Carta con recomendaciones.
- Tríptico virtual informativo de la campaña.
- Formulario de inscripción virtual de la campaña.

Desarrollo de la campaña

La campaña piloto estará destinada exclusivamente al personal de la Delegación Territorial de Empleo.

El Área de Vigilancia de la Salud, emitirá un enlace a través del cual, los trabajadores de manera voluntaria cumplimentarán un formulario de inscripción.

Los trabajadores serán citados en el Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Almería : Se darán unas nociones informativas sobre Salud Visual en el Puesto de Trabajo.

En consulta, se realizará un Control para visión cercana (Carta de Jaeger) , una Tonometría para despistaje de glaucoma y una prueba para detectar los posibles defectos maculares asociados a la edad (Rejilla de Amsler).

La tonometría de aire, neumotonometría o tonometría de no contacto se basa en el principio de aplanación de Goldmann. Se envía un impulso de aire hacia el centro de la córnea, aumentando su intensidad hasta que consigue aplanarla. De esta forma, un sistema electro-óptico detecta el punto de aplanación y determina la PIO mediante la presión de aire que ha tenido que ejercer para que la córnea se aplane y a la vez la superficie corneal aplanada refleja la luz hacia un fotorreceptor que se activa para interrumpir el flujo de aire. Esto hace que cuanto más elevada sea la fuerza necesaria para producir el aplanamiento, mayor será el valor obtenido en la lectura de la PIO. En este tipo de tonometría no se necesita anestesia tópica.

La prueba de control de visión cercana se realiza a través de la Carta de Jaeger, a través de la cual se comprueba la lectura de textos a diferentes tamaños de letra.

La prueba para detección de Defectos Maculares asociados a la edad consiste en la Rejilla de Amsler, según la cuál se detecta si el trabajador ve la líneas rectas o distorsionadas.

Una vez realizadas las pruebas visuales, se facilitará a cada trabajador información sobre los factores de riesgo y medidas preventivas y pautas a seguir como derivación al especialista, si fuera necesario.

Hoja de Revisión

Datos de Presión Intraocular (PIO):

Ojo derecho: mmHg

Ojo izquierdo: mmHg

Resultados PIO:

> Hasta 17 mm Hg Revise la tensión ocular al menos cada dos años

> Entre 18-19 mm Hg Es conveniente que revise su tensión ocular dentro de 6 meses, siendo citado

en el Área de Vigilancia de la Salud del CPRL para nuevo control.

> Más de 20-21 mm Hg Debe consultar al oftalmólogo para que le realice un estudio con mayor

profundidad porque el resultado de la medición en esta ocasión ha sido alto

Derivación al Oftalmólogo y cita telefónica de seguimiento.

Bibliografía

<https://www.sanidad.gob.es/fr/ciudadanos/saludAmbLaboral/docs/datos.pdf>

9.- CONCLUSIONES

→ Tras los acuerdos de colaboración con Salud, la idea inicial de esta CoP era la elaboración de una guía que pudieran utilizar los compañeros de los distintos CPRL de Andalucía para llevar a cabo la promoción de la salud.

Empezaríamos trabajando junto con los técnicos en PSLT de Salud en los diferentes centros de trabajo, empezando por la Consejería de Empleo, con el objetivo de poder llevarlo a cabo por nosotros mismos en todos los centros de trabajo. La guía englobaría los distintos programas con los recursos, el tiempo y apoyo necesarios para poder realizarlos.

Aunque, por diversos problemas, no se ha podido llevar a cabo aún trabajar junto con los técnicos de Salud, si se han empezado a desarrollar diferentes programas, como el de Deshabituación tabáquica de Málaga, que pueden servir de guía de aplicación para las demás provincias.

Y es por esto que la idea inicial se ha ido transformando y adaptando a las circunstancias.

Al tratarse de un campo de actuación muy amplio pueden aparecer diferentes bloqueos a la hora de ponerlo en prácticas, por la peculiaridad de cada programa o por las características de los centros de trabajo y los trabajadores. La Promoción de la Salud puede ser llevada a cabo sobre muchos temas y de muchas formas posibles, todas ellas con gran valor. La finalidad de esta CoP no es obligar a que se siga de una manera determinada, sino servir de guía para aquellos compañeros que necesiten apoyo o no sepan cómo comenzar a darle forma.

→ Las reuniones vía on line han facilitado mucho la interacción entre personas distanciadas geográficamente, sin ellas hubiera sido imposible llevar a cabo las Comunidades de Prácticas de forma multidisciplinar y entre compañeros de todas las provincias. Pero también se muestra a veces como un impedimento a la hora de abordar y expresar las opiniones, y de entablar lazos con los demás componentes del grupo.

Muchas personas no se sienten cómodas al hablar de forma virtual y otras pueden monopolizar las conversaciones haciendo que el resto se desmotive o pierda el interés.

También nos hemos encontrado, por falta de tiempo debido a la presión asistencial, reuniones con algo de absentismo por parte de los participantes. De los 17 participantes iniciales, la media ha sido de 10 a 12 personas en cada reunión. Pero hay que decir, que aquellos que han participado en las reuniones lo han hecho con 100% de motivación y ganas de que este proyecto salga adelante.

→ Este ha sido el punto fuerte de nuestra CoP, las iniciativas de los compañeros de las distintas áreas de Vigilancia de la Salud de Andalucía. La motivación para superar bloqueos y las ganas de que la PSLT se lleve a cabo. No sólo por cumplir con la normativa, que es la base de este trabajo, sino porque queremos llevar la prevención de riesgos laborales a todos los ámbitos, y para nosotros uno de los más importantes es la promoción de la salud. Disponemos de una base de datos muy amplia que nos permite actuar y mejorar la salud de nuestros trabajadores, y, además, podemos conocer las necesidades del personal funcionario de la Junta de Andalucía y llevar a cabo las medidas necesarias para solventarlas o, al menos, mejorarlas.

La labor a realizar desde el departamento de Vigilancia de la Salud va a beneficiar a los empleados públicos, pudiendo llegar a abarcar a sus familiares y resto de la población.

Por eso, aunque esta CoP finalice, seguiremos trabajando en ello y buscando nuevas ideas para llevar a cabo.

10.- REPOSITORIO DE DÍPTICOS, PÓSTERES , PÍLDORAS INFORMATIVAS SOBRE PSLT Y OTRAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN LAS DIFERENTES PROVINCIAS.

(Anexos)

ANEXO I: “VISTA SANA A PARTIR DE LOS 40 AÑOS” (Almería)

Campaña de Prevención:


“VISTA SANA A PARTIR DE LOS 40”

PRINCIPALES PROBLEMAS DE VISIÓN A PARTIR DE LOS 40 AÑOS

PARA LA INSCRIPCIÓN
Envíenos un mensaje e indique:
Asunto: CAMPAÑA_NOMBRE TRABAJADOR
No olvide un teléfono de contacto.
Le llamaremos para confirmar la cita.

saludlaboral.al.ceice@juntadeandalucia.es

Del 01/12/2022 al 31/01/2023



LUGAR:
Área de Vigilancia de la Salud C.P.R.L.

DIRIGIDO A:
Trabajadores de la DT de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo



Junta de Andalucía
Consejería de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo
Delegación Territorial de Almería
Centro de Prevención de Riesgos Laborales

PRINCIPALES PROBLEMAS DE VISIÓN A PARTIR DE LOS 40 AÑOS

¿Qué es la Presbicia?

La presbicia, conocida comúnmente como “**Vista Cansada**”, es un error de refracción que dificulta a personas de mediana edad y adultos mayores ver de cerca. Este **error de refracción**, ocurre cuando el cristalino deja de enfocar la luz correctamente en la retina.

¿Qué es el Glaucoma?

El glaucoma es junto con la diabetes, la principal **causa evitable de ceguera en España**. Afecta principalmente a personas mayores de 40 años y a aquellos con antecedentes familiares de glaucoma, estando la hipertensión ocular estrechamente relacionada con él.

¿Qué son los defectos Maculares?

Los defectos maculares provocan que la **visión central se vuelva borrosa o reducida**, debido al adelgazamiento de la mácula, parte de la retina, responsable de la visión central.

Junta de Andalucía



Junta de Andalucía

ANEXO II: CAMPAÑA DE SALUD DE SALUD “ UN AÑO PARA CUIDARTE ” (Sevilla)

(Se adjuntan varios de las diferentes infografías subidas a la intranet)


• EL ESTRÉS EN LOS TRABAJOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

FACTORES DE RIESGO

El estrés es un riesgo laboral que adquiere especial relevancia en tareas o actividades que implican el trato directo con el público ya que, en una gran parte de los casos, el trabajador ha de afrontar sólo las exigencias, quejas y reclamaciones del usuario, acompañadas en ocasiones de episodios de violencia verbal o, incluso, física.


Los principales factores de riesgo asociados al estrés en trabajos de atención al público, entendidos como aquellas circunstancias o situaciones que aumentan las probabilidades de padecerlo, son los siguientes:

- ✓ Falta de medios o de autonomía para la toma de decisiones que permitan una resolución satisfactoria de los requerimientos y necesidades del usuario.
- ✓ Desconocimiento de los procedimientos e instrucciones de actuación ante situaciones complejas o conflictivas.
- ✓ Incertidumbre sobre los resultados o las consecuencias de las decisiones tomadas, en especial respecto al nivel de satisfacción de los usuarios o el cumplimiento de los objetivos fijados.




- ✓ Exigencia de un alto nivel de concentración mantenido durante largos periodos. Sobrecarga de trabajo.

- ✓ Realización simultánea de diversas tareas como el manejo de dispositivos informáticos, la atención telefónica, la consulta de documentación o a otros compañeros, etcétera.



- ✓ Excesiva rotación de los turnos de trabajo y/o duración variable de los mismos.
- ✓ Realización del trabajo en condiciones de aislamiento y/o nocturnidad.
- ✓ Turnos de trabajo sin pausas.




- ✓ Falta de espacio en el puesto de trabajo y condiciones ambientales poco favorables.
- ✓ Ausencia de una barrera física que interponga un límite entre el trabajador y el usuario.
- ✓ Insuficiencia de las medidas de seguridad en trabajos con riesgo de agresión física.
- ✓ Tiempos de espera excesivos para el usuario, con el consiguiente incremento de la tensión que ello supone.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✓ Conocer los protocolos y procedimientos de trabajo habituales.
- ✓ Conocer las pautas de actuación así como las ayudas de la organización y los mecanismos de consulta establecidos para cada demanda o situación especial que se salga de su ámbito de decisión.
- ✓ Tratar de evitar la realización simultánea de diversas tareas.
- ✓ Procurar mantener un proceso de comunicación fluido, coherente y agradable con el usuario. Para ello, se recomienda:
 - Saludar con afecto y mantener una actitud amistosa.
 - Intentar ponerse en el lugar del usuario para identificar y comprender sus necesidades.
 - Procurar hacerse entender respondiendo de forma clara y concreta a las cuestiones planteadas por el usuario.
 - Asegurarse de que el usuario comprende la información facilitada, preguntándole en caso de duda.
 - No emplear frases negativas y evitar hablar de forma mecánica, ya que ello muestra desinterés.
 - En situaciones conflictivas, ignorar las malas formas del usuario prestando únicamente atención al contenido. Mantener la tranquilidad y evitar contestar con agresividad ya que ésta sólo tiende a generar más agresividad.
- ✓ Tratar de lograr un grado de autonomía adecuado en el ritmo y la organización básica del trabajo.
- ✓ Hacer pausas y efectuar cambios de postura con objeto de reducir la fatiga física y mental, así como la tensión o saturación psicológica.

- ✓ Evitar el trabajo en solitario y, cuando ello no sea posible, procurar mantener contacto de vez en cuando con algún otro compañero.
- ✓ Mantener el espacio de trabajo lo más despejado y ordenado posible con objeto de lograr la mayor sensación de espacio posible.



- ✓ Disponer de barreras físicas que limiten la distancia con el usuario y seguir los procedimientos establecidos para la protección del trabajador ante el riesgo de agresión física.




- ✓ Tratar de minimizar las esperas de los usuarios, gestionando de forma eficiente las colas o turnos de atención.

CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS PERSONAL

- ✓ Aprenda a reconocer sus reacciones como consecuencia del estrés e intérpretelas como un aviso para buscar soluciones.
- ✓ Intente precisar las causas inmediatas de su estrés: trabajo, familia, dinero, nivel de autoexigencia excesivo...
- ✓ Procure no dar excesiva importancia a pequeños problemas que pronto se olvidan.
- ✓ Evite preocuparse por cosas que no sabe con certeza si ocurrirán o por aquellas que no tengan remedio.
- ✓ Cambie lo que pueda cambiar y acepte lo que no pueda.
- ✓ Busque apoyo en la familia y en los amigos.
- ✓ Comparta los problemas y las cargas.
- ✓ Trate de encontrar tiempo para hacer ejercicio físico; ayuda a descargar la tensión.
- ✓ Acuda a un especialista si no encuentra estrategias válidas para afrontar satisfactoriamente el estrés.

EL ESTRÉS EN LOS TRABAJOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO



A Junta de Andalucía
VIGILANCIA DE LA SALUD

Centro de Prevención de Riesgos laborales
Sevilla

C/ Carabela la niña, 2

• **CONSEJO DIETÉTICO BÁSICO**

CONSEJO DIETÉTICO BASICO

REALICE EJERCICIO FISICO

- Realizar al menos un ejercicio físico moderado diario, caminar, bicicleta, natación, etc. teniendo en cuenta sus capacidades físicas.
- Es importante ser constante, que el ejercicio se realice a diario y se mantenga a lo largo de los años.
- Evite coger el coche y realizar las actividades cotidianas caminando.
- Conozca los beneficios del ejercicio físico



PIRÁMIDE DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

La pirámide de hábitos de vida saludable editada por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía representa la alimentación equilibrada y la actividad física. Esta representación gráfica es la mejor guía cualitativa; representa el equilibrio entre la ingesta de alimentos y la actividad física. Es muy importante una alimentación equilibrada acompañada de ejercicio, ya que ayuda a mantener un peso saludable o a perder peso, en caso necesario. La clave está en aumentar la actividad física a lo largo del día y mantener el hábito durante todo el año

**BEBA
COMA
Y
HAGA
EJERCICIO**

| PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA | PARA UNA VIDA ACTIVA SALUDABLE |
|--|---|
| Comience el día tomando un DESAYUNO equilibrado. | 30 minutos x 5 días (para adultos). |
| Coma diariamente FRUTAS y VERDURAS . 5 raciones al día. | 60 minutos x 5 días (para menores). |
| Tome alimentos que contengan FIBRA (cereales, etc.) | Practique un mínimo de 30 minutos de ACTIVIDAD FÍSICA diaria, al menos 5 días a la semana. |
| Limite la ingesta de SAL , AZÚCARES y GRASAS . | Siempre que pueda, utilice LAS ESCALERAS en vez del ascensor. |
| Consuma más PESCADO . De 3 a 5 raciones a la semana. | Mantenga una VIDA ACTIVA y aproveche el día para moverse: hacer las tareas domésticas, ir caminando al trabajo ... TODO VALE SI SE MUEVE. |
| Beba al menos 2 litros de AGUA al día. | Realice alguna actividad física durante TODO EL AÑO. |
| Tome PLATOS PEQUEÑOS pero VARIADOS , que incluyan los distintos grupos de alimentos. | Frente al sedentarismo, ¡¡¡MUÉVASE!!! |



• **FATIGA VISUAL EN EL USO DE PVD**

AUTOVALORACION

FAtiga visual

Lagrimo.
Pesadez en párpados u ojos.
Picor ocular.
Enrojecimiento ocular.
Quemazón.
Borrosidad de caracteres.
Aumento de parpadeo.
Duplicidad de caracteres.
Dolor habitual en región cervical

FAtiga física

Dolor habitual en región dorsal.
Dolor habitual en región lumbar
Tensión y dolor en hombros, cuello y espalda.

Molestias en las piernas (adormecimientos y/o calambres).

EL PUESTO

Distancia visual óptima: 45-55 cms.
Ángulo visual: 10° - 20° con la horizontal.
Portacopias: A la misma altura que la pantalla.

✓ Teclado: Altura del suelo: 60-75 cms.

✓ Asiento: - Cinco patas.

- Respaldo regulable.
- Altura asiento regulable: 38-48 cms.
- Profundidad asiento: 40 cms.
- Ángulo brazos: 90°.
- Ángulo piernas superior a 90°.
- Reposapiés: Regulable en altura.

CONSEJOS PRACTICOS

- ✓ Distancia óptima a la pantalla.
- ✓ Altura de la pantalla.
- ✓ Contraste y brillo de la pantalla.
- ✓ Adaptar el tamaño de los caracteres a la agudeza visual del operador.
- ✓ Revisión anual de la agudeza visual por el oftalmólogo
- ✓ Regulación de altura y respaldo de la silla.
- Que se trabaje con los antebrazos en apoyo.
- Que el portacopias esté a la misma altura y distancia que la pantalla y lo más próximo posible a ella.
- Que sea correcta la postura de las extremidades inferiores.
- ✓ No trabajar con las piernas cruzadas.
- ✓ Verificar que no se comprime la parte posterior de los muslos con el borde de la silla mediante la utilización de reposapiés regulable en altura.

EL ENTORNO

La pAntalla

Mantenerla limpia.
Alejada de las ventanas.
Perpendicular a las luces.
Sin reflejos desde el puesto de trabajo

Paredes: Mates y de colores pálidos.
Lámparas: Con difusor de luz.
Iluminación general: 150-300 Lux.
Ruido ambiental:
Trabajo normal: Inferior a 65-70 dB (A).
Trabajo concentrado: Inferior a 55 dB (A).
Microclima:
- Temperatura seca: 19°-24°
- Humedad: 40-70%

RECOMENDACIONES

Organización del trabajo
El trabajo diario con pantallas se debe interrumpir periódicamente por medio de pausas o cambios de actividad que reduzcan la carga de trabajo. A modo orientativo se habla de cambios de cuarto de hora cada hora y media de trabajo.

Ejercicios físicos
Ejercicios físicos que actúan positivamente sobre la columna vertebral y sobre la irrigación sanguínea de la musculatura afectada.

Inclin lentamente la cabeza hacia atrás y bajar la barbilla.

Girar lentamente la cabeza a derecha e izquierda.

Inclin lateralmente la cabeza a derecha e izquierda

Subir los hombros con los brazos caídos a lo largo del

Manos en la nuca y espalda recta.
Flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos derecho e izquierdo de forma alternativa.

Brazos a la altura del pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro.
Dirigir al máximo los codos hacia atrás.

FATIGA VISUAL EN EL USO DE PVD

A Junta de Andalucía
VIGILANCIA DE LA SALUD

Centro de Prevención de Riesgos laborales
Sevilla
C/ Carabela la niña, 2

ANEXO III: PÍLDORAS INFORMATIVAS CPRL JAÉN

• VIGILANCIA DE LA SALUD

Junta de Andalucía **PSalud** PÍLDORA INFORMATIVA SOBRE SALUD

28 de abril **Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo**

VIGILANCIA DE LA SALUD



VIGILANCIA DE LA SALUD

Art. 22 LPRL  El empresario garantizará a los trabajadores a su servicio la **vigilancia periódica de su estado de salud** en función de los riesgos inherentes a su trabajo.

Se lleva a cabo en los **Centros de Prevención de Riesgos Laborales de la Junta de Andalucía.** 

OBJETIVOS

- Conocer el estado de salud (individual y colectivo) de los trabajadores.
- Relacionar el estado de salud de los trabajadores con la exposición a los riesgos en el trabajo.
- Evaluar la eficacia de las medidas preventivas e identificar situaciones de riesgo insuficientemente evaluadas o controladas.
- Informar de la necesidad de adoptar medidas para controlar los riesgos y adaptar el trabajo a las condiciones de salud de las personas.

RECONOCIMIENTO MÉDICO LABORAL

Es un instrumento del que se sirve la Vigilancia de la Salud. Está sometido a **protocolos específicos** en función de los riesgos.

Se realizarán las pruebas y exploraciones necesarias a los trabajadores con el fin de **detectar daños derivados del trabajo.**

Tipos de Reconocimientos

- ▶ Inicial después de la incorporación al trabajo.
- ▶ A intervalos periódicos.
- ▶ Después de la asignación de tareas específicas con nuevos riesgos para la salud.
- ▶ A trabajadores que reanuden el trabajo tras una ausencia prolongada (periodo ≥ 90 días) por motivos de salud.

CONTENIDO

Incluirá, en todo caso, una **historia clínico-laboral**:

- ▶ Datos de anamnesis, exploración clínica, control biológico y estudios complementarios según los riesgos inherentes al trabajo.
- ▶ Descripción del puesto de trabajo, tiempo de permanencia, riesgos detectados en el trabajo y las medidas de prevención adoptadas.

OBLIGATORIEDAD

Es **voluntario**, salvo las excepciones recogidas en el art. 22 de la LPRL.

CONFIDENCIALIDAD

Respetando el derecho a la intimidad y dignidad de la persona y la **confidencialidad de la información relacionada con su salud**. Los resultados serán comunicados a **los trabajadores afectados**.

El empresario y las personas u órganos con responsabilidades en materia de prevención serán informados de las conclusiones de los reconocimientos efectuados en relación con la aptitud del trabajador para el desempeño del puesto de trabajo o para introducir o mejorar medidas de protección y prevención.

CONSEJOS PARA EL RECONOCIMIENTO MÉDICO

- ▶ Acuda en ayunas (puede beber agua).
- ▶ Debe traer sus gafas o lentillas.
- ▶ Puede tomar la medicación habitual.
- ▶ Si está de baja laboral, **NO PUEDE REALIZAR EL RECONOCIMIENTO MÉDICO.**

Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Jaén
Área de Vigilancia de la Salud
E-mail: vigilanciadelasaludcpri.ja.cefta@juntadeandalucia.es
Teléfono centralita: 953 31 34 26



Junta de Andalucía | Consejería de Empleo, Formación y Trabajo Autónomo | Junta de Andalucía

• GLAUCOMA

Junta de Andalucía **PI Salud** PÍLDORA INFORMATIVA SOBRE SALUD

12 de marzo Día Mundial del Glaucoma

GLAUCOMA



¿QUÉ ES EL GLAUCOMA?

Es un grupo de enfermedades que se caracterizan por producir una lesión en el nervio óptico, dando lugar a una pérdida generalmente progresiva de la visión que puede llegar a la ceguera si no se trata correctamente.

Existen distintos tipos de glaucoma, siendo el más común el de **ángulo abierto**.

FACTORES PREDISPONENTES

- ✗ Presión intraocular elevada (causa más frecuente).
- ✗ Edad avanzada.
- ✗ Personas de raza negra.
- ✗ Tener miopía.
- ✗ Padecer diabetes mellitus.
- ✗ Lesiones previas en los ojos.
- ✗ Antecedentes familiares de glaucoma.



CÓMO SE PRODUCE



➊ La presión intraocular (PIO) depende del equilibrio entre la cantidad de líquido que se produce y que se drena en el ojo. Si este mecanismo es el adecuado, dicha presión se mantendrá normal.

➋ Cuando se produce una disfunción en el drenaje, ese líquido se acumula en la parte anterior del ojo aumentando la presión del mismo.

➌ Esa elevación de presión puede dañar el nervio óptico y ocasionar la pérdida progresiva de visión.

SÍNTOMAS

- ➊ En las primeras fases no suelen aparecer síntomas.
- ➋ **Pérdida de visión:** generalmente primero en la visión lateral (periférica) y la visión central se conserva hasta el final de la enfermedad.
- ➌ Dolor de cabeza y de ojo.
- ➍ Náuseas y mareos.
- ➎ Molestias con la luz (fotofobia).
- ➏ Alteraciones de la visión: visión borrosa, destellos...



PREVENCIÓN

- ➊ Realizar revisiones oculares periódicas para detectar anomalías de forma temprana.
- ➋ Descansar periódicamente la vista cuando se utiliza el ordenador u otros dispositivos electrónicos.

¡NO HAGAS LA VISTA GORDA!



La detección precoz es fundamental.

Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Jaén
Área de Vigilancia de la Salud
E-mail: vigilanciadelasaludcprt.ja.cefta@juntadeandalucia.es
Teléfono centralita: 953 31 34 26



Junta de Andalucía Consejería de Empleo, Formación y Trabajo Autónomo Junta de Andalucía

• **PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ EN PERSONAL DOCENTE**

A Junta de Andalucía P Salud **PÍLDORA INFORMATIVA SOBRE SALUD**

05 de octubre Día Mundial de los Docentes

PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA

¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS DE LA VOZ?

Son alteraciones de las características de la voz, debido a un déficit o disfunción en algunos de los elementos que intervienen en la producción de la misma.

Las manifestaciones más frecuentes son:

- Tener que realizar un esfuerzo para emitir los sonidos.
- Dificultades para mantener la voz.
- Cansancio al hablar.
- Variaciones de la voz y necesidad de carraspeo.

ENFERMEDADES DE LA VOZ

- Disfonía.
- Nódulos vocales.
- Laringitis.
- Pólipos en las cuerdas vocales.
- Úlceras de contacto.
- Edema de las cuerdas vocales.

MEDIDAS HIGIÉNICAS PARA LA VOZ

- Beber abundante agua.
- Hablar despacio y suavemente en un tono natural.
- Intentar hacer pequeños descansos vocales a lo largo de la jornada de trabajo.
- Antes de iniciar el trabajo docente, es conveniente calentar la voz con suavidad y progresivamente.
- No usar una voz monótona y demasiado relajada. Intentar realizar cambios de tono.
- Aprender a reconocer los primeros síntomas de fatiga vocal (sequedad, tensión, escasa proyección y disfonía).

- Siempre que sea posible, agrupar a la clase cerca de nosotros/as, en forma de U, acercando los pupitres o mesas, evitando la dispersión.
- Dirigirse al grupo de pie, con la columna recta y el cuerpo relajado.
- No elevar la voz compitiendo con el ruido de fondo del alumnado.
- Utilizar ropa cómoda, poco ajustada y de tejidos naturales.
- No hablar de forma prolongada en espacios abiertos donde se pierde el sonido (patios, actividades en el exterior...). Si se trabaja al aire libre, sería aconsejable la utilización de un megáfono.

EVITAR:

- Cafeína, chocolate... antes de la actividad vocal.
- Especies picantes en la dieta.
- Tabaco y alcohol.
- Sedentarismo.
- Carraspeo.
- Caramelos mentolados.

Los trastornos de la voz son uno de los motivos más frecuentes de baja laboral entre el personal docente, llegando a triplicar en su frecuencia la que presentan otras ocupaciones.

Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Jaén
Área de Vigilancia de la Salud
 E-mail: vigilanciadelasaludcprl.ja.cefta@juntadeandalucia.es
 Teléfono centralita: 953 31 34 26

A Junta de Andalucía Consejería de Empleo, Formación y Trabajo Autónomo

A Junta de Andalucía

ANEXO IV: PÍLDORAS INFORMATIVAS CPRL CÁDIZ

• DÍA MUNDIAL SIN TABACO



Más información en:
www.hoynofumo.com

www.juntadeandalucia.es/salud/esxmi

900 850 300

Consulta la página web del
Ministerio de Sanidad, Servicios
Sociales e Igualdad

www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es

Enfermería del Trabajo
CPRL de Cádiz

HOY ES UN
BUEN DÍA PARA
DEJAR DE
FUMAR



31 DE MAYO
DÍA MUNDIAL SIN
TABACO

BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

20 minutos
Disminuye el ritmo cardíaco y baja la tensión



12 horas
El nivel de monóxido de carbono en sangre disminuye hasta valores normales

CO₂

2-12 semanas
Mejora la circulación sanguínea y aumenta la función pulmonar



1-9 semanas
Disminuye la tos y la dificultad para respirar



1 año
El riesgo de cardiopatía coronaria se reduce un 50%



5 años
El riesgo de accidente cerebrovascular se iguala a un no fumador



10 años
El riesgo de cáncer de pulmón disminuye un 50%



15 años
El riesgo de cardiopatía coronaria se iguala a un no fumador



EL TABACO ENVENENA NUESTRO PLANETA

LEMA DÍA SIN TABACO OMS 2022



600,000,000
árboles cortados para fabricar cigarrillos.



84,000,000 toneladas de CO₂ emitidas a la atmósfera que aumentan la temperatura del planeta



22,000,000,000 litros de agua utilizados para fabricar cigarrillos

Cada día miles de personas consiguen dejar de fumar

DECÍDETE

Es lo mejor que puedes hacer por tu salud y el planeta te lo agradecerá

TE PROPONEMOS ALGUNAS RECOMENDACIONES

TIENES QUE DARTÉ LA OPORTUNIDAD.

Solo es posible conseguirlo si llegas al convencimiento de que es un reto que puedes alcanzar

FIJA UNA FECHA.

Analiza antes los pros y los contras de ese día y, sobre todo, evita épocas con un exceso de estrés en tu vida

PREPARA UN PLAN.

Infórmate sobre las dificultades de las primeras semanas

ANTE LA DUDA, BUSCA APOYO.

En el centro de salud, amigos, familiares. Y pide apoyo tantas veces como lo necesites.

• CUIDADO DE LA VOZ EN PERSONAL DOCENTE

PARA REALIZAR UNA ADECUADA DETECCIÓN PRECOZ DE LAS PATOLOGÍAS DE LA VOZ, ES NECESARIO QUE LOS DOCENTES RECONOZCAN LOS PRINCIPALES SIGNOS DE ALARMA



CUIDADO DE LA VOZ EN PERSONAL DOCENTE

Elaborado por:

Enfermería del Trabajo
CPRL de CPRL de Cádiz
Junta de Andalucía

Signos de Alarma

- Carraspeo, tos, ronquera, y sequedad de garganta de manera persistente
- Secreciones abundantes con frecuencia
- Sensación de cuerpo extraño
- Dificultad para emitir la voz
- Falta de control en la intensidad o el tono
- Dolor y tensión el cuello y hombro
- Fatiga o debilidad muscular
- Voz rota y/o ronca
- Dificultad para mantener la voz al final de la jornada
- Disfonía/afonía
- Cambios en tono y timbre

Es importante que **acuda a realizar sus exámenes de salud de manera periódica; podemos prevenir y asesorar para que conserve una de sus mejores herramientas de trabajo.**



Medidas Preventivas Consejos Básicos

- Pre calentamiento de la voz
- Adecuado equilibrio postural
- Evitar carraspeo y tos
- Hidratación adecuada
- No fumar
- Limitar la ingesta de bebidas que contengan alcohol o cafeína
- Descansos vocales durante la jornada
- Respiración nasal
- Potenciar expresión facial, gestual.
- No aumentar la intensidad de la voz.
- Utilizar medios de amplificación como micrófonos

• PROMOCIÓN DE LA SALUD: EJERCICIO FÍSICO

PROMOCIÓN DE LA SALUD

EJERCICIO FÍSICO



Cada vez hay más estudios que demuestran la importancia de realizar actividad física y reducir el sedentarismo.

- mejoran la salud
- previenen enfermedades crónicas
- aumentan la calidad y la esperanza de vida



La inactividad física es actualmente el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, sólo por detrás de:

- hipertensión
- consumo de tabaco
- hiperglucemia



TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Actividades aeróbicas: actividades que mejoran la función cardiorrespiratoria comprenden actividades de grandes grupos musculares, como andar, correr, nadar o montar en bicicleta.



Actividades de fortalecimiento muscular: actividades que sirven para desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos. Comprenden actividades de fuerza y de resistencia muscular como empujar, tirar, transportar o levantar cosas pesadas, saltar o subir escaleras.



Actividades de mejora de la masa ósea: actividades, generalmente, de impacto con el suelo, que promueve el crecimiento y fortalecimiento de los huesos como: correr, saltar o practicar deportes.



TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA



Actividades para mejorar la flexibilidad: son actividades que mejoran la movilidad de las articulaciones, como ejemplos son: los estiramientos suaves de los músculos, hacer gimnasia, yoga o pilates.

Actividades para mejorar el equilibrio y la coordinación: El equilibrio y la coordinación son actividades tanto estáticas como dinámicas como por ejemplo bailar, yoga, lanzar una pelota con las manos. Son especialmente recomendables en personas mayores de 65 años con dificultades de movilidad (debilidad en las piernas o con poca estabilidad) para prevenir el riesgo de caídas.



RECOMENDACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

ACTIVIDADES AERÓBICAS

Días a la semana: Mínimo 5 días a la semana.



Duración: Al menos 150 minutos de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa a la semana. Debe realizarse en bloques de mínimo 10 minutos de duración. Se puede emplear combinaciones de ambos tipos de actividad.

Para obtener mayores beneficios, se puede incrementar el tiempo dedicado a la actividad aeróbica a 300 minutos semanales de actividad moderada, 150 de vigorosa, o la combinación de ambas, repartidos en la semana.

Intensidad: Dependerá de la condición física de la persona.



RECOMENDACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

ACTIVIDADES DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR:

Días a la semana: Se recomienda un mínimo de 2 días a la semana no consecutivos, alternando los grupos musculares dentro de la sesión.

Duración: 2 a 3 series de 8-12 repeticiones con incrementos progresivos de carga.

Intensidad: De moderada a alta.

A la actividad física realizada en su tiempo libre hay que sumarle las actividades de la vida diaria (hogar/trabajo).

Si existen condiciones crónicas que limitan alcanzar las cantidades mínimas recomendadas, dichas personas deben ser lo más activas posible de acuerdo a sus condiciones particulares.



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Ayuda a mantenerse ágil físicamente

Fortalece los músculos mejorando la capacidad funcional y disminuyendo el riesgo de sufrir caídas. También, previene la pérdida de masa ósea (osteoporosis).

Mejora el bienestar mental

Reduce los síntomas de ansiedad y estrés, mejora el sueño, reduce el riesgo de depresión. Además aumenta la percepción de bienestar y satisfacción con el propio cuerpo.

Mejora el bienestar social y función cognitiva

Fomenta la sociabilidad y aumenta la autonomía y la integración social, especialmente en personas con discapacidad.

Contribuye a mantener un peso adecuado

Fomenta la sociabilidad y aumenta la autonomía y la integración social, especialmente en personas con discapacidad.

Reduce el riesgo de padecer ciertas enfermedades

Como: Obesidad, Diabetes tipo 2, Enfermedades cardiovasculares, Hipertensión arterial, Cáncer de mama o colon, Hipercolesterolemia aumentando el colesterol "bueno" (HDL) y disminuyendo el "malo" (LDL).

Mejora la evolución de enfermedades crónicas

Como diabetes (ayudando a controlar los niveles de azúcar en los que ya son diabéticos), hipertensión, hipercolesterolemia u obesidad, una vez se han desarrollado.



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS

Elegiremos entre 150 y 300 minutos/semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada (caminar a paso ligero). La sensación de calor, el ritmo cardíaco y respiratorio se verán aumentados; pero aún se puede hablar sin sentir que falta el aire; ligera sudoración.

Entre 75 y 150 minutos/semana de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa (correr o ir en bicicleta pedaleando rápidamente). La sensación de calor y sudoración es más fuerte. El ritmo cardíaco y respiración más elevados, por lo que resulta difícil hablar mientras se practica.

O una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

Y ADEMÁS, AL MENOS 2 DÍAS A LA SEMANA:

- Actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea.
- Actividades para mejorar la flexibilidad.

1 minuto de actividad vigorosa es aproximadamente lo mismo que 2 minutos de actividad moderada.



ACTIVIDADES SEGÚN INTENSIDAD

| EJEMPLOS DE ACTIVIDADES SEGÚN NIVEL DE INTENSIDAD | |
|--|--|
| ACTIVIDADES MODERADAS ¹ | ACTIVIDADES VIGOROSAS ² |
| <ul style="list-style-type: none">• Caminar rápido (a más de 5 km/h)• Bailes• Aqua-aerobic• Tenis o pádel (dobles)• Montar en bicicleta a baja velocidad (menos de 16 km/h)• Senderismo• Caminar con el agua por las rodillas. | <ul style="list-style-type: none">• Correr• Nadar• Tenis (individual)• Bádminton• Aerobic• Montar en bicicleta a altas velocidades (superior a 16 km/h)• Saltos• Escalar/ subir una montaña |



Cada sesión de ejercicio físico debe incluir

1 2 3

CALENTAMIENTO

Es la preparación del organismo para el trabajo que se va a realizar, pasando gradualmente del reposo a la actividad... Debe durar entre 5 y 10 min.
Puede consistir en caminar o correr suavemente primero y realizar ejercicios ligeros de movilidad articular y estiramientos.

EJERCICIO

Es la fase de esfuerzo, y constituye la sesión propiamente dicha. Se realizará el tipo de ejercicio elegido, a la intensidad y duración prescritas. No es necesario trabajar todas las cualidades en una misma sesión...

RECUPERACIÓN

Es la parte final de la sesión. Es una reducción progresiva del ejercicio. Puede consistir en mantener el mismo tipo de actividad, atenuando progresivamente su intensidad, en un tiempo de 5 a 10 min, o bien ejercicios de relajación y/o estiramientos.



PROPUESTAS EN LOS CENTROS DE TRABAJO

Promover programas continuados de promoción de la actividad física dirigidos desde los servicios de salud laboral o prevención de riesgos.

Incluir la actividad física en la rutina diaria del centro de trabajo, fomentando el uso de las escaleras. Fomentar si es posible, acceder a pie o en bicicleta a los lugares de trabajo. Para ello, deben habilitarse aparcamientos para bicicletas y fijar rutas seguras.

Incrementar paulatinamente la duración, intensidad y frecuencia hasta alcanzar las recomendaciones de actividad física.

Plantear la práctica de la actividad física en el centro, como una actividad social entre compañeros de trabajo (estiramientos, relajación...).



PROPUESTAS EN LOS CENTROS DE TRABAJO

Acudir al centro deportivo más cercano por si algunas de las actividades ofertadas resultan motivante o subvencionar este tipo de acciones.

Flexibilizar horarios que facilite la práctica de la actividad física.

Promover equipos deportivos y organizar torneos de empresa.

Fomentar en la medida de lo posible la implicación de las familias en este tipo de actividades para que extender este tipo de prácticas a todos los entornos.



Propuestas beneficiosas en trabajos sedentarios

- Párate cada hora. Camina un poco, estira las piernas y dale a tus ojos una pausa.
- Estira tu cuello, mueve tu cabeza hacia adelante y hacia atrás, de lado a lado y mira hacia la derecha y a la izquierda. No muevas la cabeza alrededor de tu cuello, pues esto podría dañar las articulaciones.
- Mueve y sacude tus muñecas regularmente, especialmente si escribes mucho.
- Contrae tus abdominales y los músculos de los glúteos, mantenlos así por unos segundos, luego relájate. Haz esto durante el día mientras estás en tu silla.
- Toma ventaja del tiempo muerto que puede crear el reinicio de tu ordenador o la descarga de un archivo para hacer algunos ejercicios un poco más ambiciosos. Algunas sentadillas, flexiones o saltos pueden venir bien.



