

# Port de Barcelona

PROGRAMA DE EMPRESA SALUDABLE 2018-2020



## LOS 4 PILARES DE LA SALUD

Campaña plurianual de salud y bienestar basada en los 4 pilares de la vida sana. Realización de infografías y material audiovisual sobre alimentación saludable, organización de conferencias sobre hábitos del sueño saludable y la importancia de dormir bien, participación en retos de actividad física y grabación de sesiones de estiramientos y tonificación e impartición de talleres para la gestión de la salud emocional.



ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE



SUEÑO



ACTIVIDAD  
FÍSICA



BIENESTAR  
EMOCIONAL



### PREVENCIÓN DEL CÁNCER

A lo largo de los años, hemos creado diversas campañas para la detección precoz de distintos tipos de cáncer: colorrectal (para la población de entre 50 y 69 años); próstata (hombres de más de 45 años) y mama y cuello de útero.



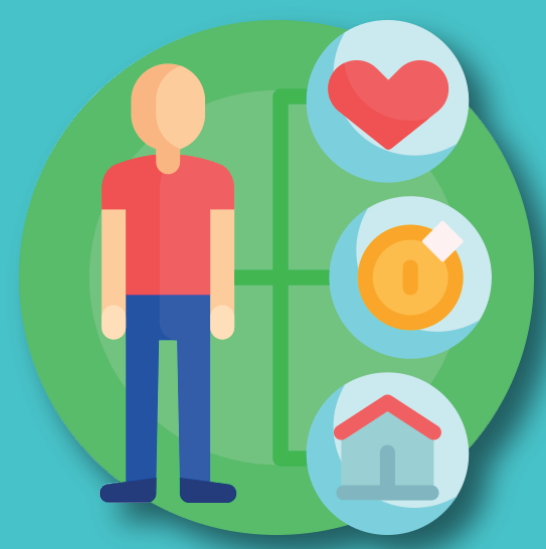
### SALUD CARDIO- VASCULAR

Desde 2018 usamos la herramienta de estimación del riesgo coronario REGICOR, validada a nivel nacional y que puntúa, entre otras cosas, el sexo, tabaquismo y concentraciones bajas de C-HDL, con un resultado de riesgo bajo en hombres del 86,23% y en mujeres del 97%.



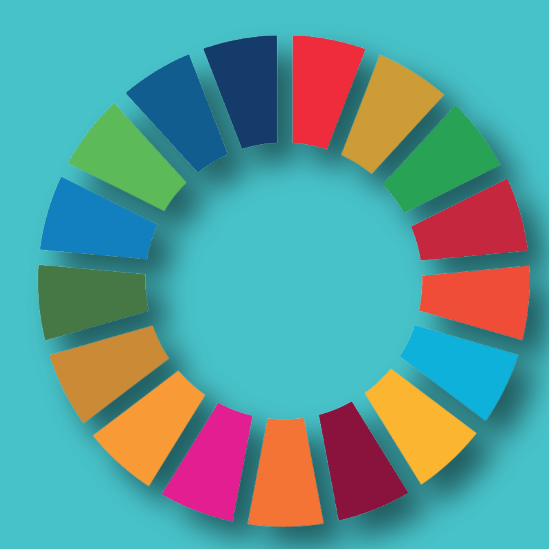
### PROGRAMA COVID-19

Durante toda la pandemia, adaptamos nuestros procesos a la situación sanitaria. Entregamos equipos de protección individual a trabajadores esenciales y diseñamos una campaña de comunicación interna para sentirnos #MásCercaQueNunca. El porcentaje de contagios entre trabajadores ha sido inferior al 1%.



### CONCILIACIÓN Y BENEFICIOS

Disponemos de servicio médico propio y mutua concertada, así como unas instalaciones deportivas gratuitas, cheques comedor y transporte subvencionado. Antes de la pandemia iniciamos el trabajo flexible y disfrutamos de flexibilidad horaria para garantizar la conciliación de la vida laboral y personal.



## CONTRIBUCIÓN A LA SOCIEDAD

Estamos adheridos al Pacto Mundial de las Naciones Unidas 2015-2030 y nos comprometemos a integrar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de forma consciente y gradual dentro de nuestra estrategia. Por nuestras características y actividad, contribuimos activamente a 13 de los 17 ODS.



## SOBRE NOSOTROS

La **Autoridad Portuaria de Barcelona** (APB), también conocida por su marca comercial **Port de Barcelona**, es el organismo público encargado de operar y gestionar el territorio del puerto de Barcelona, además de 14 faros repartidos por toda Catalunya.

El Port de Barcelona está consolidado como el **primer puerto del Estado** en cuanto a cifra de negocio y tránsito de mercancías.

En el año 2020, la APB ha contado con una plantilla media de **521 personas** (31% de mujeres y 69% de hombres).

## EMPRESA SALUDABLE

En el **año 1902** se instauró el **servicio médico del puerto de Barcelona**, dando inicio a la preocupación de la APB por la salud de las personas que integran el entorno portuario.

Desde entonces, entendemos el trabajo como un **lugar idóneo para mejorar y promocionar la salud**, y somos conscientes de que las empresas sanas y sostenibles precisan de personas sanas.

En 2017 se elabora la **política de empresa saludable** e iniciamos el programa “**La mar de bé!**”, creado y diseñado para integrar y unificar bajo el marco de empresa saludable, todas las acciones que se desarrollen en materia de PST. Este programa se engloba en nuestra **marca interna “Naveguem Junts”**.



NAVEGUEM  
JUNTS



Port de Barcelona

www.portdebarcelona.cat  
sau@portdebarcelona.cat  
@portdebarcelona  
@portdebarcelona

