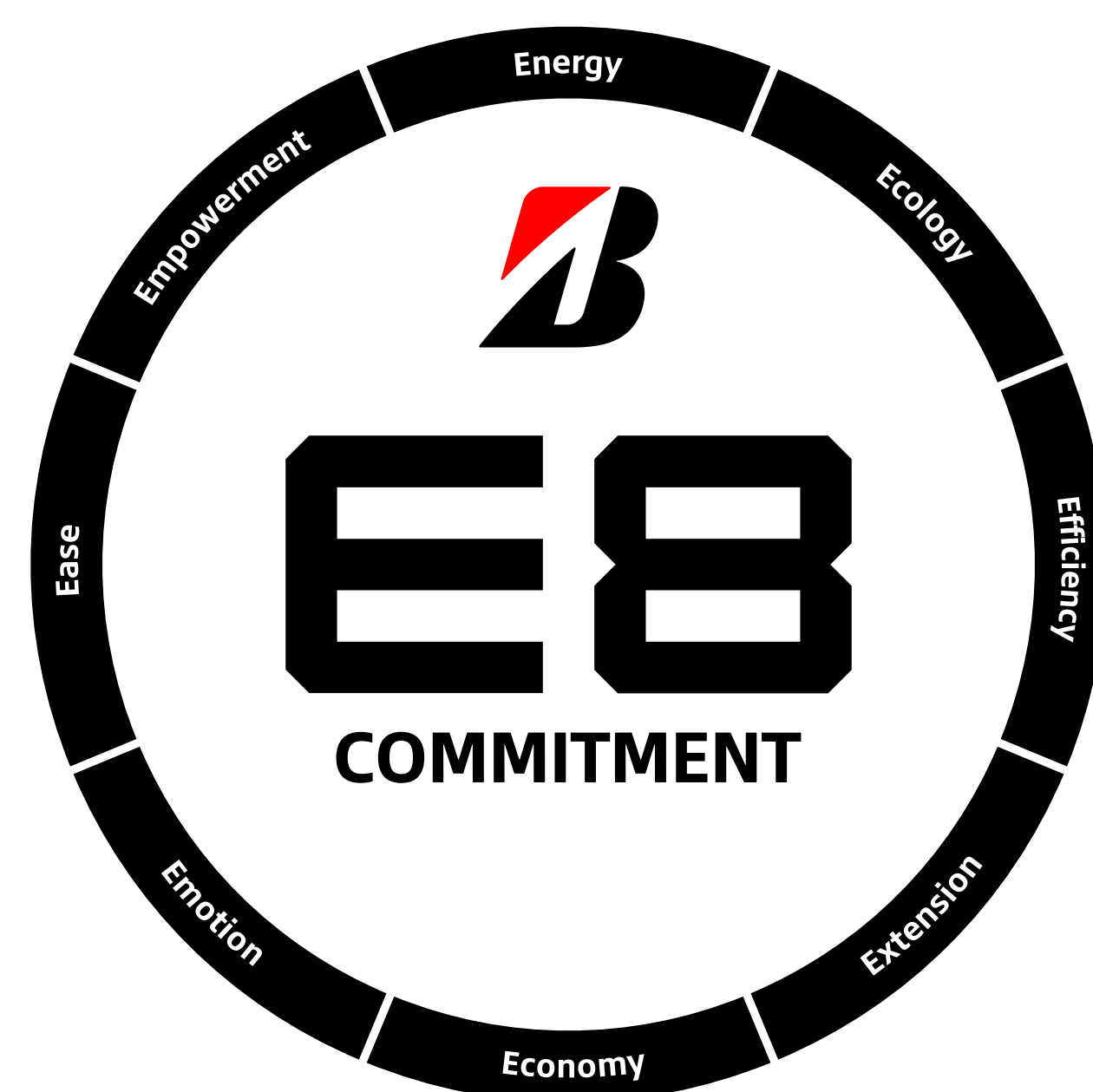


# BUENAS PRACTICAS EMPRESA SALUDABLE



## BREVE DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA Y DE LA PLANTILLA: BILBAO POBLACIÓN LABORAL



**950**  
Trabajadores cubiertos



**8%**  
Chicas



**45.5**  
Edad media chicos



**41**  
Edad media chicas

### DIMENSIÓN DEL SERVICIO MÉDICO:

#### Servicio Prevención Propio (técnicos) Servicio Médico Multidisciplinar:

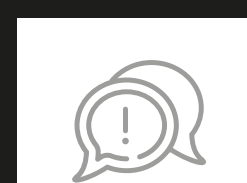
- Personal
  - 3 enfermeros de trabajo
  - 1 médico del trabajo
  - 1 Fisioterapeuta (jornada completa)
  - 1 Nutricionista (jornada parcial)
  - Enfermería externa (para cubrir)
- Cobertura
  - Aprox. 900 trabajadores
  - 24h/360 días



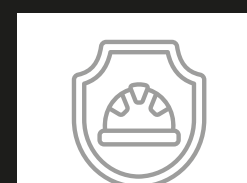
## MOTIVACIÓN

Desde el 2006 se cuenta con servicio de psicología y de fisioterapia en la propia Planta. Realizando múltiples actividades de prevención de patologías.

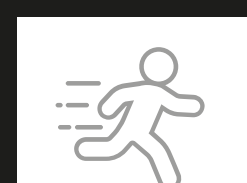
El liderazgo de estas actividades recae en el Servicio Médico, con médicos del trabajo al frente y enfermería del trabajo. Siempre con el apoyo de la dirección de la empresa como de los responsables de los trabajadores, y de los propios trabajadores a partir de consultas que vamos realizando.



**PREVENCIÓN**

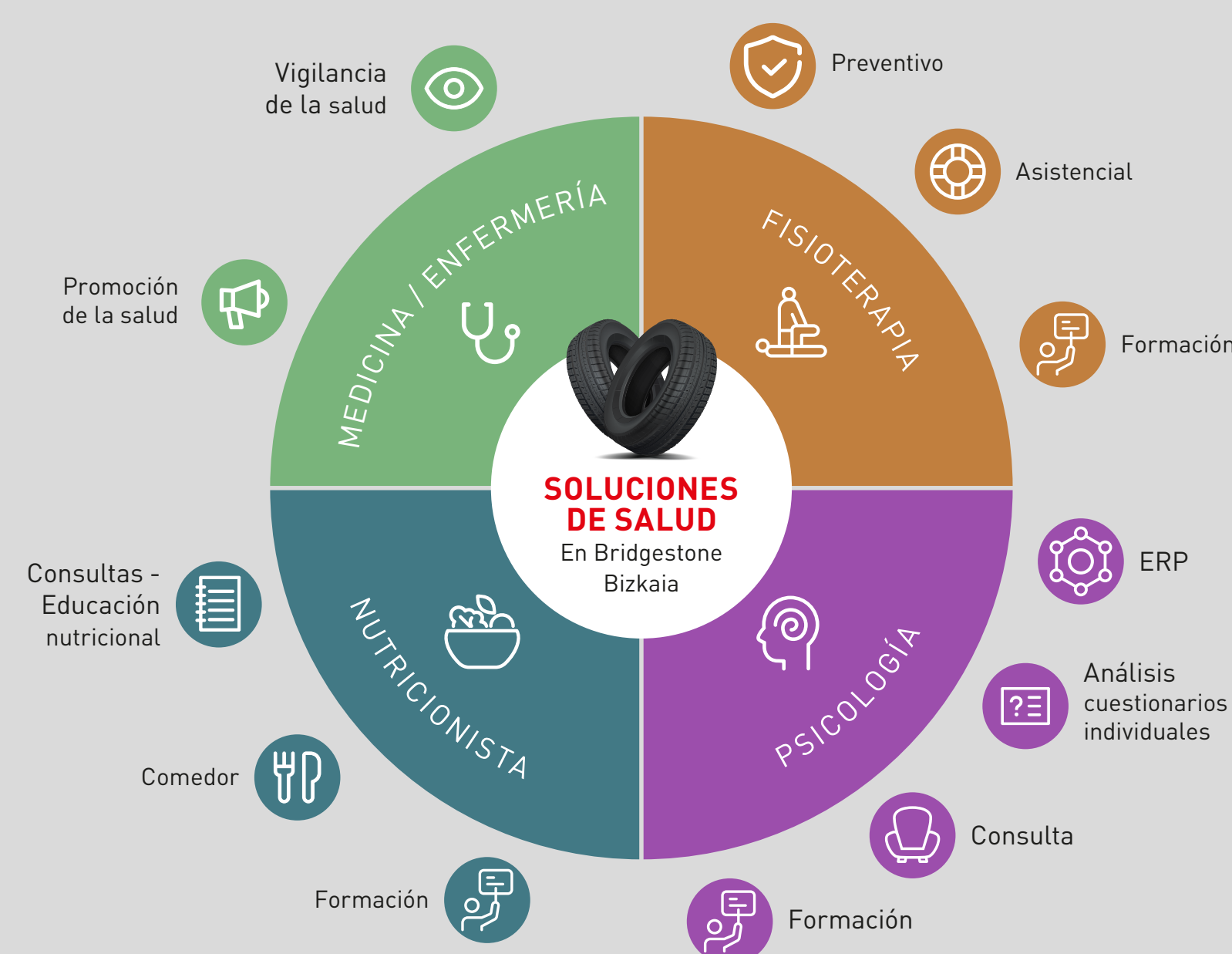


**PROTECCIÓN**



**PROMOCIÓN**

## ESTRUCTURA RESPONSABLE DE LA INTERVENCIÓN



### Información Servicios Médicos Plantas Basauri, Usansolo & Yurre



Panel informativo sobre campañas de Promoción, días de salud, etc

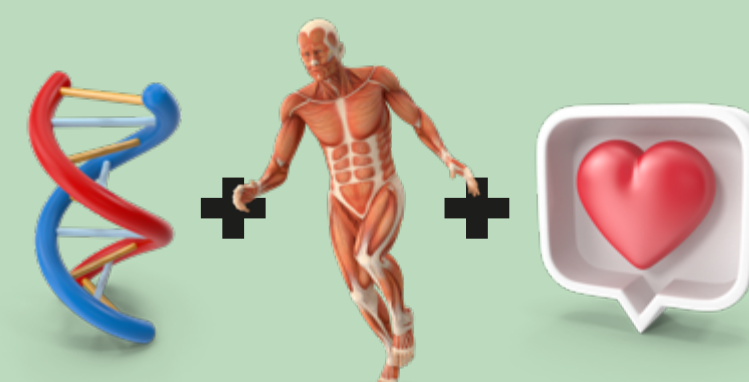
## MEDICINA / ENFERMERÍA

### ENTORNO FÍSICO

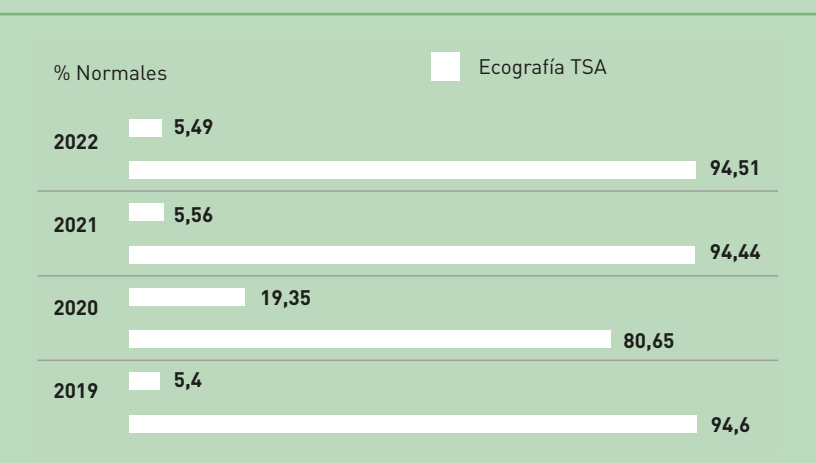
**Análisis:** Como mejora anual incluir parámetro analítico novedoso, objetivo es el de investigación nuevas alteraciones y que sea un aliciente para los trabajadores Ej., Vit B9, Vit D, PTH, ProBNP, serología Anticuerpos en Covid (pandemia).

### BIENESTAR FÍSICO

- Reducir la prevalencia de Sobrepeso.
- Mantener prevalencia de hipertensión por debajo de Población Media.



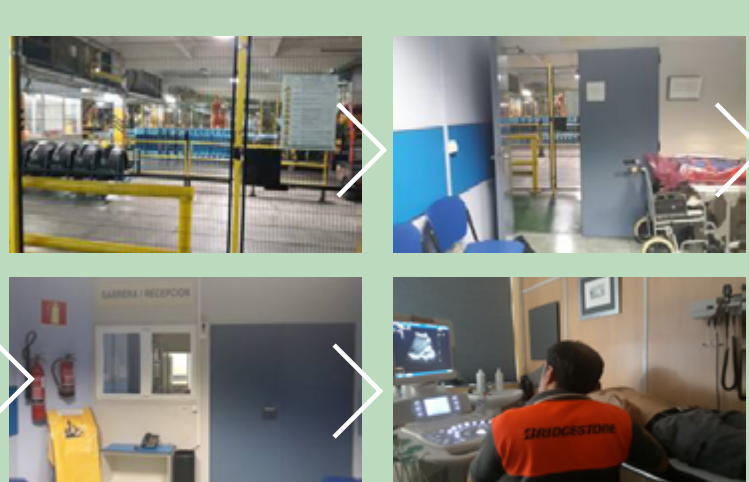
- Detección de riesgo aterotrombótico, realizando estudio de Troncos Supra aórticos.



- Detección Riesgo genético cardiovascular (el 5% de los trabajadores se ha modificado su riesgo a categorías de riesgo alto o muy alto).
- Realización de Pruebas de esfuerzo una vez realizado estudio individualizado (5% del total de pruebas, en últimos 5 años, realizadas han acabado en cateterismo).
- Detectar PSA elevados y realizar ecografías de vejiga próstata.



Promoción de la salud



Vigilancia de la salud

### ENTORNO FÍSICO DE TRABAJO

- Sesiones de Core, Yoga, Estiramientos, Potenciación Muscular, entrenamiento funcional. Todas las actividades realizadas en la propia empresa.



- Dispositivos método david (prevención de lesiones de hombro).



### Resultados:

Tras 1234 sesiones en los dispositivos, (88% realizadas de manera autónoma).

#### Movilidad:

- 460 (abducción) mejora del 11,7% respecto datos iniciales nuestros
- 660 (rot internal) mejora de 7,8 %
- 660 (rot external) mejora de 6,4 %

#### Fuerza:

- 460 mejora del 7,1%
- 660 mejora del 10,3%

## FISIOTERAPIA

## NUTRICIONISTA

### ENTORNO FÍSICO DE TRABAJO

- Servicio de dietética y Nutrición. Como apoyo en mejora cardiovascular – metabólica.

### BIENESTAR FÍSICO

- Recomendaciones individualizadas tras realización de reconocimientos médicos.



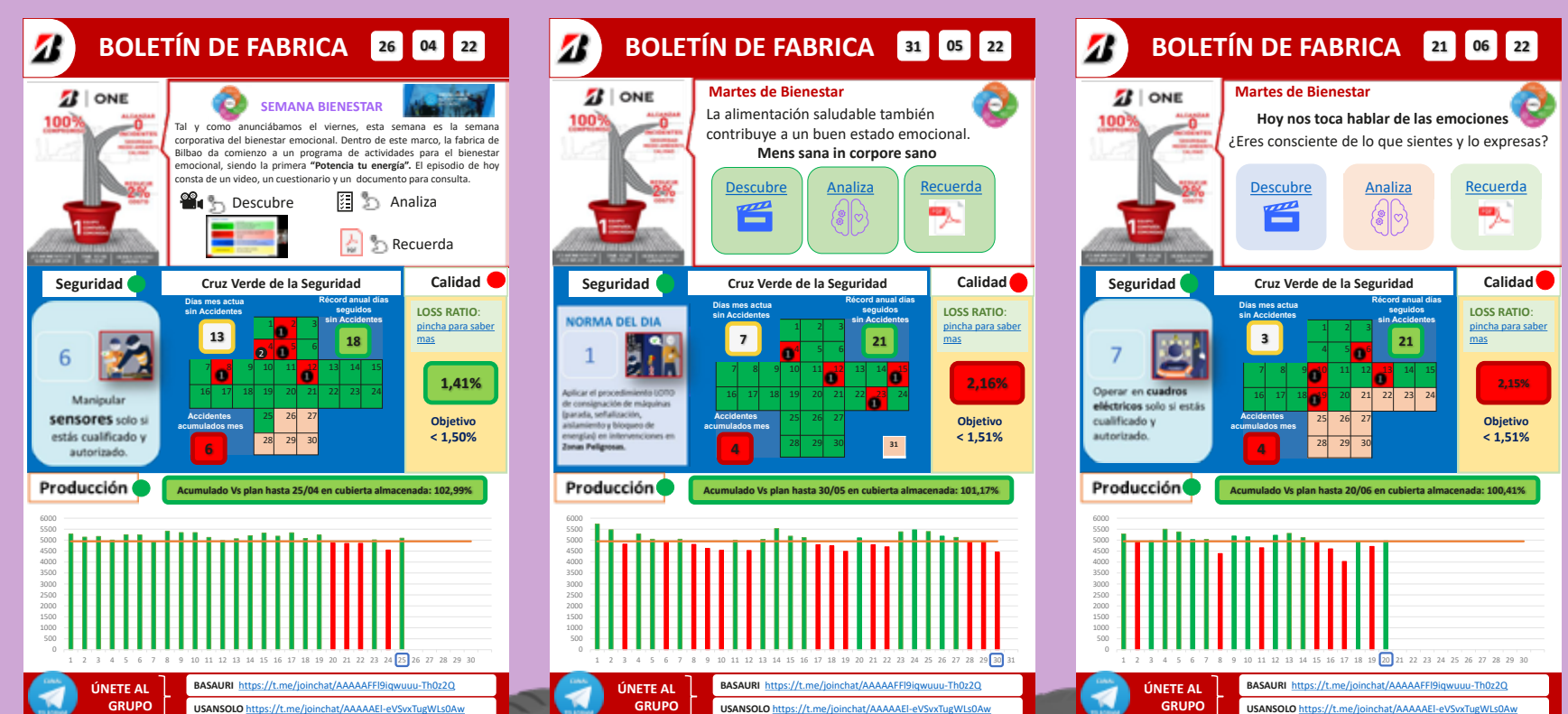
### BIENESTAR FÍSICO

### BIENESTAR FÍSICO

- Reducir la prevalencia de tabaquismo



### BIENESTAR EMOCIONAL Y PROGRAMAS DE APOYO AL EMPLEADO

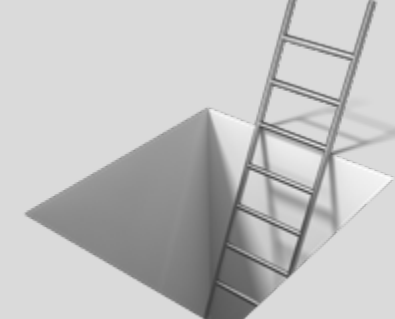


## PSICOLOGÍA

## EVALUACIÓN Y LECCIONES APRENDIDAS



- 1ª**
- PROMOCIÓN DE LA SALUD
  - CAMPAÑAS
  - FOLLETOS
  - FORMACIÓN
  - INFORMACIÓN



- 2ª**
- DETECCIÓN
  - CONTROL



- 3ª**
- TRATAMIENTO
  - REUBICACIÓN

Beneficio preventivo sobre los trabajadores, sobre las organizaciones a las que pertenecen y sobre el sistema público de salud.

## SOSTENIBILIDAD Y TRANSFERIBILIDAD DE LA INTERVENCIÓN

Difundir nuestra experiencia con otros servicios médicos, en congresos, en diferentes foros para poder compartir experiencias y aprendizaje.

Estamos trabajando en optimizar el abordaje multidisciplinar de una manera rápida y ágil. Planificar formaciones preventivas de lesiones en las tareas no habituales del puesto que es

donde se puedes generar lesiones.

Cada trabajador que disponga de su hoja de ruta, realizar intervenciones individualizadas.

En relación a Bienestar emocional, siendo uno de los principales problemas de salud actual, nuestra idea es intentar actuar de la manera mas precoz posible, disponiendo de herramientas preventivas que nos pongan en alerta.