



PROGRAMA DE EMPRESA SALUDABLE 2021-2023

Sobre nosotros

La Autoridad Portuaria de Barcelona (APB) es el organismo público encargado de la administración, control, gestión y explotación del **Puerto de Barcelona**.

Cuenta con una plantilla de más de 500 personas: 32% mujeres y 68% hombres (año 2023).

Empresa saludable

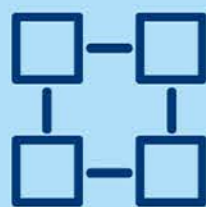
1902

Se instaure el **servicio médico** del Puerto de Barcelona. Desde entonces consideramos el trabajo como un lugar para mejorar y promocionar la salud.

2017

Se crea la política de empresa saludable y el programa "**La mar de bé**", que unifica las acciones de PST, en el marco de empresa saludable, en la marca interna "**Naveguem Junts**".

Justificación de la intervención



Los 4 pilares

Campañas basadas en los pilares de vida sana: talleres, material audiovisual y retos sobre **alimentación saludable, sueño de calidad, actividad física y salud emocional**.



Diagnóstico

- Alta relevancia de las bajas por problemas **musculoesqueléticos** y traumáticos.
- Impacto de las bajas por **trastornos mentales**.
- Incremento de bajas relacionadas con problemas **cardiovasculares**.

Ejecución y estrategias



Vigilancia de la salud

Promoción de revisiones médicas anuales para toda la plantilla. Recuperación de los niveles anteriores a la pandemia COVID.



Bienestar emocional

Encuestas para detectar puntos de mejora en salud emocional. Implementación de **cursos online sobre inteligencia emocional, síndrome del burnout y gestión del estrés**, entre otros.



Prevención de accidentes

Consolidación de la **Escuela de Espalda**. Consiste en una iniciativa formativa e informativa con sesiones presenciales de fisioterapia.



Hábitos saludables

Información a través del **blog de los servicios médicos**. Programas como "Mou'te" Biwell reto Europa ayudan a **eliminar el sedentarismo y fomentan la interacción social**.



Salud cardiovascular

Detección precoz de enfermedades cardiovasculares mediante revisiones y estudios de circulación periférica. **Estudio eco Doppler** y cálculo del **índice REGICOR** para evaluar el riesgo cardiovascular.



Participación en la comunidad

Actividades y recursos que afectan la salud y bienestar de los trabajadores: fondo social, Asociación de Jubilados, causas justas, acción social y actuaciones medioambientales.

Sostenibilidad y transferibilidad

Continuación de las campañas de vigilancia de la salud. Reforzar las **campañas de vacunación**, enfatizar el **bienestar emocional**, continuar con la **promoción de la salud**, consolidando la **prevención del tabaquismo**, manteniendo la **prevención del cáncer** con pruebas de detección temprana así como campañas **medioambientales y de Responsabilidad Social Corporativa**.



Acciones de futuro

Implementar un **programa de mejora continua** para optimizar los programas de bienestar físico y emocional. Fortalecer el programa de **envejecimiento activo**, optimizar la gestión de las **enfermedades crónicas**.



Transferibilidad

El modelo de empresa saludable de la APB es transferible a otras compañías, **especialmente a otros puertos**, así como a empresas privadas y públicas de distintos sectores.