



ANEXO II

Memoria 2023 do SPA Quirón Prevención. Vixilancia da Saúde

ESTUDIO EPIDEMIOLÓGICO UNIVERSIDADE DA CORUÑA

quirónprevención



ÍNDICE

1. Introducción
2. Memoria de Vigilancia de la Salud
3. Estudio Epidemiológico
 - 3.1. Hallazgos
 - 3.2. Mediciones clínicas
 - 3.3. Hábitos
 - 3.4. Cuestionarios
4. Conclusiones
5. Acciones de Promoción de la Salud
 - 5.1 Empresa saludable
 - 5.2 Campañas de Promoción de la Salud
 - 5.3 Contenidos
 - 5.4 Consultas médicas

1. Introducción



Datos de la empresa



NOMBRE DE LA EMPRESA: 673308 - UNIVERSIDADE DA CORUÑA



DOMICILIO SOCIAL: CORUÑA (A) - PP MAESTRANZA S/N



CIF: Q6550005J



CNAE: EDUCACIÓN UNIVERSITARIA



PERSONAL LABORAL: 2.001

Periodo del estudio

El presente informe se basa en los datos recogidos en los exámenes de salud realizados en el período comprendido entre:

el 01 de enero de 2023 y el 31 de diciembre de 2023

Constituye la memoria de actividades preventivas de Vigilancia de la Salud llevadas a cabo en la empresa en cumplimiento del artículo 20 del Reglamento de los Servicios de Prevención, Real Decreto 39/1997, de 17 de enero.

OBJETIVOS

VALORAR precozmente posibles patologías en el personal laboral, posibilitando la adopción de medidas preventivas.

DETECTOR la posible relación entre el estado de salud del colectivo y la exposición a riesgos inherentes a sus puestos de trabajo.

ESTABLECER propuestas para desarrollar actuaciones específicas en la Planificación de actividades correspondientes a la Vigilancia de la Salud.

PROPONER medidas encaminadas a mejorar las condiciones y el entorno laboral de trabajo.

GENERAR HIPÓTESIS y centrar la atención en los riesgos más importantes de la empresa y sus posibles consecuencias. Este tipo de estudio no permite determinar si la exposición (riesgo) precedió a la enfermedad, no son los estudios apropiados para determinar causalidad.

2. Memoria de Vigilancia de la Salud

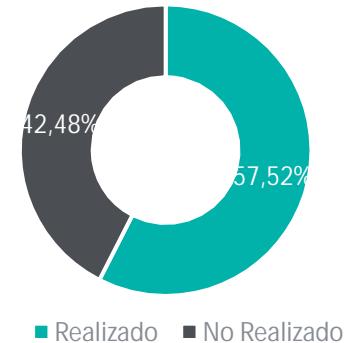


Memoria de Vigilancia de la Salud

I. Realización

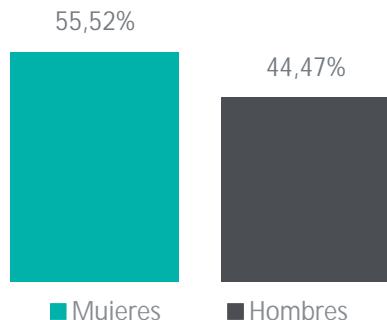
El número de exámenes de salud realizados ha sido 1151

El porcentaje de realización se considera **mejorable**



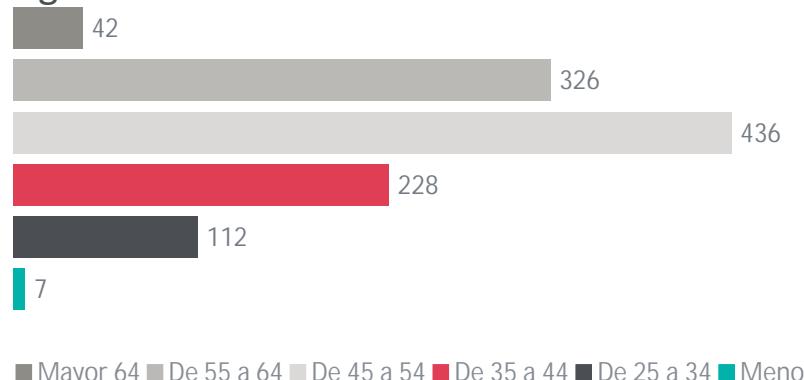
II. Distribución por sexo

Se muestra la distribución de los exámenes de salud según sexo



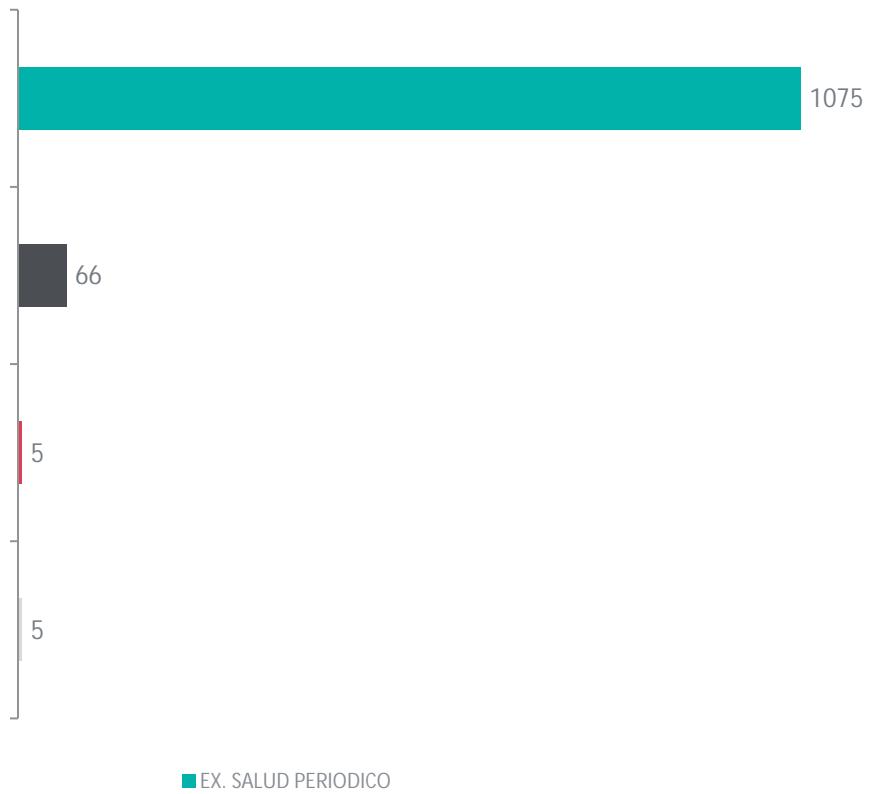
III. Distribución por edad

Se muestra la distribución de los exámenes de salud según edad

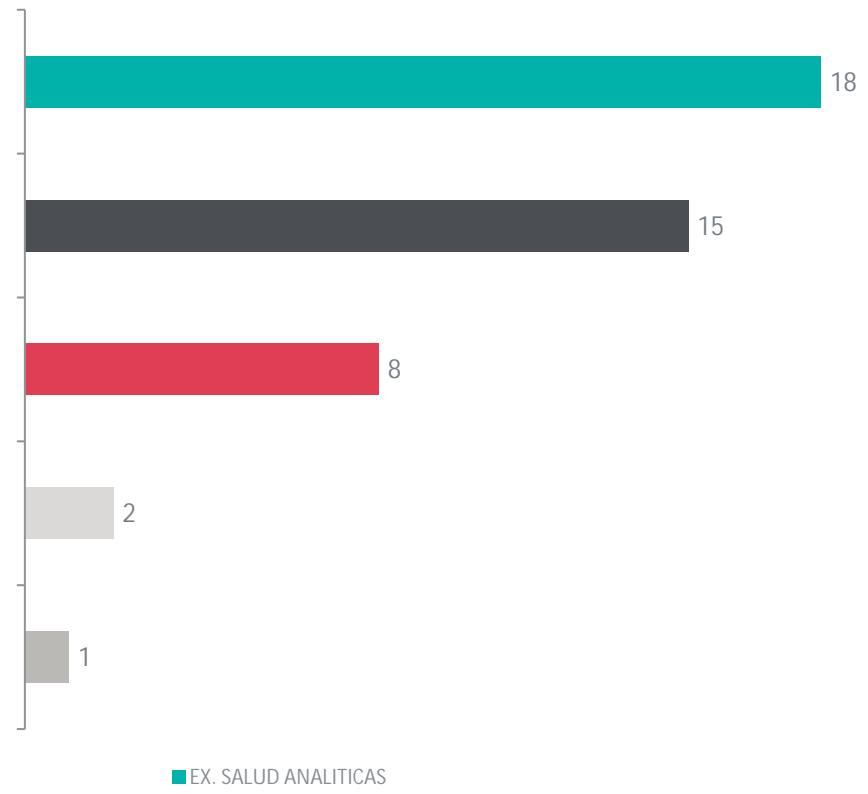


Memoria de Vigilancia de la Salud

IV. Tipos de exámenes de salud



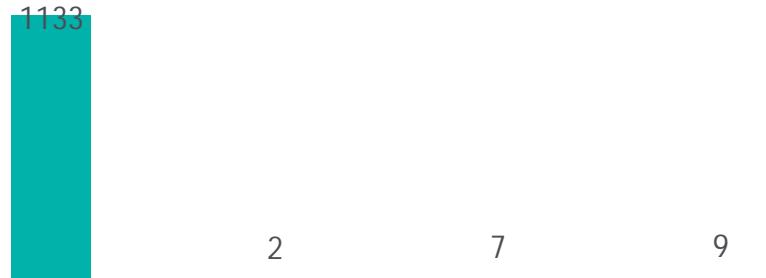
V. Otras actuaciones.



Memoria de Vigilancia de la Salud

VI. Aptitudes

Se han emitido las siguientes aptitudes, en función de los resultados del examen de salud y los riesgos del puesto de trabajo.



■ Apto ■ Sin Aptitud ■ Apto Limitaciones ■ Apto Condicionado

VII. Personal laboral especialmente sensible

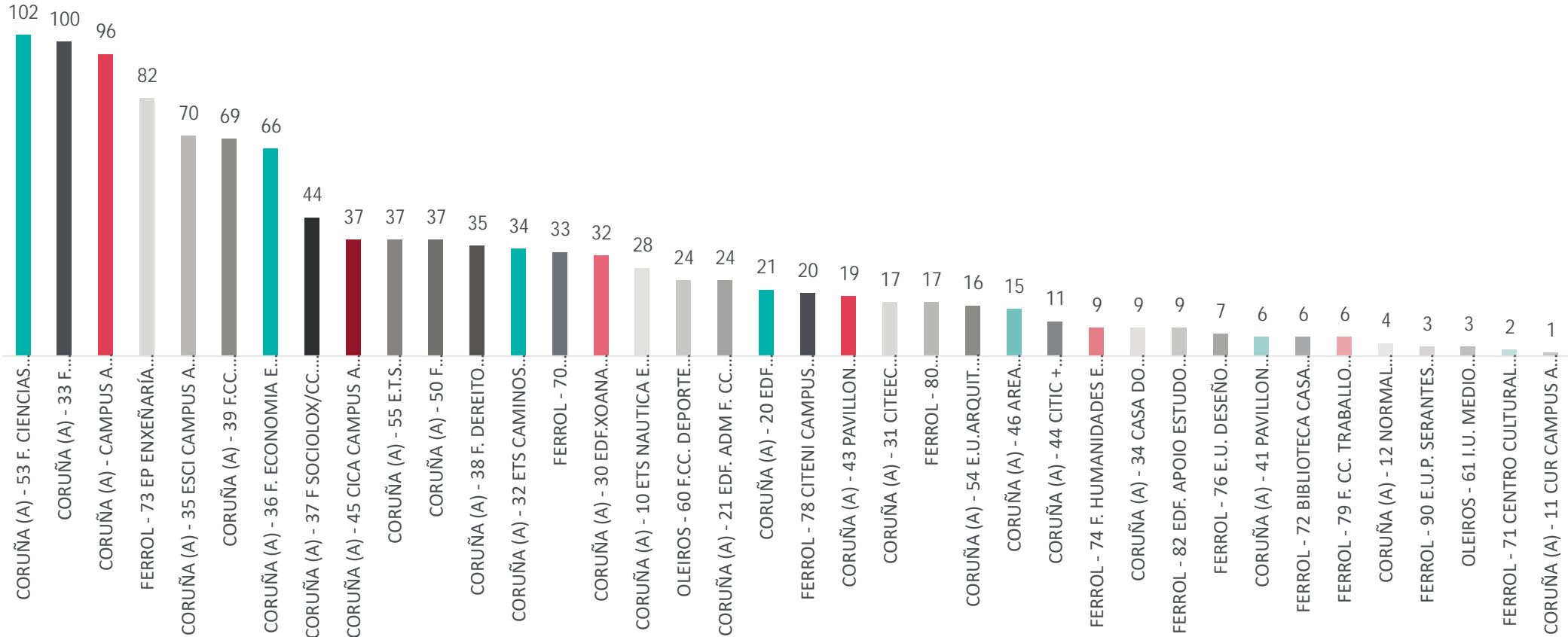
8 trabajadores/as han sido considerados especialmente sensibles.

VIII. Sospechas de enfermedad profesional

1 sospecha de enfermedad profesional.

Memoria de Vigilancia de la Salud

IX. Realización de exámenes de salud por centro de trabajo



Memoria de Vigilancia de la Salud

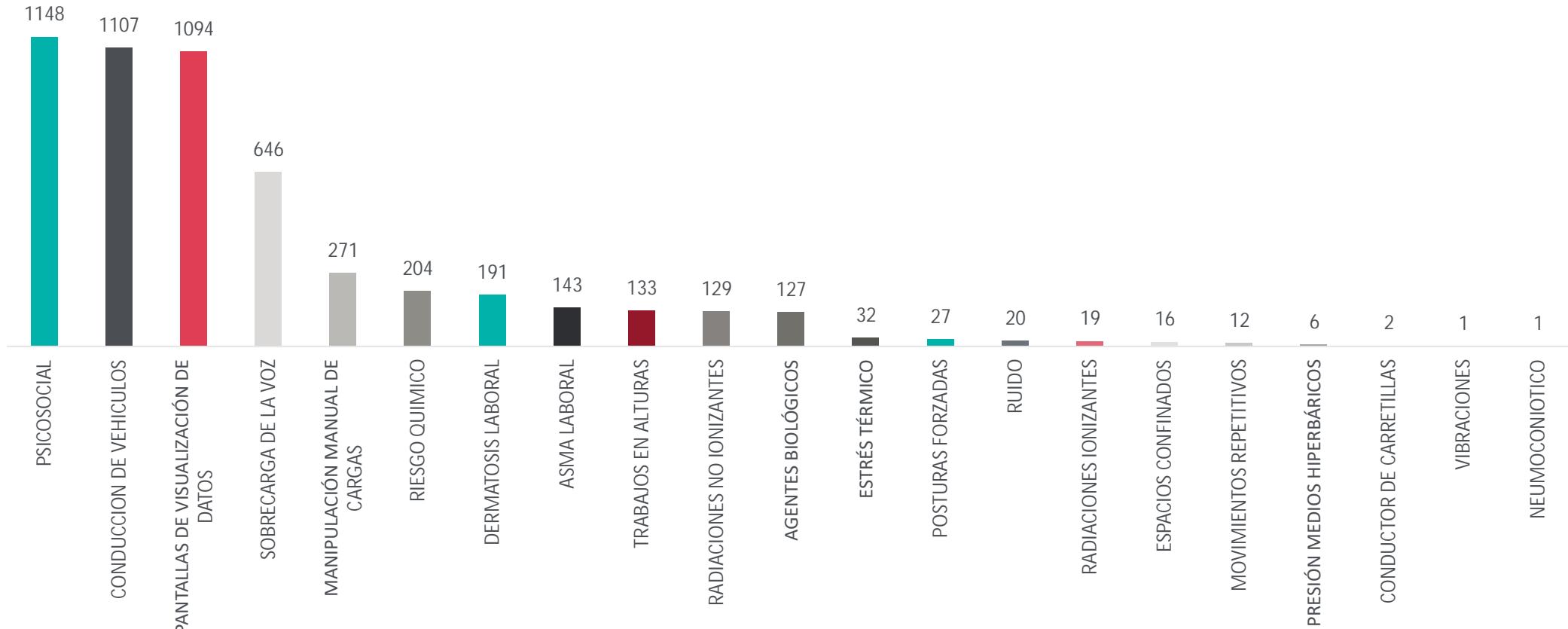
X. Realización de exámenes de salud por puesto de trabajo



En la gráfica se muestran los 50 puestos de trabajo con mayor número de exámenes de salud realizados

Memoria de Vigilancia de la Salud

XI. Protocolos aplicados



Memoria de Vigilancia de la Salud

XII. Recomendaciones según protocolo

A continuación se emiten una serie de recomendaciones relacionadas con los protocolos adscritos a los puestos de trabajo.

Tiene como objeto recordar a la empresa la importancia de continuar garantizando o mejorando una serie de aspectos importantes, debido a su influencia en la salud del personal laboral.

Memoria de Vigilancia de la Salud

XII. Recomendaciones para los protocolos MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS, POSTURAS FORZADAS, MOVIMIENTOS REPETITIVOS, PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS, NEUROPATHÍAS POR PRESIÓN, VIBRACIONES, CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS

Se recomienda continuar garantizando los aspectos ergonómicos de los puestos en los que las condiciones de trabajo pueden dar lugar a trastornos osteomusculares, así como formación del personal laboral mediante cursos en los que se incida en la adopción de posturas correctas (escuela de espalda), manipulación adecuada de cargas, etc.

Memoria de Vigilancia de la Salud

XII. Recomendaciones para el protocolo PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

En los casos en que se ha detectado una **disminución** de la agudeza visual se ha recomendado al personal laboral que acuda a su oftalmólogo y realice revisiones periódicas. Es importante que el usuario/a de PVD utilice lentes adecuadas que corrijan los defectos de refracción, debiendo tenerse en cuenta que debe conseguirse una correcta visión intermedia.

Prosiga incidiendo en la correcta colocación de las pantallas de ordenador para evitar reflejos y deslumbramientos, así como una iluminación adecuada del área de trabajo recordando que los niveles de la misma pueden ser aumentados, preventivamente, conforme aumenta la edad de la población considerada, sobre todo a partir de los cuarenta y, especialmente, a partir de los cincuenta años. Es importante recordar la personalización que debe realizarse sobre la pantalla de visualización de datos, ya que la adaptación de manera individual resulta imprescindible (como si fuera el asiento del conductor de un coche).

Memoria de Vigilancia de la Salud

XII. Recomendaciones para el protocolo PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

En relación con las alteraciones en la **circulación** venosa en miembros inferiores se debe intentar eliminar, en la medida de lo posible, todos aquellos factores de riesgo modificables (tabaco, sobrepeso o sedentarismo). Recuerde la importancia de introducir medidas preventivas higiénico-dietéticas y posturales: evitar permanecer más de 5 horas de pie o de 2 horas sentado, sin cambiar de postura o sin realizar pausas, evitar las fuentes de calor y elevar ligeramente los pies siempre que lo permita la situación.

Memoria de Vigilancia de la Salud

XII. Recomendaciones para el protocolo AGENTES BIOLÓGICOS

Al existir riesgo de exposición a agentes **biológicos** para los que hay vacunas eficaces, continúe poniendo a disposición del personal laboral las mismas, previa información de sus ventajas e inconvenientes.

Memoria de Vigilancia de la Salud

XII. Recomendaciones para el protocolo RIESGO QUÍMICO

En relación con el uso de productos **químicos** siga incidiendo en la formación del personal laboral sobre las medidas preventivas necesarias para el manejo adecuado de los mismos. Siempre que sea posible se sustituirán los agentes químicos peligrosos por otros no peligrosos o que lo sean en menor grado (RD 374/2001 sobre la protección de la salud y seguridad del personal laboral contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo. BOE núm. 104 de 1 de mayo de 2001).

Memoria de Vigilancia de la Salud

XII. Recomendaciones para el protocolo SOBRECARGA DE LA VOZ

En relación a las tareas que implican el uso de la voz, continúe aplicando medidas ambientales adecuadas (temperatura, humedad, ruido...), así como medidas organizativas (realización de pausas, rotación de tareas...)

Prosiga informando y formando al personal laboral sobre medidas de prevención, hábitos correctos, higiene vocal...

Memoria de Vigilancia de la Salud

XII. Recomendaciones para el protocolo TRABAJOS EN ALTURAS

Ante el personal laboral que realice trabajos en alturas, continúe garantizando el uso de los equipos de protección colectivos e individuales. Revise de forma periódica el mantenimiento de dichos equipos.

Prosiga formándole en el manejo correcto de los equipos de protección y en la importancia de ser revisados de forma previa a su uso. De igual modo deben conocer las normas de acceso.

Recuerde limitar y señalar la zona de trabajo, garantizando además el orden, limpieza y organización en la misma.

Memoria de Vigilancia de la Salud

XII. Recomendaciones para el protocolo ESTRÉS TÉRMICO

En los trabajos que impliquen **estrés térmico** continúe garantizando que:

- El tiempo de exposición sea el menor posible, alternando con otras tareas.
- El horario se adapta para que las tareas que impliquen mayor sobreesfuerzo no se lleven a cabo en las horas de más calor.
- Se evita el trabajo en solitario.
- Se favorece la realización de pausas y se habilitan zonas de sombra.

Recuerde formar al personal laboral en la adopción de medidas como beber agua frecuentemente, no ingerir alcohol, vestir con ropa de tejidos ligeros o proteger la cabeza.

Memoria de Vigilancia de la Salud

XII. Recomendaciones para el protocolo RUIDO

En cuanto a la exposición a ruido continúe incidiendo en las medidas preventivas, colectivas e individuales, teniendo en cuenta, de acuerdo con el RD 286/2006 sobre la protección de la salud y la seguridad del personal laboral contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido, BOE núm. 60 de 11 de marzo, los avances técnicos y la disponibilidad de medidas de control del riesgo en su origen. En cuanto al uso de protectores auditivos individuales debe conseguirse o asegurarse de que el nivel de atenuación sea el adecuado y que el personal laboral sea formado en su correcta utilización. El personal laboral expuesto a 85 o más dB (A) de nivel diario equivalente y/o 137 dB (C) de nivel pico debe utilizar protectores auditivos, en tanto se ejecuta el programa correspondiente de medidas preventivas. Es imprescindible el control periódico de la audición.

Memoria de Vigilancia de la Salud

XII. Recomendaciones para el protocolo ESPACIOS CONFINADOS

La realización de trabajos en espacios confinados requiere la adopción de una serie de medidas preventivas tales como: establecer un sistema de autorización de entrada en el recinto, medir y evaluar la atmósfera interior, garantizar la ventilación adecuada, establecer control desde el exterior...

Continúe formando al personal laboral para la identificación del espacio confinado y sus riesgos, el uso de los equipos de protección, así como para saber actuar ante una emergencia.

Memoria de Vigilancia de la Salud

XII. Recomendaciones para el protocolo CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS

Es recomendable que el personal laboral cuyo puesto de trabajo implique **conducción** tengan en cuenta una serie de medidas preventivas, tales como el ajuste del asiento y el reposacabezas, la realización de pausas en trayectos largos, hidratarse periódicamente...

Conciencie al personal laboral sobre conductas seguras y habilidades en la conducción.

Recuerde la importancia de planificar las jornadas, de tal modo que se evite en la medida de lo posible, la realización de trayectos largos.

3. Estudio Epidemiológico



Metodología

- **Estudio transversal.** Se estudia la prevalencia (Nº alteraciones sobre el total de exploraciones/pruebas realizadas)
- **Ánalysis** de muestras superiores a 10 exámenes de salud.
- **Comparación** con datos de la empresa correspondientes a la campaña anterior, con datos del sector correspondientes al mismo CNAE del 2022 y con datos de la muestra Quirónprevención del 2022. La comparación no se establece para el índice Cintura-Talla, FIB4, Score y Cuestionario psicoemocional al tratarse de pruebas recientes de las que no se dispone de muestra suficiente.
- **Emisión de conclusiones** en relación a las prevalencias obtenidas, mediante las que se determina si se consideran bajas, en el límite alto o elevadas. Basado en datos estadísticos objetivos, obtenidos de las muestras de más de 2 millones de exámenes de salud realizados por Quirónprevención en 2022. Se utiliza esta base dada la inexistencia de referencias en población trabajadora o las que existen son subjetivas.
- **Otras consideraciones:**
 - En el caso del personal laboral con más de 1 examen de salud, se consideran todos los exámenes de salud.
 - Los individuos que presenten varias alteraciones de la misma exploración/prueba, se contabiliza una vez.
 - En el registro de los hallazgos menores, puede influir la variabilidad del observador.
 - No se considera lo referido por el personal laboral, al ser un dato subjetivo, considerándose lo que el profesional detecta en la exploración o en el análisis clínico.

3.1. Hallazgos

Análisis de los hallazgos de la exploración médica

- Hallazgos cervicales (dolor, contractura y/o limitación)
- Hallazgos dorsales (dolor, contractura y/o limitación)
- Hallazgos lumbares (dolor, contractura y/o limitación)
- Hallazgos en miembros superiores (dolor, contractura y/o limitación)
- Insuficiencia venosa
- Signos de irritación conjuntival
- Disminución de agudeza visual
- Alteraciones dermatológicas (eccema, dishidrosis)
- Alteraciones en la espirometría (moderada, severa, muy severa)
- Alteraciones en la audiometría (leve, moderada, avanzada)

Hallazgos cervicales



I. Objetivo

Analizar la presencia de dolor, contractura o limitación cervical

II. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta hallazgos cervicales

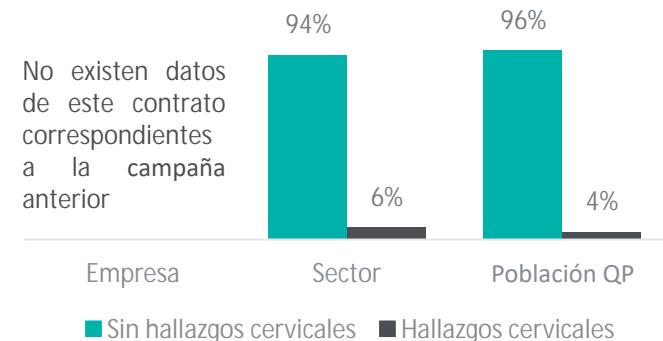


III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

No se han detectado centros y/o puestos de trabajo con prevalencias por encima de lo esperado

IV. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, con los datos del Sector y con los datos de la Población QP



V. Conclusiones

Hallazgos cervicales	Prevalencia	Conclusión
	Global	Baja
		■

Hallazgos dorsales



I. Objetivo

Analizar la presencia de dolor, contractura o limitación dorsal

II. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta hallazgos dorsales

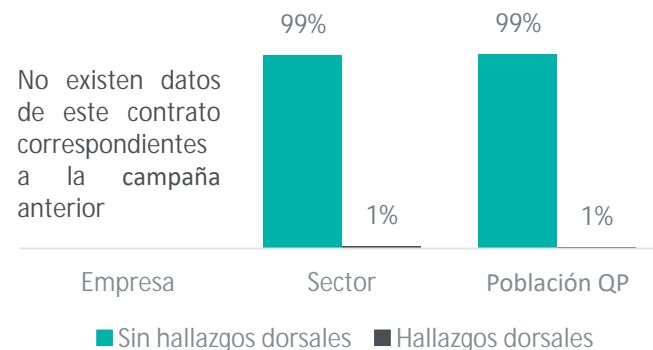
III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

No se han detectado centros y/o puestos de trabajo con prevalencias por encima de lo esperado



IV. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, con los datos del Sector y con los datos de la Población QP



V. Conclusiones

Hallazgos dorsales	Prevalencia	Conclusión
	Global	Baja
		■

Hallazgos lumbares



I. Objetivo

Analizar la presencia de dolor, contractura o limitación lumbar

II. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta hallazgos lumbares

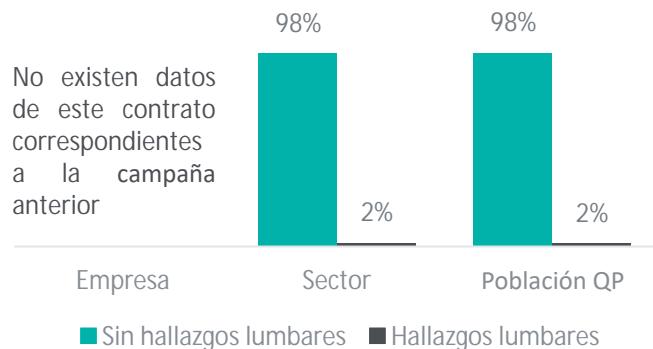
III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

No se han detectado centros y/o puestos de trabajo con prevalencias por encima de lo esperado



IV. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, con los datos del Sector y con los datos de la Población QP



V. Conclusiones

Hallazgos lumbares	Prevalencia	Conclusión
	Global	Baja
		■

Hallazgos en miembros superiores



I. Objetivo

Analizar la presencia de dolor, contractura o limitación en miembros superiores

II. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta hallazgos en miembros superiores

Hallazgos hombro	0%	Hallazgos muñeca	0%
Hallazgos codo	0%		

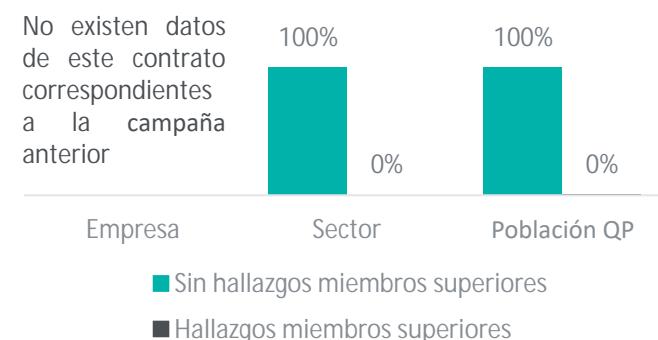
III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

No se han detectado centros y/o puestos de trabajo con prevalencias por encima de lo esperado



IV. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, con los datos del Sector y con los datos de la Población QP



V. Conclusiones

Hallazgos miembros superiores	Prevalencia	Conclusión
	Global	Baja
		■

Insuficiencia venosa



I. Objetivo

Analizar la presencia de insuficiencia venosa (varices)

II. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta insuficiencia venosa

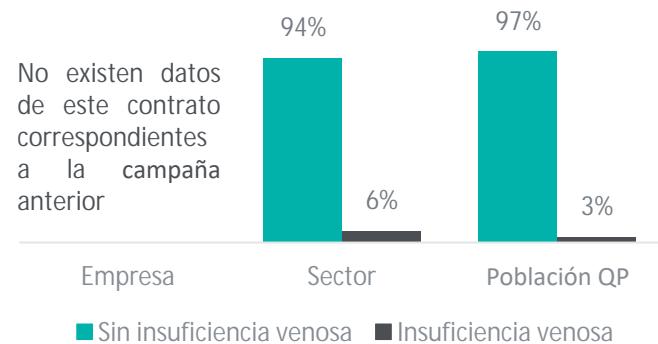


III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

Se han detectado centros y/o puestos de trabajo con prevalencias por encima de lo esperado

IV. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, con los datos del Sector y con los datos de la Población QP



V. Conclusiones

Insuficiencia venosa	Prevalencia	Conclusión
	Global	Baja
■	■	■

Insuficiencia venosa

Análisis de los centros de trabajo con prevalencia por encima de lo esperado

Centros de trabajo	Número de exploraciones realizadas	Porcentaje de hallazgos	Conclusión*
CORUÑA (A) - ED 31 CITEEC CAMPUS A CORUÑA (ELVIÑA) - 31 CITEEC	15	13,33%	■
CORUÑA (A) - ED 36 F. ECONOMIA E EMPRESA CAMPUS A CORUÑA (ELVIÑA) - 36 F. ECONOMIA E EMPRESA	62	12,9%	■
CORUÑA (A) - ED 45 CICA CAMPUS A CORUÑA (ELVIÑA) - 45 CICA	31	9,68%	■

*La prevalencia en los centros de trabajo indicados en amarillo se encuentra en el límite alto; en rojo se considera elevada.

Disminución de agudeza visual



I. Objetivo

Analizar la presencia de agudeza visual disminuida

II. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta agudeza visual disminuida

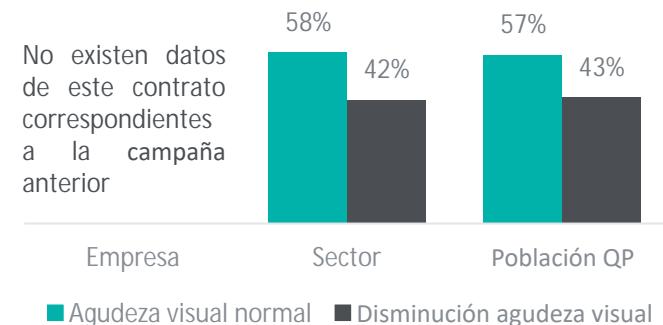
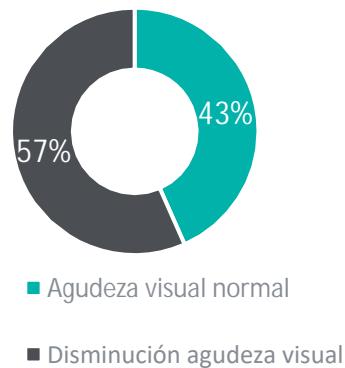
Ag. visual cercana disminuida	51%	Visión colores alterada	1%
Ag. visual lejana disminuida	21%		

III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

Se han detectado centros y/o puestos de trabajo con prevalencias por encima de lo esperado

IV. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, con los datos del Sector y con los datos de la Población QP



V. Conclusiones

Disminución agudeza visual	Prevalencia	Conclusión	
	Global	Elevada	■

Disminución de agudeza visual

Análisis de los puestos de trabajo con prevalencia por encima de lo esperado

Puestos de trabajo	Número de exploraciones realizadas	Porcentaje de hallazgos	Conclusión*
F.CIENCIAS - GRUPO INVESTIGACION QUIMOLMAT	12	83,33%	■
PERSONAL DE CONSERXARIA	39	71,79%	■
PERSONAL SERVIZO BIBLIOTECA UNIVERSITARIA/PERSONAL BIBLIOTECA	49	65,31%	■
PERSONAL DE ADMINISTRACION	233	65,24%	■
PERSONAL DOCENTE INVESTIGADOR (PDI)	467	55,03%	■
PERSONAL SIC GENERAL	25	52%	■
TÉCNICO PERFIL ADMINISTRATIVO	31	51,61%	■
F.CIENCIAS - GRUPO INVESTIGACION GIBE	10	50%	■
F.CIENCIAS - PERSONAL DO LABORATORIO QANAP	15	46,67%	■

*La prevalencia en los puestos de trabajo indicados en amarillo se encuentra en el límite alto; en rojo se considera elevada.

Disminución de agudeza visual

Análisis de los centros de trabajo con prevalencia por encima de lo esperado

Centros de trabajo	Número de exploraciones realizadas	Porcentaje de hallazgos	Conclusión*
CORUÑA (A) - ED 43 PAVILLON ESTUDANTES CAMPUS A CORUÑA (ELVIÑA) - 43 PAVILLON ESTUDANTES	16	81,25%	■
CORUÑA (A) - ED 54 E.U.ARQUIT. TEC. CAMPUS A CORUÑA (ZAPATEIRA) - 54 E.U. ARQUITECTURA TECNICA	16	75%	■
OLEIROS - ED 60 F.CC. DEPORTE CAMPUS A CORUÑA (OLEIROS) - 60 F.CC. DEPORTE E A ED. FISICA	24	70,83%	■
CORUÑA (A) - CL CAMPUS A CORUÑA (MAESTRANZA) - 01 REITORIA	96	70,83%	■
CORUÑA (A) - ED 55 E.T.S ARQUITECTURA CAMPUS A CORUÑA (ZAPATEIRA) - 55 E.T.S ARQUITECTURA	37	70,27%	■
CORUÑA (A) - ED 36 F. ECONOMIA E EMPRESA CAMPUS A CORUÑA (ELVIÑA) - 36 F. ECONOMIA E EMPRESA	66	66,67%	■
CORUÑA (A) - ED 38 F. DEREITO CAMPUS A CORUÑA (ELVIÑA) - 38 F. DEREITO	35	65,71%	■
CORUÑA (A) - ED 53 F. CIENCIAS CAMPUS A CORUÑA (ZAPATEIRA) - 53 F. CIENCIAS	102	61,76%	■
CORUÑA (A) - ED 32 ETS CAMINOS CyP CAMPUS A CORUÑA (ELVIÑA) - 32 ETS CAMIÑOS, CANAIS E PORTOS	34	61,76%	■
FERROL - ED 70 VICERREITORIA/EDF.ADM CAMPUS FERROL (ESTEIRO) - 70 VICERREITORIA + EDF. ADMIN.	33	60,61%	■

*La prevalencia en los centros de trabajo indicados en amarillo se encuentra en el límite alto; en rojo se considera elevada.

Disminución de agudeza visual

Análisis de los centros de trabajo con prevalencia por encima de lo esperado

Centros de trabajo	Número de exploraciones realizadas	Porcentaje de hallazgos	Conclusión*
CORUÑA (A) - ED 35 ESCI CAMPUS A CORUÑA (ELVIÑA) - 35 ESCI	70	60%	■
CORUÑA (A) - ED 21 EDF. ADM F. CC. SAUDE CAMPUS A CORUÑA (OZA) - 21 EDF. ADM F. CC. SAUDE	24	58,33%	■
CORUÑA (A) - ED 33 F. INFORMATICA CAMPUS A CORUÑA (ELVIÑA) - 33 F. INFORMATICA	100	58%	■
CORUÑA (A) - ED 10 ETS NAUTICA E MAQUINAS CAMPUS A CORUÑA (RIAZOR) - 10 ETS NAUTICA E MAQUINAS	28	57,14%	■
CORUÑA (A) - ED 20 EDF UNIVERSITARIO DE OZA-CAMPUS A CORUÑA (OZA) . - 20 EDF. UNIVERSITARIO DE OZA	21	57,14%	■
CORUÑA (A) - ED 39 F.CC. EDUCACION CAMPUS A CORUÑA (ELVIÑA) - 39 F.CC. EDUCACION	69	55,07%	■
FERROL - ED 73 EP ENXEÑARÍA FERROL CAMPUS FERROL (ESTEIRO) . - 73 ESCOLA POLITÉCNICA ENXEÑARÍA FERROL (82	54,88%	■
CORUÑA (A) - ED 50 F FILOLOXIA/TURISMO CAMPUS CORUÑA (ZAPATEIRA) . - 50 FACULTAD DE FILOLOXIA E TURISMO	37	54,05%	■
CORUÑA (A) - ED 37 F SOCIOLOX/CC. COMUNIC CAMPUS CORUÑA (ELVIÑA) . - 37 FACULTADES DE SOCIOLOXIA E CC. COMUNI	44	52,27%	■
*La prevalencia en los centros de trabajo indicados en amarillo se encuentra en el límite alto; en CORUÑA (A) - ED 30 EDF. XOANA CAPDEVIELLE CAMPUS A CORUÑA (ELVIÑA) - 30 EDF. XOANA CAPDEVIELLE	32	43,75%	■

Disminución de agudeza visual

Análisis de los centros de trabajo con prevalencia por encima de lo esperado

Centros de trabajo	Número de exploraciones realizadas	Porcentaje de hallazgos	Conclusión*
FERROL - ED 78 CITENI CAMPUS FERROL (ESTEIRO) . - 78 CITENI	20	30%	■

*La prevalencia en los centros de trabajo indicados en amarillo se encuentra en el límite alto; en rojo se considera elevada.

Signos de irritación conjuntival



I. Objetivo

Analizar la presencia de irritación conjuntival

II. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta irritación conjuntival

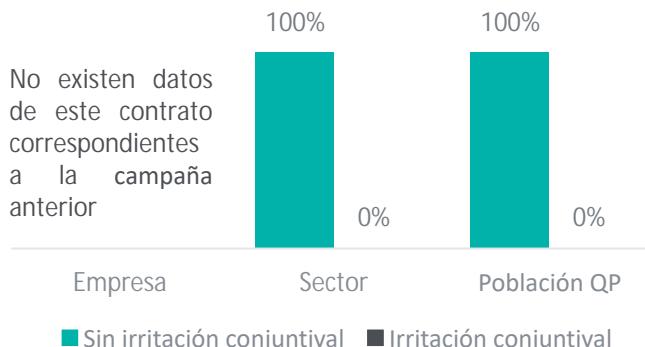


III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

No se han detectado centros y/o puestos de trabajo con prevalencias por encima de lo esperado

IV. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, con los datos del Sector y con los datos de la Población QP



V. Conclusiones

Irritación conjuntival	Prevalencia	Conclusión
	Global	Baja
		■

Alteraciones dermatológicas



I. Objetivo

Analizar la presencia de alteraciones dermatológicas (eccema, dishidrosis)

II. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta alteraciones dermatológicas

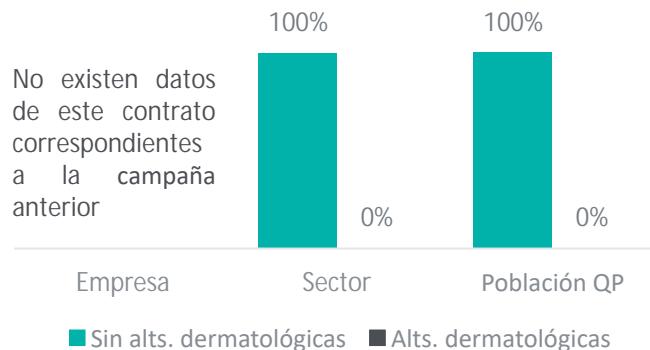


III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

No se han detectado centros y/o puestos de trabajo con prevalencias por encima de lo esperado

IV. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, con los datos del Sector y con los datos de la Población QP



V. Conclusiones

Alteraciones dermatológicas	Prevalencia	Conclusión
	Global	Baja
Alteraciones dermatológicas	Global	Baja

Alteraciones en la espirometría



I. Objetivo

Analizar la presencia de alteraciones en la espirometría (moderada, severa y / o muy severa)

II. Resultado global

Porcentaje del personal que presenta alteraciones en la espirometría

Alts. moderadas	1%	Alts. muy severas	0%
Alts. severas	0%	Otras Alteraciones	2%

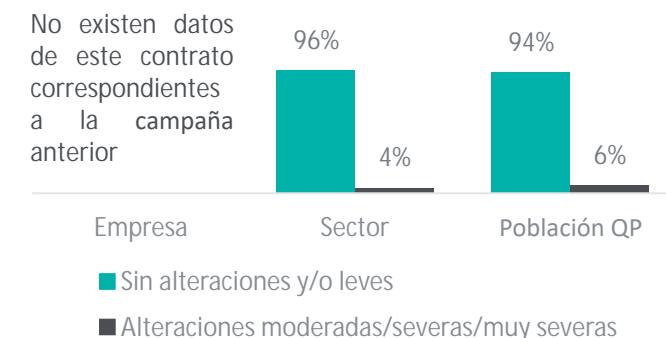


III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

Se han detectado centros y/o puestos de trabajo con prevalencias por encima de lo esperado

IV. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, con los datos del Sector y con los datos de la Población QP



V. Conclusiones

Alteraciones espirometría	Prevalencia	Conclusión
	Global	Baja

Alteraciones en la espirometría

Análisis de los puestos de trabajo con prevalencia por encima de lo esperado

Puestos de trabajo	Número de exploraciones realizadas	Porcentaje de hallazgos	Conclusión*
PERSOAL DOCENTE INVESTIGADOR (PDI)	12	8,33%	■
F.CIENCIAS - PERSONAL DO LABORATORIO QANAP	13	7,69%	■

*La prevalencia en los puestos de trabajo indicados en amarillo se encuentra en el límite alto; en rojo se considera elevada.

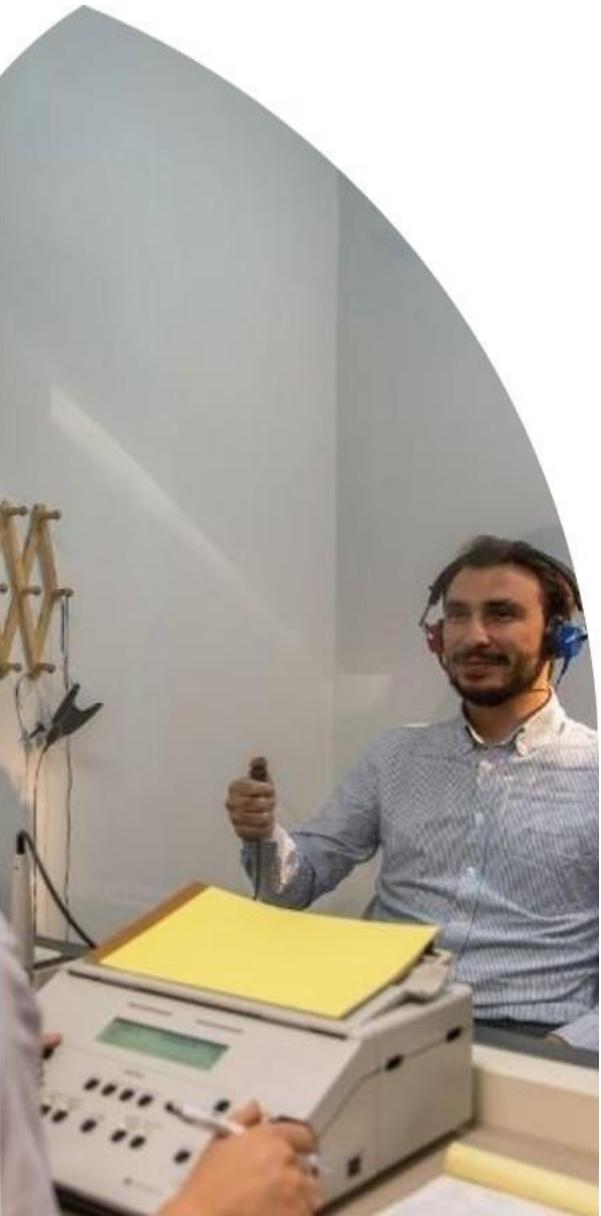
Alteraciones en la espirometría

Análisis de los centros de trabajo con prevalencia por encima de lo esperado

Centros de trabajo	Número de exploraciones realizadas	Porcentaje de hallazgos	Conclusión*
CORUÑA (A) - ED 32 ETS CAMINOS CyP CAMPUS A CORUÑA (ELVIÑA) - 32 ETS CAMIÑOS, CANAIS E PORTOS	13	7,69%	■

*La prevalencia en los centros de trabajo indicados en amarillo se encuentra en el límite alto; en rojo se considera elevada.

Alteraciones en la audiometría



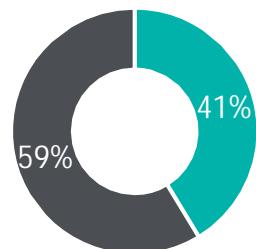
I. Objetivo

Analizar la presencia de alteraciones en la audiometría

II. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta alteraciones en la audiometría

Alts. leves	57%	Alts. avanzadas	21%
Alts. moderadas	5%	Otras Alteraciones	0%



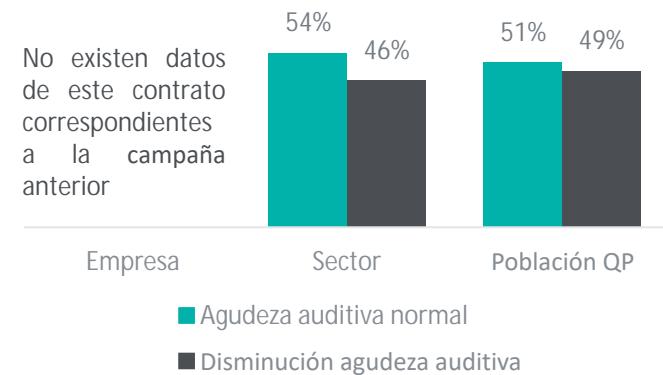
- Agudeza auditiva normal
- Disminución agudeza auditiva

III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

Se han detectado centros y/o puestos de trabajo con prevalencias por encima de lo esperado

IV. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, con los datos del Sector y con los datos de la Población QP



V. Conclusiones

Alteraciones audiometría	Prevalencia	Conclusión
	Global	Elevada

Alteraciones en la audiometría

Análisis de los puestos de trabajo con prevalencia por encima de lo esperado

Puestos de trabajo	Número de exploraciones realizadas	Porcentaje de hallazgos	Conclusión*
PERSOAL DE CONSERXARIA	15	80%	■
PERSOAL DOCENTE INVESTIGADOR (PDI)	176	64,2%	■
PERSOAL DE ADMINISTRACION	84	54,76%	■
PERSOAL SERVIZO BIBLIOTECA UNIVERSITARIA/PERSOAL BIBLIOTECA	14	50%	■
TÉCNICO PERFIL ADMINISTRATIVO	11	27,27%	■

*La prevalencia en los puestos de trabajo indicados en amarillo se encuentra en el límite alto; en rojo se considera elevada.

Alteraciones en la audiometría

Análisis de los centros de trabajo con prevalencia por encima de lo esperado

Centros de trabajo	Número de exploraciones realizadas	Porcentaje de hallazgos	Conclusión*
CORUÑA (A) - ED 39 F.CC. EDUCACION CAMPUS A CORUÑA (ELVIÑA) - 39 F.CC. EDUCACION	22	77,27%	■
CORUÑA (A) - ED 10 ETS NAUTICA E MAQUINASCAMPUS A CORUÑA (RIAZOR) - 10 ETS NAUTICA E MAQUINAS	13	76,92%	■
CORUÑA (A) - ED 36 F. ECONOMIA E EMPRESA CAMPUS A CORUÑA (ELVIÑA) - 36 F. ECONOMIA E EMPRESA	27	74,07%	■
CORUÑA (A) - ED 55 E.T.S ARQUITECTURA CAMPUS A CORUÑA (ZAPATEIRA) - 55 E.T.S ARQUITECTURA	11	72,73%	■
CORUÑA (A) - ED 53 F. CIENCIAS CAMPUS A CORUÑA (ZAPATEIRA) - 53 F. CIENCIAS	37	67,57%	■
CORUÑA (A) - ED 30 EDF.XOANA CAPDEVIELLE CAMPUS A CORUÑA (ELVIÑA) - 30 EDF. XOANA CAPDEVIELLE	12	66,67%	■
CORUÑA (A) - ED 35 ESCI CAMPUS A CORUÑA (ELVIÑA) - 35 ESCI	23	65,22%	■
FERROL - ED 73 EP ENXEÑARÍA FERROL CAMPUS FERROL (ESTEIRO) . - 73 ESCOLA POLITÉCNICA ENXEÑARÍA FERROL (27	62,96%	■
CORUÑA (A) - ED 37 F SOCIOLOX/CC. COMUNIC CAMPUS CORUÑA (ELVIÑA) . - 37 FACULTADES DE SOCIOLOXIA E CC. COMUNI	24	62,5%	■
*La prevalencia en los centros de trabajo en la CORUÑA (A) es superior al 60% y se considera en el límite alto; en rojo se considera elevada.			■
	39	61,54%	■

Alteraciones en la audiometría

Análisis de los centros de trabajo con prevalencia por encima de lo esperado

Centros de trabajo	Número de exploraciones realizadas	Porcentaje de hallazgos	Conclusión*
CORUÑA (A) - ED 50 F FILOLOXIA/TURISMO CAMPUS CORUÑA (ZAPATEIRA) . - 50 FACULTAD DE FILOLOXIA E TURISMO	12	58,33%	■
CORUÑA (A) - ED 32 ETS CAMINOS CyP CAMPUS A CORUÑA (ELVIÑA) - 32 ETS CAMIÑOS, CANAIS E PORTOS	14	57,14%	■
CORUÑA (A) - ED 33 F. INFORMATICA CAMPUS A CORUÑA (ELVIÑA) - 33 F. INFORMATICA	35	54,29%	■
CORUÑA (A) - ED 38 F. DEREITO CAMPUS A CORUÑA (ELVIÑA) - 38 F. DEREITO	10	50%	■
CORUÑA (A) - ED 54 E.U.ARQUIT. TEC. CAMPUS A CORUÑA (ZAPATEIRA) - 54 E.U. ARQUITECTURA TECNICA	11	36,36%	■
CORUÑA (A) - ED 45 CICA CAMPUS A CORUÑA (ELVIÑA) - 45 CICA	17	23,53%	■

*La prevalencia en los centros de trabajo indicados en amarillo se encuentra en el límite alto; en rojo se considera elevada.

3.2. Mediciones clínica

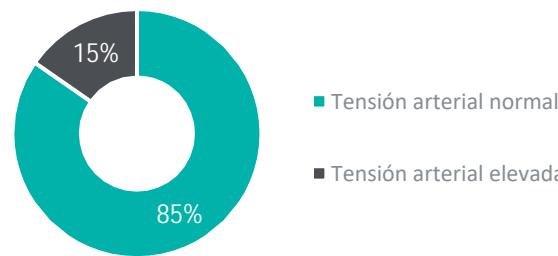
Análisis de variables medidas durante el examen de salud como parte de la exploración o derivadas de la realización del análisis clínico

- Aumento de las cifras de tensión arterial ($\geq 140/90$ mmHg)
- Índice de Masa Corporal (Sobrepeso/Obesidad)
- Índice Cintura - Talla (Obesidad Abdominal, Riesgo Cardiovascular y Síndrome Metabólico)
- Hiperglucemia (Glucosa ≥ 110 mg/dl)
- Hipertcolesterolemia (Colesterol ≥ 200 mg/dl)
- Hipertrigliceridemia (Triglicéridos ≥ 150 mg/dl)
- Índice FIB4 (Posible afectación hepática)
- Score y Score relativo (Estimación del riesgo a 10 años de muerte cardiovascular)

Tensión arterial elevada

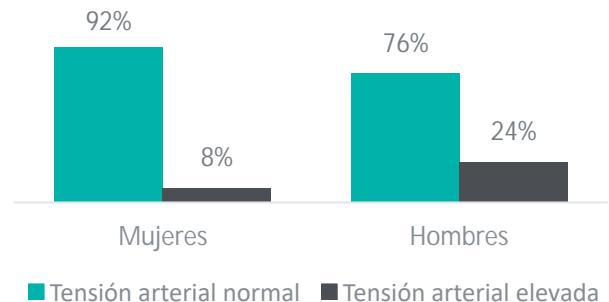
I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta tensión arterial $\geq 140/90$ mmHg



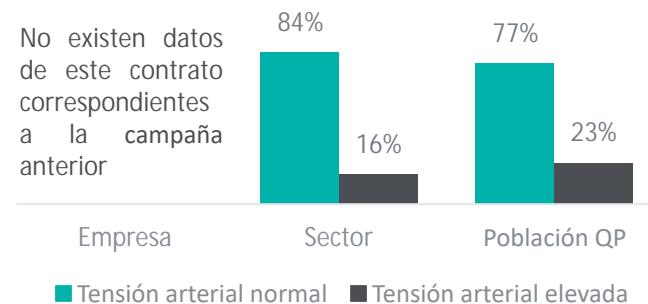
II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que presenta tensión arterial $\geq 140/90$ mmHg



III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



IV. Conclusión

Tensión arterial elevada	Prevalencia	Conclusión	
	Global	Elevada	■
Mujeres	Baja		■
Hombres	Elevada		■



Sobrepeso/Obesidad (IMC)

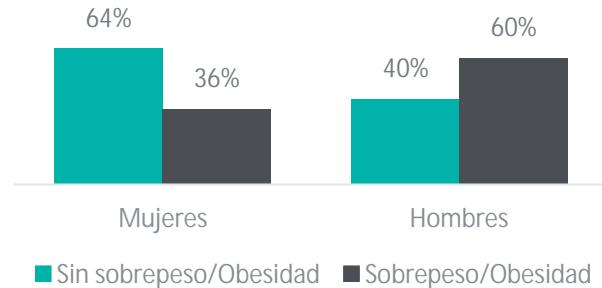
I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta sobrepeso/obesidad



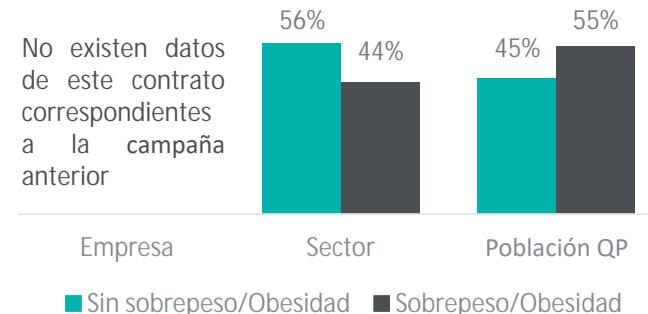
II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que presenta sobrepeso/obesidad



III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



IV. Conclusión

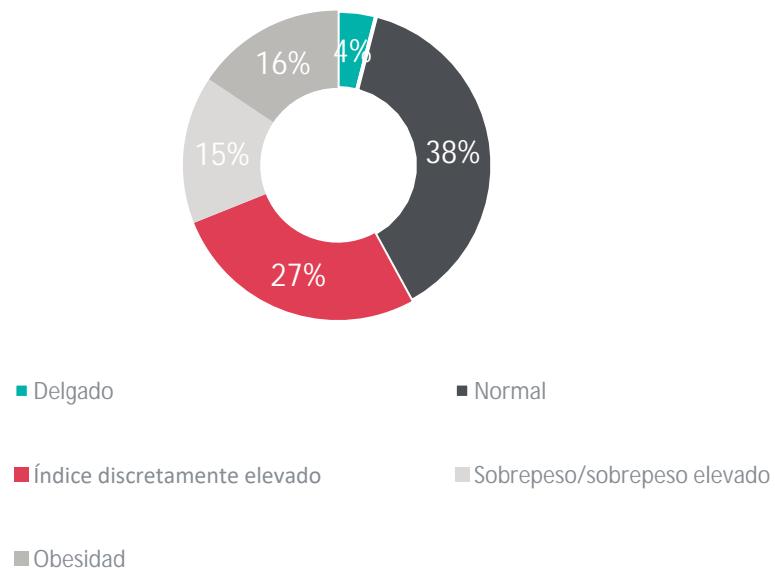
Sobrepeso/Obesidad	Prevalencia	Conclusión	
	Global	Elevada	■
Mujeres	Elevada	Elevada	■
Hombres	Elevada	Elevada	■



Índice Cintura-Talla

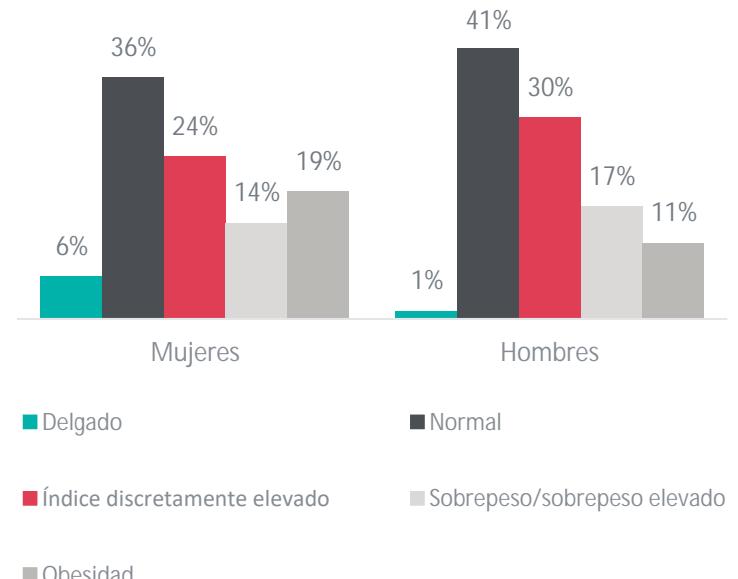
I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta sobrepeso/obesidad



II. Resultado según sexo

Porcentaje del personal laboral que presenta sobrepeso/obesidad



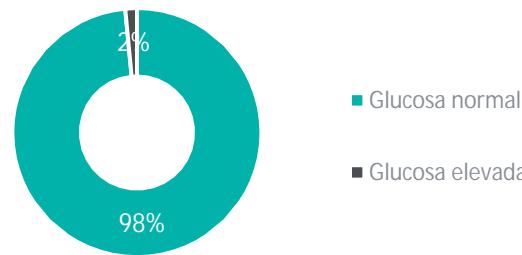
III. Conclusión

	Prevalencia	Conclusión	■
	Global	Baja	
Obesidad - Sobre peso - Sobre peso elevado	Mujeres	Baja	■
	Hombres	Baja	■

Glucosa elevada

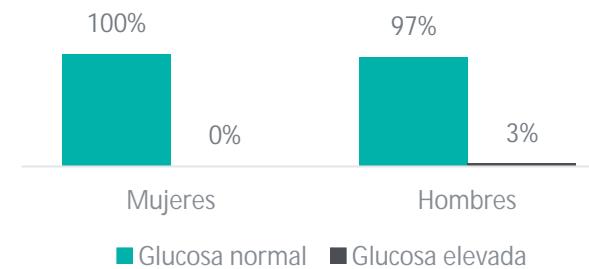
I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta glucosa elevada (≥ 110 mg/dl)



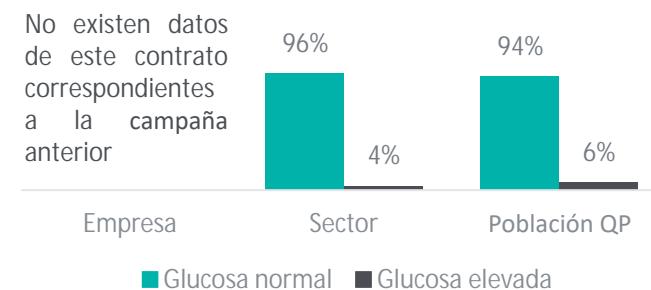
II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que presenta glucosa elevada (≥ 110 mg/dl)



III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



IV. Conclusión

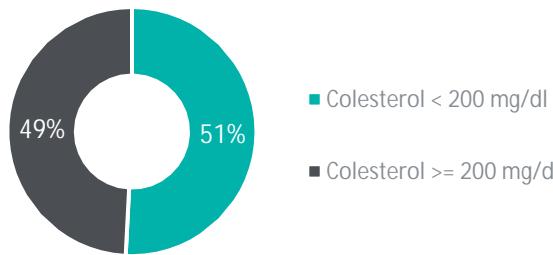
Prevalencia	Conclusión	Glucosa elevada	
		Global	Mujeres
Global	Baja	■	■
Mujeres	Baja	■	■
Hombres	Baja	■	■



Colesterol elevado

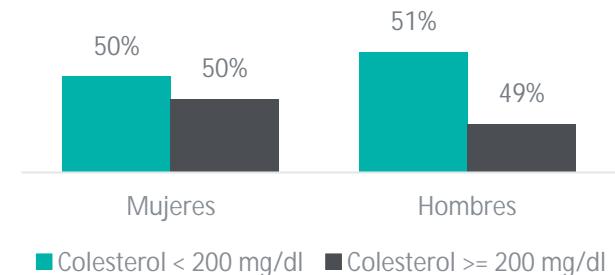
I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta colesterol elevado ($\geq 200\text{mg/dl}$)



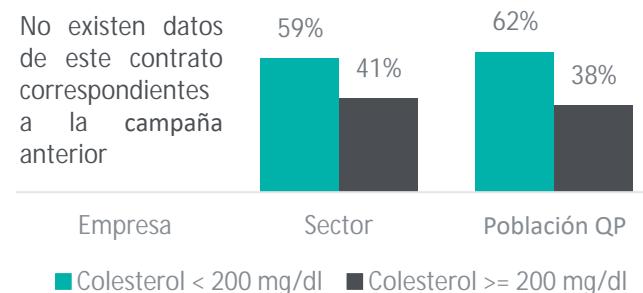
II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que presenta colesterol elevado ($\geq 200\text{mg/dl}$)



III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



IV. Conclusión

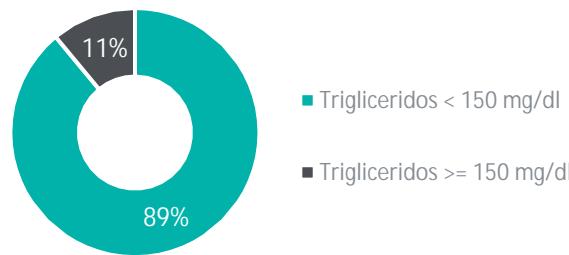
Colesterol elevado	Prevalencia	Conclusión	
	Global	Elevada	■
Mujeres	Elevada	Elevada	■
Hombres	Elevada	Elevada	■



Triglicéridos elevados

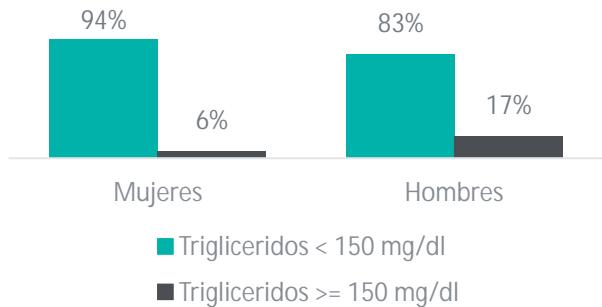
I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta triglicéridos elevados ($\geq 150\text{mg/dl}$)



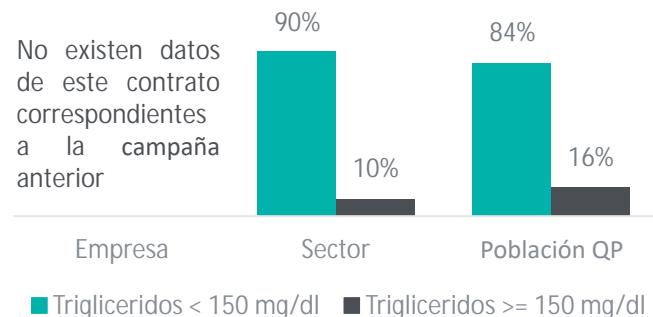
II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que presenta triglicéridos elevados ($\geq 150\text{mg/dl}$)



III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



IV. Conclusión

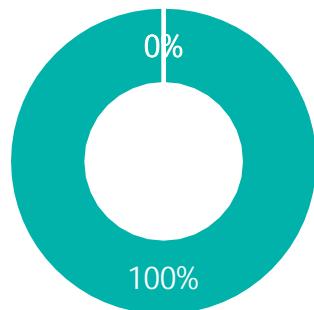
Triglicéridos elevados	Prevalencia	Conclusión	
	Global	Baja	■
Mujeres	Baja	■	
Hombres	En el límite alto	■	



Índice FIB4

I. Resultado global

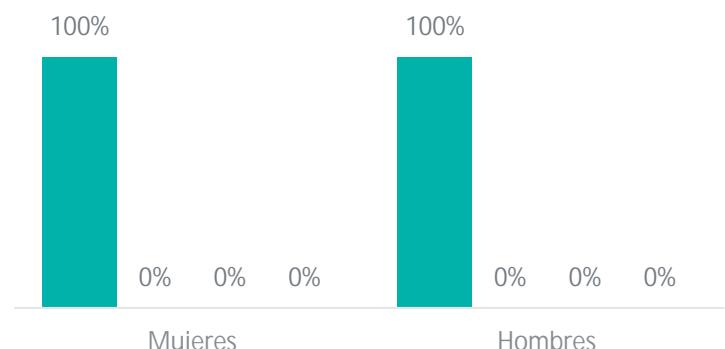
Porcentaje del personal laboral que presenta alteración del índice FIB4



- No se pueden mostrar por presentar valores de transaminasas normales o elevadas sin significación para este índice
- Consulte con el personal médico los valores de transaminasa
- Se recomienda control por el personal médico
- Valorar por el personal médico posible afectación hepática

II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que presenta alteración del índice FIB4



- No se pueden mostrar por presentar valores de transaminasas normales o elevadas sin significación para este índice
- Consulte con el personal médico los valores de transaminasa
- Se recomienda control por el personal médico
- Valorar por el personal médico posible afectación hepática

III. Conclusión

Se recomienda control por el personal médico	Prevalencia	Conclusión	
	Global	Baja	■
	Mujeres	Baja	■
	Hombres	Baja	■

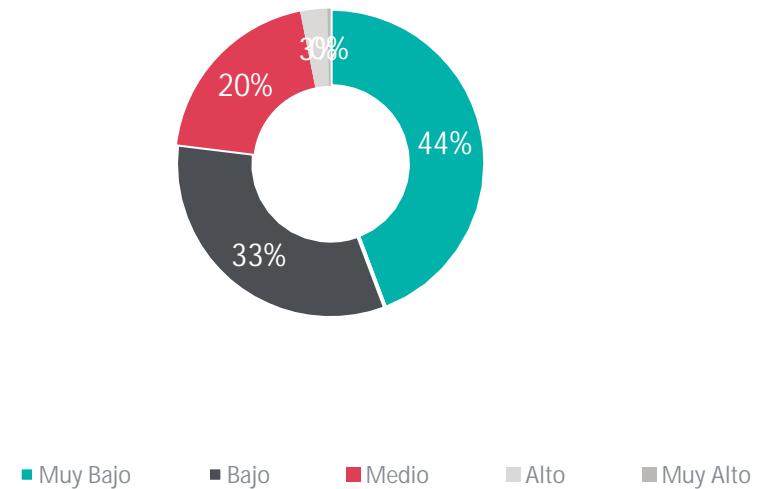
Valorar por el personal médico posible afectación hepática	Prevalencia	Conclusión	
	Global	Baja	■
	Mujeres	Baja	■
	Hombres	Baja	■



SCORE

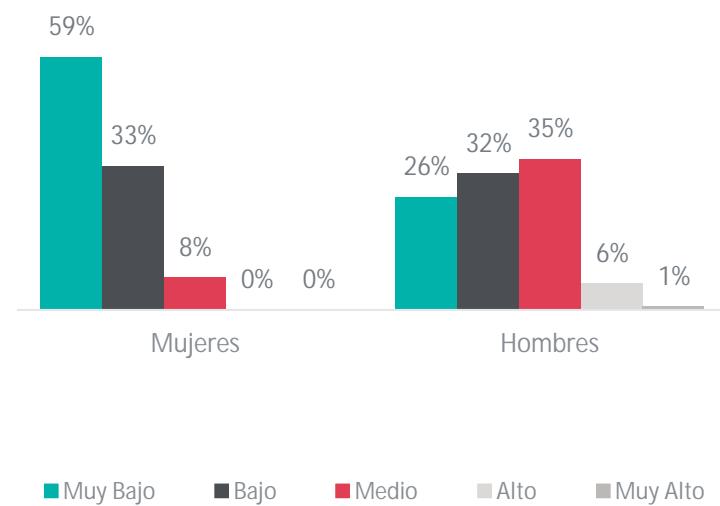
I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta Score medio, alto o muy alto



II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que presenta Score medio, alto o muy alto



III. Conclusión

Medio	Prevalencia	Conclusiones	■
	Global	Baja	
Mujeres	Baja	■	
Hombres	Baja	■	

Alto y Muy alto	Prevalencia	Conclusiones	■
	Global	Baja	
Mujeres	Baja	■	
Hombres	Baja	■	

3.3. Hábitos

Análisis de los hábitos de salud referidos por el personal laboral durante el examen de salud

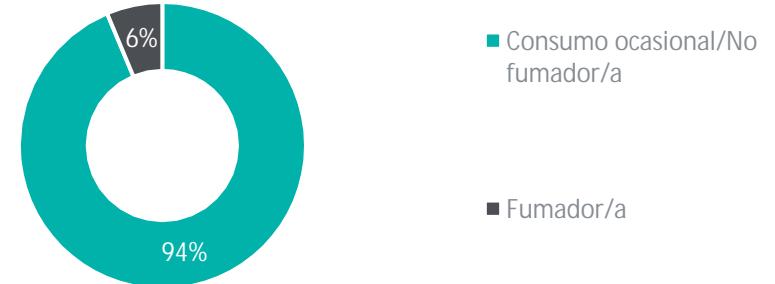
- Consumo de tabaco
- Actividad física
- Consumo de alcohol
- Trastornos del sueño
- Alimentación

Consumo de tabaco



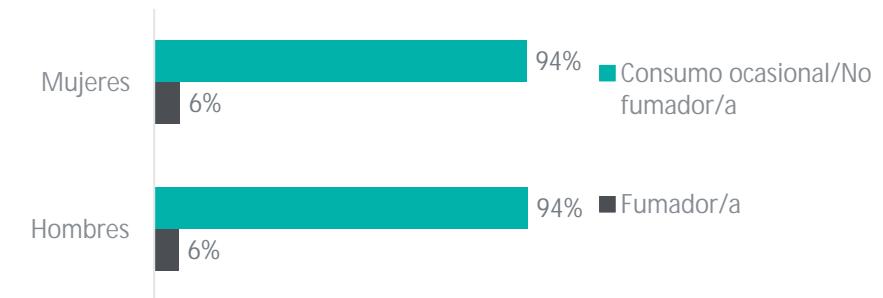
I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que refiere ser fumador/a



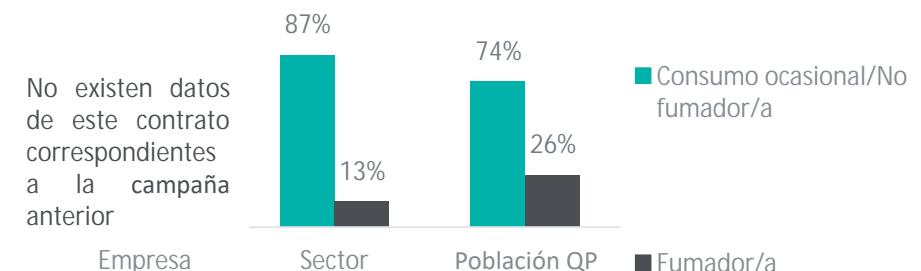
II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere ser fumador/a



III. Comparativa

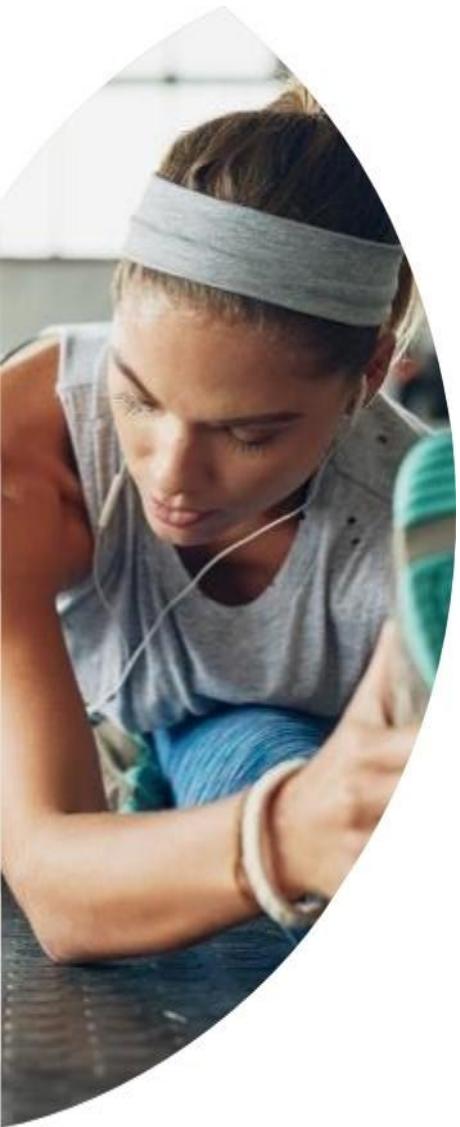
Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



IV. Conclusión

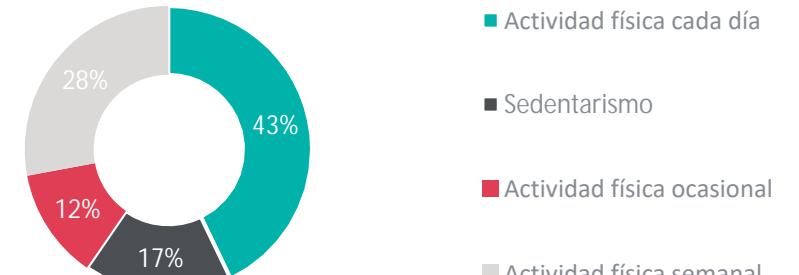
Fumador/a	Prevalencia	Conclusión	■
	Global	Baja	
Mujeres	Baja	■	
Hombres	Baja	■	

Actividad física



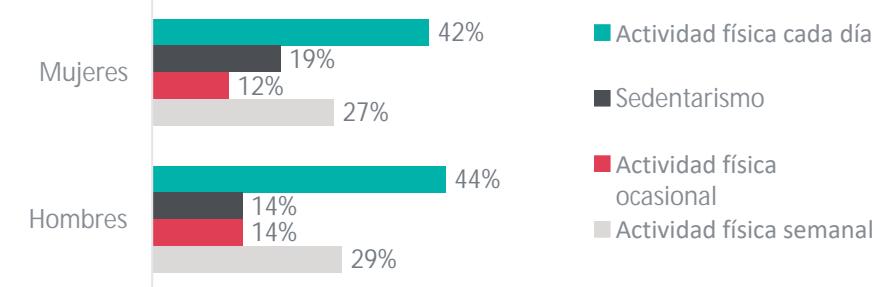
I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que refiere sedentarismo y/o actividad física ocasional



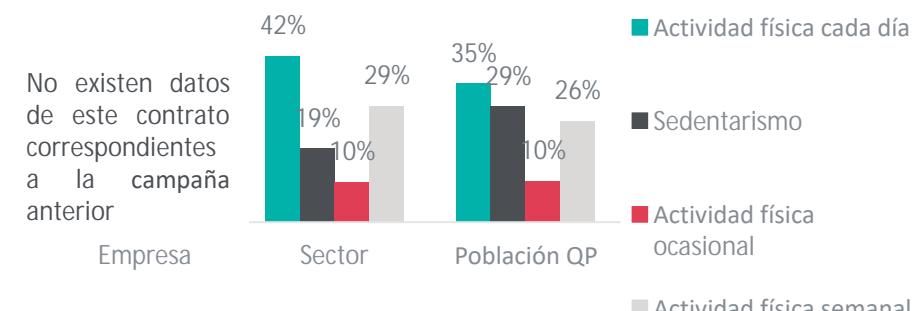
II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere sedentarismo y/o actividad física ocasional



III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



IV. Conclusión

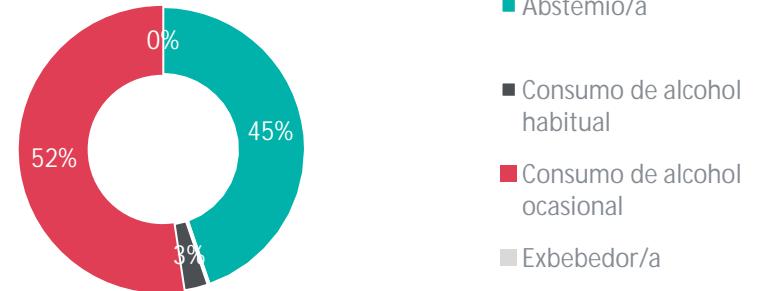
	Prevalencia	Conclusión	
Sedentarismo y/o actividad física ocasional	Global	Elevada	■
	Mujeres	Elevada	■
	Hombres	Elevada	■

Consumo de alcohol



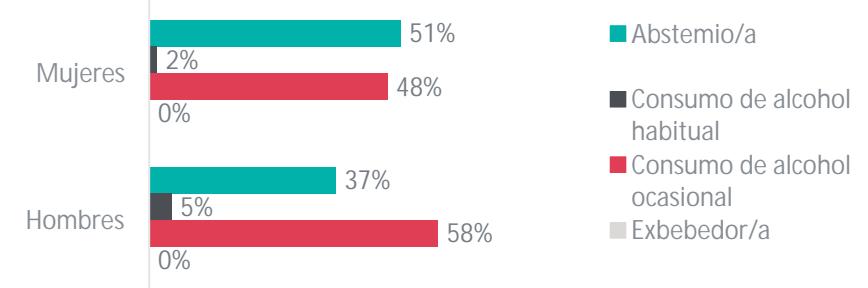
I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que refiere consumo habitual de alcohol



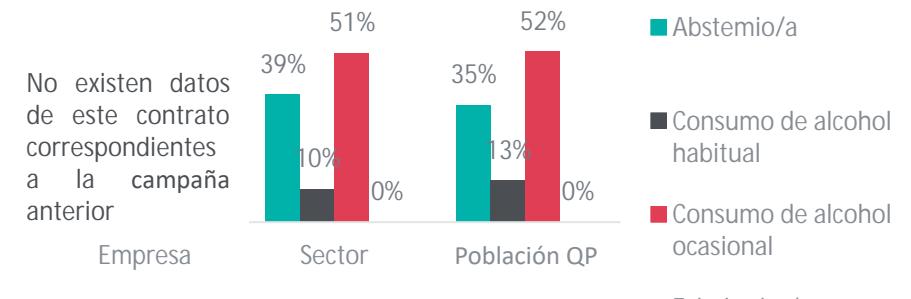
II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere consumo habitual de alcohol



III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



IV. Conclusión

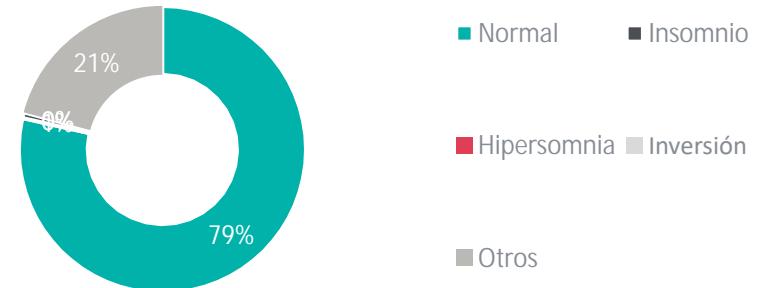
Consumo habitual alcohol	Prevalencia	Conclusión	■
	Global	Baja	
Mujeres	Baja	■	
Hombres	Baja	■	

Trastornos del sueño



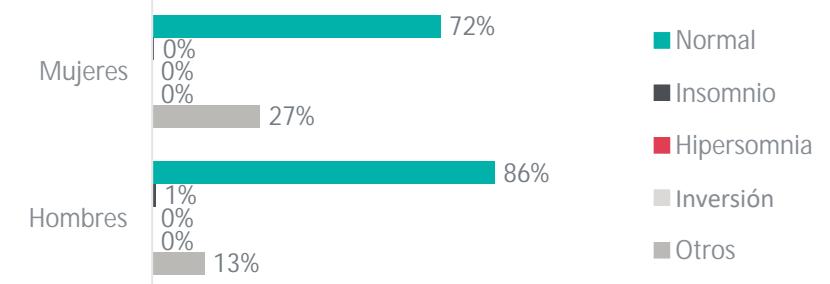
I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que refiere trastornos del sueño



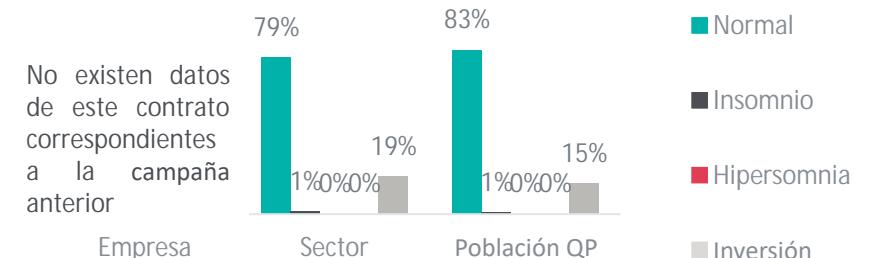
II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere trastornos del sueño



III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



IV. Conclusión

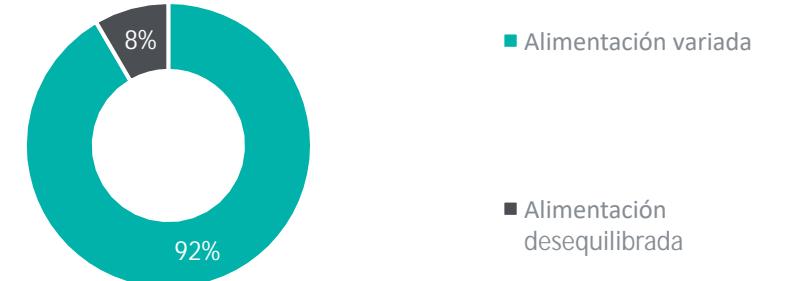
Insomnio, Hipersomnia, Inversión, Otras alteraciones	Prevalencia	Conclusión	■
	Global	Elevada	
	Mujeres	Elevada	
	Hombres	Baja	

Alimentación desequilibrada



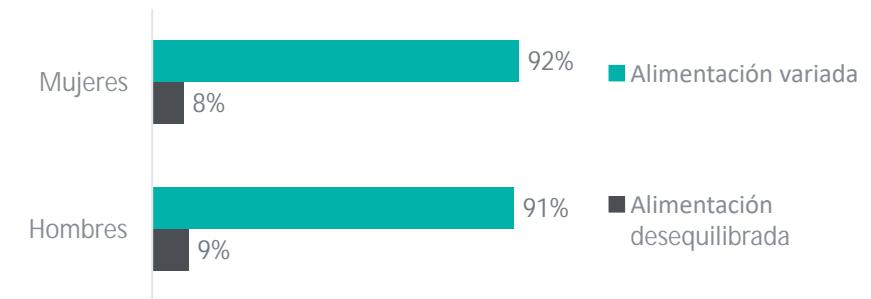
I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que refiere alimentación desequilibrada



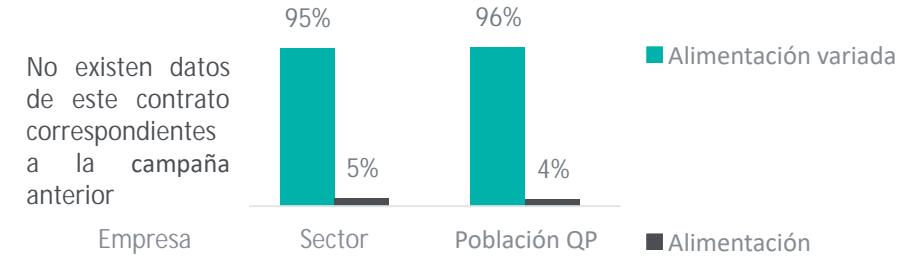
II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere alimentación desequilibrada



III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



IV. Conclusión

Alimentación desequilibrada	Prevalencia	Conclusión	■
	Global	Baja	
	Mujeres	Baja	■
	Hombres	Baja	■

3.4. Cuestionarios

Análisis de los cuestionarios cumplimentados por el personal laboral durante el examen de salud

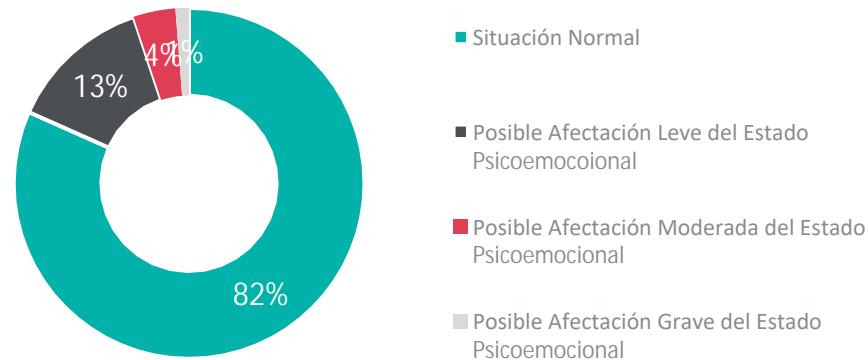
- Cuestionario psicoemocional (destinado a detectar posibles alteraciones psicológicas en sus fases iniciales)
- Cuestionario General de Salud (GHQ-12 de Goldberg)

Cuestionario psicoemocional



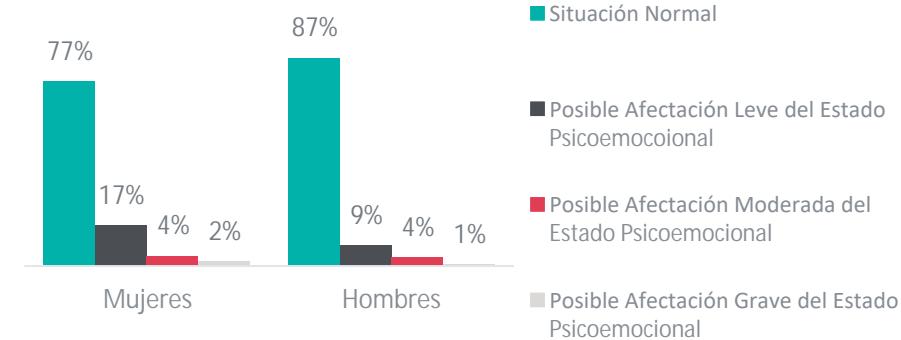
I. Resultado global

Situación psicoemocional del personal laboral



II. Resultado según sexo

Situación psicoemocional de mujeres y/o hombres



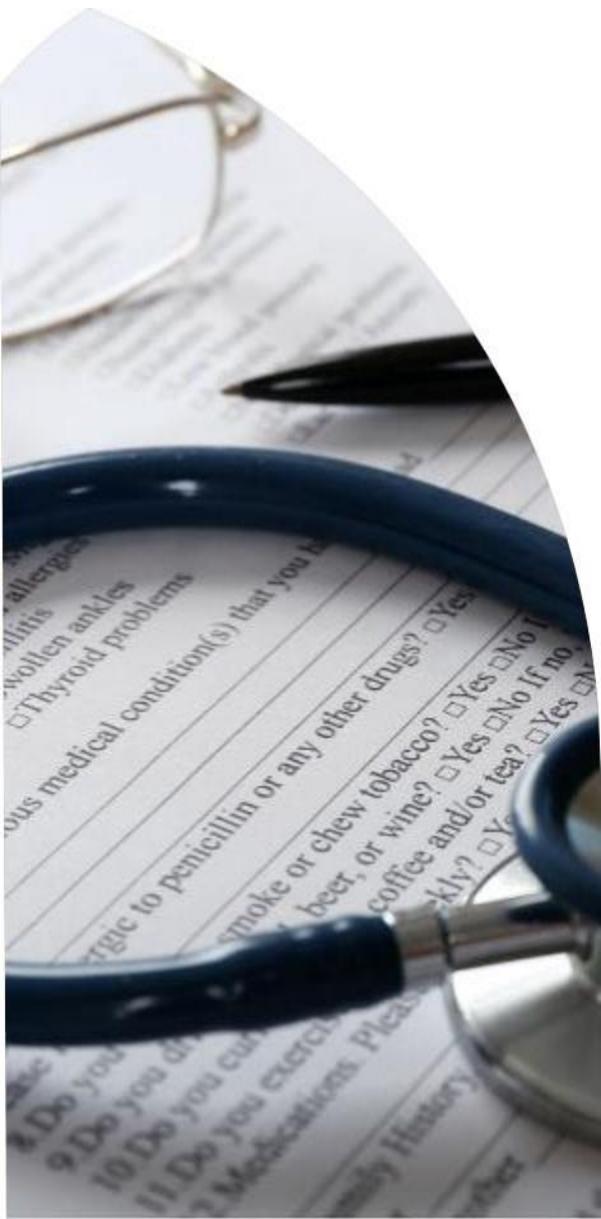
III. Conclusión

Afectación moderada	Prevalencia	Conclusión	■
	Global	Baja	
Mujeres	Baja	■	
Hombres	Baja	■	

Afectación severa	Prevalencia	Conclusión	■
	Global	Baja	
Mujeres	Baja	■	
Hombres	Baja	■	

Este cuestionario valora la percepción del personal laboral sobre su estado de ánimo de forma global sin relacionarlo con aspectos laborales

Cuestionario General de Salud (GHQ-12 de Goldberg)



I. Resultado global

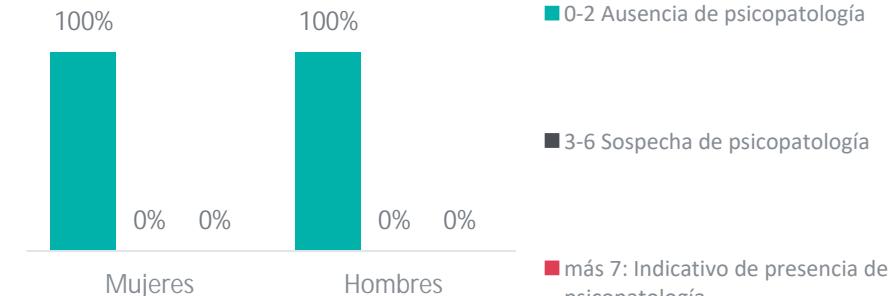
Situación del personal laboral



- 0-2 Ausencia de psicopatología
- 3-6 Sospecha de psicopatología
- más 7: Indicativo de presencia de psicopatología

II. Resultado según sexo

Situación de mujeres y/o hombres



III. Conclusión

	Prevalencia	Conclusión	
	Global	Baja	
Puntuación superior a 2			■
	Mujeres	Baja	■
	Hombres	Baja	■

Este cuestionario valora la percepción del personal laboral sobre su estado de ánimo de forma global sin relacionarlo con aspectos laborales

4. Conclusiones



hallazgos de la exploración médica

Resumen de las conclusiones obtenidas en el análisis de los hallazgos de la exploración médica

	Global	Puesto	Centro
HALLAZGOS CERVICALES	✓	✓	✓
HALLAZGOS DORSALES	✓	✓	✓
HALLAZGOS LUMBARES	✓	✓	✓
HALLAZGOS MIEMBROS SUPERIORES	✓	✓	✓
INSUFICIENCIA VENOSA	✓	✓	!

	Global	Puesto	Centro
DISMINUCIÓN AGUDEZA VISUAL	✗	✗	✗
IRRITACIÓN CONJUNTIVAL	✓	✓	✓
ALTERACIONES DERMATOLÓGICAS	✓	✓	✓
ALTERACIONES ESPIROMETRÍA	✓	!	!
ALTERACIONES AUDIOMETRÍA	✗	✗	✗



Prevalencia baja



Prevalencia en el límite alto



Prevalencia elevada

Mediciones clínicas

Resumen de las conclusiones obtenidas en el análisis de las mediciones clínicas realizadas durante la exploración médica o derivadas del análisis clínico

	Global	Mujeres	Hombres
TENSIÓN ARTERIAL ELEVADA	✗	✓	✗
SOBREPESO/OBESIDAD	✗	✗	✗
GLUCOSA ELEVADA	✓	✓	✓
COLESTEROL ELEVADO	✗	✗	✗
TRIGLICÉRIDOS ELEVADOS	✓	✓	!

ÍNDICE CINTURA-TALLA

FIB 4 - Se recomienda control por su médico

FIB 4 - Valorar posible afectación hepática

SCORE MEDIO

SCORE ALTO Y MUY ALTO

	Global	Mujeres	Hombres
ÍNDICE CINTURA-TALLA	✓	✓	✓
FIB 4 - Se recomienda control por su médico	✓	✓	✓
FIB 4 - Valorar posible afectación hepática	✓	✓	✓
SCORE MEDIO	✓	✓	✓
SCORE ALTO Y MUY ALTO	✓	✓	✓



Prevalencia baja



Prevalencia en el límite alto



Prevalencia elevada

Hábitos

Resumen de las conclusiones obtenidas en relación a los hábitos referidos por el personal laboral durante el examen de salud

	Global	Mujeres	Hombres
CONSUMO DE TABACO	✓	✓	✓
ACTIVIDAD FÍSICA	✗	✗	✗
CONSUMO DE ALCOHOL	✓	✓	✓

	Global	Mujeres	Hombres
TRASTORNOS DEL SUEÑO	✗	✗	✓
ALIMENTACIÓN DESEQUILIBRADA	✓	✓	✓



Prevalencia baja



Prevalencia en el límite alto



Prevalencia elevada

Cuestionarios

Resumen de las conclusiones obtenidas en relación a los cuestionarios cumplimentados por el personal laboral durante el examen de salud

CUESTIONARIO PSICOEMOCIONAL Afectación moderada

CUESTIONARIO PSICOEMOCIONAL Afectación severa

CUESTIONARIO GENERAL DE SALUD (GHQ-12 DE GOLDBERG)

Global	Mujeres	Hombres
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓



Prevalencia baja



Prevalencia en el límite alto



Prevalencia elevada

Valoración de la integración preventiva en la empresa

El artículo 1 del Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención establece que:

“La prevención de riesgos laborales, como actuación a desarrollar en el seno de la empresa, deberá integrarse en su sistema general de gestión, comprendiendo tanto al conjunto de las actividades como a todos sus niveles jerárquicos, a través de la implantación y aplicación de un plan de prevención de riesgos laborales”.

“Su integración en todos los niveles jerárquicos de la empresa implica la atribución a todos ellos, y la asunción por éstos, de la obligación de incluir la prevención de riesgos en cualquier actividad que realicen u ordenen y en todas las decisiones que adopten”.

En función de lo expuesto, Quirón Prevención S.L. ha elaborado una metodología para evaluar la efectividad de la integración de la actividad preventiva en la empresa, basada en la Valoración de las Siguientes Actividades a Desarrollar en la Empresa dentro de la Vigilancia de la Salud:

- Realización del Programa de Actividades Medicas.
- Identificación del personal laboral especialmente sensible (Si los hubiere).
- Realización de los exámenes de salud correspondientes a la Vigilancia de la Salud Individual.
- Elaboración de la Memoria Anual de Actividades en Vigilancia de la Salud.
- Impartición de cursos de Formación.

Valoración de la integración preventiva en la empresa

Valoración global	Respuestas	Intervención
CORRECTA	Todas las respuestas afirmativas	La situación actual de la empresa es adecuada en relación con la integración de la prevención
ACEPTABLE	Respuesta negativa a alguna de las preguntas en las que no existe incumplimiento reglamentario	Algunos aspectos en relación con la integración de la prevención podrían mejorarse
MEJORABLE	Respuesta negativa a alguna de las preguntas en las que existe incumplimiento a la reglamentación vigente	La empresa necesita importantes mejoras en relación con la integración de la prevención

Resultado de la Valoración de la Integración Preventiva en la Empresa

Una vez evaluadas las actividades definidas en el punto anterior, y conforme al criterio de valoración establecido en el cuadro de Valoración Global, se desprende que la Integración Preventiva en la Empresa se considera **Correcta**

5. Acciones de Promoción de la Salud



Acciones de Promoción de la Salud

A continuación recomendamos un conjunto de acciones para llevar a cabo:

- En función de los resultados obtenidos en el estudio epidemiológico:
 - Con objeto de mejorar las prevalencias que han resultado en el límite alto o elevadas
 - Por la utilidad de la adopción de medidas preventivas eficaces para evitar el aumento de las prevalencias que no han resultado elevadas
- Por su interés en la población

5.1. Empresa saludable



Empresa saludable



Proyecto destinado a promover la salud en el trabajo



Programa empresa saludable



Talleres, Cursos, Actividades, Retos, **Artículos**, **Vídeos**, **Especialistas...**



Especialistas en **Nutrición**, **Psicología**, Fisioterapia y **Actividad Física**



2 modalidades: Presencial/Online



Personalizado y adaptado a la empresa



Metodología propia



Ameno, sencillo y **dinámico**



Plataforma multidispositivo

Se desarrolla en las siguientes fases:



01

Evaluación de la situación inicial



02

Definición de objetivos



03

Implantación de programas y campañas



04

Ánalisis de eficacia y adherencia



05

Certificación de sistemas

¡Ponte el delantal!

Talleres y Cursos

- **Alimentación equilibrada:** Presentaremos la rueda de alimentos, los grupos de nutrientes, lo que aportan y cómo combinarlos.
- **Tupper saludable:** Opciones para llevarte a la oficina basadas en menús saludables.
- **Dieta flexible:** Conoceremos los grupos de alimentos, cuáles tienen una composición nutricional similar y cómo realizar nuestro menú semanal y lista de la compra.
- **Alimenta tu corazón:** Hablaremos de cómo cuidar nuestro sistema cardiovascular a través de la alimentación. Mostraremos los métodos de cocinado ideales para mejorar la salud.
- **Desayuno saludable:** Aprenderemos a diseñar un desayuno adaptado a nuestras necesidades.



Aprenderemos a cocinar en poco tiempo y con pocos ingredientes para toda la semana



Recetas **fáciles** y sencillas pensadas para que puedas llevarlas al trabajo

¡Ponte en forma!



Talleres y Cursos

- **Ponte en forma:** Aprenderemos qué debemos tener en cuenta antes de comenzar la actividad física.
 - **Métodos de entrenamiento:** Hablaremos de los distintos tipos de entrenamiento.
 - **Running:** Aprenderemos a marcarnos objetivos y a analizar diferentes estrategias y técnicas.
 - **Alimentación y deporte:** Aprenderemos qué consume nuestro cuerpo cuando realizamos ejercicio.
 - **Ejercicios funcionales:** Basado en entrenar mediante movimientos.

Gimnasio Virtual

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
01 10:00 - 11:00 Fundación	00 10:00 - 11:00 Fundación	00 10:00 - 11:00 Fundación	04 11:00 - 11:00 Fundación
04 11:00 - 12:00 COPA	00 11:00 - 12:00 Fundación	14:00 - 15:00 COPA	14:00 - 14:00 Fundación
18:00 - 19:00 NET	16:00 - 17:00 NET	18:00 - 19:00 NET	18:00 - 19:00 NET
– 2 Min		– 2 Min	
00 10:00 - 11:00 Fundación	00 10:00 - 11:00 Fundación	10 10:00 - 11:00 Fundación	11 10:00 - 11:00 Fundación
04 11:00 - 12:00 COPA	00 11:00 - 12:00 Fundación	14 14:00 - 15:00 COPA	15 14:00 - 15:00 Fundación
18:00 - 19:00 NET	16:00 - 17:00 NET	18:00 - 19:00 NET	19:00 - 20:00 COPA
– 2 Min		– 2 Min	

Rutinas de entrenamiento (core, funcional, hiit...)



Bienestar psicoemocional



Talleres y Cursos

- **Mindfulness:** Nos ayudará a incrementar la capacidad de aprendizaje y atención y a mejorar la estabilidad emocional.
- **Wellness:** Descubriremos claves de salud y bienestar y herramientas de mejora personal, favoreciendo el pensamiento positivo.
- **El sueño:** Veremos cómo las fases del sueño influyen en nuestro cuerpo. Haremos ejercicios de higiene del sueño.
- **Deshabituación tabáquica:** Utilizaremos herramientas para poder dejar el tabaco.
- **Saca la mejor versión de ti:** Potenciar la percepción objetiva que se tiene de uno mismo.
- **Técnicas de meditación:** Ejercicios de meditación. Ayudará a reducir el estrés y la ansiedad, mejorando la concentración y relajación.



¡Cuida tu espalda!



Talleres y Cursos

- **Escuela de Espalda:** Enseñaremos cómo funciona la espalda, cómo protegerla y fortalecerla. Se realizarán ejercicios adaptados al puesto de trabajo.
- **Movilidad:** Consejos y ejercicios para reducir el sedentarismo y las molestias físicas.
- **Flexibilidad:** Aprenderemos técnicas de estiramientos.
- **Pausas activas:** Aprenderemos a realizar ejercicios para prevenir lesiones de espalda.
- **Yoga y Pilates:** Diseñado para fortalecer y equilibrar el cuerpo. Ideal para reducir o prevenir el dolor de espalda así como la falta de concentración o el estrés.
- **Yoga Office:** Haremos una rutina de 10 min., consistente en ejercicios de respiración y estiramientos en el lugar de trabajo.

Rutinas de entrenamiento

(Movilidad, Yoga, Estiramientos de espalda)



5.2. Campañas de Promoción de la Salud



Campañas de Promoción de la Salud

Dirigidas a detectar de forma precoz alteraciones de salud prevalentes como tensión arterial y glucosa elevadas, alteraciones dermatológicas o trastornos oculares, con objeto de prevenir la aparición de enfermedades asociadas.



“RIESGO CARDIOVASCULAR”



“RETINOGRÁFÍA”



“TELEDERMA”



“GLAUCOMA”



Disponible en las instalaciones del cliente y/o en centros Quirónprevención



Consulta con el personal sanitario para realización de las pruebas. Profesional **médico**, para la valoración de los resultados de las pruebas.



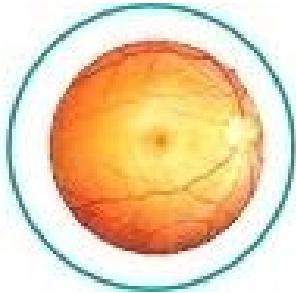
Diseño de material informativo



Emisión de informes finales (individual y empresa)



Campañas de Prevención y Promoción de la Salud



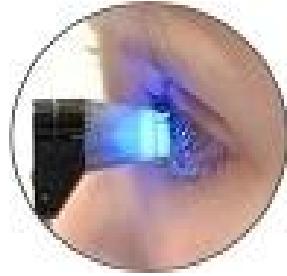
Retinografía

- Detección precoz de alteraciones de la retina con objeto de evitar la **ceguera** asociada a las mismas
- Sencillo, cómodo y rápido
- Emisión de informe individual y global



Telederma

- Detección precoz de **cáncer de piel**
- Estudio de lesiones cutáneas mediante dermatoscopio
- Técnica no invasiva
- Emisión de informe individual y global



Glaucoma

- Detección precoz del aumento de la presión intraocular, con objeto de evitar la **ceguera** asociada
- Estudio mediante tonometría
- Emisión de informe individual y global



Cardiovascular

- Prevención de **enfermedades cardiovasculares**
- Consulta presencial para realización de pruebas y valoración de resultados por profesional médico, al inicio y final de la campaña
- Duración: 3 meses
- Emisión de informe individual y global

5.3. Contenidos



Infografías

Disponemos de un importante material gráfico, con una amplia variedad de contenidos relacionados con hábitos saludables y promoción de la salud.

Este formato permite la difusión de contenidos de manera visual, clara y precisa, de modo que puede ser entendido fácilmente.

De manera totalmente gratuita ponemos a su disposición el material que precise.

Incluye:

-  Desarrollo de contenidos
-  Diseño y maquetación
-  Adaptación a la Identidad Corporativa de la Empresa
-  Adaptación a formato digital o cartelería



5.4. Consultas médicas



Consultas médicas



Cubrimos las siguientes especialidades médicas con el fin de ofrecer una atención integral al personal laboral, contando con un prestigioso equipo de profesionales y la tecnología más avanzada.

FISIOTERAPIA

BIOMEÁNICA DE LA PISADA

PSICOLOGÍA

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

MEDICINA INTERNA

CARDIOLOGÍA

CIRUGÍA GENERAL Y DIGESTIVO

CIRUGÍA PLÁSTICA Y REPARADORA

NEUMOLOGÍA

GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA

OFTALMOLOGÍA

OTORRINOLARINGOLOGÍA

UROLOGÍA

REHABILITACIÓN

ENDOCRINOLOGÍA

NEUROLOGÍA

GENÉTICA



Consultas en los Centros Quirónprevención de Madrid, A Coruña, Vigo, Vélez-Málaga, Sevilla, Valencia y Alicante



Para más información puede dirigirse al 910 305 371 o consultar la información disponible en el siguiente enlace <https://particulares.quironprevencion.com/servicios/>



Sugerencias

Muy Sr/a. Nuestro/a:

Sin otro particular, aprovechamos para saludarles y quedamos a su disposición para cualquier duda relacionada con el informe adjunto.

Quirón Prevención S.L., queda abierto a cualquier sugerencia que nos pudieran hacer llegar dentro del ámbito de Vigilancia de la Salud, con el objeto de mejorar la calidad de las actuaciones que pudieran derivarse de las mismas, y traducirse, por tanto, en mejoras de la salud del personal laboral.

La UBS tutora de este contrato queda a disposición para cualquier duda, consulta, o problema sanitario que nos pudieran comentar, aclaración que precisen de este informe y, en general, para cualquier tema relacionado con la Vigilancia de la Salud y la prevención de riesgos laborales, con el fin de orientar las actividades a seguir, remitir a los organismos competentes en cada ocasión, o proporcionar el consejo y/o información médica si así fuera preciso.

Para cualquier consulta, sugerencia o solicitud puede dirigirse al siguiente correo electrónico:
memoriamedica@quironprevencion.com



Área de Salud Laboral





quirónprevención

ESTUDIO EPIDEMIOLÓGICO UNIVERSIDADE DA CORUÑA

quirónprevención



ÍNDICE

1. Introducción
2. Memoria de Vigilancia de la Salud
3. Estudio Epidemiológico
 - 3.1. Mediciones clínicas
 - 3.2. Hábitos
 - 3.3. Cuestionarios
4. Conclusiones
5. Acciones de Promoción de la Salud
 - 5.1 Empresa saludable
 - 5.2 Campañas de Promoción de la Salud
 - 5.3 Contenidos
 - 5.4 Consultas médicas

1. Introducción



Datos de la empresa



NOMBRE DE LA EMPRESA: 754368 - UNIVERSIDADE DA CORUÑA



DOMICILIO SOCIAL: CORUÑA (A) - PP MAESTRANZA S/N



CIF: Q6550005J



CNAE: EDUCACIÓN UNIVERSITARIA



PERSONAL LABORAL: 2.001

Periodo del estudio

El presente informe se basa en los datos recogidos en los exámenes de salud realizados en el período comprendido entre:

el 02 de octubre de 2023 y el 01 de octubre de 2024

Constituye la memoria de actividades preventivas de Vigilancia de la Salud llevadas a cabo en la empresa en cumplimiento del artículo 20 del Reglamento de los Servicios de Prevención, Real Decreto 39/1997, de 17 de enero.

OBJETIVOS

VALORAR precozmente posibles patologías en el personal laboral, posibilitando la adopción de medidas preventivas.

DETECTOR la posible relación entre el estado de salud del colectivo y la exposición a riesgos inherentes a sus puestos de trabajo.

ESTABLECER propuestas para desarrollar actuaciones específicas en la Planificación de actividades correspondientes a la Vigilancia de la Salud.

PROPONER medidas encaminadas a mejorar las condiciones y el entorno laboral de trabajo.

GENERAR HIPÓTESIS y centrar la atención en los riesgos más importantes de la empresa y sus posibles consecuencias. Este tipo de estudio no permite determinar si la exposición (riesgo) precedió a la enfermedad, no son los estudios apropiados para determinar causalidad.

2. Memoria de Vigilancia de la Salud

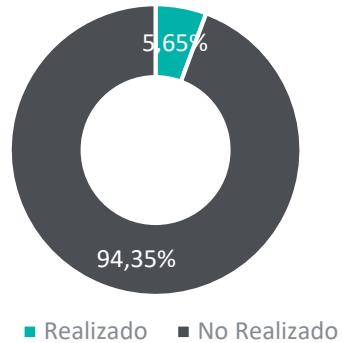


Memoria de Vigilancia de la Salud

I. Realización

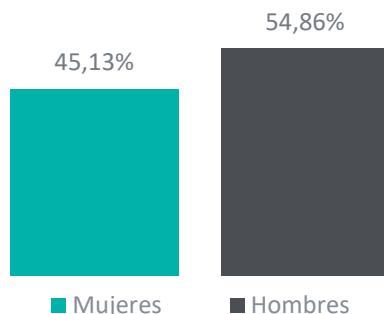
El número de exámenes de salud realizados ha sido **113**

El porcentaje de realización se considera **bajo**



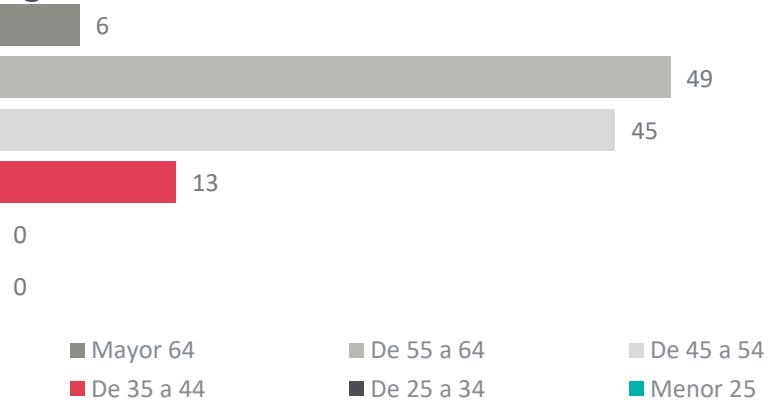
II. Distribución por sexo

Se muestra la distribución de los exámenes de salud según sexo



III. Distribución por edad

Se muestra la distribución de los exámenes de salud según edad



Memoria de Vigilancia de la Salud

IV. Tipos de exámenes de salud



■ INFORME DE ASESORAMIENTO CON RRMM

V. Otras actuaciones.



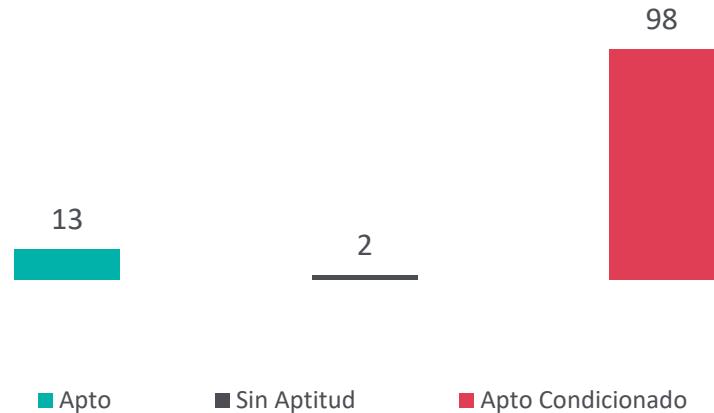
■ EX. SALUD ANALITICAS

■ INFORME DE ASESORAMIENTO SIN RRMM

Memoria de Vigilancia de la Salud

VI. Aptitudes

Se han emitido las siguientes aptitudes, en función de los resultados del examen de salud y los riesgos del puesto de trabajo.



VII. Personal laboral especialmente sensible

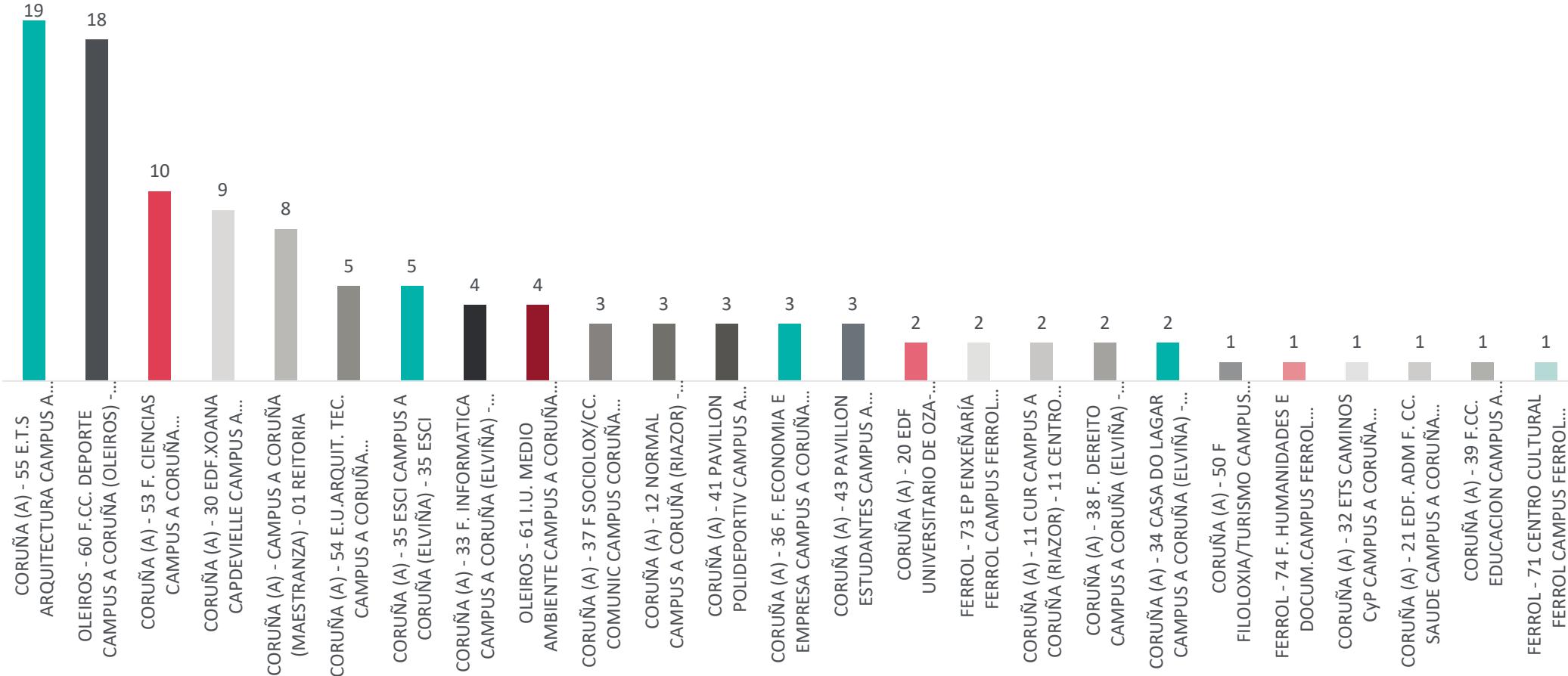
Ningún trabajador ha sido considerado especialmente sensible

VIII. Sospechas de enfermedad profesional

Ninguna sospecha de enfermedad profesional

Memoria de Vigilancia de la Salud

IX. Realización de exámenes de salud por centro de trabajo



Memoria de Vigilancia de la Salud

X. Realización de exámenes de salud por puesto de trabajo

113



ESTUDIO RADON

Memoria de Vigilancia de la Salud

XI. Protocolos aplicados

113

RADIACIONES IONIZANTES
(Categoría B)

3. Estudio Epidemiológico



Metodología

- **Estudio transversal.** Se estudia la prevalencia (Nº alteraciones sobre el total de exploraciones/pruebas realizadas)
- **Análisis** de muestras superiores a 10 exámenes de salud.
- **Comparación** con datos de la empresa correspondientes a la campaña anterior, con datos del sector correspondientes al mismo CNAE del 2023 y con datos de la muestra Quirónprevención del 2023. La comparación no se establece para el Índice Cintura-Talla, FIB4, Score y Cuestionario psicoemocional al tratarse de pruebas recientes de las que no se dispone de muestra suficiente.
- **Emisión de conclusiones** en relación a las prevalencias obtenidas, mediante las que se determina si se consideran bajas, en el límite alto o elevadas. Basado en datos estadísticos objetivos, obtenidos de las muestras de más de 2 millones de exámenes de salud realizados por Quirónprevención en 2023. Se utiliza esta base dada la inexistencia de referencias en población trabajadora o las que existen son subjetivas.
- **Otras consideraciones:**
 - En el caso del personal laboral con más de 1 examen de salud, se consideran todos los exámenes de salud.
 - Los individuos que presenten varias alteraciones de la misma exploración/prueba, se contabiliza una vez.
 - En el registro de los hallazgos menores, puede influir la variabilidad del observador.
 - No se considera lo referido por el personal laboral, al ser un dato subjetivo, considerándose lo que el profesional detecta en la exploración o en el análisis clínico.

3.1. Mediciones clínica

Análisis de variables medidas durante el examen de salud como parte de la exploración o derivadas de la realización del análisis clínico

- Aumento de las cifras de tensión arterial ($\geq 140/90$ mmHg)
- Índice de Masa Corporal (Sobrepeso/Obesidad)
- Hiperglucemia (Glucosa ≥ 110 mg/dl)
- Hipertcolesterolemia (Colesterol ≥ 200 mg/dl)
- Hipertrigliceridemia (Triglicéridos ≥ 150 mg/dl)

Tensión arterial elevada

I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta tensión arterial $\geq 140/90$ mmHg

- No se ofrecen datos dado que la muestra es insuficiente

II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que presenta tensión arterial $\geq 140/90$ mmHg

- No se ofrecen datos dado que la muestra es insuficiente

III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP

- No se ofrecen datos dado que la muestra es insuficiente

IV. Conclusión

- No se ofrecen datos dado que la muestra es insuficiente



Sobrepeso/Obesidad (IMC)

I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta sobrepeso/obesidad

- No se ofrecen datos dado que la muestra es insuficiente

II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que presenta sobrepeso/obesidad

- No se ofrecen datos dado que la muestra es insuficiente

III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP

- No se ofrecen datos dado que la muestra es insuficiente

IV. Conclusión

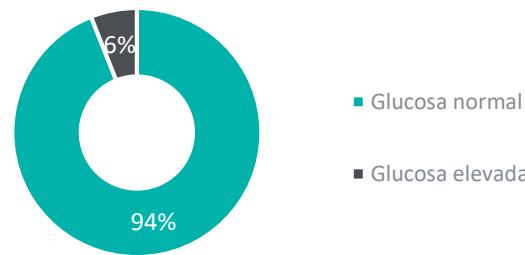
- No se ofrecen datos dado que la muestra es insuficiente



Glucosa elevada

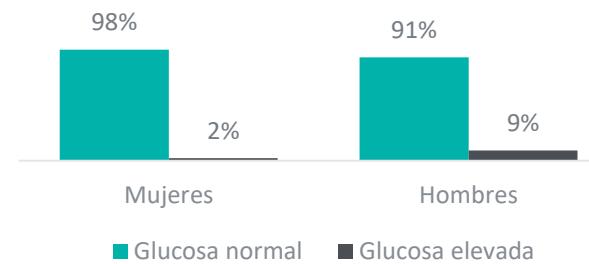
I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta glucosa elevada (≥ 110 mg/dl)



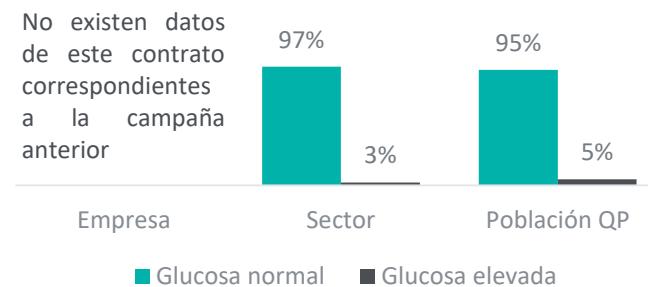
II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que presenta glucosa elevada (≥ 110 mg/dl)



III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



IV. Conclusión

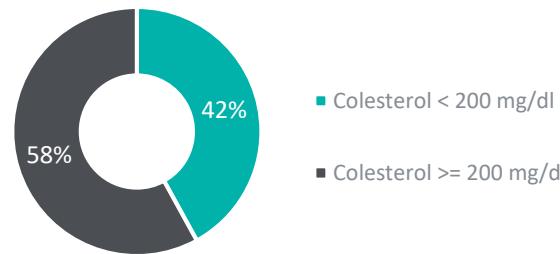
Glucosa elevada	Prevalencia	Conclusión	■
	Global	Baja	
Mujeres	Baja	■	
Hombres	En el límite alto	■	



Colesterol elevado

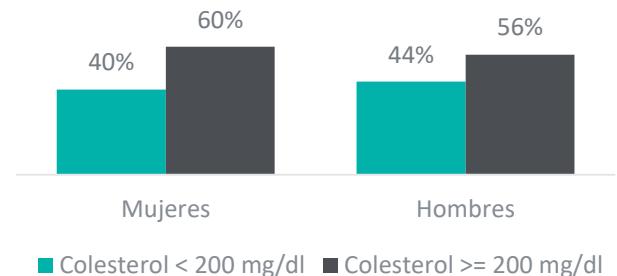
I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta colesterol elevado ($\geq 200\text{mg/dl}$)



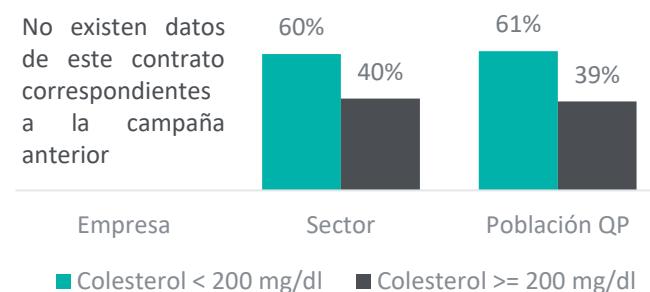
II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que presenta colesterol elevado ($\geq 200\text{mg/dl}$)



III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



IV. Conclusión

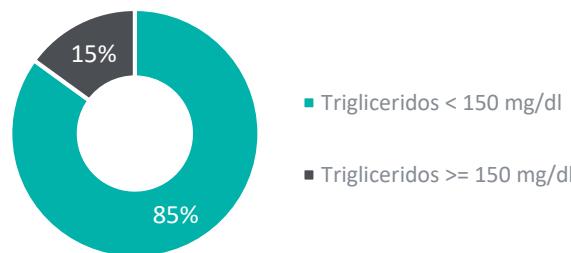
Colesterol elevado	Prevalencia	Conclusión	■
	Global	Elevada	
Colesterol elevado	Global	Elevada	■
	Mujeres	Elevada	■
	Hombres	Elevada	■



Triglicéridos elevados

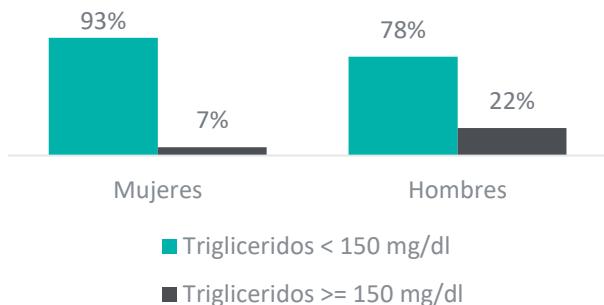
I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta triglicéridos elevados ($\geq 150\text{mg/dl}$)



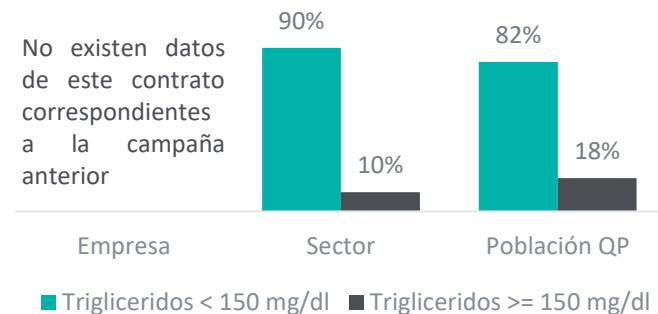
II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que presenta triglicéridos elevados ($\geq 150\text{mg/dl}$)



III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



IV. Conclusión

Triglicéridos elevados	Prevalencia	Conclusión
	Global	En el límite alto
Triglicéridos elevados		
Mujeres		Baja
Hombres		Elevada



3.2. Hábitos

Análisis de los hábitos de salud referidos por el personal laboral durante el examen de salud

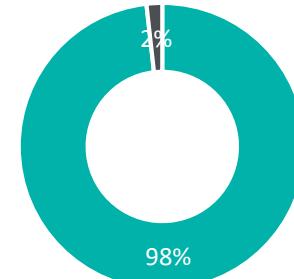
- Consumo de tabaco
- Actividad física
- Consumo de alcohol
- Trastornos del sueño
- Alimentación

Consumo de tabaco



I. Resultado global

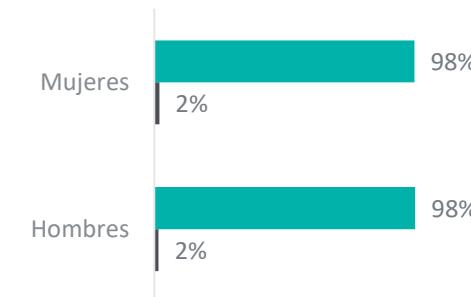
Porcentaje del personal laboral que refiere ser fumador/a



■ Consumo ocasional/No fumador/a
■ Fumador/a

II. Resultado según sexo

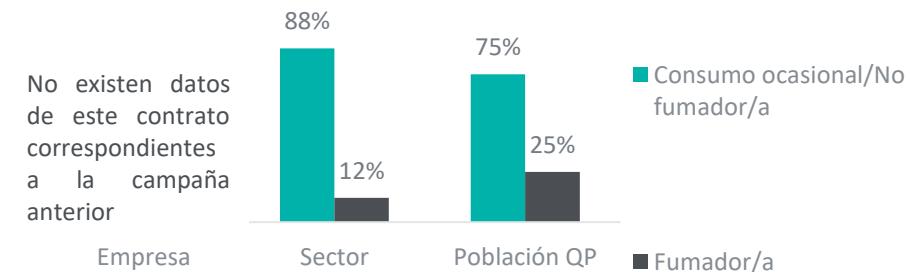
Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere ser fumador/a



■ Consumo ocasional/No fumador/a
■ Fumador/a

III. Comparativa

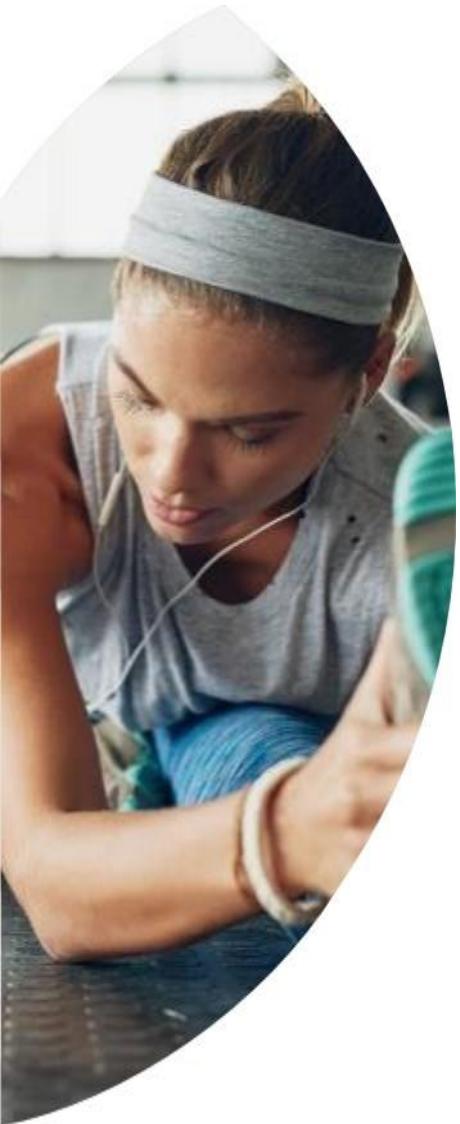
Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



IV. Conclusión

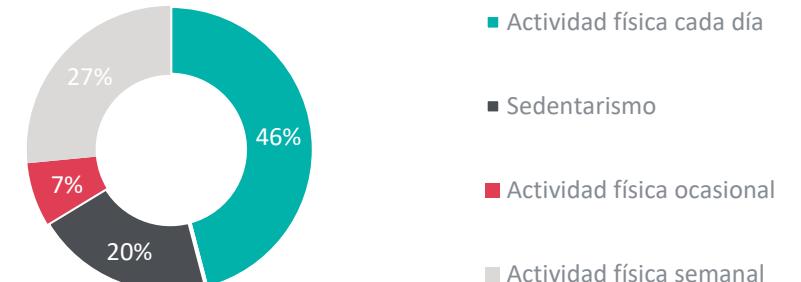
Fumador/a	Prevalencia	Conclusión	■
	Global	Baja	
Mujeres	Baja	■	
Hombres	Baja	■	

Actividad física



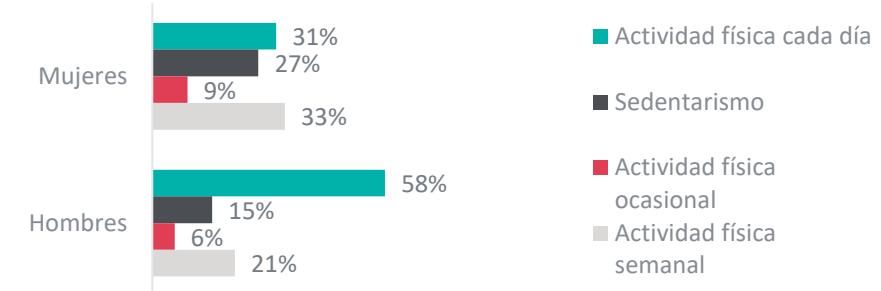
I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que refiere sedentarismo y/o actividad física ocasional



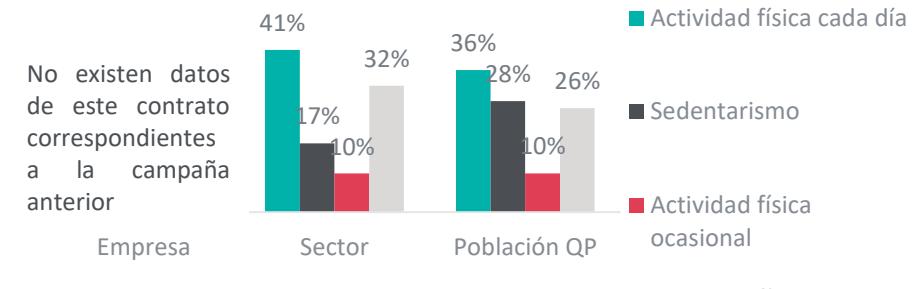
II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere sedentarismo y/o actividad física ocasional



III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



IV. Conclusión

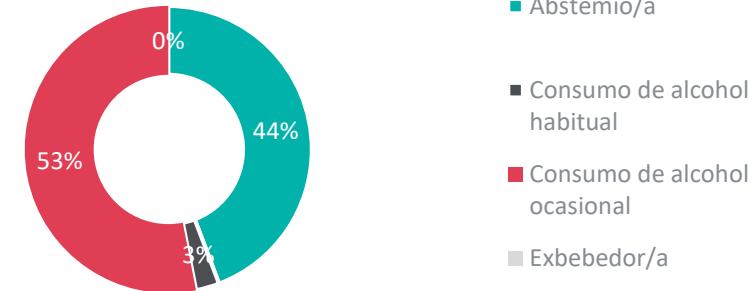
	Prevalencia	Conclusión	■
	Global	Elevada	
Sedentarismo y/o actividad física ocasional			
Global	Elevada	■	
Mujeres	Elevada	■	
Hombres	En el límite alto	■	

Consumo de alcohol



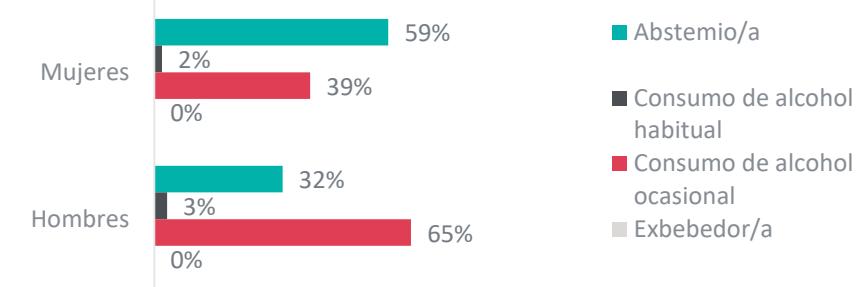
I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que refiere consumo habitual de alcohol



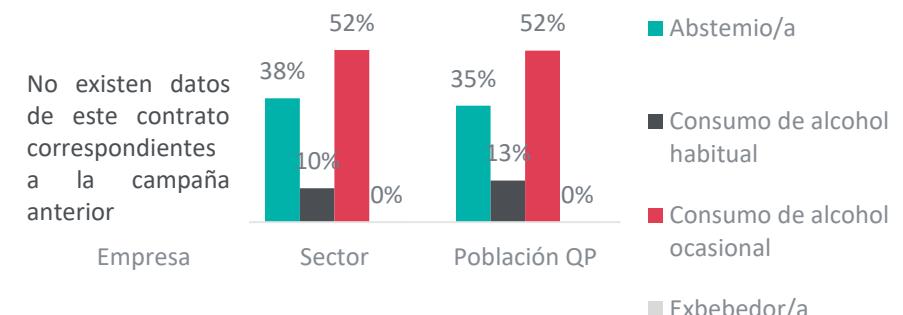
II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere consumo habitual de alcohol



III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



IV. Conclusión

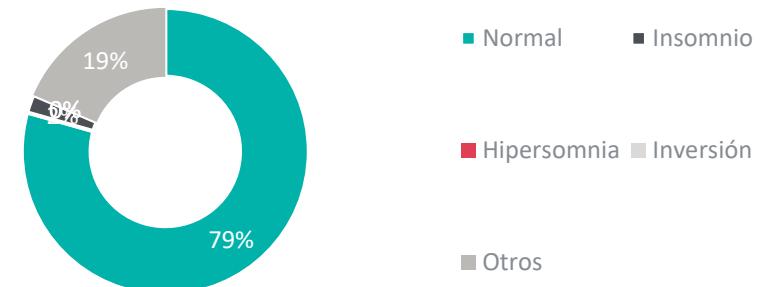
Consumo habitual alcohol	Prevalencia	Conclusión	■
	Global	Baja	
Mujeres	Baja	■	
Hombres	Baja	■	

Trastornos del sueño



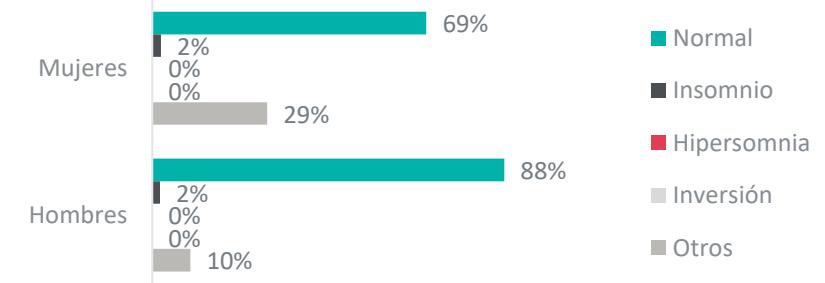
I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que refiere trastornos del sueño



II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere trastornos del sueño



III. Comparativa

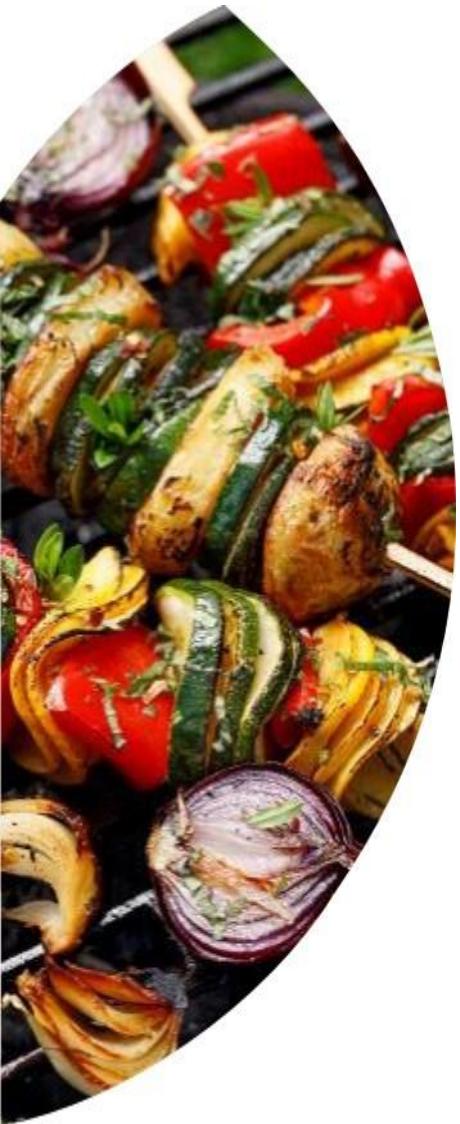
Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



IV. Conclusión

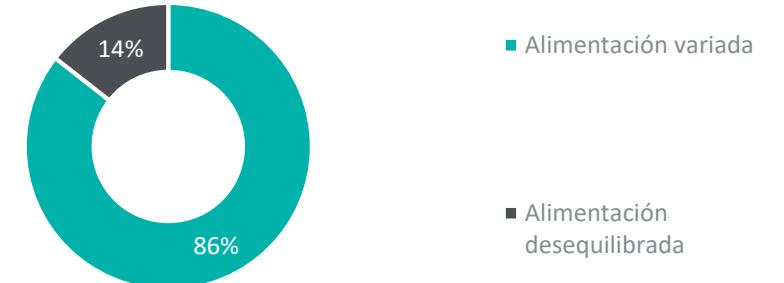
Insomnio, Hipersomnia, Inversión, Otras alteraciones	Prevalencia	Conclusión	■
	Global	Elevada	
	Mujeres	Elevada	
	Hombres	Baja	

Alimentación desequilibrada



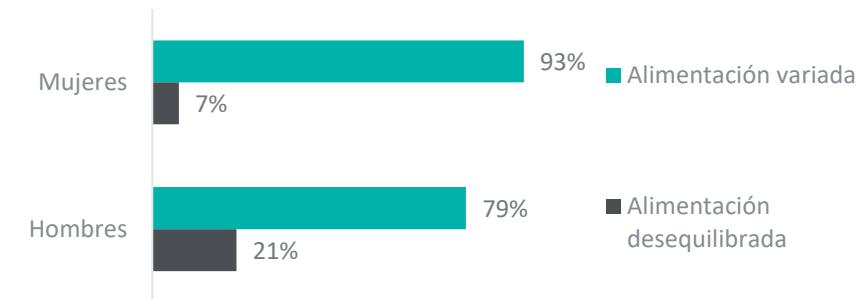
I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que refiere alimentación desequilibrada



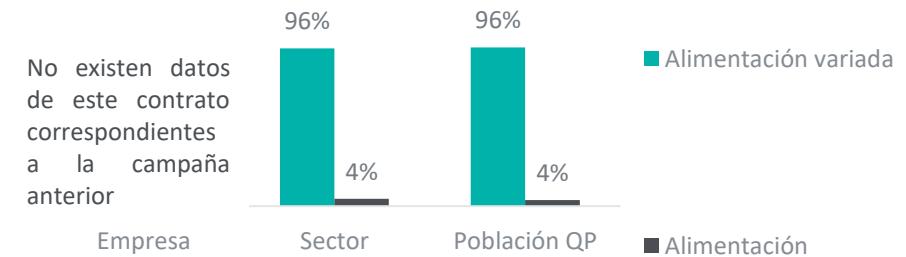
II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere alimentación desequilibrada



III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



IV. Conclusión

Alimentación desequilibrada	Prevalencia	Conclusión	
	Global	Baja	
		■	
		■	
		■	

3.3. Cuestionarios

Análisis de los cuestionarios cumplimentados por el personal laboral durante el examen de salud

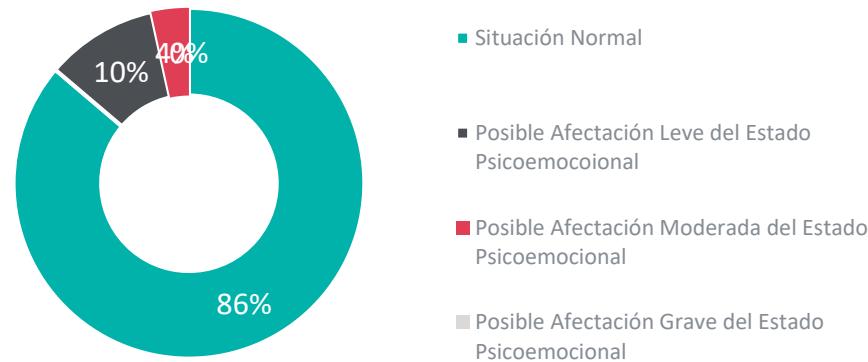
- Cuestionario psicoemocional (destinado a detectar posibles alteraciones psicológicas en sus fases iniciales)

Cuestionario psicoemocional



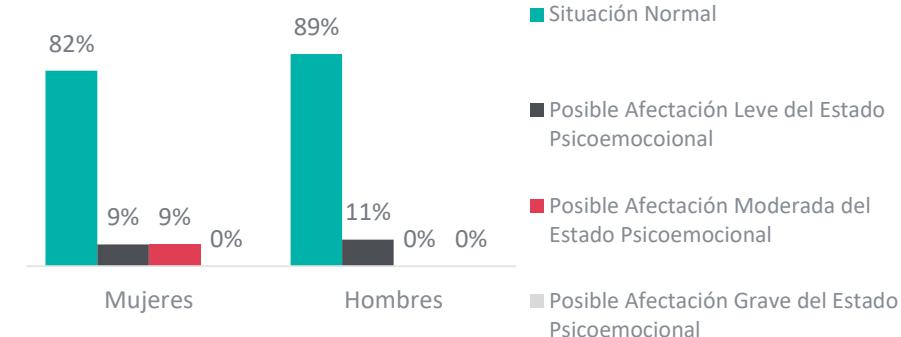
I. Resultado global

Situación psicoemocional del personal laboral



II. Resultado según sexo

Situación psicoemocional de mujeres y/o hombres



III. Conclusión

Afectación moderada	Prevalencia	Conclusión	■
	Global	Baja	
Mujeres	Baja	■	
Hombres	Baja	■	

Afectación severa	Prevalencia	Conclusión	■
	Global	Baja	
Mujeres	Baja	■	
Hombres	Baja	■	

Este cuestionario valora la percepción del personal laboral sobre su estado de ánimo de forma global sin relacionarlo con aspectos laborales

4. Conclusiones



Mediciones clínicas

Resumen de las conclusiones obtenidas en el análisis de las mediciones clínicas realizadas durante la exploración médica o derivadas del análisis clínico

	Global	Mujeres	Hombres
	Muestra Insuficiente	Muestra Insuficiente	Muestra Insuficiente
TENSIÓN ARTERIAL ELEVADA			
SOBREPESO/OBESIDAD			
GLUCOSA ELEVADA	✓	✓	!
COLESTEROL ELEVADO	✗	✗	✗
TRIGLICÉRIDOS ELEVADOS	!	✓	✗



Prevalencia baja



Prevalencia en el límite alto



Prevalencia elevada

Hábitos

Resumen de las conclusiones obtenidas en relación a los hábitos referidos por el personal laboral durante el examen de salud

	Global	Mujeres	Hombres
CONSUMO DE TABACO	✓	✓	✓
ACTIVIDAD FÍSICA	✗	✗	!
CONSUMO DE ALCOHOL	✓	✓	✓

	Global	Mujeres	Hombres
TRASTORNOS DEL SUEÑO	✗	✗	✓
ALIMENTACIÓN DESEQUILIBRADA	✓	✓	✗



Prevalencia baja



Prevalencia en el límite alto



Prevalencia elevada

Cuestionarios

Resumen de las conclusiones obtenidas en relación a los cuestionarios cumplimentados por el personal laboral durante el examen de salud

CUESTIONARIO PSICOEMOCIONAL
Afectación moderada

CUESTIONARIO PSICOEMOCIONAL
Afectación severa

Global	Mujeres	Hombres
✓	✓	✓
✓	✓	✓



Prevalencia baja



Prevalencia en el límite alto



Prevalencia elevada

Valoración de la integración preventiva en la empresa

El artículo 1 del Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención establece que:

“La prevención de riesgos laborales, como actuación a desarrollar en el seno de la empresa, deberá integrarse en su sistema general de gestión, comprendiendo tanto al conjunto de las actividades como a todos sus niveles jerárquicos, a través de la implantación y aplicación de un plan de prevención de riesgos laborales”.

“Su integración en todos los niveles jerárquicos de la empresa implica la atribución a todos ellos, y la asunción por éstos, de la obligación de incluir la prevención de riesgos en cualquier actividad que realicen u ordenen y en todas las decisiones que adopten”.

En función de lo expuesto, Quirón Prevención S.L. ha elaborado una metodología para evaluar la efectividad de la integración de la actividad preventiva en la empresa, basada en la Valoración de las Siguientes Actividades a Desarrollar en la Empresa dentro de la Vigilancia de la Salud:

- Realización del Programa de Actividades Medicas.
- Identificación del personal laboral especialmente sensible (Si los hubiere).
- Realización de los exámenes de salud correspondientes a la Vigilancia de la Salud Individual.
- Elaboración de la Memoria Anual de Actividades en Vigilancia de la Salud.
- Impartición de cursos de Formación.

Valoración de la integración preventiva en la empresa

Valoración global	Respuestas	Intervención
CORRECTA	Todas las respuestas afirmativas	La situación actual de la empresa es adecuada en relación con la integración de la prevención
ACEPTABLE	Respuesta negativa a alguna de las preguntas en las que no existe incumplimiento reglamentario	Algunos aspectos en relación con la integración de la prevención podrían mejorarse
MEJORABLE	Respuesta negativa a alguna de las preguntas en las que existe incumplimiento a la reglamentación vigente	La empresa necesita importantes mejoras en relación con la integración de la prevención

Resultado de la Valoración de la Integración Preventiva en la Empresa

Una vez evaluadas las actividades definidas en el punto anterior, y conforme al criterio de valoración establecido en el cuadro de Valoración Global, se desprende que la Integración Preventiva en la Empresa se considera **Aceptable**

5. Acciones de Promoción de la Salud



Acciones de Promoción de la Salud

A continuación recomendamos un conjunto de acciones para llevar a cabo:

- En función de los resultados obtenidos en el estudio epidemiológico:
 - Con objeto de mejorar las prevalencias que han resultado en el límite alto o elevadas
 - Por la utilidad de la adopción de medidas preventivas eficaces para evitar el aumento de las prevalencias que no han resultado elevadas
- Por su interés en la población

5.1. Empresa saludable



Empresa saludable



Proyecto destinado a promover la salud en el trabajo



Programa empresa saludable



Talleres, Cursos, Actividades, Retos, Artículos, Vídeos, Especialistas...



Especialistas en Nutrición, Psicología, Fisioterapia y Actividad Física



2 modalidades:
Presencial/Online



Personalizado y adaptado a la empresa



Metodología propia



Ameno, sencillo y dinámico



Plataforma multidispositivo

Se desarrolla en las siguientes fases:



01

Evaluación de la situación inicial



02

Definición de objetivos



03

Implantación de programas y campañas



04

Ánalisis de eficacia y adherencia



05

Certificación de sistemas

¡Ponte el delantal!



Talleres y Cursos

- **Alimentación equilibrada:** Presentaremos la rueda de alimentos, los grupos de nutrientes, lo que aportan y cómo combinarlos.
- **Tupper saludable:** Opciones para llevarte a la oficina basadas en menús saludables.
- **Dieta flexible:** Conoceremos los grupos de alimentos, cuáles tienen una composición nutricional similar y cómo realizar nuestro menú semanal y lista de la compra.
- **Alimenta tu corazón:** Hablaremos de cómo cuidar nuestro sistema cardiovascular a través de la alimentación. Mostraremos los métodos de cocinado ideales para mejorar la salud.
- **Desayuno saludable:** Aprenderemos a diseñar un desayuno adaptado a nuestras necesidades.



Aprenderemos a cocinar en poco tiempo y con pocos ingredientes para toda la semana



Recetas fáciles y sencillas pensadas para que puedas llevarlas al trabajo

¡Ponte en forma!



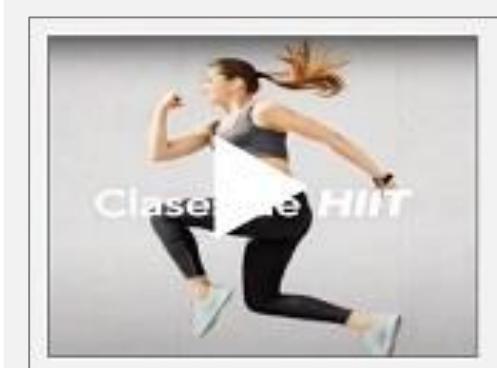
Talleres y Cursos

- **Ponte en forma:** Aprenderemos qué debemos tener en cuenta antes de comenzar la actividad física.
 - **Métodos de entrenamiento:** Hablaremos de los distintos tipos de entrenamiento.
 - **Running:** Aprenderemos a marcarnos objetivos y a analizar diferentes estrategias y técnicas.
 - **Alimentación y deporte:** Aprenderemos qué consume nuestro cuerpo cuando realizamos ejercicio.
 - **Ejercicios funcionales:** Basado en entrenar mediante movimientos.

Gimnasio Virtual

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves
01 12:00:110:00 Futbolamericano	00 12:00:110:00 Futbolamericano	00 11:00:111:00 Futbolamericano	04 11:00:111:00 Futbolamericano
04:00:110:00 Copa	14:00:110:00 América	14:00:111:00 Copa	11:00:111:00 América
18:00:110:00 Copa	16:00:120:00 América	19:00:111:00 Copa	11:20:120:00 Copa
+ 2 Mds		+ 1 000	
05 12:00:110:00 Futbolamericano	05 12:00:110:00 Futbolamericano	15 11:00:110:00 Futbolamericano	11 11:00:110:00 Futbolamericano
18:00:110:00 Copa	18:00:110:00 América	18:00:111:00 Copa	
19:00:110:00 Copa	19:00:120:00 América	19:00:111:00 Copa	
+ 2 Mds		+ 1 000	

Rutinas de entrenamiento (core, funcional, hiit...)



Bienestar psicoemocional



Talleres y Cursos

- **Mindfulness:** Nos ayudará a incrementar la capacidad de aprendizaje y atención y a mejorar la estabilidad emocional.
- **Wellness:** Descubriremos claves de salud y bienestar y herramientas de mejora personal, favoreciendo el pensamiento positivo.
- **El sueño:** Veremos cómo las fases del sueño influyen en nuestro cuerpo. Haremos ejercicios de higiene del sueño.
- **Deshabituación tabáquica:** Utilizaremos herramientas para poder dejar el tabaco.
- **Saca la mejor versión de ti:** Potenciar la percepción objetiva que se tiene de uno mismo.
- **Técnicas de meditación:** Ejercicios de meditación. Ayudará a reducir el estrés y la ansiedad, mejorando la concentración y relajación.



¡Cuida tu espalda!

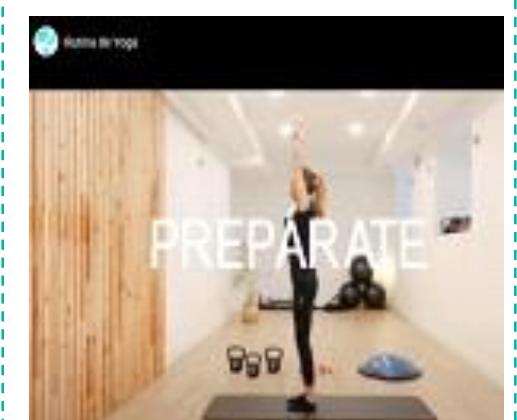


Talleres y Cursos

- **Escuela de Espalda:** Enseñaremos cómo funciona la espalda, cómo protegerla y fortalecerla. Se realizarán ejercicios adaptados al puesto de trabajo.
- **Movilidad:** Consejos y ejercicios para reducir el sedentarismo y las molestias físicas.
- **Flexibilidad:** Aprenderemos técnicas de estiramientos.
- **Pausas activas:** Aprenderemos a realizar ejercicios para prevenir lesiones de espalda.
- **Yoga y Pilates:** Diseñado para fortalecer y equilibrar el cuerpo. Ideal para reducir o prevenir el dolor de espalda así como la falta de concentración o el estrés.
- **Yoga Office:** Haremos una rutina de 10 min., consistente en ejercicios de respiración y estiramientos en el lugar de trabajo.

Rutinas de entrenamiento

(Movilidad, Yoga, Estiramientos de espalda)



5.2. Campañas de Promoción de la Salud



Campañas de Promoción de la Salud

Dirigidas a detectar de forma precoz alteraciones de salud prevalentes como tensión arterial y glucosa elevadas, alteraciones dermatológicas o trastornos oculares, con objeto de prevenir la aparición de enfermedades asociadas.



“RIESGO CARDIOVASCULAR”



“RETINOGRÁFÍA”



“TELEDERMA”



“GLAUCOMA”



Disponible en las instalaciones del cliente y/o en centros Quirónprevención



Consulta con el personal sanitario para realización de las pruebas.
Profesional médico, para la valoración de los resultados de las pruebas.



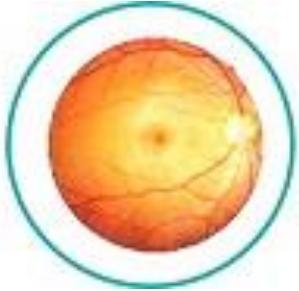
Diseño de material informativo



Emisión de informes finales (individual y empresa)



Campañas de Prevención y Promoción de la Salud



Retinografía

- Detección precoz de alteraciones de la retina con objeto de evitar la **ceguera** asociada a las mismas
- Sencillo, cómodo y rápido
- Emisión de informe individual y global



Telederma

- Detección precoz de **cáncer de piel**
- Estudio de lesiones cutáneas mediante dermatoscopio
- Técnica no invasiva
- Emisión de informe individual y global



Glaucoma

- Detección precoz del aumento de la presión intraocular, con objeto de evitar la **ceguera** asociada
- Estudio mediante tonometría
- Emisión de informe individual y global



Cardiovascular

- Prevención de **enfermedades cardiovasculares**
- Consulta presencial para realización de pruebas y valoración de resultados por profesional médico, al inicio y final de la campaña
- Duración: 3 meses
- Emisión de informe individual y global

5.3. Contenidos



Infografías

Disponemos de un importante material gráfico, con una amplia variedad de contenidos relacionados con hábitos saludables y promoción de la salud.

Este formato permite la difusión de contenidos de manera visual, clara y precisa, de modo que puede ser entendido fácilmente.

De manera totalmente gratuita ponemos a su disposición el material que precise.

Incluye:

-  Desarrollo de contenidos
-  Diseño y maquetación
-  Adaptación a la Identidad Corporativa de la Empresa
-  Adaptación a formato digital o cartelería



5.4. Consultas médicas



Consultas médicas



Cubrimos las siguientes especialidades médicas con el fin de ofrecer una atención integral al personal laboral, contando con un prestigioso equipo de profesionales y la tecnología más avanzada.

FISIOTERAPIA

BIOMEÁNICA DE LA PISADA

PSICOLOGÍA

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

MEDICINA INTERNA

CARDIOLOGÍA

CIRUGÍA GENERAL Y DIGESTIVO

CIRUGÍA PLÁSTICA Y REPARADORA

NEUMOLOGÍA

GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA

OFTALMOLOGÍA

OTORRINOLARINGOLOGÍA

UROLOGÍA

REHABILITACIÓN

ENDOCRINOLOGÍA

NEUROLOGÍA

GENÉTICA



Consultas en los Centros Quirónprevención de Madrid, A Coruña, Vigo, Vélez-Málaga, Sevilla, Valencia y Alicante



Para más información puede dirigirse al 910 305 371 o consultar la información disponible en el siguiente enlace <https://particulares.quironprevencion.com/servicios/>



Sugerencias

Muy Sr/a. Nuestro/a:

Sin otro particular, aprovechamos para saludarles y quedamos a su disposición para cualquier duda relacionada con el informe adjunto.

Quirón Prevención S.L., queda abierto a cualquier sugerencia que nos pudieran hacer llegar dentro del ámbito de Vigilancia de la Salud, con el objeto de mejorar la calidad de las actuaciones que pudieran derivarse de las mismas, y traducirse, por tanto, en mejoras de la salud del personal laboral.

La UBS tutora de este contrato queda a disposición para cualquier duda, consulta, o problema sanitario que nos pudieran comentar, aclaración que precisen de este informe y, en general, para cualquier tema relacionado con la Vigilancia de la Salud y la prevención de riesgos laborales, con el fin de orientar las actividades a seguir, remitir a los organismos competentes en cada ocasión, o proporcionar el consejo y/o información médica si así fuera preciso.

Para cualquier consulta, sugerencia o solicitud puede dirigirse al siguiente correo electrónico:
memoriamedica@quironprevencion.com

 quirónprevención

Área de Salud Laboral

 quirónprevención



quirónprevención