

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.

DETECTAR 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

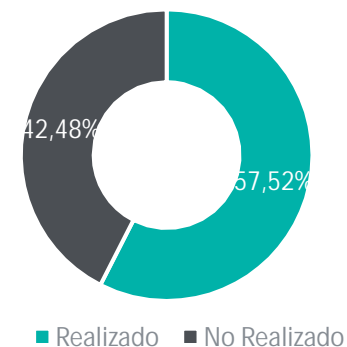


Memoria de Vigilancia de la Salud

I. Realización

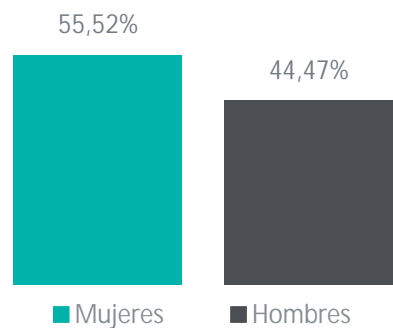
El número de exámenes de salud realizados ha sido 1151

El porcentaje de realización se considera **mejorable**



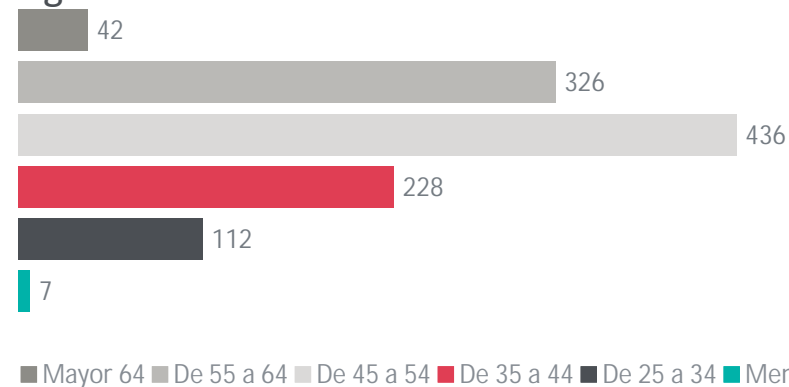
II. Distribución por sexo

Se muestra la distribución de los exámenes de salud según sexo



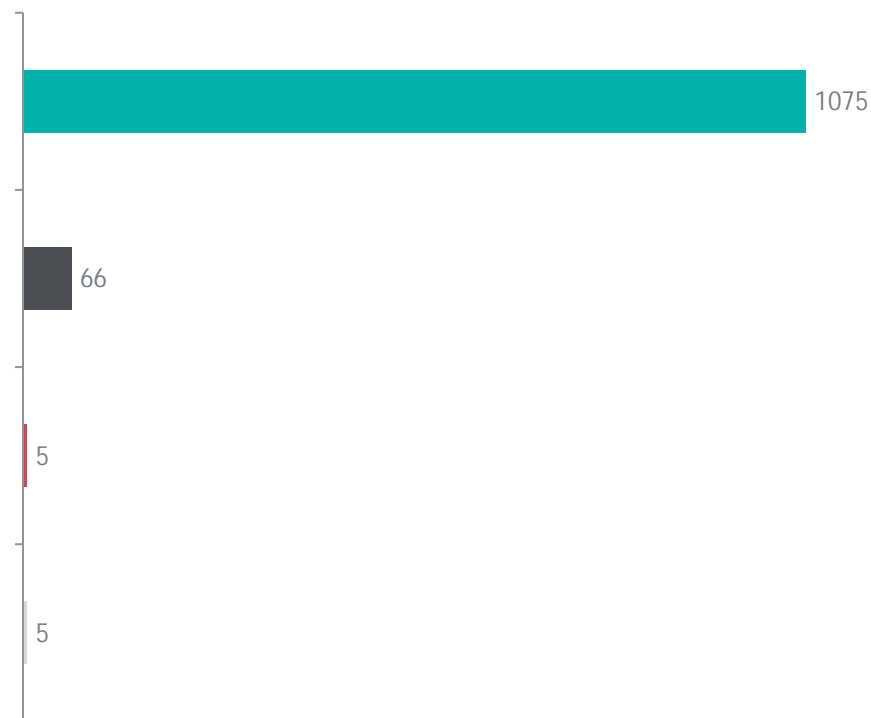
III. Distribución por edad

Se muestra la distribución de los exámenes de salud según edad



Memoria de Vigilancia de la Salud

IV. Tipos de exámenes de salud



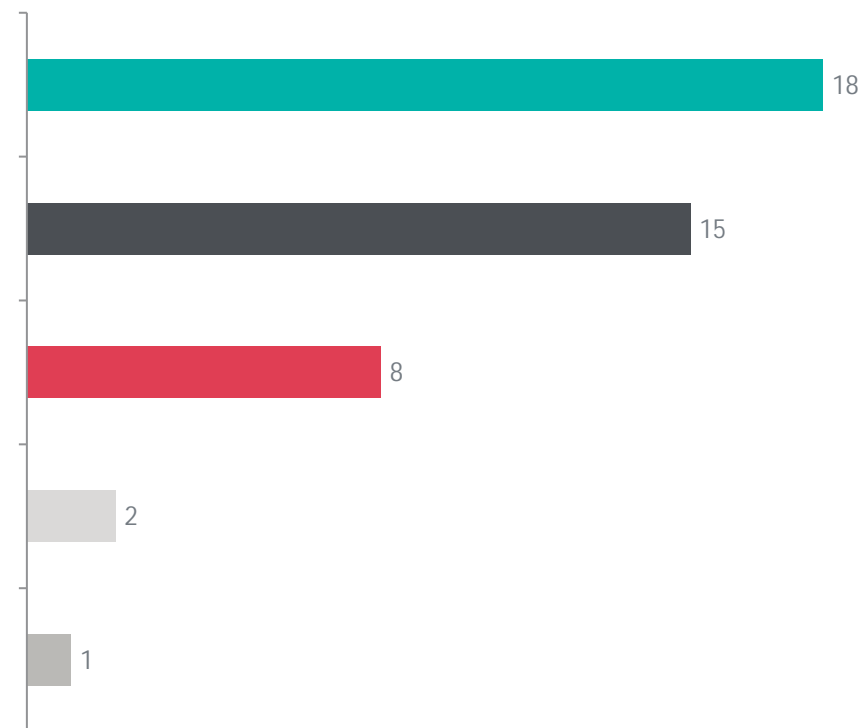
■ EX. SALUD PERIODICO

■ EX. SALUD INICIO INCORP. A PUESTO DE TRABAJO

■ INFORME DE ASESORAMIENTO CON RRMM

■ EX. SALUD AUSENCIA PROLONGADA POR MOTIVOS DE SALUD

V. Otras actuaciones.



■ EX. SALUD ANALITICAS

■ EX. SALUD DE SEGUIMIENTO

■ INFORME VALORACIÓN GESTACIÓN/LACTANCIA (NO PRESENCIAL)

■ INFORME DE ASESORAMIENTO SIN RRMM

■ Prueba Médica

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

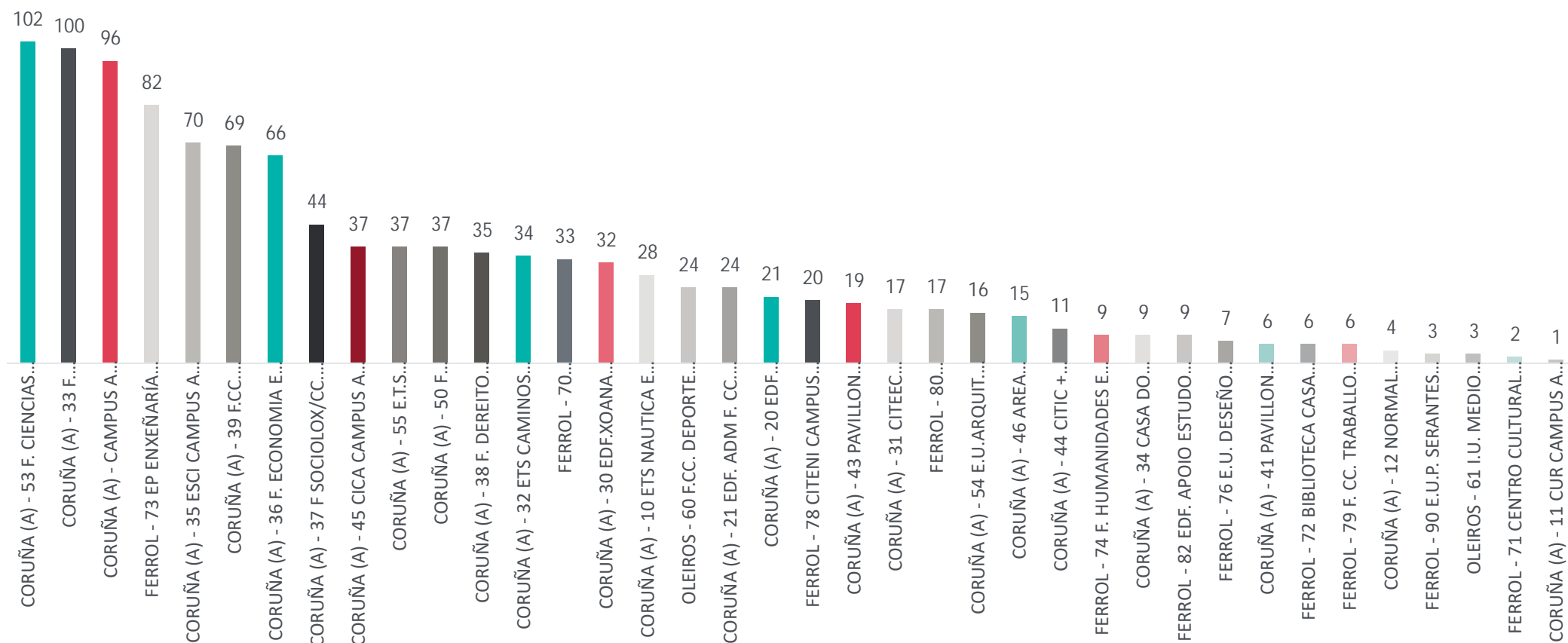
8 trabajadores/as han sido considerados especialmente sensibles.

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

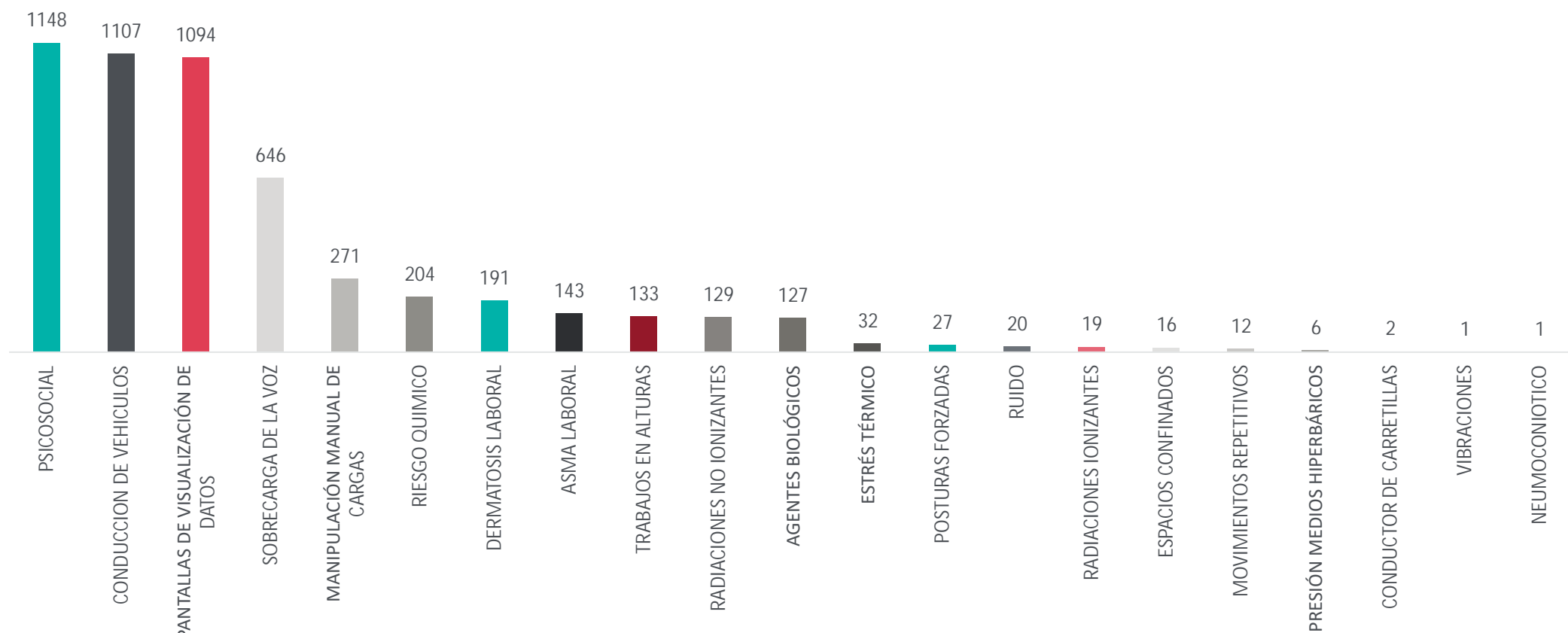
X. Realización de exámenes de salud por puesto de trabajo



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, NEUROPATÍAS 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 ropas 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)
- **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 2022 y con datos de la muestra Quironprevención 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
- Aleraciones dermatológicas (eccema, dishidrosis)
- Alteraciones en la espirometría (moderada, severa, muy severa)
- Alteraciones en la audiometría (leve, moderada, avanzada)

Hallazgos cervicales

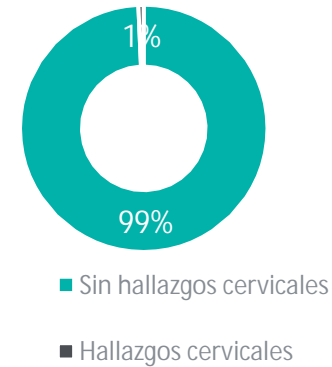


I. Objetivo

Analizar la presencia de dolor, contractura o limitación cervical

II. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta hallazgos cervicales

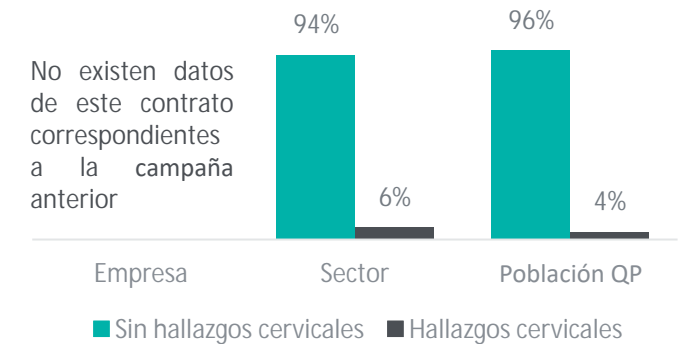


III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

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

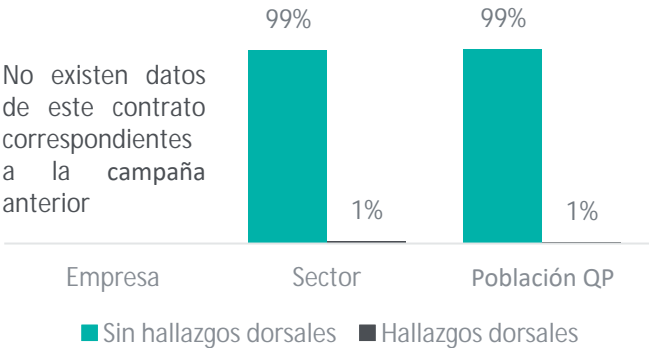


III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

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

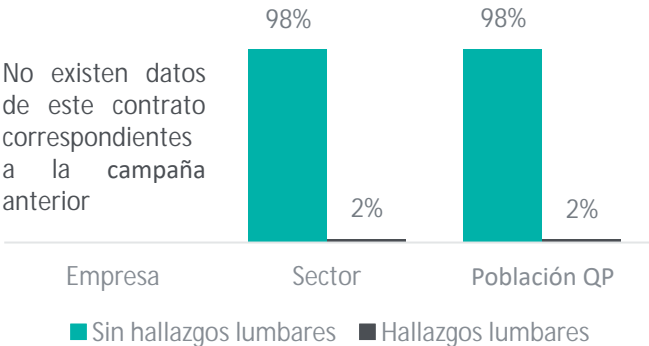


III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

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

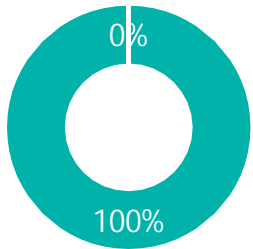
I. Objetivo

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% | | |



■ Sin hallazgos miembros superiores
■ Hallazgos miembros superiores

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



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

V. Conclusiones

| Hallazgos miembros superiores | Prevalencia | Conclusión | |
|-------------------------------|-------------|------------|---|
| | Global | Baja | ■ |

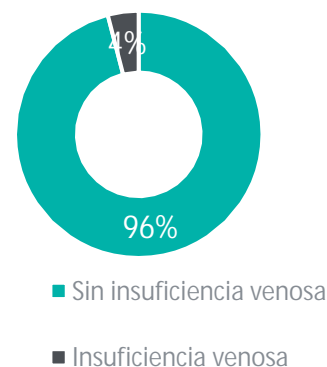
Insuficiencia venosa

I. Objetivo

Analizar la presencia de insuficiencia venosa (varices)

II. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta insuficiencia venosa

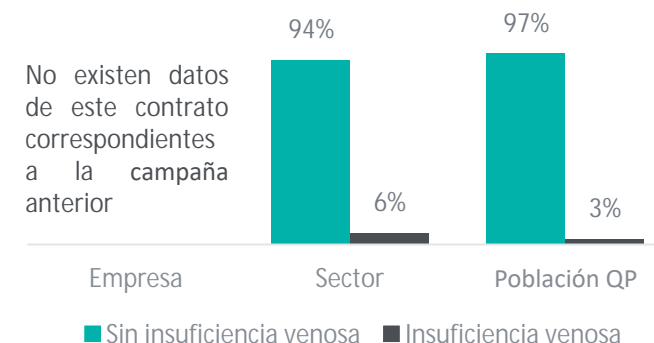


III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

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



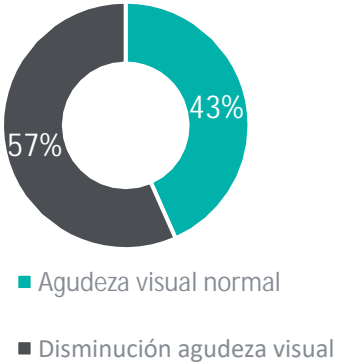
I. Objetivo

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% | | |

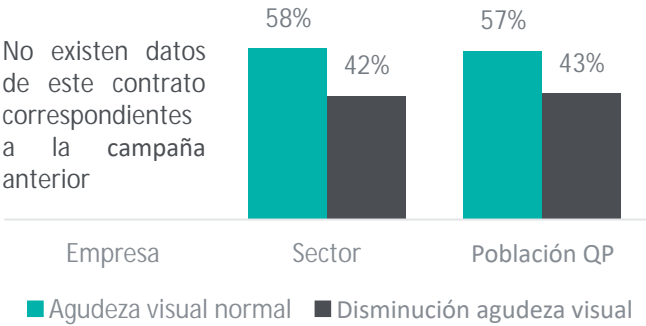


III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

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% | ■ |
| PERSOAL DE CONSERXARIA | 39 | 71,79% | ■ |
| PERSOAL SERVIZO BIBLIOTECA UNIVERSITARIA/PERSOAL BIBLIOTECA | 49 | 65,31% | ■ |
| PERSOAL DE ADMINISTRACION | 233 | 65,24% | ■ |
| PERSOAL DOCENTE INVESTIGADOR (PDI) | 467 | 55,03% | ■ |
| PERSOAL SIC GENERAL | 25 | 52% | ■ |
| TÉCNICO PERFIL ADMINISTRATIVO | 31 | 51,61% | ■ |
| F.CIENCIAS - GRUPO INVESTIGACION GIBE | 10 | 50% | ■ |
| F.CIENCIAS - PERSOAL 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% | ■ |
| CORUÑA (A) - ED 30 EDF XOANA CAPDEVIELLE CAMPUS A CORUÑA (ELVIÑA) - 30 EDF. XOANA CAPDEVIELLE | 32 | 43,75% | ■ |

*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* |
|---|------------------------------------|-------------------------|-------------|
| 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

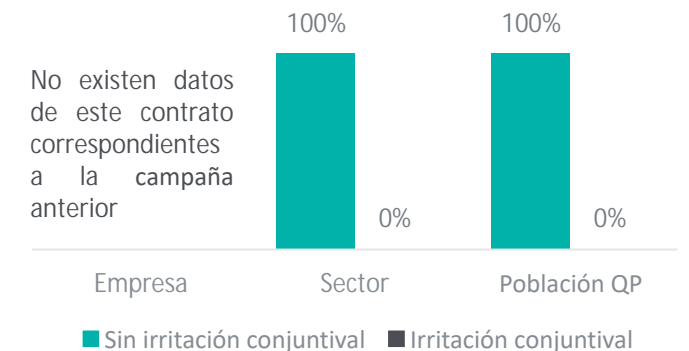


III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

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

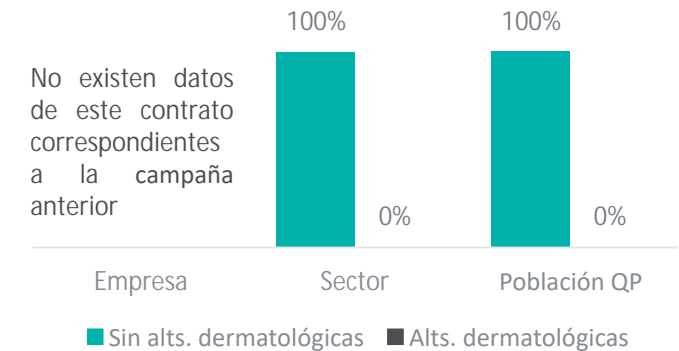


III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

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 en la espirometría

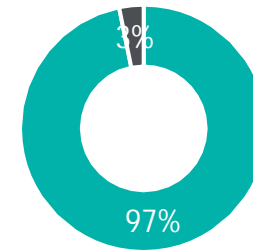
I. Objetivo

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

II. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta alteraciones en la espirometría

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



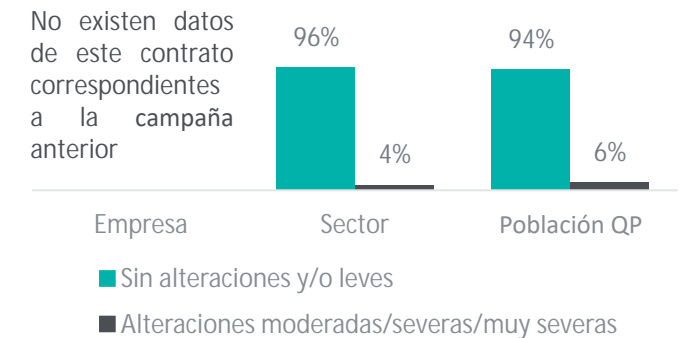
■ Sin alteraciones y/o leves
■ Alteraciones moderadas/severas/muy severas

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 - PERSOAL 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

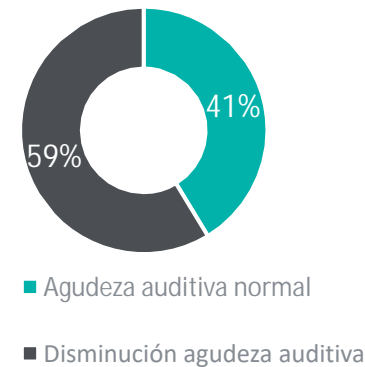
I. Objetivo

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% |

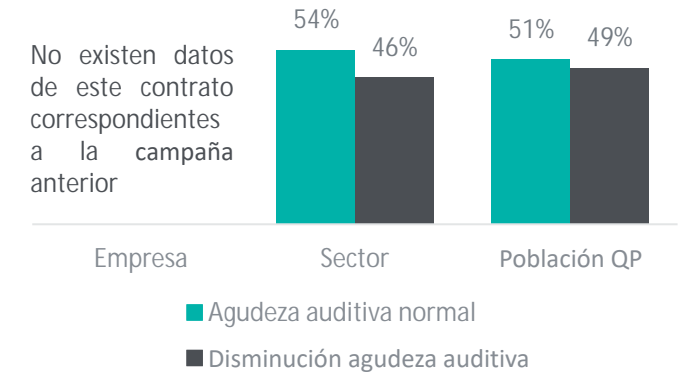


III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

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 SERVICIO 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 MAQUINAS CAMPUS 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% | ■ |
| CORUÑA (A) - ED 31 F. CIENCIAS CAMPUS A CORUÑA (ELVIÑA) - 31 F. CIENCIAS | 39 | 61,54% | ■ |

*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

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 clínicas

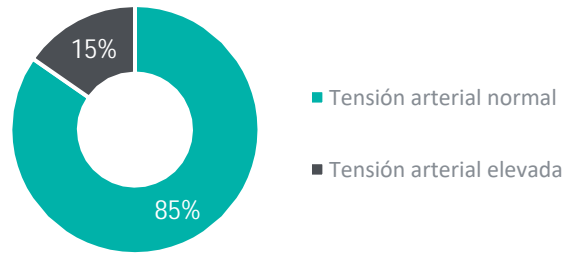
Análisis de variables medidas durante el examen de salud como parte de la exploración o derivadas de la realización del análisis clínico

- 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)
- Hipercolesterolemia (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

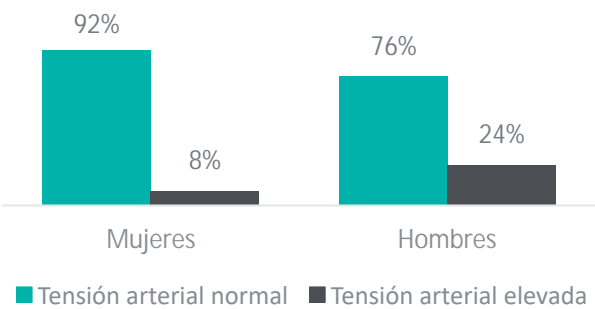
I. Resultado global

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



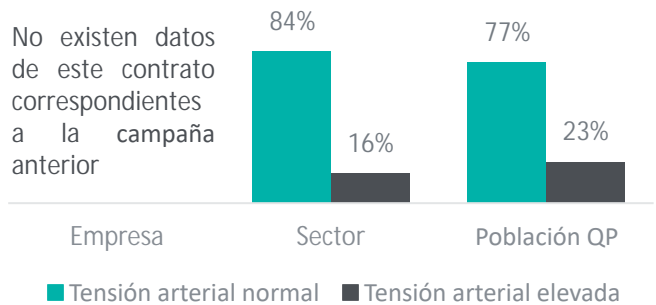
II. Resultado según sexo

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

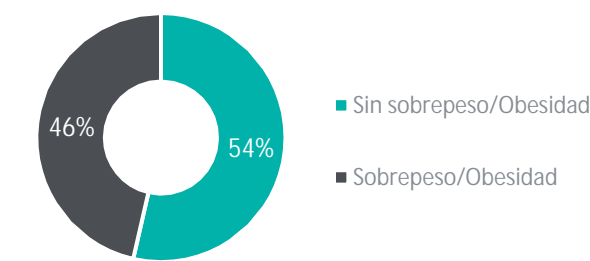
| Tensión arterial elevada | Prevalencia | Conclusión | |
|--------------------------|-------------|------------|---|
| | Global | Elevada | ■ |
| | Mujeres | Baja | ■ |
| | Hombres | Elevada | ■ |



Sobrepeso/Obesidad (IMC)

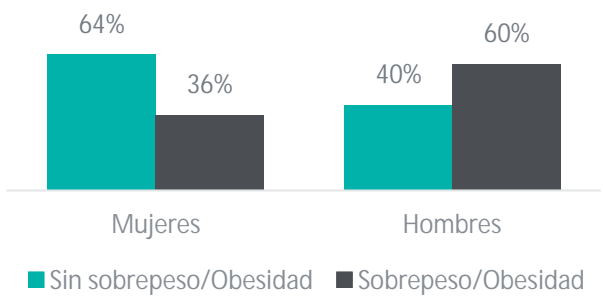
I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta sobrepeso/obesidad



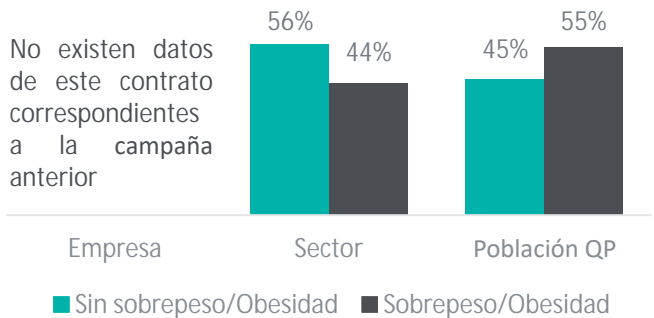
II. Resultado según sexo

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

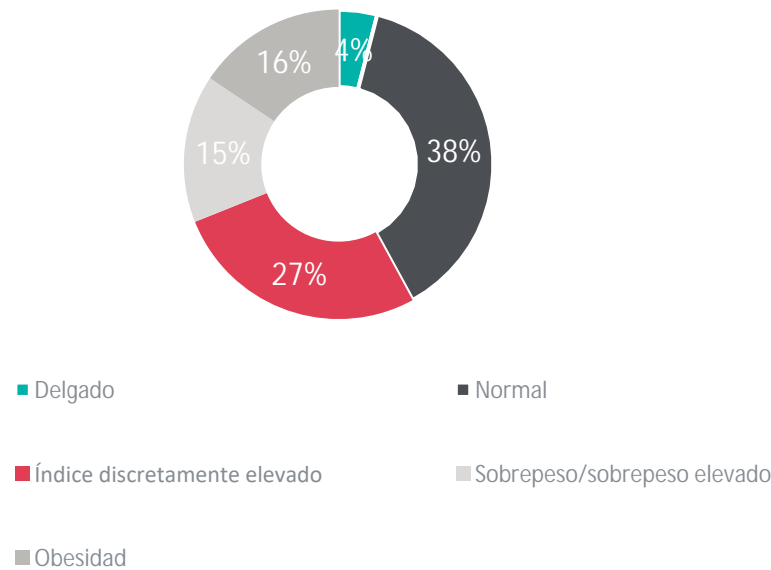
| | Prevalencia | Conclusión | |
|--------------------|-------------|------------|---|
| Sobrepeso/Obesidad | Global | Elevada | ■ |
| | Mujeres | Elevada | ■ |
| | Hombres | Elevada | ■ |



Índice Cintura-Talla

I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta sobrepeso/obesidad

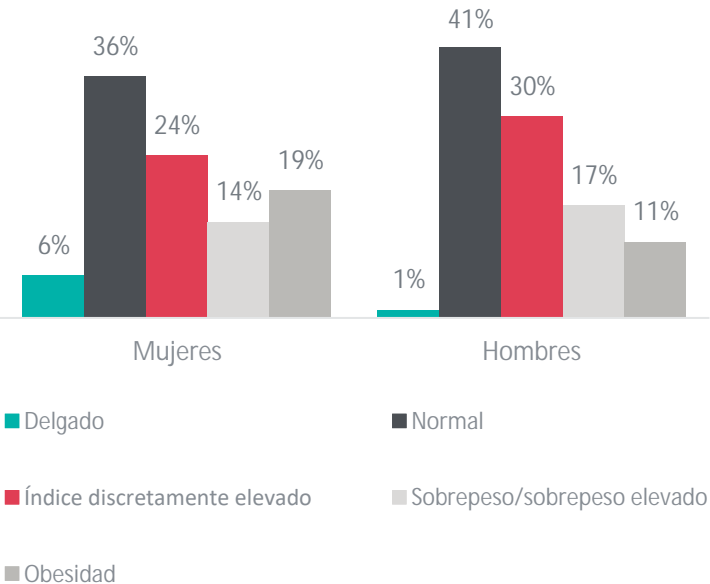


III. Conclusión

| | Prevalencia | Conclusión | |
|--|-------------|------------|---|
| Obesidad - Sobrepeso - Sobrepeso elevado | Global | Baja | ■ |
| | Mujeres | Baja | ■ |
| | Hombres | Baja | ■ |

II. Resultado según sexo

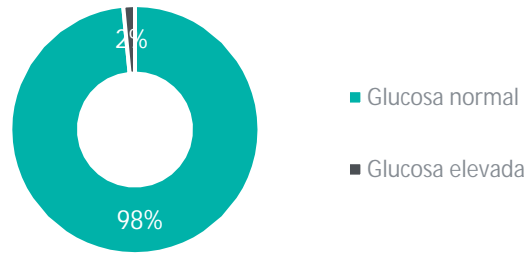
Porcentaje del personal laboral que presenta sobrepeso/obesidad



Glucosa elevada

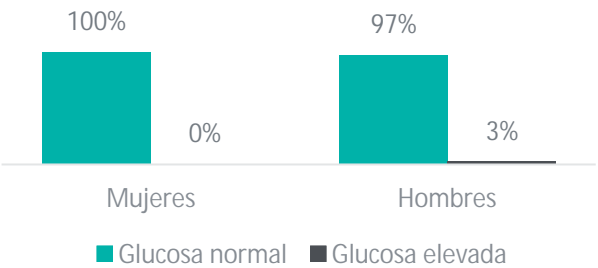
I. Resultado global

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



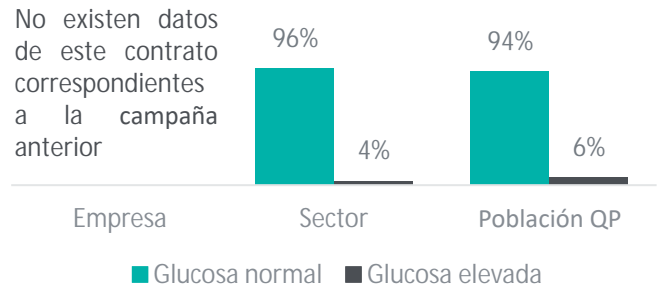
II. Resultado según sexo

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

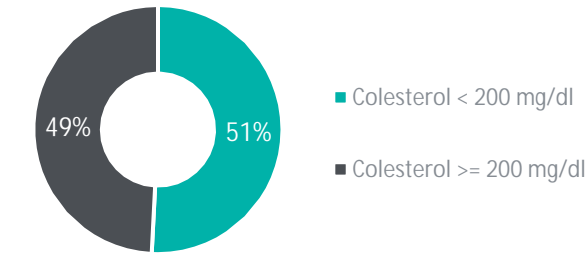
| Glucosa elevada | Prevalencia | Conclusión | |
|-----------------|-------------|------------|---|
| | Global | Baja | ■ |
| | Mujeres | Baja | ■ |
| | Hombres | Baja | ■ |



Colesterol elevado

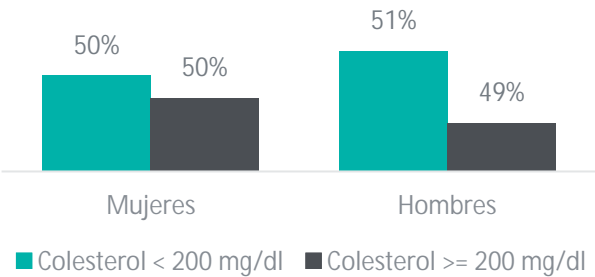
I. Resultado global

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



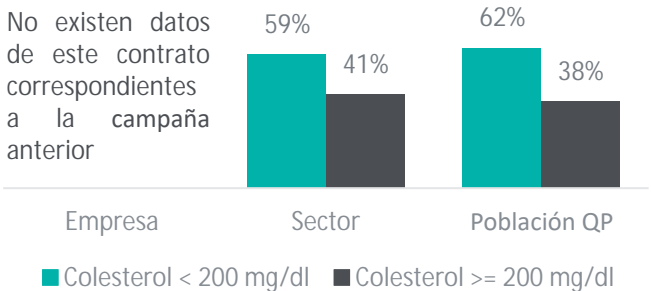
II. Resultado según sexo

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

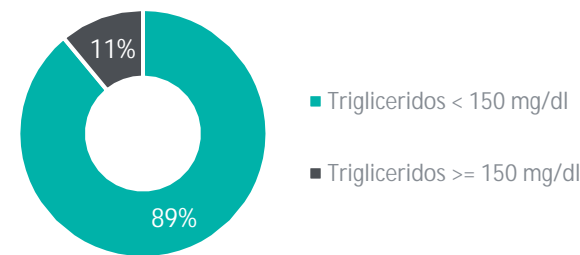
| Colesterol elevado | Prevalencia | Conclusión | |
|--------------------|-------------|------------|---|
| | Global | Elevada | ■ |
| | Mujeres | Elevada | ■ |
| | Hombres | Elevada | ■ |



Triglicéridos elevados

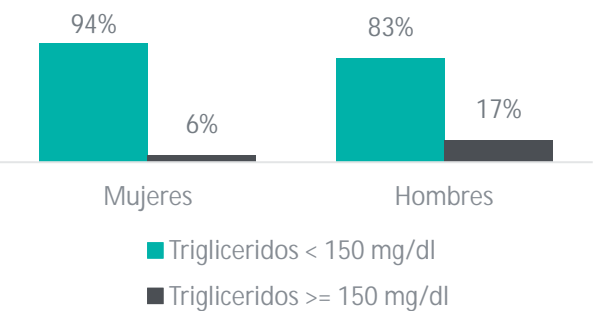
I. Resultado global

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



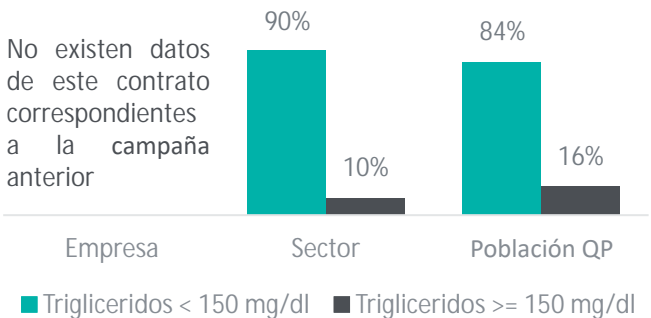
II. Resultado según sexo

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

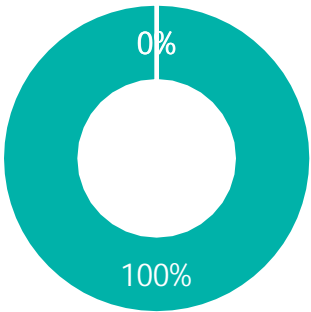
| Triglicéridos elevados | Prevalencia | Conclusión | |
|------------------------|-------------|-------------------|---|
| | Global | Baja | ■ |
| | Mujeres | Baja | ■ |
| | Hombres | En el límite alto | ■ |



Índice FIB4

I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta alteración del índice FIB4



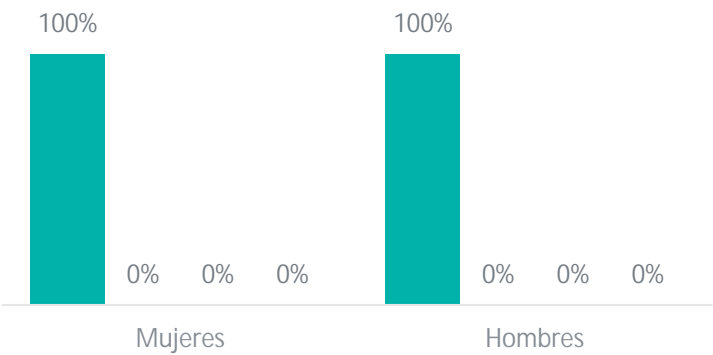
- No se pueden mostrar por presentar valores de transaminasas normales o elevadas sin significación para este índice
- Consulte con el personal médico los valores de transaminasa
- Se recomienda control por el personal médico
- Valorar por el personal médico posible afectación hepática

III. Conclusión

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

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

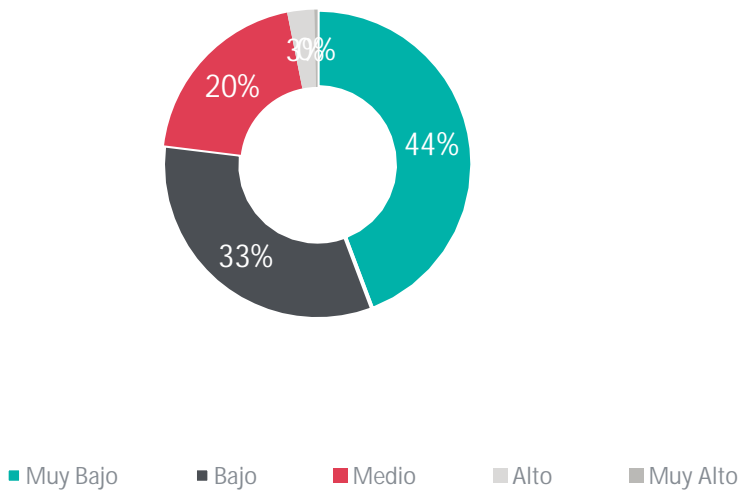
| | Prevalencia | Conclusión | |
|--|-------------|------------|---|
| Valorar por el personal médico posible afectación hepática | Global | Baja | ■ |
| | Mujeres | Baja | ■ |
| | Hombres | Baja | ■ |



SCORE

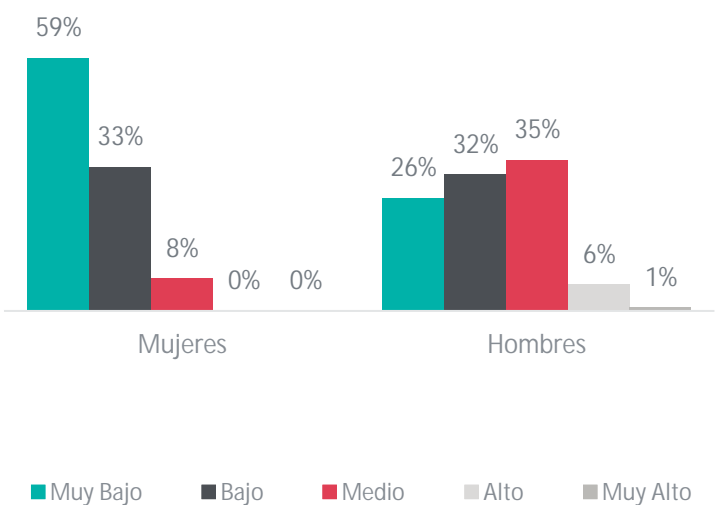
I. Resultado global

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

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

| | Prevalencia | Conclusiones | |
|-----------------|-------------|--------------|---|
| Alto y Muy alto | 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

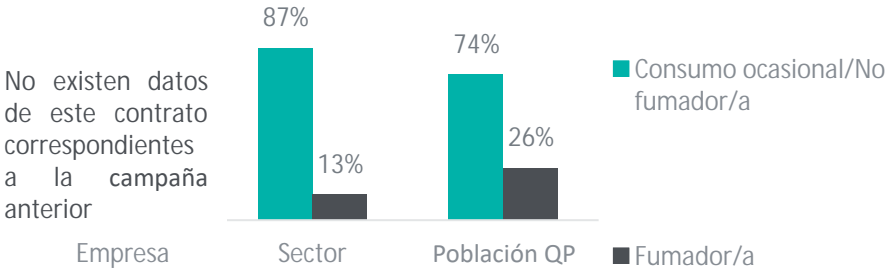
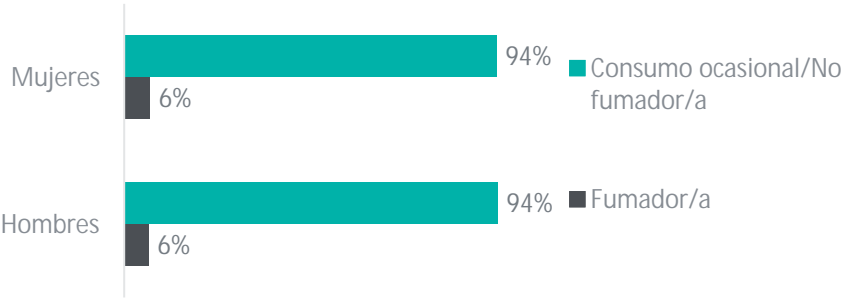
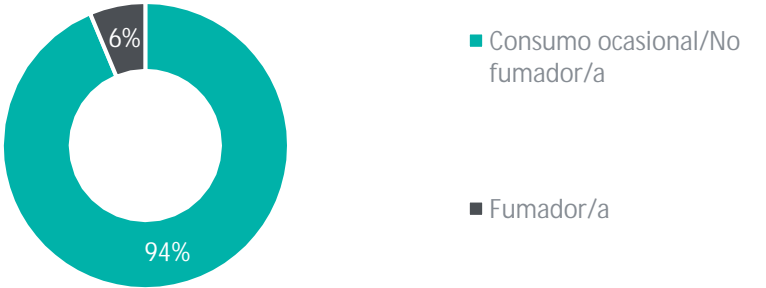
Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere ser fumador/a

III. Comparativa

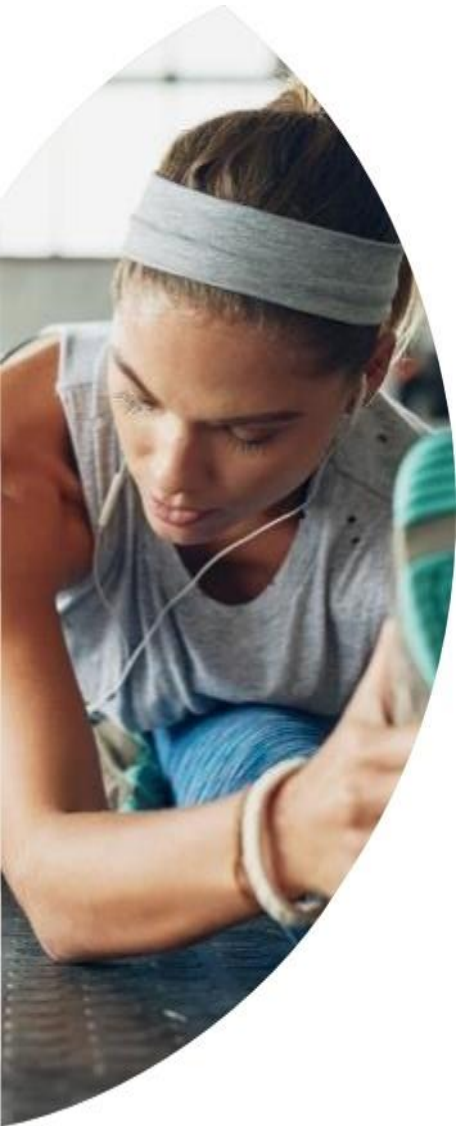
Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP

IV. Conclusión

| | Prevalencia | Conclusión | |
|-----------|-------------|------------|---|
| Fumador/a | 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

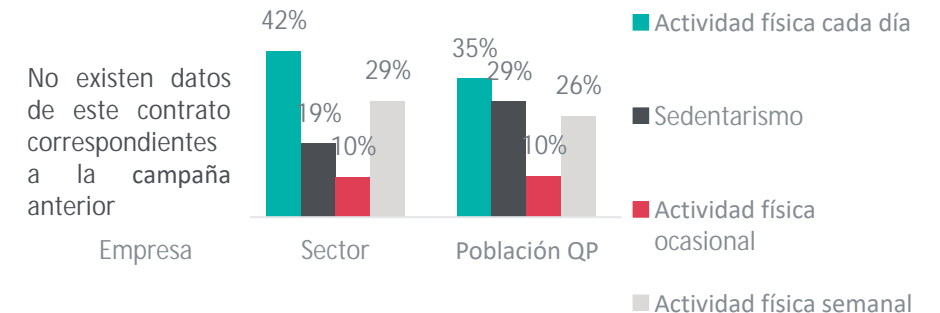
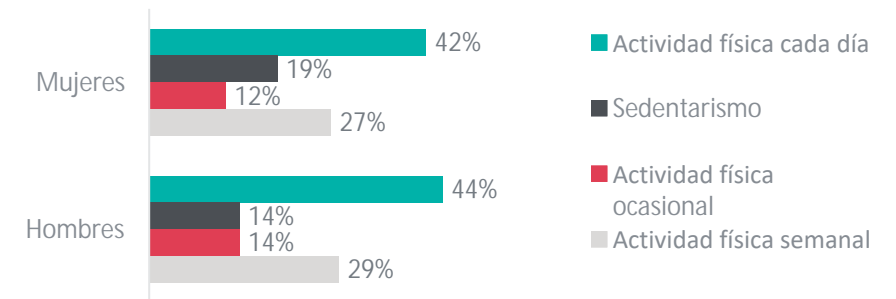
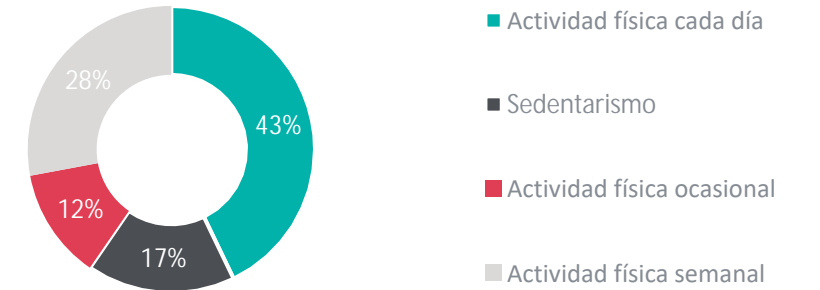
Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere sedentarismo y/o actividad física ocasional

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

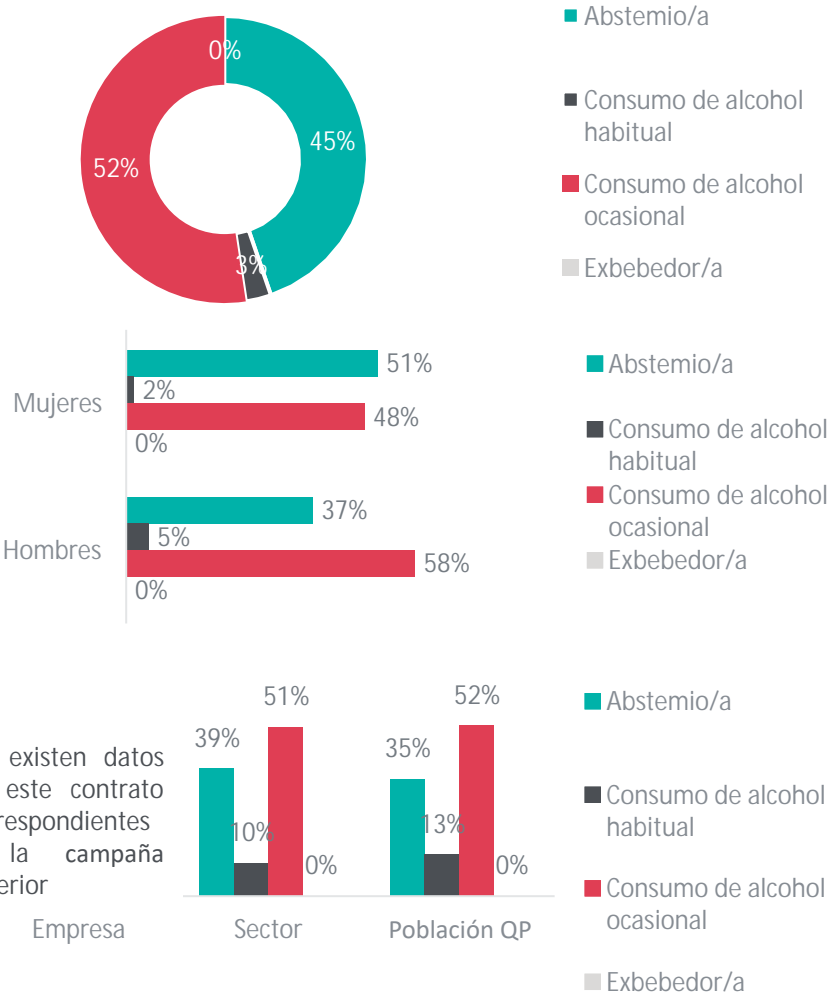
Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere consumo habitual de alcohol

III. Comparativa

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

IV. Conclusión

| | Prevalencia | Conclusión | |
|--------------------------|-------------|------------|---|
| Consumo habitual alcohol | 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

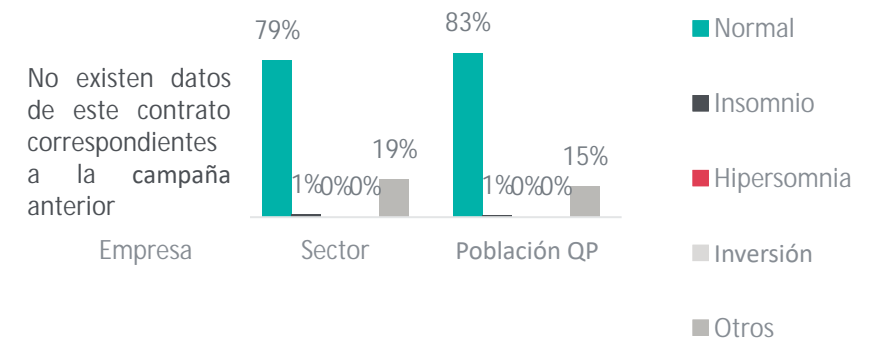
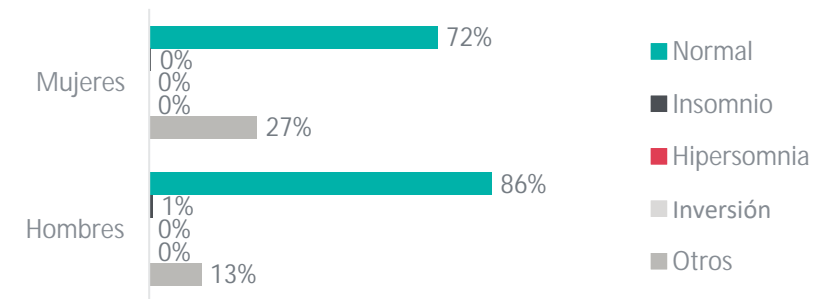
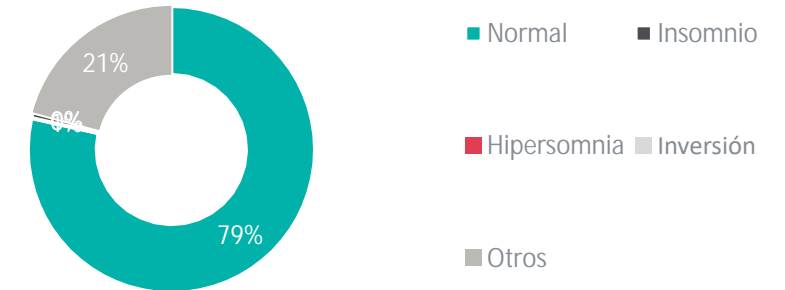
Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere trastornos del sueño

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

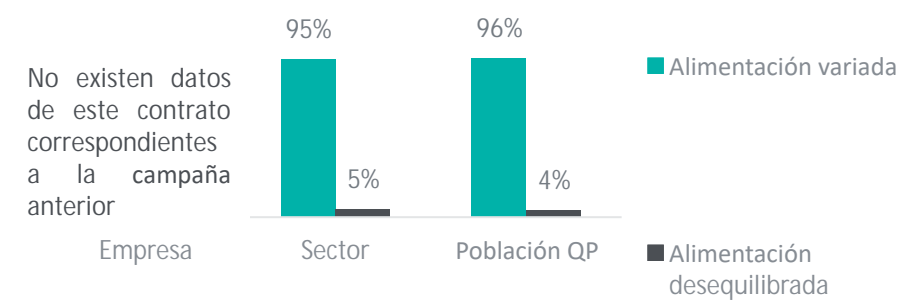
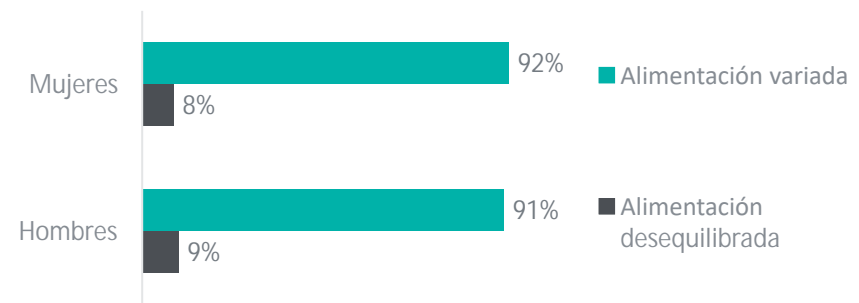
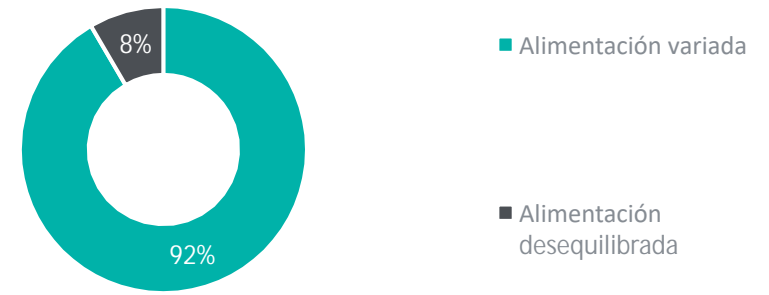
Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere alimentación desequilibrada

III. Comparativa

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

IV. Conclusión

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



3.4. Cuestionarios

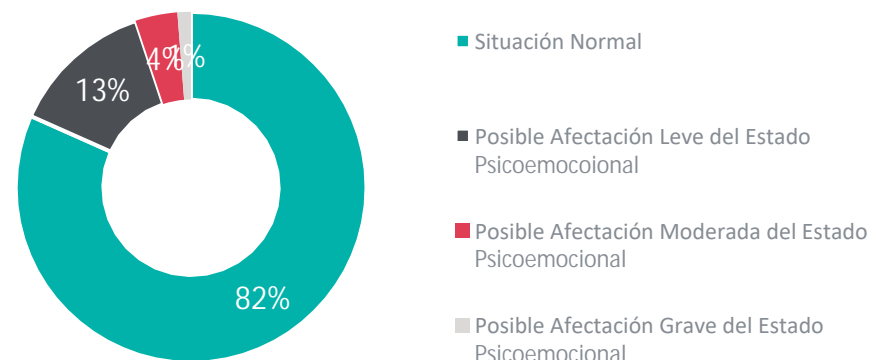
Análisis de los cuestionarios cumplimentados por el personal laboral durante el examen de salud

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

Cuestionario psicoemocional

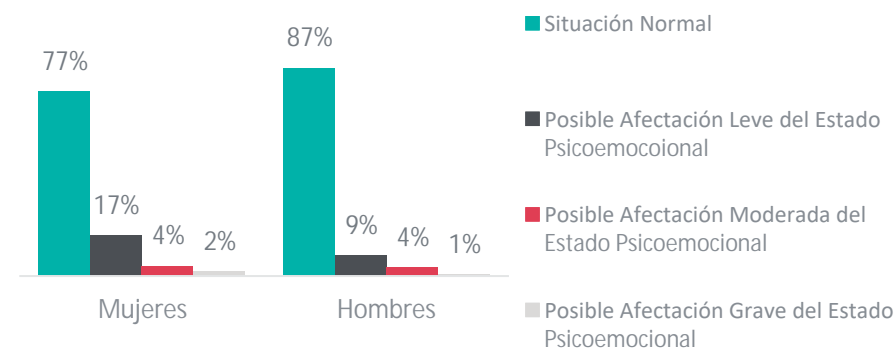
I. Resultado global

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 | ■ |

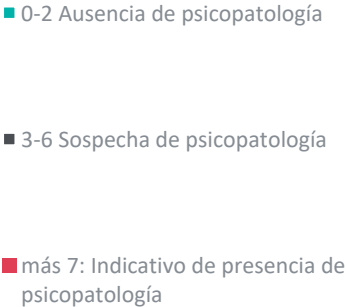
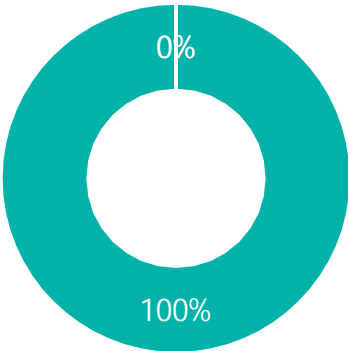
| Afectación severa | Prevalencia | Conclusión | |
|-------------------|-------------|------------|---|
| | Global | Baja | ■ |
| | Mujeres | Baja | ■ |
| | Hombres | Baja | ■ |

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)

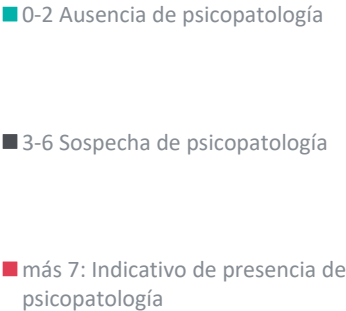
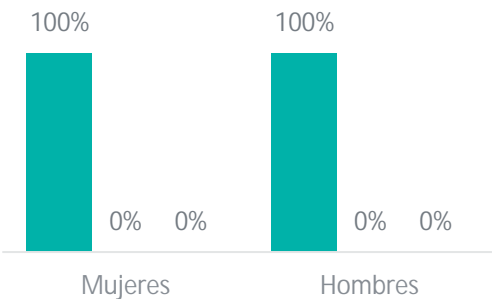
I. Resultado global

Situación del personal laboral



II. Resultado según sexo

Situación de mujeres y/o hombres



III. Conclusión

| Puntuación superior a 2 | 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



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 | ✓ | ✓ | ! |

| | 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

| | Global | Mujeres | Hombres |
|---|--------|---------|---------|
| CUESTIONARIO PSICOEMOCIONAL Afectación moderada | ✓ | ✓ | ✓ |
| CUESTIONARIO PSICOEMOCIONAL Afectación severa | ✓ | ✓ | ✓ |
| CUESTIONARIO GENERAL DE SALUD (GHQ-12 DE GOLDBERG) | ✓ | ✓ | ✓ |



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 Sigüientes Actividades a Desarrollar en la Empresa dentro de la Vigilancia de la Salud:

- Realización del Programa de Actividades Médicas.
- 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:



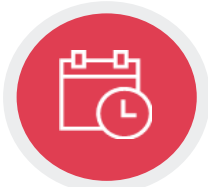
01

Evaluación de la situación inicial



02

Definición de objetivos



03

Implantación de programas y campañas



04

Análisis 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

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.
- **Deshabitación 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”



“TELEDERMA”



“RETINOGRAFÍA”



“GLAUCOMA”



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



Diseño de material informativo



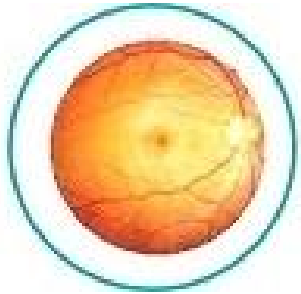
Consulta con el personal sanitario para realización de las pruebas.
Profesional **médico**, para la valoración de los resultados de las pruebas.



Emisión de informes
finales (individual y empresa)



Campañas de Prevención y Promoción de la Salud



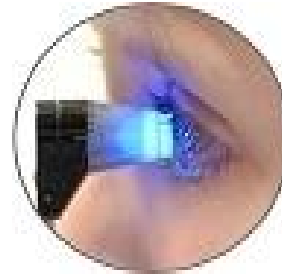
Retinografía

- 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 dermatoscopia
- 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
BIOMECÁNICA 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.

DETECTAR 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

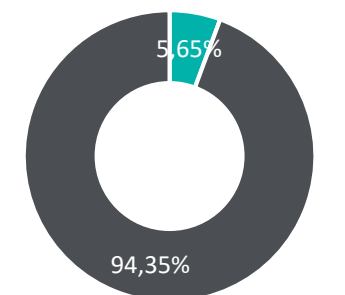


Memoria de Vigilancia de la Salud

I. Realización

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

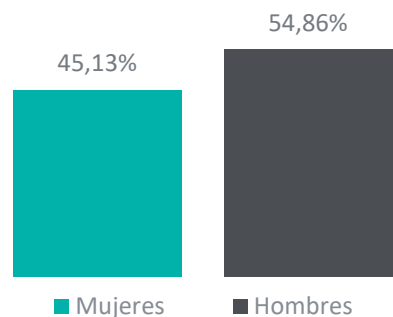
El porcentaje de realización se considera **bajo**



■ Realizado ■ No Realizado

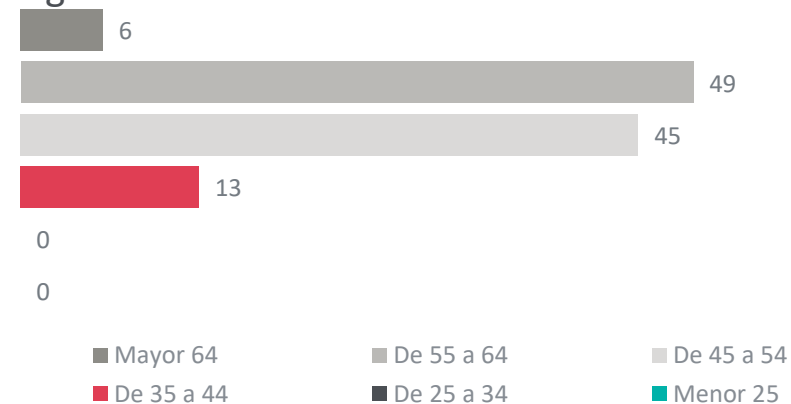
II. Distribución por sexo

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



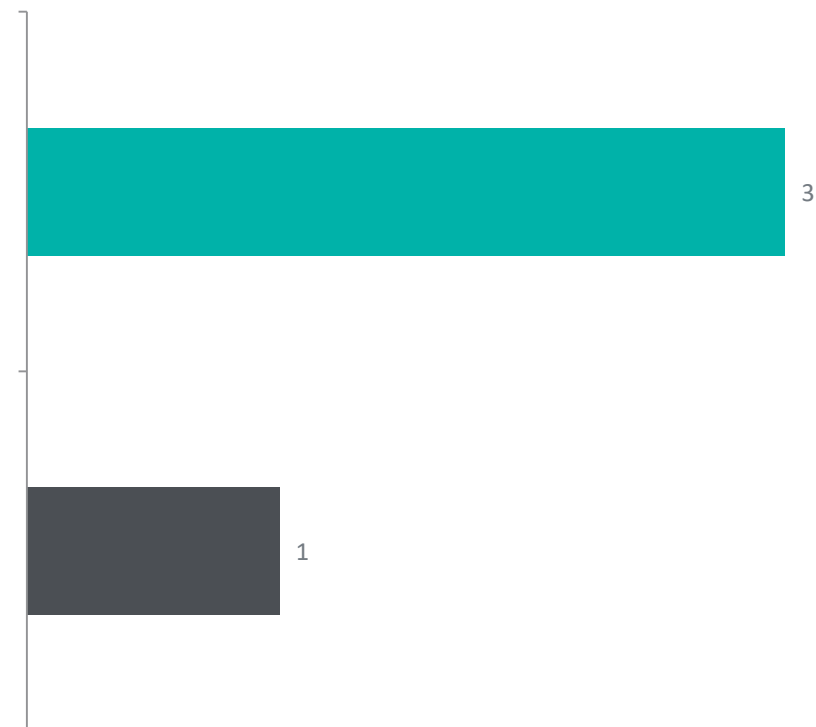
Memoria de Vigilancia de la Salud

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

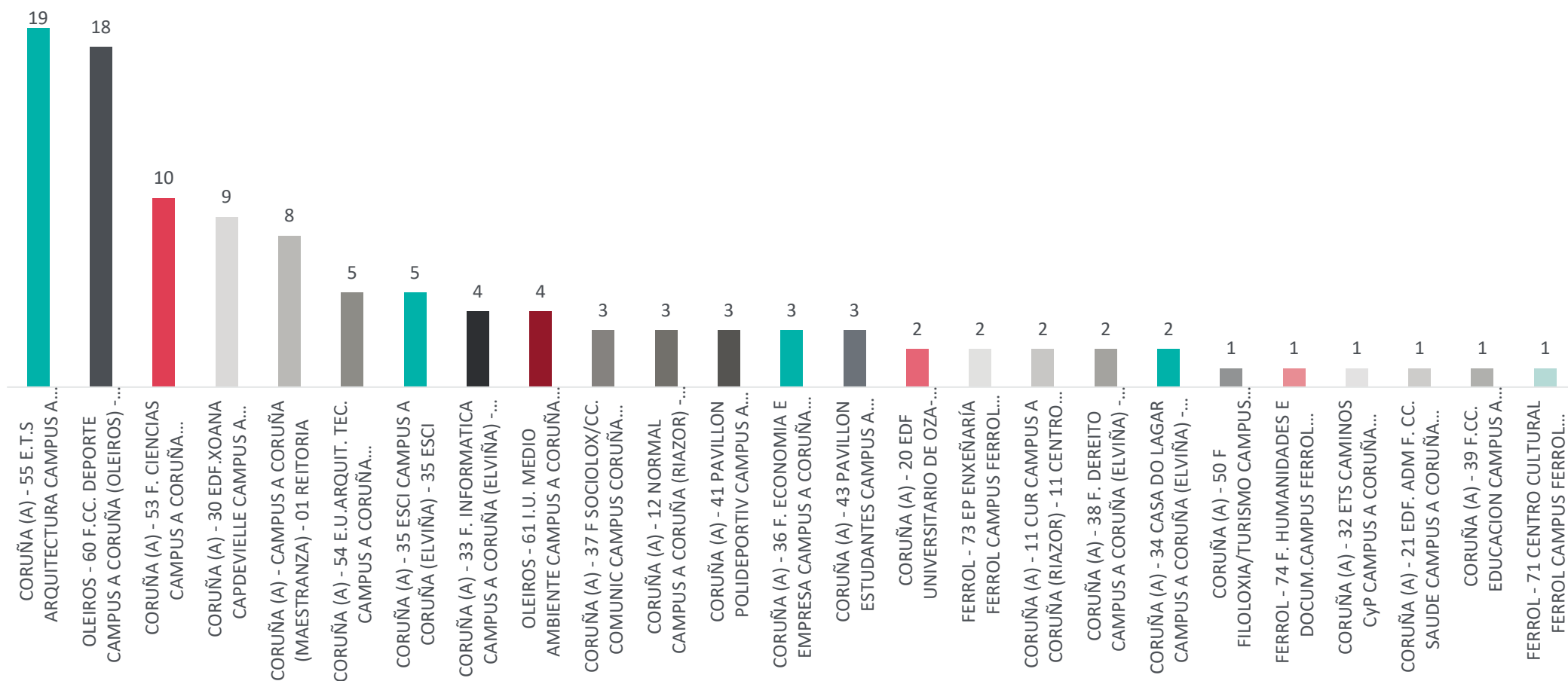
Ningún trabajador ha sido considerado especialmente sensible

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



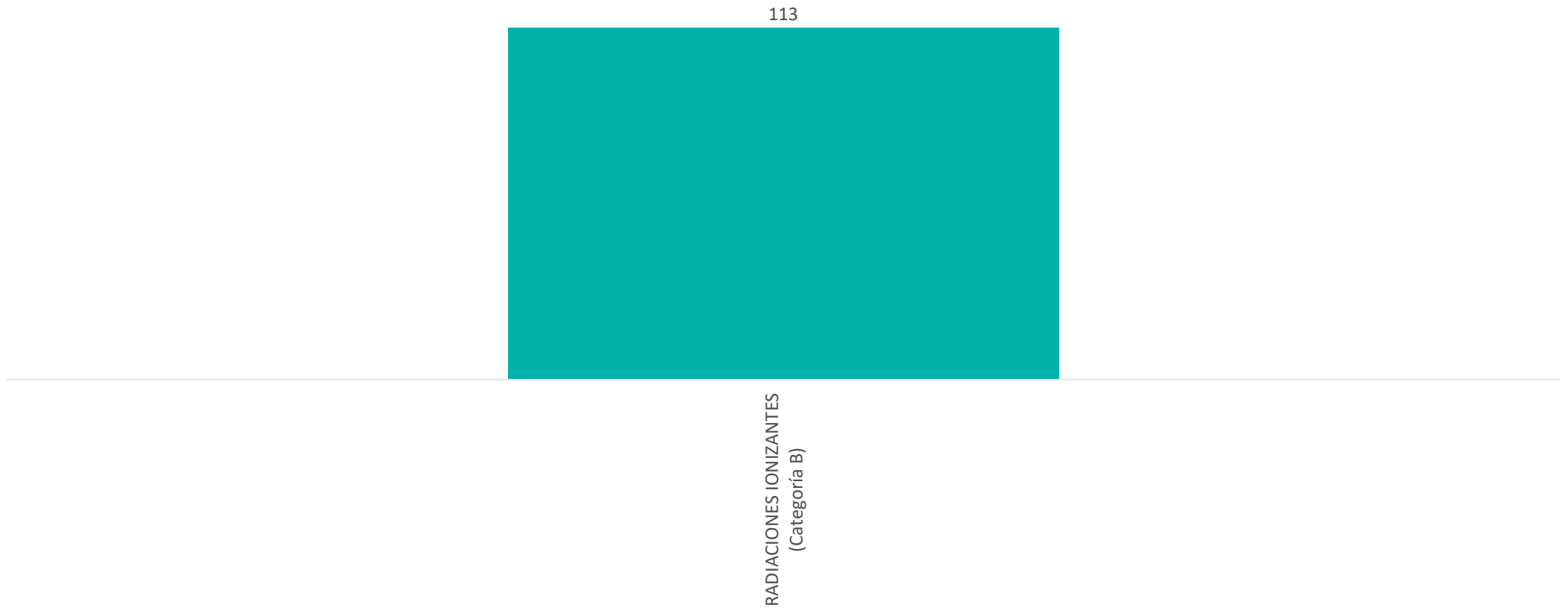
Memoria de Vigilancia de la Salud

X. Realización de exámenes de salud por puesto de trabajo



Memoria de Vigilancia de la Salud

XI. Protocolos aplicados



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 Quironprevención 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)
- Hipercolesterolemia (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

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

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

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

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

II. Resultado según sexo

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

- No se ofrecen datos dado que la muestra es insuficiente

IV. Conclusión

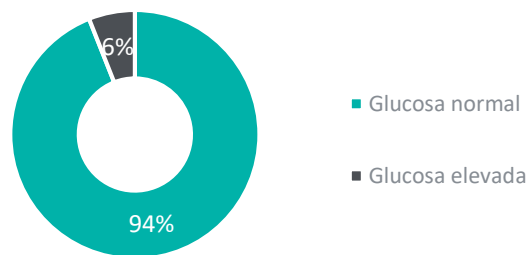
- No se ofrecen datos dado que la muestra es insuficiente



Glucosa elevada

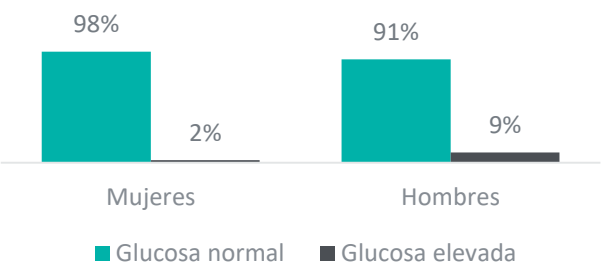
I. Resultado global

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



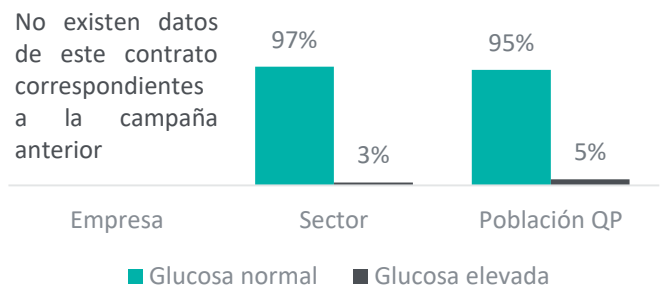
II. Resultado según sexo

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

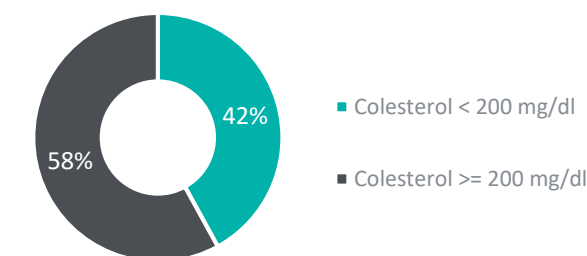
| Glucosa elevada | Prevalencia | Conclusión | |
|-----------------|-------------|-------------------|---|
| | Global | Baja | ■ |
| | Mujeres | Baja | ■ |
| | Hombres | En el límite alto | ■ |



Colesterol elevado

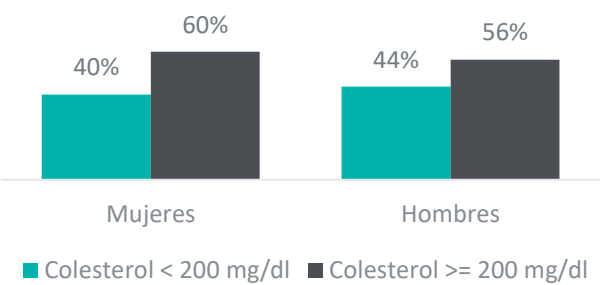
I. Resultado global

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



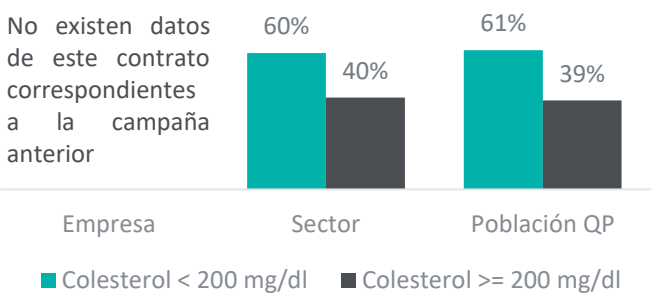
II. Resultado según sexo

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

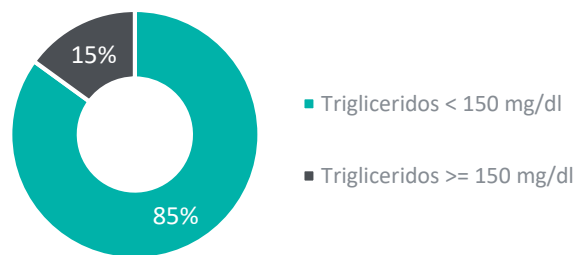
| Colesterol elevado | Prevalencia | Conclusión | |
|--------------------|-------------|------------|---|
| | Global | Elevada | ■ |
| | Mujeres | Elevada | ■ |
| | Hombres | Elevada | ■ |



Triglicéridos elevados

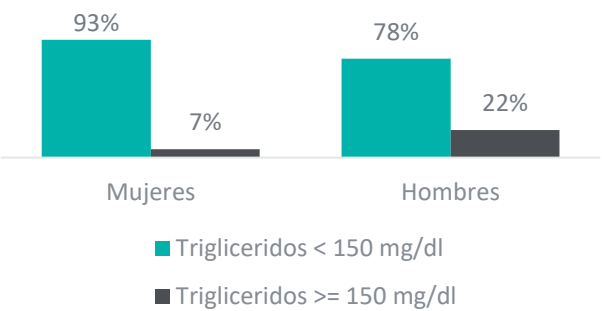
I. Resultado global

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



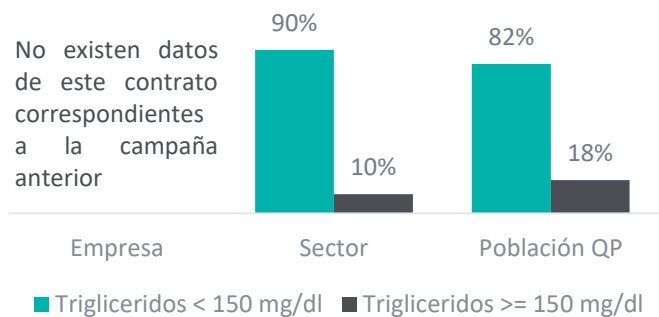
II. Resultado según sexo

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 | ■ |
| | 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

II. Resultado según sexo

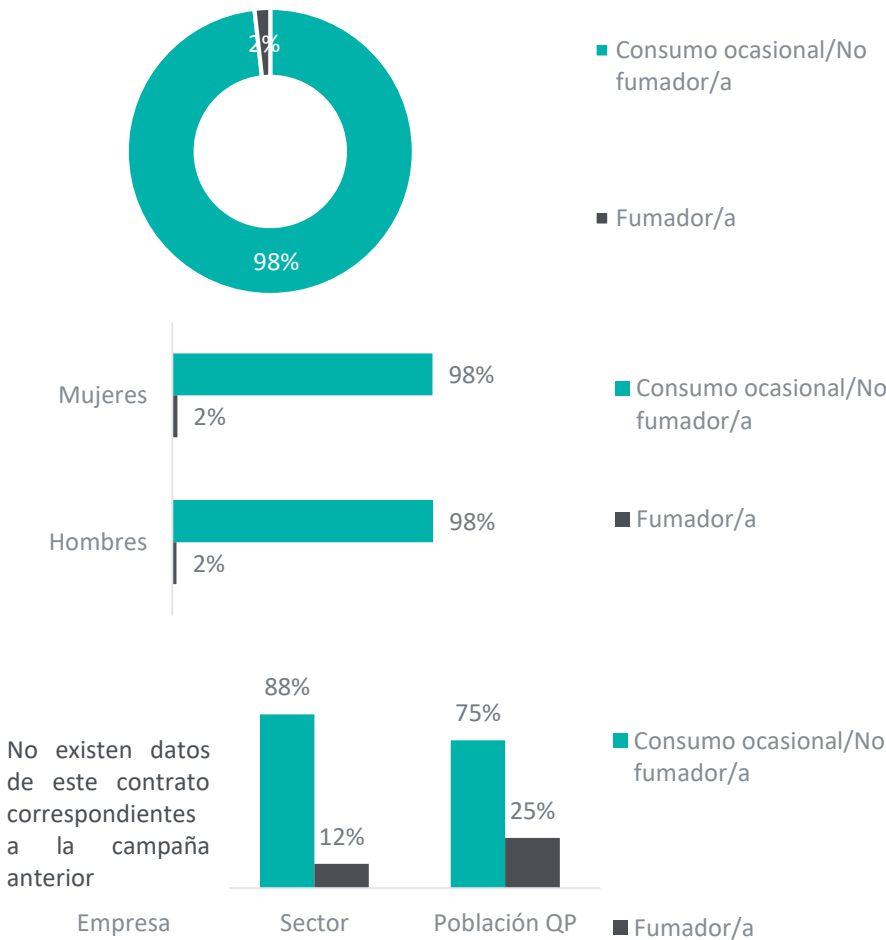
Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere ser fumador/a

III. Comparativa

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

IV. Conclusión

| | Prevalencia | Conclusión | |
|-----------|-------------|------------|---|
| Fumador/a | 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

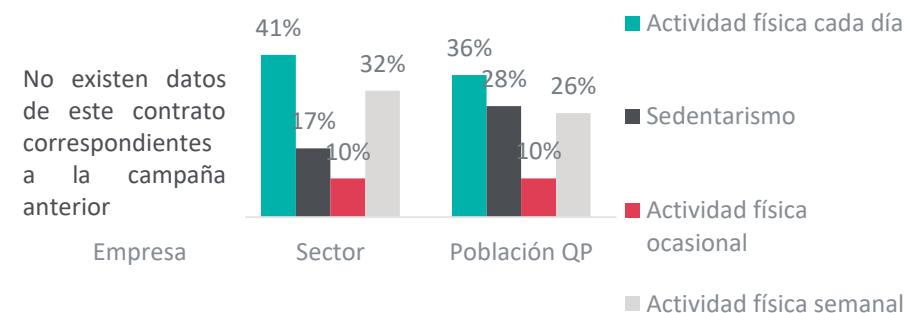
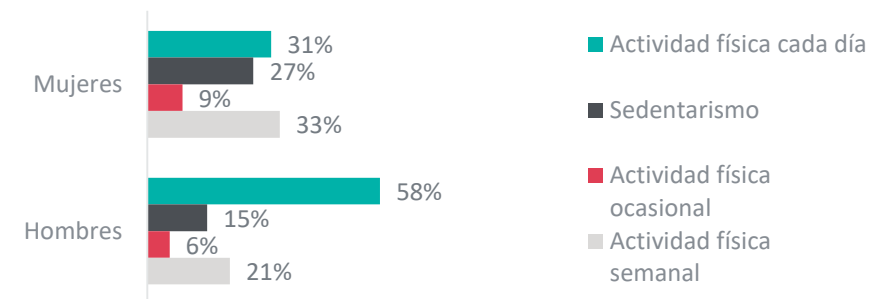
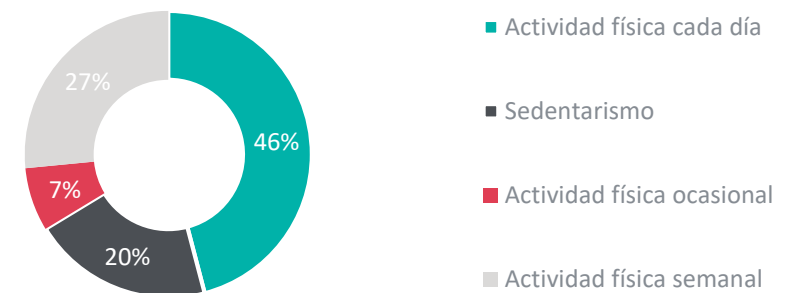
Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere sedentarismo y/o actividad física ocasional

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 | En el límite alto | ■ |



Consumo de alcohol



I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que refiere consumo habitual de alcohol

II. Resultado según sexo

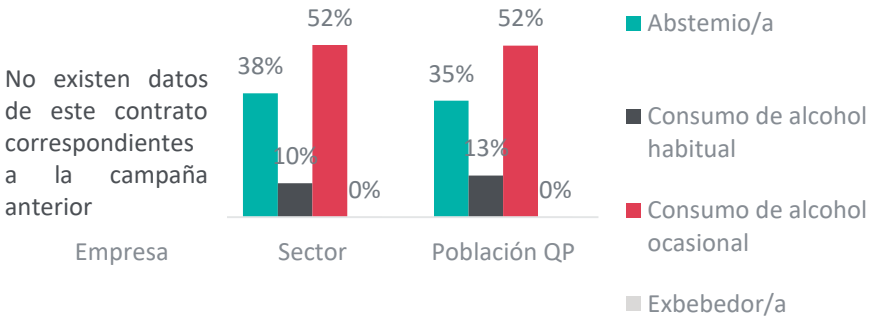
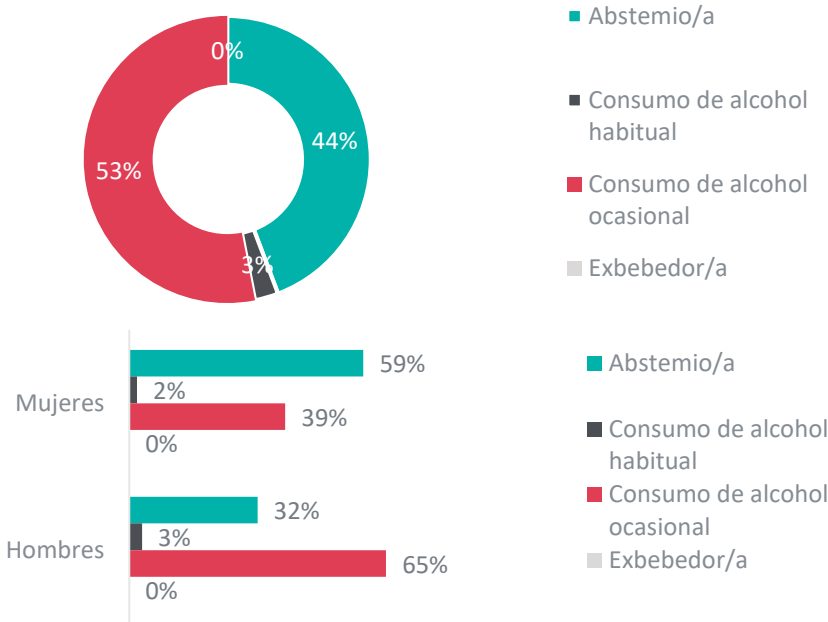
Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere consumo habitual de alcohol

III. Comparativa

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

IV. Conclusión

| | Prevalencia | Conclusión | |
|--------------------------|-------------|------------|---|
| Consumo habitual alcohol | 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

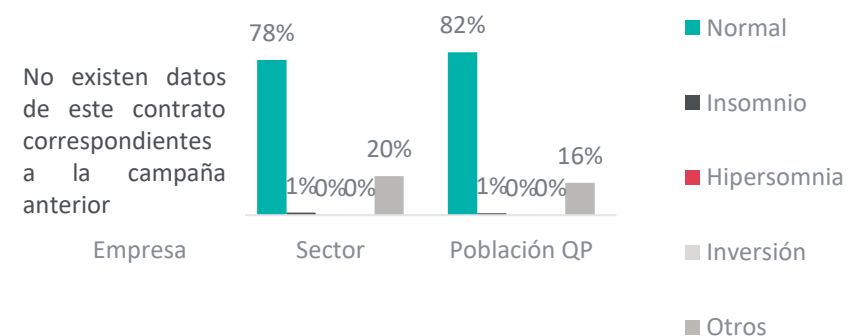
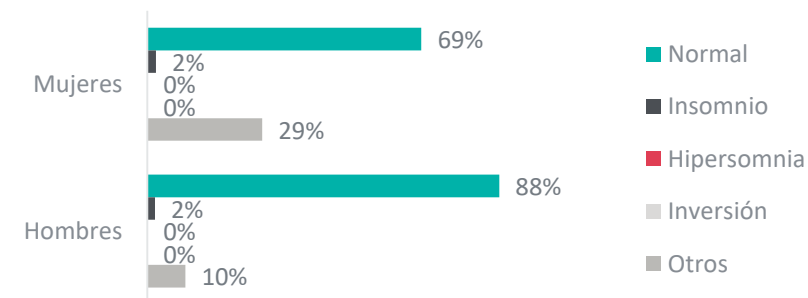
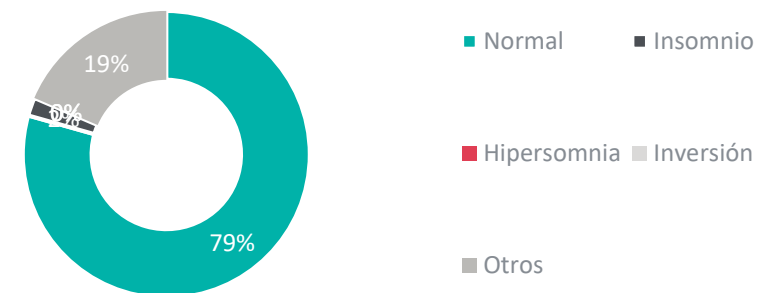
Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere trastornos del sueño

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

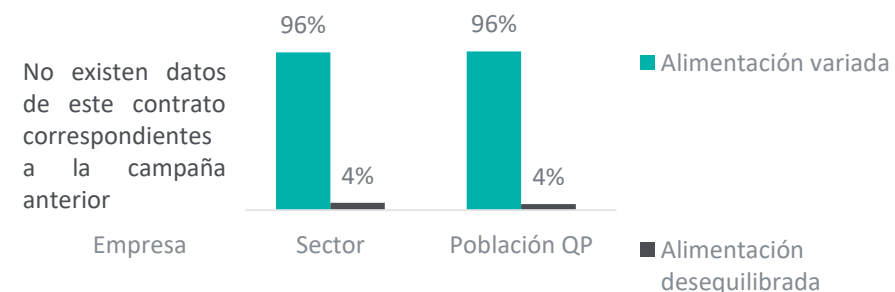
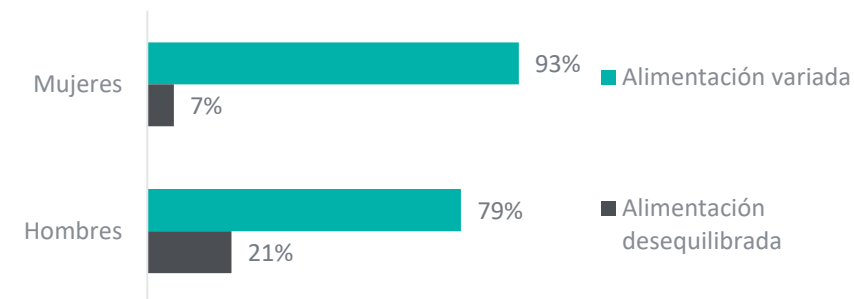
Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere alimentación desequilibrada

III. Comparativa

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

IV. Conclusión

| | Prevalencia | Conclusión | |
|-----------------------------|-------------|------------|---|
| Alimentación desequilibrada | Global | Baja | ■ |
| | Mujeres | Baja | ■ |
| | Hombres | Elevada | ■ |



3.3. Cuestionarios

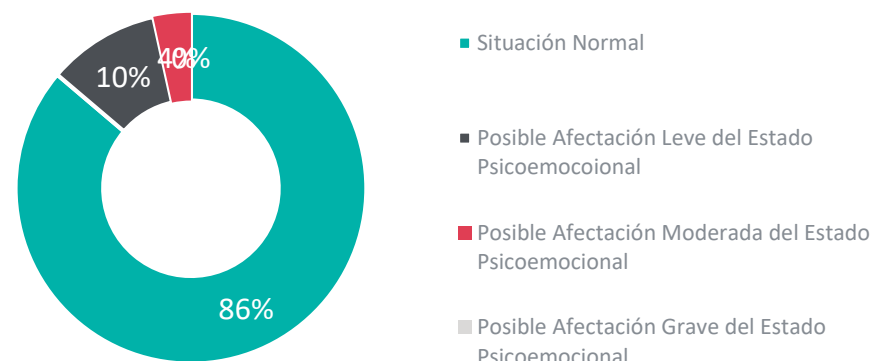
Análisis de los cuestionarios cumplimentados por el personal laboral durante el examen de salud

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

Cuestionario psicoemocional

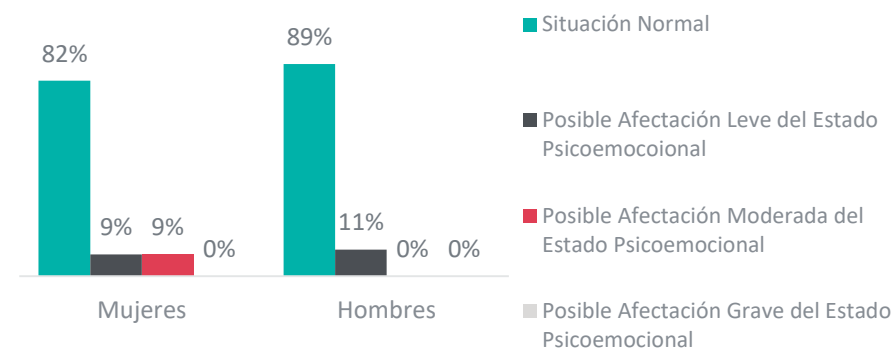
I. Resultado global

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 |
|---------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| TENSIÓN ARTERIAL ELEVADA | Muestra Insuficiente | Muestra Insuficiente | Muestra Insuficiente |
| SOBREPESO/OBESIDAD | Muestra Insuficiente | Muestra Insuficiente | Muestra Insuficiente |
| 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

| | Global | Mujeres | Hombres |
|---|--------|---------|---------|
| CUESTIONARIO PSICOEMOCIONAL Afectación moderada | ✓ | ✓ | ✓ |
| CUESTIONARIO PSICOEMOCIONAL Afectación severa | ✓ | ✓ | ✓ |



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 Sigüientes Actividades a Desarrollar en la Empresa dentro de la Vigilancia de la Salud:

- Realización del Programa de Actividades Médicas.
- 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:



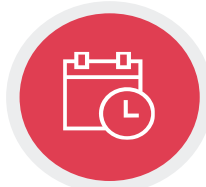
01

Evaluación de la situación inicial



02

Definición de objetivos



03

Implantación de programas y campañas



04

Análisis 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 | 02 | 03 | 04 |
| 10:00 / 10:30 Funcional | 10:00 / 10:30 Funcional | 11:00 / 11:30 Funcional | 11:00 / 11:30 Funcional |
| 11:00 / 11:30 Core | 11:00 / 11:30 Movilidad | 11:00 / 11:30 Core | 11:00 / 11:30 Movilidad |
| 16:00 / 16:30 HIIT | 16:00 / 16:30 HIIT | 19:00 / 19:30 HIIT | 16:00 / 16:30 HIIT |
| + 3 Más | | + 3 Más | |
| 05 | 06 | 07 | 08 |
| 10:00 / 10:30 Funcional | 10:00 / 10:30 Funcional | 11:00 / 11:30 Funcional | 11:00 / 11:30 Funcional |
| 11:00 / 11:30 Core | 11:00 / 11:30 Movilidad | 11:00 / 11:30 Core | 11:00 / 11:30 Movilidad |
| 16:00 / 16:30 HIIT | 16:00 / 16:30 HIIT | 19:00 / 19:30 HIIT | 16:00 / 16:30 HIIT |
| + 3 Más | | + 3 Más | |

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.
- **Deshabitación 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”**



“TELEDERMA”



“RETINOGRAFÍA”



“GLAUCOMA”



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



Diseño de **material
informativo**



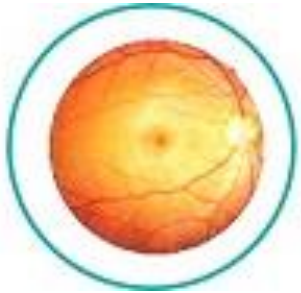
Consulta con el personal sanitario para realización de las pruebas.
Profesional médico, para la valoración de los resultados de las pruebas.



**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
BIOMECÁNICA 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