

# EMPRESAS SAUDABLES. MÁIS ALÁ DA PREVENCIÓN

## PANEL “EXPERIENCIAS DE EMPRESAS SAUDABLES



CEMENTO  
COSMOS

CEMENTO  
TEIDE

Pulmor

Prebetong

### PROGRAMA DE SALUD CARDIOVASCULAR

Participantes  500 empleados

Periodo del programa 2013-2016

#### OBJETIVOS

|                                                                         |                                                                          |                                                                                   |                                                                                                                                                 |                                            |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Disminuir la prevalencia de la obesidad en un 50% desde el 31% al 15,5% | Disminuir la prevalencia de tabaquismo en un 50% desde el 23,3% al 13,5% | Disminuir el Score de Riesgo Cardiovascular (REGICOR adaptado a España) en un 50% | Reducir un 10% la prevalencia de trabajadores con un Índice Tobillo Brazo (ITB) < a 0,9 para la prevención de la Enfermedad Arterial Periférica | Reducir la prevalencia de la HTA en un 50% |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|

#### ACCIONES

- Definición y comunicación de la Política de Salud de la compañía
- Creación de un Comité de Salud
- Promoción de hábitos de vida saludables con talleres prácticos sobre alimentación (criterios NAOS) y ejercicio físico saludable
- Fomento de la comunicación y acceso a la información de los trabajadores

- Lanzamiento del Boletín de Promoción de la Salud
- Realización de encuestas de satisfacción
- Campañas informativas sobre PST
- Creación de un apartado de Salud en la intranet



- Desarrollo de entornos seguros y saludables
  - Control de la alimentación de las máquinas dispensadoras de alimentos
  - Suministro gratuito de fruta fresca en los principales centros de trabajo
  - Intervención para el abandono del hábito tabaquico en colaboración con la AECC, mediante tratamiento psicológico y farmacológico costeado por la empresa

- Lanzamiento de campañas especiales para reducir el índice de obesidad
  - Concurso “Alcanza tu peso ideal”. Se han realizado tres ediciones con la participación de más del 90% de la plantilla
  - Campaña IMC>30. Se costearán consultas con nutricionistas a los trabajadores que lo soliciten

- Reorientación del servicio de prevención
  - Estimación del Riesgo Cardiovascular según REGICOR a todos los trabajadores
  - Realización de actividades de prevención secundaria: medición índice tobillo-brazo
  - Transmitir campañas específicas en el marco del reconocimiento médico como IMC>30 a trabajadores hipertensos



#### RESULTADOS

|                    | Votorantim España |       | Objetivos |
|--------------------|-------------------|-------|-----------|
|                    | 2013              | 2014  | 2016      |
| Obesidad           | 30,3%             | 20,6% | 15,5%     |
| Tabaquismo         | 23,3%             | 23,2% | 13,5%     |
| Colesterol elevado | 27%               | 31%   | 20%       |
| Glucosa elevada    | 8,3%              | 5,1%  | 3%        |
| Absentismo         | 1,4%              | 1,3%  | 1%        |

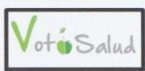


#### PRÓXIMAS ACCIONES

Creación de la figura del promotor de hábitos de salud



Desarrollo de un blog sobre nutrición en colaboración con la USC



Ayudas económicas a empleados para equipación deportiva



Lanzamiento de un concurso sobre recetas saludables dirigido a todos los trabajadores



Empresa  
Saludable

Empresa  
Segura

Empresa  
Responsable

## LA SEPULVEDANA

Y SU COMPROMISO CON LA SALUD, LA SEGURIDAD Y EL BIENESTAR DE SU PLANTILLA Y SUS USUARI@S.

Somos una empresa de transporte de viajeros, con más de un siglo de experiencia.

Buscamos la mejora continua para garantizar el desarrollo de servicios seguros en un ambiente laboral saludable.

*Sin trabajador@s cuidad@s en todos los aspectos, no se conseguirá la Misión de la Empresa: Generar en l@s viaj@r@s experiencias de calidad.*



**3 Organización Saludable:** En La Sepulvedana estamos certificad@s con la Norma Organización Saludable -calificación Excelente- y desarrollamos, entre otras, las siguientes acciones para la promoción de la salud:

- ✓ Espacios Cardio-Protegidos.
- ✓ Promoción de la actividad física (patrocinio y subvención para la participación en pruebas deportivas, acuerdos para ofrecer tarifas especiales en centros deportivos, etc.).
- ✓ Concienciación sobre nutrición y alimentación saludable.
- ✓ Miembros de la Red de Empresas Saludables.
- ✓ Empresa firmante de la Declaración de Luxemburgo.

**4 Programa de Seguridad:** Controlamos nuestros riesgos tanto en materia laboral como en el desarrollo de nuestros servicios, y para ello desarrollamos, entre otras, las siguientes acciones:

- ✓ Programa de prevención de consumo de alcohol y drogas.
- ✓ Patrocinio y Dirección de la Mesa de Seguridad Vial de Segovia.
- ✓ Colaboración con campañas de concienciación como “Ponle Freno”.
- ✓ Medición del clima laboral.
- ✓ Certificación en la norma de Seguridad CSEAA-INSIA.
- ✓ Certificación en la norma de Seguridad ISO 39001.
- ✓ Control Psico-Social del personal.

**5 Plan de igualdad y conciliación:** que se nutre de, entre otras, las siguientes acciones:

- Flexibilidad horaria y fomento del teletrabajo.
- Ampliación de la duración de los permisos de maternidad y paternidad.
- Permisos y ayudas especiales en casos de necesidad familiar.
- Protocolo para la prevención y actuación en caso de acoso.
- Certificación en la Norma efr como Empresa Familiarmente Responsable.
- Empresa Gay Friendly.
- Empresa firmante del Pacto Social contra la Violencia de Género.
- Empresa firmante del Charter de la Diversidad.

## ESTRUCTURA Y DESARROLLO

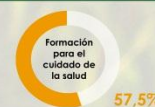
La persona Responsable del Departamento de Calidad, Medio Ambiente y Seguridad, es también la encargada de implementar los Planes y Medidas, en coordinación tanto con colaboradores externos como el servicio de prevención ajeno; la mutua de accidentes de trabajo; centros deportivos; gimnasios; restaurantes; o medios de comunicación, como con otros departamentos de la propia Organización como el de Operaciones, Marketing, o RR.HH.

Con todo ello se consigue adaptar y dar difusión a cada acción, medir sus resultados y el grado de satisfacción que genera, o realizar la formación derivada de cada proceso de implantación, construyendo así un sistema sólido que facilita la mejora continua.



La Sepulvedana

2.481 horas de formación en 2016



• 841 horas de formación en seguridad y salud.  
• 584 horas de formación en RSC.