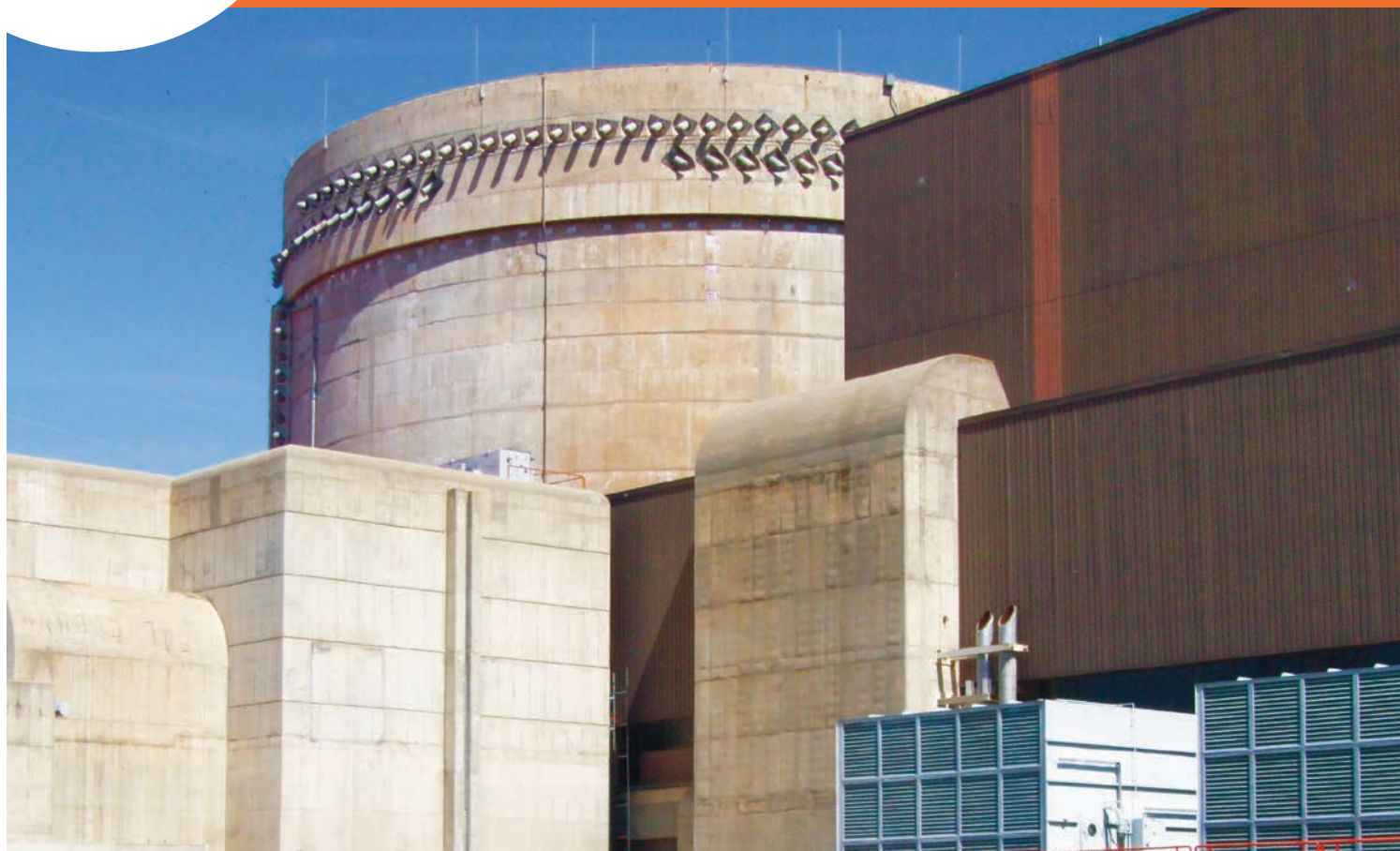




VIVE SALUD: Promoción de la salud en el ámbito laboral



Durante el año 2011 surgió en el ámbito de la Unidad Organizativa de Prevención y Salud Laboral (PSL) de la Asociación Nuclear Ascó-Vandellós II (ANAV) la inquietud de ir un poco más allá en la prevención, dando una nueva visión de lo que debería ser la salud laboral, lo cual coincidió con la declaración de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la que se exhortaba a las naciones a la mejora de la salud por medio de la promoción activa de la salud en el ámbito laboral.

Se entiende por *Promoción de la Salud en el Trabajo* los esfuerzos conjuntos de los empresarios, los trabajadores y la sociedad para mejorar la salud y el bienestar de las personas cuando trabajan.

Esto se logra mejorando la organización y el entorno laborales, fomentando la participación de los trabajadores en todo el proceso de promoción de la salud, ofreciendo opciones saludables y mejorando el desarrollo personal.

El Plan de Salud Global de ANAV persigue la implantación de la promoción de la salud como herramienta para la capacitación de los empleados en el cuidado integral de su salud, mediante el desarrollo de una serie de programas específicos, adaptados a las necesidades de la población destinataria, dando prioridad a aquellos indicadores de salud mas relevantes en cada momento, y haciendo un seguimiento de las nuevas necesidades para adaptar y crear programas eficaces de promoción de la salud en el lugar de trabajo.

Este Plan de Salud tiene un carácter estratégico que indica los objetivos y las líneas de actuación a seguir que deberán ser desarrollados según los recursos disponibles por los responsables de la gestión y por un periodo de cuatro años (2011-2015).

Eje Programático del Plan Salud:

- Acciones de promoción de la salud y calidad de vida.
- Acciones de prevención de los riesgos individuales.



MANEL CASTELLÀ

Licenciado en Medicina y Cirugía. Es especialista en Medicina del Trabajo y Magíster en Medicina de Urgencias y Emergencias con una dilatada trayectoria en Medicina de Urgencias, Emergencias y Salud Laboral. Es miembro de la Asociación Catalana de Medicina del Trabajo. Desde 2014 es el jefe del Servicio Prevención y Salud Laboral de ANAV.

- Acciones de vigilancia en salud y gestión del conocimiento.
- Acciones de gestión integral para el desarrollo operativo y funcional del Plan de Salud.

El plan contempla los problemas de salud colectivos de mayor impacto en la población general, priorizando según los indicadores específicos de vigilancia de la salud, las áreas y líneas estratégicas de actuación en los que se desea



trabajar, con una fuerte orientación preventiva.

Intervenciones de prevención:

- *De carácter poblacional:*
 - Impulsar intervenciones en la protección de la salud actuando sobre los estilos de vida saludables, con intervenciones sobre el tabaco, (entre 2012-2014 acudiendo a los diversos talleres de deshabituación tabáquica alrededor de 30 personas dejaron de fumar), accidentes domésticos y de tráfico, manejo del estrés, etc.
 - En el campo de la promoción de estilos de vida saludables, intervenciones en dieta saludable (tríptico recordatorio en intranet) y ejercicio físico.
- *De carácter individual colectivo:*
 - Intervenciones de detección precoz de las patologías de mayor frecuencia en morbi mortalidad. (Examen de salud anual completo).



Se pensó en iniciar el proyecto pasando una encuesta de salud global siguiendo el modelo que patrocina la OMS, adaptando los programas de promoción a los resultados concretos.

El cuestionario fue de tipo pre-codificado, autoadministrado, anónimo con una duración media de aproximadamente 45 minutos. Alrededor de 450 trabajadores contestaron la encuesta lo que significaba casi una muestra del 50 % de la población de ANAV, en ese momento.

ESTRUCTURA DEL CUESTIONARIO

Ámbito de los contenidos

- A. Contexto familiar y de la vivienda.
- B. Datos sociodemográficos.
- C. Cobertura sanitaria.
- D. Estado de salud y calidad de vida.
- E. Morbilidad crónica.
- F. Accidentes.
- G. Utilización de medicamentos.
- H. Restricción de la actividad (últimos 15 días).
- I. Restricción de la actividad (últimos 12 meses).
- J. Discapacidades.
- K. Salud mental. Estrés.
- L. Apoyo social.
- M. Visitas médicas en los últimos 12 meses.
- N. Visitas médicas en los últimos 15 días.
- O. Atención urgencias.
- P. Hospitalizaciones.
- Q. Prácticas preventivas.

R. Estilos de vida: IMC, alimentación y actividad física.

S. Estilos de vida: tabaco.

T. Estilos de vida: alcohol y drogas.

U. Tiempo libre.

V. Utilización de nuevas tecnologías. Juego.

W. Seguridad viaria.

Como ya se ha comentado se siguió el modelo de la OMS, preguntando por aspectos sociales, laborales, familiares y medioambientales.

RESULTADOS DE LA ENCUESTA DE SALUD (2012)

En general, los trabajadores de ANAV declararon tener un buen estado de salud. Sin embargo, parte de la población declaraba sufrir algunos problemas de salud que requerían una atención especial, como el sobrepeso, o el dolor de espalda.

Sociodemográficamente los trabajadores de la muestra son en su mayoría hombres con edades menores de 40 o mayores de 50 años, casados, con hijos y con un alto nivel de estudios.

La buena calidad de vida percibida por los trabajadores se ve alterada por una percepción de dolor moderado y cierto grado de ansiedad.

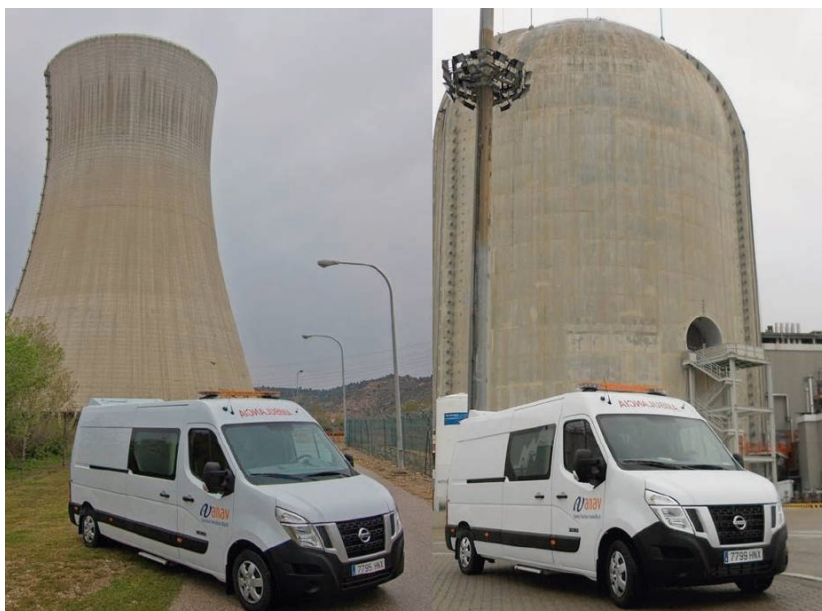
El consumo de medicamentos parece ajustado a la estación invernal en la que se pasó el cuestionario y a las enfermedades descritas.

La mayoría de los accidentes se padecen en el hogar y estos son más frecuentes entre las mujeres.

En relación a la salud mental, parece que los trastornos por ansiedad son algo elevados.

Los trabajadores realizan adecuadas prácticas preventivas. Las revisiones dental, oftalmológica y de niveles de colesterol son adecua-





das. También, los niveles de vacunación de la gripe entre los mayores son adecuados.

La realización de prácticas preventivas ginecológicas por parte de las mujeres, aun siendo correcto, parece mejorable comparada con los controles de próstata entre los hombres. Quizá el hecho que la mayoría de estos controles se realicen en el Servicio Médico de la empresa ha ayudado a su extensión.

Con todo, los trabajadores tienen algunos estilos de vida saludables, como caminar todos los días. Aunque muestra deficiencias en alimentación y habría de aumentar la practica de actividad física en el tiempo libre dado el alto nivel de sedentarismo laboral.

El consumo regular alcohol en cantidades excesivas es bajo; los resultados de AUDIT parecen corroborar este aspecto.

Una gran parte de los trabajadores no fuman.

Internet no es un problema para los trabajadores de la empresa.

Hay un alto uso de servicios sanitarios que aumenta con la edad. El médico de cabecera mayoritariamente en el servicio público y el especialista en el seguro sanitario privado concertado. En caso de urgencias se acude mayoritariamente a hospitales públicos.

Finalmente, no se han encontrado desigualdades por razón de género en relación a la prevención salud, los estilos de vida poco saludables o la utilización del sistema sanitario.

La encuesta se pasó a finales de 2012, iniciándose una vez analiza-



dos los resultados la implantación de los planes concretos.

Dado que el aspecto cardiovascular en todas sus vertientes era el más prevalente se decidió empezar por este, desarrollándolo en toda su amplitud:

Plan de Salud Cardiovascular; deshabitación tabáquica, convertir ANAV en espacio cardioprotegido con la instalación de desfibriladores y la formación de personal no sanitario de forma continua, detección de personal con riesgo elevado y aplicación de técnicas de prevención primaria (dieta, etc.) y secundaria (tratamiento de la HTA, dislipemia, otros factores de riesgo cardiovascular).

El segundo plan instaurado fue el **músculo-esquelético**, promocionando el ejercicio físico y realizando talleres de espalda, (participación de 40 trabajadores en cada emplazamiento) Se puede destacar el papel del MOUTE como incentivo a la práctica del deporte, iniciativa nacida entre los trabajadores del ámbito de ANAV.



El tercer plan ha sido el **digestivo** con la detección precoz de cáncer de colon mediante fecatest en mayores de 50 años. (durante el año 2014 se han realizado ya 190 estudios de los que 40 dieron positivo y se derivaron para su posterior estudio mediante colonoscopia)

Para 2015 se incorporaran los planes de **salud neurológico y afrontamiento del estrés y el plan de salud respiratorio** (aunque en la vertiente de la deshabitación tabáquica ya está en marcha)

Se cerrará el círculo en 2016 pasando una nueva encuesta de salud para evaluar los diversos indicadores y su evolución.

En paralelo y como hito importante en el Plan de acciones estratégico 2013-2017 la Unidad Organizativa de PSL pretende conseguir para ANAV la calificación de *Empresa Saludable*. Para ello el Programa *Vive Salud* se adaptará en el tiempo a los requisitos para la certificación y sobre todo a las necesidades de mejora en el ámbito de la salud de los trabajadores de ANAV.

La promoción de la salud se ha convertido en un eje programático de primer nivel en el ámbito de ANAV, superando la mera evaluación de las pérdidas de salud (vigilancia sanitaria) y buscando el *empowerment* sobre la salud de los propios trabajadores, más en línea de las nuevas estrategias para la mejora de la salud y de la calidad de vida de la OMS.■