



De izquierda a derecha: M^{ra} Belén Valiente, Javier Navarro, Javier Pérez, Francisco Juésas y Óscar Martínez.

CENTRAL NUCLEAR COFRENTES: EMPRESA SEGURA - GENERADORA DE SALUD EMPRESA SALUDABLE

Equipo del Servicio de Prevención de C.N. Cofrentes

Actualmente se ha puesto de moda el término **Empresa Saludable**, esto es una realidad además de una necesidad para cualquier empresa innovadora y comprometida con la salud de sus trabajadores. Para la central nuclear de Cofrentes (CNC), no es ninguna novedad ni mucho menos una moda

puntual, para la central fue un objetivo desde sus inicios, porque para que una empresa sea saludable es necesario que primero sea segura. **La Dirección de C.N. Cofrentes siempre ha promovido la seguridad tanto en la forma de trabajo como en la salud de los trabajadores.** Esta preocupación histórica por la seguridad y la

salud de los trabajadores hace que sea, por un lado, más fácil seguir con el proceso de descenso de siniestralidad y aumento de la salud de los trabajadores y, por otro, que siempre se quiera aspirar a un objetivo mayor.

El compromiso de ser empresa saludable para la central nuclear de Cofrentes no es una novedad ni un objetivo actual y puntual. De esta forma, cuando en el año 2006, la Generalitat Valenciana a través de la Conselleria de Sanitat y la Dirección General de Salud Pública, implantó el PROGRAMA EMPRESAS GENERADORAS DE SALUD, de carácter voluntario para las empresas, no dudamos que era un hito que desde el Servicio Médico de CNC teníamos que cumplir. Así en enero de 2006, nos adherimos al programa de Empresas Generadoras de Salud, y lo hicimos siendo valientes desde el principio, acreditándonos a todos los programas que en esos momentos estaban dentro de nuestro ámbito. Programas los cuales, en cierta forma, ya se estaban desarrollando desde hace años por nuestro Servicio Médico, lo cual nos permitió adherirnos a cada uno de ellos en el nivel más alto de actuación. Los programas a los que nos adherimos fueron:

- **PREVENCIÓN Y DISMINUCIÓN DEL CONSUMO DE TABACO.** Promoción y declaración de espacios libres de humos. Realización de actividades informativas dirigidas a todos los trabajadores. Realizar programas de deshabituación del tabaquismo.
- **PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁFICO.** Promoción por parte de la empresa de transportes colectivos. Realización de campañas generales de seguridad vial y actividades informativas y formativas a los trabajadores.
- **PLAN ONCOLÓGICO.** Realizar actividades de educación para la salud, sobre hábitos y estilos de vida saludable. Existencia de un programa de detección precoz, en nuestro caso: solicitud en analíticas de la vigilancia de la salud anual del PSA (marcador tumoral de cáncer prostático).
- **VACUNACIONES.** Campañas de información sobre vacunaciones en adultos. Campañas de vacunación dirigidas a población general: tétanos, difteria y gripe (introduciendo los datos directamente, en el programa informático de la Conselleria de Sanitat, por lo que los trabajadores vacunados en CNC, tienen actualizados sus datos de vacunación en el Sistema Público de Salud).

- PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD. Prevención, control y seguimiento de la hipertensión arterial y de las dislipemias/hiperlipemias. Realizando en ambos programas educación sanitaria. Cribado e incorporación a programas de seguimiento. Realización de un programa de seguimiento y control.

De todos estos programas es de reseñar la campaña Caitat (Campaña para el tratamiento de la adicción al tabaco) por el impacto que tuvo en la central, el cual se realizó en coordinación con nuestros compañeros del Servicio Médico de Iberdrola en Valencia y la UCA (Unidad de Conducta Adictiva) del Área 9 de Valencia, a través de la cual realizamos una efectiva campaña para animar a dejar la habituación tabáquica. Este programa se desarrolló con entrevistas y encuestas iniciales, control con cooxímetro, pauta de diferentes tratamientos, farmacológicos, de índole psicológico y controlados con visitas semanales, que, aunque conllevó un aumento considerable de trabajo, también aumentó la eficacia del programa en gran manera. En números, se adhirieron a la campaña inicial 133 trabajadores y consiguieron un índice de abstinencia cercano al 90%, lo cual incidió en la disminución muy importante de la prevalencia del tabaquismo en la central. Estos excelentes resultados fueron presentados en el Congreso Nacional sobre Tabaquismo (Zaragoza, 2007).

Este programa sigue estando en vigor y sigue aportando positivos resultados para los trabajadores que se adhieren.

Hasta la actualidad, los programas implantados inicialmente se han ido implementando a lo largo de los años con mejoras provenientes de avances médicos en las técnicas de detección:

- Se han implementado nuevos programas de detección de cáncer de colon, mediante el mismo se realiza estudio de sangre oculta en heces con el método de anticuerpos monoclonales por test inmunocromático, así como colonoscopia a los trabajadores con un resultado positivo al test y aquellos a los que les correspondería, según protocolo personalizado.



Foto 2.

- Se ha desarrollado un programa de disminución de riesgo cardiovascular con una metodología propia, por la que ponderamos el riesgo cardiovascular de todos los trabajadores de manera personalizada, y con ello, poder seleccionar medidas de actuación mejor dirigidas. Para ampliar este programa, se ha realizado en el último año a trabajadores seleccionados por antecedentes de riesgo cardiovascular, un estudio genómico, PROGRAMA CARDIOINCODE, por el cual, no solo medimos los factores de riesgo

clásico, sino que, además evaluamos el componente genético de riesgo; esto nos permite personalizar, según el resultado, las medidas a aplicar pudiendo ajustar con más exactitud el tratamiento instaurado.

El éxito de todos estos programas, nos anima a seguir realizando muchas más acciones y a seguir acreditándonos, como método para seguir objetivando los logros y aumentar si cabe el nivel de exigencia en Iberdrola y por tanto la central nuclear de Cofrentes. En febrero de 2017, nos adherimos a la Declaración de Luxemburgo, y en mayo de 2018, el Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar en el Trabajo (INSSBT), O.A., M.P., en colaboración con la Red Europea para la Promoción de la Salud en el Trabajo (ENWHP), nos reconocieron como EMPRESA SALUDABLE.

Estas nuevas certificaciones no hacen sino reconocer que año tras año seguimos con campañas e iniciativas, con el objetivo de mantenernos siempre en los niveles más altos de excelencia, como son:

- Campaña POR TU BIENESTAR (Foto 1), hemos reducido los alimentos perjudiciales para la salud, como pueden ser refrescos azucarados y alimentos ricos en grasas saturadas y en azúcares y potenciado los cardiosaludables, como fruta, frutos secos, refrescos sin azúcares añadidos, etc. Tanto en las máquinas de Vending como en el comedor de la central y en los eventos con desayunos y almuerzos de trabajo.



Foto 1.

- Desde 2008 se han realizado 17 jornadas de donación de sangre, con un total de 1049 donaciones realizadas, que como dice la campaña #salva3vidas de la Cruz Roja (Foto 2), con nuestra generosidad hemos podido salvar más de 3000 vidas.
- También destacar la Operación Kilo, en la cual los trabajadores de la central, ponemos cada año nuestro granito de arena y en las campañas de 2017 a 2019 ya se han recogido 881 Kg.
- Campaña para disminuir la patología relacionada con el sistema osteomuscular, potenciando la realización de estiramientos (Foto 3), tanto en los puestos de trabajo con PDV, como en trabajos de mayor carga física. Para ello, damos formación a todos los trabajadores en cómo y porqué realizar los estiramientos, incluyendo clases prácticas en los puestos de trabajo por parte de un profesional en fisioterapia, esto ha ido calando en grupos de trabajadores que diariamente se juntan para realizar estiramientos y su ejemplo, junto con la insistencia desde el Servicio de Prevención con campañas (reparto de tarjetas con las tablas de estiramientos para llevar en los escapularios), sirva para que paulatinamente aumente el número de trabajadores que realizan estiramientos. De la misma manera, se han identificado trabajos en los que como medida de prevención, cuando se preparan dichos trabajos, se indica la realización de estiramientos.
- Recordatorios informativos de forma semanal en las hojas de información de la central donde la seguridad y salud siempre tiene un espacio, recordatorio de temas de



Foto 4.

actualidad tanto de dentro como de fuera de la central.

- Recientemente se ha iniciado un estudio ergonómico, desarrollado para los trabajadores de PDV, piloto en Iberdrola, destinado a que la postura sentado en el puesto de trabajo, sea correcta. Para ello se implantará un dispositivo en las sillas con un software que lo controla, que indica al trabajador como está sentado y como debe corregir su postura para estar correctamente sentado. Haremos valer el lema: "si te sientas mal, te sientes mal".

Como se ha detallado, desde la central nuclear de Cofrentes las actividades que se realizan para potenciar la salud de los trabajadores es múltiple, desde campañas de información, formación, como con múltiples protocolos médicos. No obstante, somos conscientes que este origen laboral tiene beneficios en el entorno per-

sonal y también debemos fomentar actividades en entornos personales de carácter voluntario. En este sentido, se han realizado once reuniones anuales, de los trabajadores con sus familias, entorno a unas jornadas deportivas, que siempre terminamos con una comida donde poder conocernos mejor, con nuestras familias y sin las ataduras del trabajo diario.

Otra actividad que tiene gran tradición en C.N. Cofrentes son las jornadas de BTT conocidas por BICIPASIÓN (Foto 4), que realizan con carácter anual un gran número de compañeros ciclistas, y que ya van por la XII edición. Se realizan por los entornos naturales que rodean nuestra central y que son un verdadero privilegio. Otro colectivo que aprovecha el entorno privilegiado del valle de Ayora-Cofrentes donde estamos ubicados, es el grupo de senderismo de la central. Desde 2003 y aprovechando la instauración de la jornada continuada, que permite conciliar el trabajo con actividades y aficiones personales, como el senderismo (cuando las horas de luz solar lo permiten) a realizar rutas de increíble belleza para los amantes de la naturaleza en estado puro, como las conocidas: "Ruta de Cavanilles, ruta del sapo y la sapa, la del castillo de Chirel, la de la presa del Molinar, etc." Algunas de ellas en naturaleza casi virgen y todas con un encanto especial.

Todo ello y con el esfuerzo de todos, conseguimos que, en encuestas de Clima Laboral de Iberdrola, seamos uno de los centros de trabajo que mejores resultados obtenemos y un referente en lo que empresa saludable se refiere. ■



Foto 3.