PROMOCIÓN DE LA SALUD:

UNA DECISIÓN ESTRATÉGICA

EMPRESA SALUDABLE 2015

EMPRESA SALUDABLE 2016

ALCOBENDAS
Un modelo de ciudad

Andreu Agustí Angelats

Director General de Recursos Humanos del Ayuntamiento de Alcobendas.

Tlf: 91 659 76 59

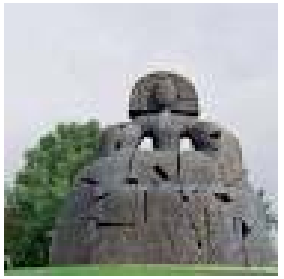
aagusti@aytoalcobendas.org

Dirección General de RRHH:

* Departamento de Gestión de las Personas.

* Departamento de Estrategia, Desarrollo y Prevención de Riesgos Laborales.

Ayuntamiento de Alcobendas



Alcobendas: es una ciudad con 116.000 habitantes, situada en las afueras de Madrid.

Plantilla: La plantilla del Ayuntamiento de Alcobendas y sus tres Organismos Autónomos es de 1.322 trabajadores: un 53% son mujeres y un 47% son hombres. Los hombres tienen una media de edad de 47 años y las mujeres de 49 años.

Centros de trabajo: Tenemos 30 (oficinas, teatro, polideportivos, escuelas , centro de mayores, policía, centros culturales, laboratorio, ...) .

Puestos de trabajo: oficinas, policía local, mantenimiento, profesores escuelas infantiles, profesores adultos , profesores de música, técnicos, conductores, conserjes, operarios, oficiales mantenimiento, inspectores, etc.

Alcobendas+Salud

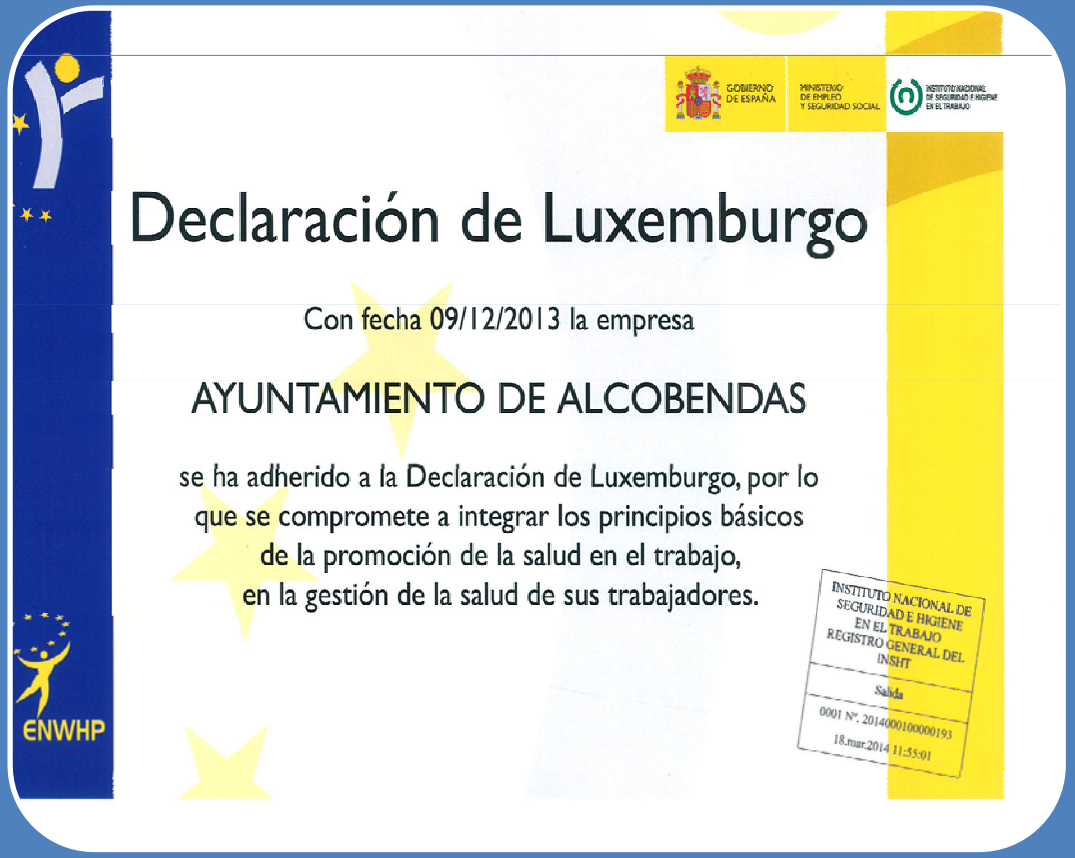
ALCOBENDAS
Un modelo de ciudad

¿Por qué se implantó el programa?

- Se empezaron a realizar acciones dispersas para la mejora de la salud de los trabajadores por distintos motivos :
  - se inició el servicio de apoyo psicológico para dar atención a trabajadores con estrés
  - se mejoró algunos factores de la vigilancia de la salud por negociación colectiva
  - se realizaron actividades formativas de mejora de la salud dentro del plan de formación general
- Estas acciones se unieron en un programa de promoción de la salud en el año 2013 atendiendo a datos de salud de los trabajadores, perfilando objetivos de mejora y con la participación de otros departamentos y delegados sindicales, realizando un seguimiento y evaluación de las acciones. Le hemos llamado **+ Salud.**
- Está liderada la implantación de este programa por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales debido a que muchas acciones se originaban desde el ámbito de la Prevención de Riesgos Laborales pero influyen en la salud general del trabajador :
  - los riesgos psicosociales
  - los riesgos ergonómicos (higiene postural, sobreesfuerzos posturales,…)
  - los riesgos de seguridad (educación vial)

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

ALCOBENDAS
Un modelo de ciudad



POLÍTICA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Desarrollar una estrategia empresarial moderna que aspira a la prevención de los riesgos profesionales (incluyendo enfermedades relacionadas con el trabajo, accidentes, lesiones, enfermedades profesionales y estrés) y a **aumentar la capacidad individual de la población trabajadora para mantener su salud y calidad de vida.**
- Reconocer que los trabajadores son un elemento necesario en la organización. **Una gestión de la salud es bueno para la salud del trabajador y para la productividad y eficiencia** de nuestra institución.
- Promover una cultura empresarial que incluya la participación de los trabajadores alentando su motivación y responsabilidad.
- Desarrollar unos criterios de organización del trabajo que proporcionen a los trabajadores un equilibrio entre las demandas del trabajo, el control sobre el mismo, su formación y el reconocimiento social derivado.
- **Desarrollar actividades de promoción de la salud, con la participación de los trabajadores y a través de un proyecto de gestión** (análisis de necesidades, establecimiento de prioridades, planificación, ejecución, control y evaluaciones continuadas). Además podrán ser dirigidas al individuo y al ambiente, controlando los riesgos y fomentando desarrollo de factores de protección y potenciadores de la salud (emocional, física y social).
- Promover un servicio integrado de seguridad y salud en el trabajo, incorporándose en las decisiones importantes y en todas las áreas del Ayuntamiento y Patronatos.

ALCOBENDAS
Un modelo de ciudad

La OMS define la salud:

- **“como un estado de completo bienestar**:

- físico,
- mental y
- social,

y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Nueva York, 19 de junio de 1946)

PLAN ESTRATÉGICO DE RRHH

Alcobendas+Salud

UNO DE LOS VALORES CLAVE :

EL RESPETO: "QUE SE BASA EN UNA ACTITUD DE RECONOCIMIENTO DEL VALOR DEL OTRO Y DE SU TRABAJO, PROMOVIENDO LA SOSTENIBILIDAD DE UN ENTORNO SOCIO LABORAL SALUDABLE Y RESPETUOSO CON EL MEDIO AMBIENTE"

DIRECTRICES ESTRATEGICAS Y POLITICA DE RRHH

Articuladas a través del PLAN ESTRATEGICO DE RRHH

DESPLIEGUE MODELO DE LIDERAZGO INTEGRADO EN LA ORGANIZACION

Criterios:1 a, 1d

EJE 1
Gestión eficiente del CAPITULO1. Redistribución de Efectivos y Planificación de Plantilla

EJE 2
Desarrollo, carrera profesional, comunicación y herramientas de motivación y reconocimiento

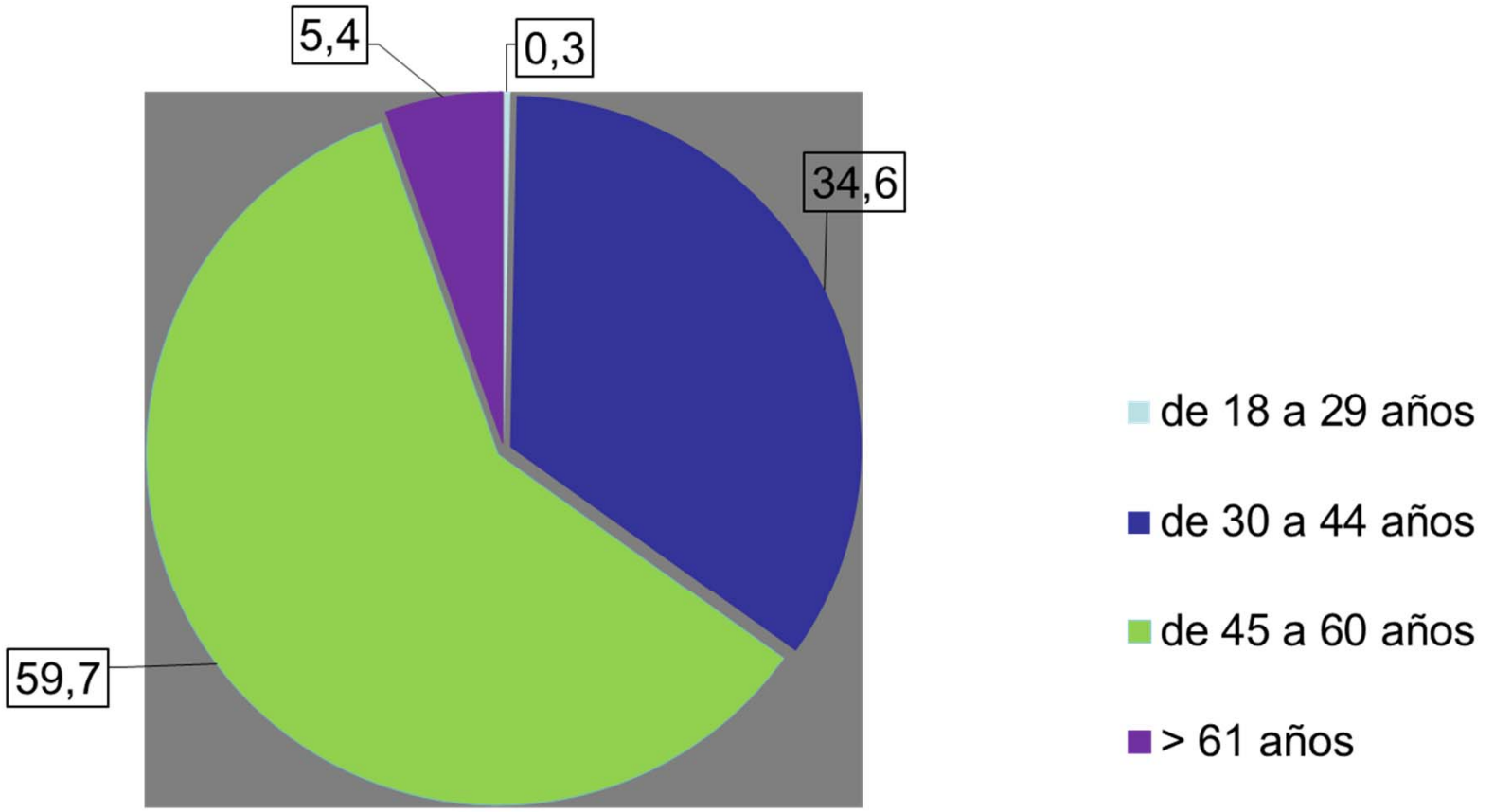
EJE 3
Implementación del entorno saludable y seguro. Plan de actuación sobre maduración de la Plantilla.

EJE 4
Revisión e integración de procesos de gestión. Incorporación de las nuevas tecnologías a la gestión de las personas.

Plan de impulso y consolidación del liderazgo

Implicación del liderazgo político y ejecutivo. Redistribución de la dotación presupuestaria

PORCENTAJES DE EDAD DE LA PLANTILLA



Proyectos del Plan Estratégico:

EJE 3: Implementación de un entorno saludable y seguro:

- **Habilitar espacios comunes.**
- **Desarrollo de programas específicos de prevención y promoción de la salud para los trabajadores de más edad.**
- **Ampliación del programa de Teletrabajo.**
- **Ampliación y desarrollo del manual de acogida.**
- **Biblioterapia.**
- **Participación de los trabajadores en la elección de los uniformes.**
- **Reglamento interno de protección y seguridad de los empleados municipales.**
- **Fracción mínima de 15 minutos de APA.**

Alcobendas+Salud

ALCOBENDAS
Un modelo de ciudad

Proyectos del Plan Estratégico:

EJE 1; Gestión eficiente del Capítulo I:

- **Establecimiento del cómputo horario mensual.**
- **Fichaje pausa de desayuno.**
- **Impulsar medidas de flexibilización y diversificación de las condiciones de trabajo de las personas de mayor edad.**
- **Bolsa de movilidad.**
- **Impulsar procesos de movilidad y de promoción interna.**

EJE 2: Desarrollo carrera profesional, comunicación y herramientas de motivación:

- **Gestión por competencias.**
- **Sistemas de provisión de puestos: Concurso.**
- **Valoración y reconocimiento de las personas.**
- **Fomento de la carrera profesional y la promoción interna.**

EJE 4: Integración de procesos de Gestión:

- **Impulso al liderazgo: Programa de liderazgo saludable.**

ALCOBENDAS
Un modelo de ciudad

OBJETIVOS DEL PROGRAMA + SALUD

- Ayudar a las personas a conseguir una salud óptima promoviendo sobre todo los hábitos saludables a nivel cardiovascular (alimentación, estrés y ejercicio físico) y evitando el tabaquismo.
- Promover entorno facilitador, con valores éticos que aseguren trato respetuoso y justo de los trabajadores, cuidar la salud mental y gestionar el reconocimiento.

Áreas de promoción de la salud

Plan de salud general

Plan de nutrición saludable

Plan de fomento del ejercicio físico y hábitos posturales

Plan de bienestar psicoemocional

Plan de salud financiera

Plan de salud general

- **Analítica de sangre más amplia** que lo que establece la normativa (PSA para varones, Fe para mujeres, vitamina D , …)
- **Reconocimientos ginecológicos y electrocardiograma**.
- Campañas de **vacunaciones** (gripe)
- Campaña de prevención de **cáncer de colon** (jornada informativa y pruebas de detección precoz, test de sangre oculta en heces))
- Campaña de **prevención de la osteoporosis** (información, detección y densitometrías: 200 este año-FHOEMO)
- Talleres educación vial y movilidad en bici.
- Curso anual de promoción de hábitos de salud.
- Atención individualizada para reducir **tabaquismo.**
- Proyectos de teletrabajo, Flexibilidad horaria, Segunda Actividad, Conciliación vida laboral/familiar.
- Fondos de ayuda social.
- Concertar **pólizas de salud** con distintas compañías.
- **Información** sobre el programa + Salud en la intranet
- Mediciones radiaciones electromagnéticas e información a trabajadores preocupados
- **Colaboración con Medicina del trabajo** para que asesoren y colaboren con nuestros recursos para que **individualmente** el trabajador aumente su capacidad de mejorar su salud.

ACCIONES GLOBALES Y ACCIONES PARTICULARES QUE INCIDAN EN LA MEJORA DE LA SALUD.

PLAN DE NUTRICIÓN SALUDABLE

- **APP de nutrición**
- **Talleres**
  - Conceptos básicos nutrición
  - Estrés y alimentación
  - Verdades y mentiras sobre la alimentación
  - Alimentación y tupper
- **Consulta presencial de Nutricionista**

Atención individualizada.

PLAN DE FOMENTO DEL EJERCICIO FÍSICO Y HÁBITOS POSTURALES

- **Talleres teórico-prácticos y cursos:**
  - Curso anual de promoción de la salud
  - Curso anual de higiene postural y relajación
  - Talleres de espalda
  - Seminario sobre práctica de running
  - Píldoras de higiene postural en cursos de ofimática
- Investigación de hábitos de ejercicio físico.
- **ASESORAMIENTO TÉCNICO DEPORTIVO PARA PONERTE EN FORMA** Incluye entrevista con el técnico deportivo y seguimiento del programa "on line", sesión práctica (única) en gimnasio de 60 minutos para explicar rutinas de ejercicios. Duración de 6 meses modificable según necesidades. Se necesita reconocimientos médicos (antes y después del programa)
- Se ha divulgado **los itinerarios saludables** del municipio.
- Se facilita el **abono deporte** al precio de ciudadano a todos los trabajadores.
- Se han facilitado **plazas de aparcamiento de bicis y taquillas** para trabajadores que usan bicicletas para venir al trabajo.
- Se facilitan **bicis eléctricas para trabajos en misión**.
- **Experiencias prácticas en Policía, Escuelas Infantiles y operarios** : programa ejercicio físico tutorizado.

Objetivos del Programa dirigido a colectivos

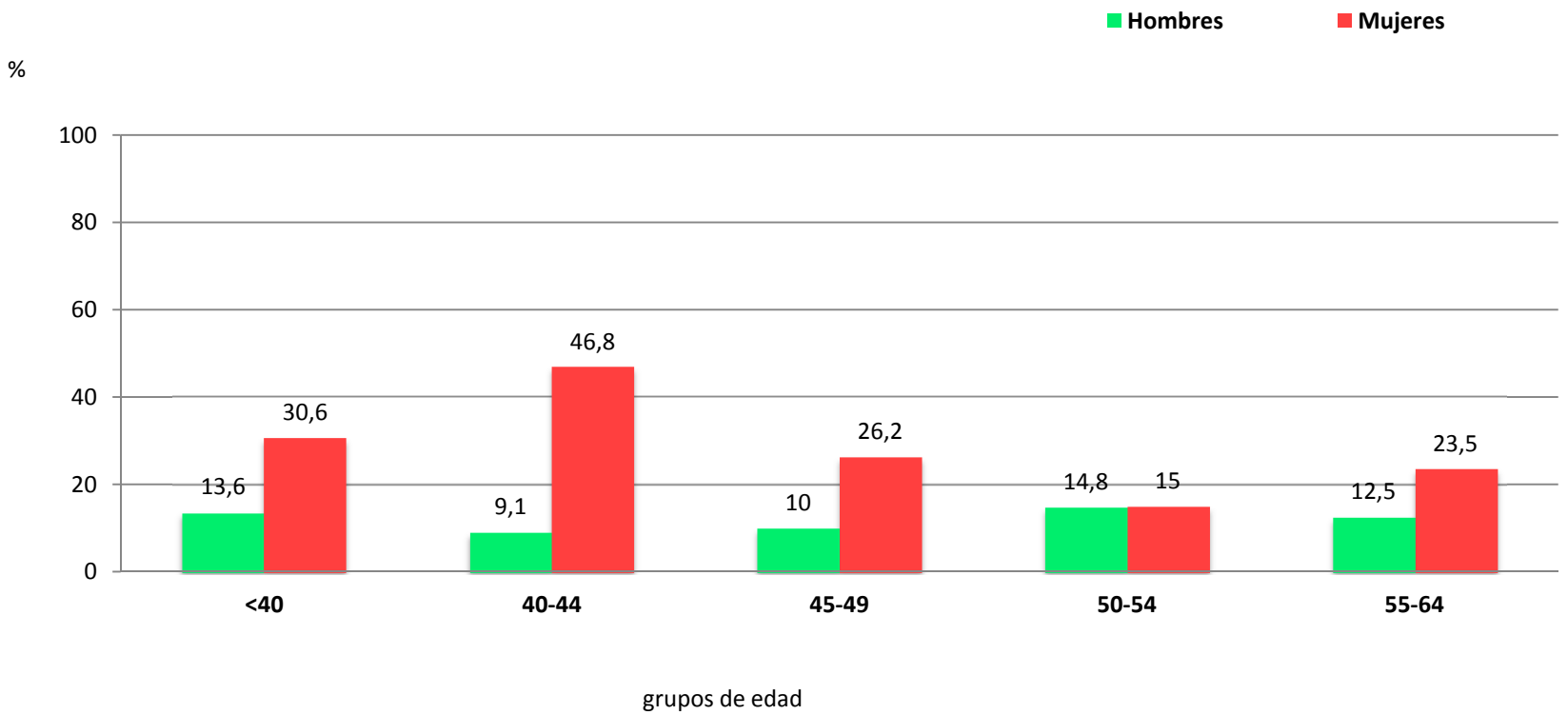
Objetivos generales:

- incremento de la adherencia al ejercicio físico como factor de salud y preventivo.
- intervención sobre patologías.

Objetivos específicos:

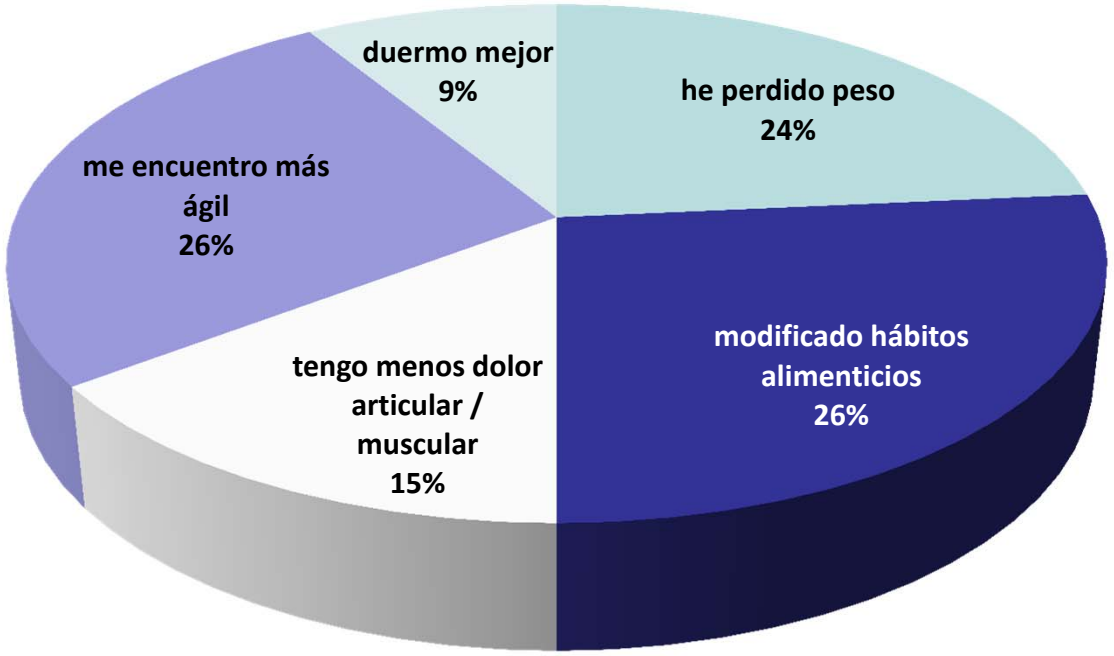
- mantenimiento y mejora de las cualidades físicas (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y equilibrio).
- evitar el sedentarismo (intervención sobre perfil lipídico, tensión arterial, obesidad…)

ACTIVIDAD FÍSICA INSUFICIENTE SEGÚN LAS RECOMENDACIONES DE LA OMS PARA ADULTOS SEGÚN SEXO Y GRUPO DE EDAD

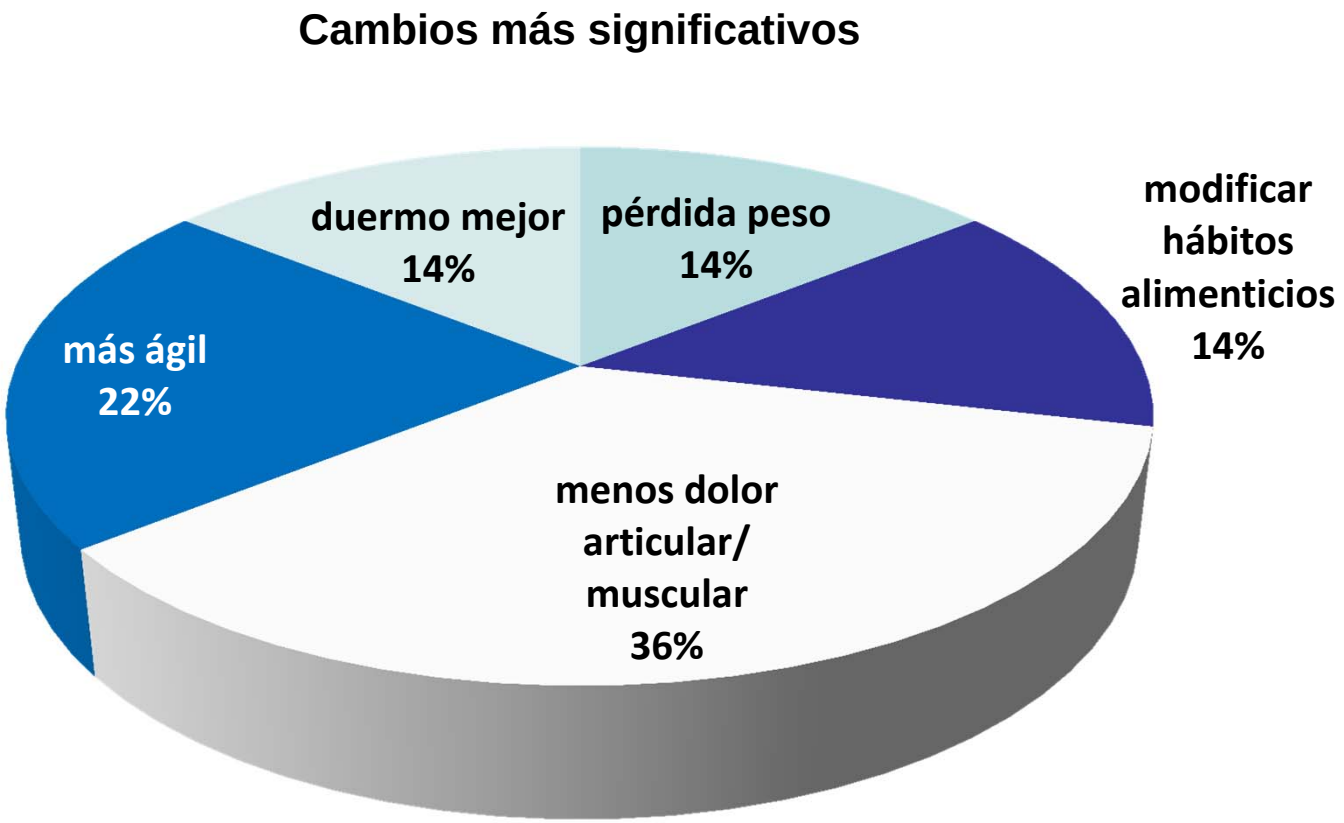


Programa ejercicio Policía Local

Cambios más significativos



Programa ejercicio Escuelas Infantiles



PLAN DE BIENESTAR PSICOEMOCIONAL

- Servicio de Apoyo Psicológico
- Formación variada:
  - Resolución de conflictos
  - Emociones, cogniciones y salud
  - Control de estrés
- Fichas de trabajo por competencias
- Homenajes y actuaciones sociales (cena de Navidad, Santa Rita)
- Plan de liderazgo (formación de liderazgo saludable y herramienta para resolución de conflictos)
- Protocolo contra el acoso

ALCOBENDAS
Un modelo de ciudad

PLAN DE SALUD FINANCIERA

- Plan de pensiones
- Talleres con empresas expertas para fomentar el ahorro y con asesoramiento individualizado

Información para trabajadores: Algunos ejemplos

Alcobendas+Salud

Alcobendas + SALUD en colaboración con Fremap te ofrece:

Seminario de EJERCICIO FÍSICO el día 20 de febrero

Esta charla de sensibilización pretende conseguir la motivación de los trabajadores para realizar ejercicio físico de forma regular, logrando así evitar y/o minimizar las consecuencias negativas asociadas a la inactividad y al envejecimiento.
La adopción de conductas saludables, como la práctica de ejercicio, redundará en el bienestar físico y psíquico, así como en la prevención de trastornos de tipo músculo esquelético y cardiovascular.

Contenidos:

Módulo 1. Aspectos Técnicos.

Introducción y situación actual.
Consecuencias del sedentarismo en la salud.
Efectos del sedentarismo a largo plazo.

- Sarcopenia
- Obesidad
- Obesidad Sarcopénica
- Osteoporosis

Actividad física, Ejercicio y Deporte.
Beneficios del ejercicio. Envejecimiento laboral activo.
Dosis de ejercicio en función de la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
Motivación al cambio.

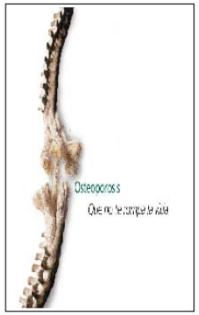
Módulo 2. Bloque práctico: Análisis de la Composición Corporal

Obtención individual de los siguientes parámetros por bioimpedancia (peso corporal, IMC, % de grasa corporal, masa muscular, complexión física, masa ósea, metabolismo basal, edad metabólica, nivel de grasa visceral).

Lugar: Sala 4.92 del Ayuntamiento.
Horario: de 9 h a 11 h.
Inscripciones: Si cuentas con el conforme de tu responsable puedes inscribirte en el correo desarrolloyprl@aytoalcobendas.org hasta el día 19 de febrero. Plazas limitadas.

Recursos humanos

Alcobendas+Salud



La **osteoporosis** es una enfermedad del esqueleto causada por un desequilibrio en el ciclo de reconstrucción ósea del organismo, lo que provoca la pérdida de hueso. Se caracteriza por una baja masa ósea y por el deterioro del tejido óseo, lo que da lugar a que los huesos sean frágiles y propensos a sufrir fracturas. Por ello el Ayuntamiento y Patronatos desde su programa Más Salud vamos a realizar

Densitometrías

Haces de ultrasonidos en el talón cómo prueba diagnóstica complementaria. Prueba rápida que durará un par de minutos. Se realizan por técnicos expertos de la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Oseas

DÍA: 22 DE MARZO 2017

LUGAR: SALA 4.92 .AYUNTAMIENTO

Desde las 10,00 h. hasta 14,00 h. y de 15,00 h a 18,00 h.

INSCRIPCIONES: Desarrolloyprl@aytoalcobendas.org

Prueba dirigida a mujeres pre y post menopaúsicas. También en mujeres jóvenes que tienen desarreglos hormonales, menstruaciones severas, herencia genética, anorexia, VIH, baja ingesta de calcio, sedentarismo, etc.

Para casos especiales de posible osteoporosis se podrá citar a otra prueba: la absorciometría de rayos X de energía dual (**DEXA**) o densitometría ósea. Es una forma mejorada de tecnología de rayos X que se utiliza para medir la pérdida ósea. Se hará en cadera y columna.

Por una empresa (+) saludable

¿Sabías que las emociones se contagian?

Cambia tu alrededor,
¡contagia emociones positivas!

Piensa y vive en positivo

FREMAP *La salud de tu empresa* · ALCOBENDAS Un modelo de ciudad

Indicadores para evaluar impacto

- % trabajadoras que se hacen reconocimiento ginecológico (más de 200 trabajadoras : 31,2%)y grado de satisfacción (7,94 sobre 9).
- % trabajadores que se hacen reconocimiento médico anual con médico del trabajo (67% , cuando en el sector servicios está en un 47,5%). Grado de satisfacción de más de 7 (7,8)
- % absentismo por enfermedad (37,6%: porcentaje de bajas entre la media de trabajadores) e intentar reducir el mismo al menos un 2%. El sector está en 27,68%.
- Realizar fichas por competencias y ver impacto futuro.
- Valorar mejora de síntomas y consecuencias del estrés de trabajadores que asisten al apoyo psicológico (se consigue en todos los casos) y grado de satisfacción (el grado de satisfacción es de 9 sobre 10).
- Usar cuando sea necesario el protocolo contra el acoso y poder llevar a cabo investigación de las quejas (suelen ser cómo mucho 2 casos al año).
- Protocolo implantado para casos de violencia externa .
- % trabajadores que hacen ejercicio físico (83%), por encima del 40,9% de la encuesta nacional de salud.
- % trabajadores que fuman (21%)
- % trabajadores que indican problemas de espalda (31%)
- % de personas que solicitan teletrabajo (hasta un 10 % del total de la plantilla)
- Aumento de la flexibilidad horaria a la globalidad de la plantilla.

Indicadores para evaluar impacto

- Indicadores de clima laboral (de 0 a 10):
  - Evaluación y reconocimiento de trabajadores : 5,77
  - Información y Comunicación (5,85)
  - Satisfacción general (8,90)
- % Trabajadores con colesterol anormal (16% por encima del 13,1 % dado por encuesta nacional de salud para población trabajadora)
- % trabajadores con triglicéridos alto
- % trabajadores que fuman (17,5 % por debajo del 24% de la encuesta nacional de salud)
- % trabajadores con sobrepeso y obesidad del 51,5% (por encima del 47,8% de encuesta nacional de salud para población trabajadora.
- % trabajadores con hiperglucemia
- % trabajadores que consume alcohol (15% por debajo del valor de la encuesta nacional de salud 38,3%)
- % hipertensos (22% por encima del 18,5% de la encuesta nacional de salud)
- % de bajas por especialidades médicas para valorar tendencia.
- % bajas según total de absentismo para valorar tendencia.

ALCOBENDAS
Un modelo de ciudad

Muchas gracias