



**Promoción de la Salud en los Lugares de Trabajo:  
Trabaja Sano, Vive mejor**





## Sumario

1.- INTRODUCCIÓN.....	3
2.- PUESTA EN MARCHA.....	4
3.- PARTICIPANTES.....	5
4.- DINAMIZADORA.....	5
5.- ACTUACIONES.....	5
6.- PROYECCIÓN.....	8
7.- ANEXOS.....	9
7.1 Prevención de la Osteoporosis.....	10
7.2 Por Un Mundo Libre de Humos!.....	11
7.3 Ojo Seco.....	12
7.4 Alimentación Funcional.....	13
8.- BIBLIOGRAFÍA.....	34



## 1.- INTRODUCCIÓN

La salud, la seguridad y el bienestar de las personas trabajadoras son de fundamental importancia para los propios trabajadores/as y sus familias y también para la productividad, la competitividad y la sostenibilidad de las empresas y, por ende, para las economías de los países y del mundo <sup>(1)</sup>

La Declaración de Luxemburgo, elaborada por la Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo (ENWHP), define la **promoción de la salud** en el lugar de trabajo (PSLT) *como el esfuerzo conjunto de empresarios, trabajadores y la sociedad en su conjunto para mejorar la salud y el bienestar de las personas en su entorno laboral.*

La Orden de Consejería de Empleo y Desarrollo Tecnológico, de 30 junio 2003 que regula la organización y funcionamiento de los Centros de Prevención de Riesgos Laborales y El Real Decreto 843/2011 <sup>(2)</sup>, de 17 de junio, por el que se establecen los criterios básicos sobre la organización de recursos para desarrollar la actividad sanitaria de los servicios de prevención establece como actividad sanitaria de los servicios de prevención el impulsar programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo, desde las áreas de Vigilancia de la Salud de los centros de prevención de riesgos laborales de la Administración General de la Junta de Andalucía, hemos detectado una falta de concienciación en promoción de la salud de los empleados públicos bien por una deficiente formación bien por un notable desconocimiento.

Sin embargo desde estas áreas que tenemos un trato directo con el personal derivado de la Vigilancia de la Salud Individual que a diario desarrollamos, creemos que es una oportunidad única para la elaboración de programas/ actividades acordes a la necesidades de los empleados públicos.

La bibliografía avala que la promoción de la salud en los lugares de trabajo ofrecen oportunidades para influir en el comportamiento fomentando cambios hacia un estilo de vida saludable. <sup>(3)</sup>

Así en el contexto de un **Programa de Colaboración Expandida**, creemos que podemos proponer programas y desarrollar una implantación de actividades de promoción de la salud progresiva dentro de la Administración General de la Junta de Andalucía. ( AGJA)



## 2.- PUESTA EN MARCHA

Como continuación de otro Programa de Colaboración Expandida “Visibilización de las actividades de Vigilancia de la salud” realizada para dar a conocer otras actividades que se pueden realizar desde la áreas de vigilancia de la salud de los CPRL, nace esta nueva propuesta de **Promoción de la Salud en los Lugares de Trabajo: Trabaja Sano, Vive Mejor.**

Este nuevo programa, está destinado a todas las personas trabajadoras de la Junta de Andalucía. De este modo, aquellos que han optado por no realizar el examen de salud laboral también tendrán la oportunidad de participar en las actividades de Vigilancia de la Salud Colectiva . Esta estrategia permite involucrar a toda la plantilla, asegurando que nadie quede excluido.

Para implementar adecuadamente esta iniciativa y alcanzar al mayor número posible de personal, el equipo humano estará compuesto por compañeros de diversos centros de prevención, pertenecientes a las áreas de Vigilancia de la Salud, así como por personal informático de la ADA. Durante la anterior COP, identificamos la necesidad de contar con asesoramiento informático especializado para facilitar la difusión de información a través de la web. Este enfoque multidisciplinario nos permitirá optimizar la comunicación y asegurar que todos los empleados de la Junta de Andalucía tengan acceso a las actividades y recursos de promoción de la salud, fomentando así una mayor participación y concienciación sobre la importancia del bienestar en el entorno laboral.

Una vez que nos ponemos de acuerdo los integrantes de esta Comunidad, solicitamos la autorización tanto del IAAP, Dirección del Centro de Prevención y Dirección General.



### **3.- PARTICIPANTES**

- Gema Sánchez Torres Enfermera Especialista Enf. Trabajo en Córdoba
- Elena M.<sup>a</sup> Hidalgo Román Enfermera Especialista Enf. Trabajo en Córdoba
- Paula Ortiz Wic Enfermera Especialista Enf. Trabajo en Córdoba
- Miguel Ángel Blamón Gascón Enfermero Especialista Enf. Trabajo en Córdoba
- María de las Casas Peralta Enfermera Especialista Enf. Trabajo en Córdoba
- Yolanda Puntas Robledo Enfermera Especialista Enf. Trabajo en Córdoba
- Pilar Márquez Arangúndez Enfermera Especialista Enf. Trabajo en Córdoba
- M.<sup>a</sup> Araceli Rodríguez Hinojosa Enfermera en Sevilla
- Rosario A. García Duran Enfermera Especialista Enf. Trabajo en Sevilla
- Ángeles Pérez Pinelo Médico del Trabajo en SSCC
- Carmen Carrasco Dávila Enfermera Especialista Enf. Trabajo en Córdoba
- M.<sup>a</sup> Carmen Hernández Gallardo Enfermera Especialista Enf. Trabajo en Córdoba
- Jesús Manuel Castro Aguilera Gestión de Servicios Tecnológicos en Córdoba

### **4.- DINAMIZADORA**

- M.<sup>a</sup> Carmen Hernández Gallardo Enfermera Especialista Enf. Trabajo en Córdoba

### **5.- ACTUACIONES**

Esta comunidad nace, con el objetivo fundamental de dar a conocer a todo los empleados públicos de la administración cual es la labor de las áreas e Vigilancia de la salud, que no sólo se enmarca en la realización de los exámenes de salud, sino que dentro de nuestras competencias según Orden SAS/1348/2009, de 6 de mayo, por la que se aprueba y publica el programa formativo de la especialidad de Enfermería del Trabajo<sup>(4)</sup>, se encuentran el Área preventiva dirigida a incrementar el nivel de salud de la población trabajadora, mediante acciones encaminadas a la promoción de la salud, prevención de riesgos derivados del trabajo, protección de la salud, y formación de los trabajadores.

Con esta idea, queremos diseñar ciertas campañas/ programas y que los empleados públicos puedan decidir cual sería el programa mas acorde a sus necesidades, ya que



dentro de la Administración tenemos una diversidad notable en cuanto a grupos, que varían significativamente en términos de edad, intereses y perspectivas.

Esta heterogeneidad en el personal enriquece el entorno laboral y fomenta un intercambio de ideas y experiencias, reflejando una amplia gama de gustos y enfoques.

El diseño de programas que se quiere realizar queremos que englobe la mayor población posible, y que haya una diversidad de programas que sean fáciles de implantar, dado que los medios personales están disponibles, que el costo asociado a la puesta en marcha de dichos programas sea razonable y sostenible.

El en momento cero se establece como primera dificultad la informática, el acceso a programas específicos de la administración para diseño de infografías, como publicar en la web, por ello se decide contactar con la ADA en Córdoba para que nos guíe.

Se decide trabajar con los siguientes programas de salud:

- Deshabituación tabáquica.
- Alimentación funcional.
- Ojo seco derivado del trabajo administrativo.
- Prevención de la osteoporosis.
- Menopausia: ¿y ahora qué?
- Verano.

Y se divide el trabajo por grupos de afinidad.

Tras varias reuniones, se estima oportuno crear, una encuesta para que el personal de la administración que este interesado en cualquier programa se pueda poner en contacto con nosotros a través de una encuesta.

Me encargo de realizar esa gestión, y decido contactar con Ángela Raigada y Adrián Yaque de la DG, para proponerla la posibilidad de tramitar una licencia de Microsoft que me comenta Jesús de la ADA pero se desestima la opción por no corresponder a ningún grupo autorizado en dicho software. Aún así se le consulta si existe algún aplicativo institucional donde se pueda realizar las encuestas, ya que estamos usando Google, pero no lo estimamos adecuado por la protección de datos.

Tras meses de consultas conseguimos en abril, que me den de alta en el programa Lime survey del portal de transparencia para poder realizar las encuestas en un aplicativo del entorno de la administración. Empiezo a trabajar en dicho programa con las limitaciones derivadas de la falta de conocimiento en informática, por lo que es lento y laborioso.



En Julio tenemos elaborada las encuestas a falta de pruebas con Jesús de la ADA para terminar de perfilar varias incidencias informáticas.

Pero llega el siguiente problema, protección de datos especialmente sensibles de salud, tras conversación con personal asesor del IAAP me pongo en contacto con el delegado de protección de datos de la Consejería de empleo, que entiende que la legitimación y protección de datos debes tenerla el delegado de protección de datos del IAAP por partir la iniciativa del seno de una comunidad de prácticas, y el delegado del IAAP entiende lo contrario.

Al final tras varios meses intentando darle forma, he decidido convocar la última reunión para comentarle al equipo que finalmente vamos a tener que realizar la encuesta con respuestas anónimas( con una valoración final de respuestas dentro de la normalidad o anormal ), de las cuales obtendríamos información sobre el número de trabajadores y que necesidades detectamos para configurar el programa más votado.

Antes de lanzar las encuestas de manera pública, hemos diseñado este cronograma de actuación dentro de nuestra COPs

#### **1. Realización de pruebas de encuestas:**

- Durante el mes de octubre, se llevarán a cabo varias pruebas con las encuestas que hemos diseñado.
- Estas pruebas tienen como objetivo evaluar su efectividad y ajustar cualquier aspecto necesario antes de su implementación definitiva.

#### **2. Sistematización de la información obtenida:**

- Se analizarán los datos obtenidos en las encuestas para determinar cómo sistematizar la información de manera adecuada.
- Este proceso buscará establecer un método claro y eficiente para organizar los datos, facilitando su interpretación y uso posterior.

#### **3. Categorizar los resultados:**

- Uno de los enfoques principales será definir categorías para clasificar la información recopilada.
- La clasificación permitirá identificar patrones, tendencias y áreas clave que puedan ser de mayor relevancia para nuestros objetivos.

#### **4. Relevancia de la información para el diseño del programa:**

- Se examinará qué información de las encuestas resulta especialmente valiosa para el diseño de nuestro programa de promoción de la salud.



- Esta etapa es crucial para asegurar que el programa esté basado en datos concretos y útiles, que respondan a las necesidades identificadas.

Una vez realizadas estas pruebas con Jesús de la ADA, los enlaces serán públicos e irán dentro de cada Infografía, para que todos los empleados públicos tenga acceso y si quieren rellenar las encuestas tendremos acceso a los datos estadísticos, diseñando el programa más demandado.

El resultado final, lo compartiremos para publicarlo en la intraweb de la DT de Córdoba que gestiona Jesús, y se enviará a la Dirección General de Trabajo, Seguridad y Salud Laboral al servicio de Coordinación Técnica Adrián Yaque y Ángela para que valores su publicación en la web del empleado público.

## **6.- PROYECCIÓN**

La proyección que deseamos alcanzar con esta campaña es lograr la máxima difusión entre los empleados públicos de la Administración General de la Junta de Andalucía. Queremos transmitir que, a través de las áreas de Vigilancia de la Salud, se pueden implementar numerosos programas orientados a la mejora del bienestar en los lugares de trabajo.

Uno de los retos importantes para ampliar esta difusión es la creación de una imagen identitaria sólida, que fortalezca el reconocimiento de la campaña. Un aspecto fundamental para lograr una difusión más amplia es la implicación activa de los responsables de los distintos organismos, facilitando así un alcance más efectivo.

Además, un objetivo pendiente es asegurar la difusión de la campaña, al menos en las provincias que participan en la Comunidad de Práctica (CoP). Una vez afianzada esta primera fase, buscaremos expandir la campaña al resto de la Administración.

Por último queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a Elisa y José Ignacio por su valiosa ayuda y su compromiso incondicional con nuestro proyecto. Su entrega y esfuerzo han sido esenciales para el desarrollo de esta iniciativa, y valoramos extraordinariamente su dedicación y apoyo constantes.

Gracias por formar parte de este proyecto



## 7.- ANEXOS

Desde la COP se han diseñado 4 encuestas validadas para establecer el orden de prelación en el diseño de programas, son las siguientes.

7.1 Prevención de la Osteoporosis.

7.2 Por Un Mundo Libre de Humos!

7.3 Ojo Seco.

7.4 Alimentación Funcional.

Según el I Plan de Igualdad de la Administración General de la Junta de Andalucía 2023-2027 La plantilla al servicio de la Administración General de la Junta de Andalucía consta de 40.720 efectivos (25.860 mujeres y 14.860 hombres). El 64% son mujeres frente al 37% de hombres. <sup>(5)</sup> Por tal motivo, hemos considerado relevante el lanzamiento de una infografía informativa sobre la menopausia, orientada prioritariamente al colectivo mayoritario de la Administración. Con esta iniciativa, se busca facilitar el acceso a las Áreas de Vigilancia de la Salud, de manera que cualquier persona interesada pueda, de forma sencilla y directa, ponerse en contacto para realizar consultas, resolver dudas o solicitar formación en la materia.

Para Concluir nuestra Comunidad de Práctica (CoP), y en consideración a nuestro trabajo dentro de la administración pública, cuyo mandato incluye, entre otras funciones, la promoción y el fomento de actividades preventivas y de protección de la salud en el entorno laboral, en conformidad con lo dispuesto en el artículo 9 de la Orden de la Consejería de Empleo y Desarrollo Tecnológico, de 30 de junio de 2003, por la que se regula la organización y funcionamiento de los Centros de Prevención de Riesgos Laborales<sup>(6)</sup>, hemos elaborado un documento divulgativo sobre el verano. Este recurso se justifica especialmente dado que Andalucía es una de las Comunidades Autónomas más afectadas por las olas de calor.

## 7.1 Prevención de la Osteoporosis.

# PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS

## FORTALECE TUS HUESOS, FORTALECE TU VIDA

### ¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?

 El hueso es una estructura viva que se destruye y se reemplaza continuamente, existiendo un equilibrio entre la destrucción y la formación de hueso. Sin embargo, a partir de los 40-50 años existe un predominio cada vez mayor de su destrucción, descendiendo la masa ósea de una forma lenta y progresiva.

 La osteoporosis se caracteriza por la disminución de la masa ósea y un deterioro del tejido óseo, lo cual provoca que los huesos se vuelvan frágiles y más propensos a romperse, incluso después de una pequeña caída.

 **Cuanto mayor sea el pico de masa ósea en edades más tempranas y cuanto más se trate de mantener la masa ósea alcanzada, más se conseguirá alargar en el tiempo la pérdida.**

### FACTORES DE RIESGO:

 <b>Edad avanzada</b>	 <b>Sexo femenino</b>	 <b>Menopausia</b>	 <b>Antecedentes familiares</b>
 <b>Ingesta insuficiente de calcio y vitamina D en la dieta</b>	 <b>Bajo peso corporal</b>	 <b>Inactividad física</b>	 <b>Tabaquismo y alcohol</b>

### SITUACIÓN EN ESPAÑA

Según el informe de la Fundación Internacional de Osteoporosis del año 2022, 294.500 personas padecían osteoporosis en España en el año 2019, de estas el 79,2% son mujeres y el 20,8% hombres y se estima que el número de fracturas por fragilidad aumentará un 30% entre 2019 hasta 2034 debido a factores demográficos. Por este motivo es importante educar a la población, prevenir y detectar tempranamente la enfermedad y combatir los factores de riesgo.

### OBJETIVOS

**OBJETIVO GENERAL:**  
Elaboración de un programa de salud para la prevención de la osteoporosis en las personas trabajadoras de mayor riesgo.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Lograr una ampliación de los conocimientos relacionados con la osteoporosis.
- Conocer las alternativas no farmacológicas para prevenir la osteoporosis como la alimentación equilibrada y la práctica de ejercicio físico.
- Desarrollar el autocuidado en el personal a través de la adquisición de estilos de vida saludables.

### ACTIVIDADES

**Reunión con todas las personas trabajadoras voluntarias seleccionadas (duración: 3 horas).**  
En esta primera reunión se expondrá información para aumentar el conocimiento sobre la osteoporosis (factores de riesgo, prevención, síntomas, diagnóstico, tratamiento...) con ayuda de un proyector y folletos informativos.

**Taller de ejercicio físico y alimentación equilibrada (duración: 4 días, 1,5 horas).**  
Durante los talleres se enseñarán pautas para un estilo de vida saludable (alimentación equilibrada, ingesta suficiente de calcio, lectura de etiquetas para una compra saludable...), importancia de la vitamina D y se instruirá a los trabajadores sobre el ejercicio físico como actividad clave para prevenir la osteoporosis.

**Talleres prácticos de ejercicios y estiramientos (duración: 4 días, 2 horas).**  
Consistirá en la demostración de 4 sesiones de entrenamiento de fuerza que los trabajadores pueden llevar a cabo en casa, divididas en tren superior, tren inferior, full-body y estiramientos para prevenir lesiones.

### POBLACIÓN DIANA

**Personal de la Administración de la Junta de Andalucía.**

 [Accede a la encuesta](#)

GUÍA PRÁCTICA DEL MANEJO DE LA OSTEOPOROSIS Y DE LA PREVENCIÓN DE LA FRACTURA POR FRAGILIDAD EN ATENCIÓN PRIMARIA: [https://www.semg.es/images/stories/recursos/2015/documentos/osteoporosis\\_guia.pdf](https://www.semg.es/images/stories/recursos/2015/documentos/osteoporosis_guia.pdf)  
 INFORME DE LA FUNDACIÓN INTERNACIONAL DE OSTEOPOROSIS: <https://www.segg.es/media/descargas/Osteoporosis-en-Espa%C3%B1a.Feb.2022.pdf>

## 7.2 Por Un Mundo Libre de Humos!





**¡ POR UN MUNDO  
LIBRE DE HUMOS!**  
¿ACEPTAS EL RETO?  
PINCHA AQUÍ 



**\*EL TABAQUISMO ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA, ADICTIVA Y RECIDIVANTE.**

**\*CAUSA MUERTE PREMATURA AL 50% QUE LO CONSUME.**

**\*MÁS DE 8 MILLONES DE PERSONAS AL AÑO MUEREN A CAUSA DEL TABACO.**

**NUESTROS OBJETIVOS ...**

\*PROMOVER EL **ABANDONO** DEL TABACO Y PRODUCTOS RELACIONADOS.

\***PROTEGER** A LA POBLACIÓN ANDALUZA DEL HUMO AMBIENTAL DEL TABACO.

\*FACILITAR LA **ATENCIÓN** A LAS PERSONAS FUMADORAS QUE QUIERAN ABANDONAR EL HÁBITO TABÁQUICO.





**¡¡ LA VIDA ES CORTA ... Y FUMAR LA ACORTA!!!**

**BENEFICIOS**

\*FAVORECERÁ SU FUNCIÓN PULMONAR Y RESPIRARÁ MEJOR.

\*TENDRÁ UN SENTIMIENTO DE INDEPENDENCIA Y LIBERACIÓN.

\*MEJORARÁ SU SALUD Y DE LOS QUE LE RODEAN.

\*AHORRARÁ DINERO.





**SUYO ES EL ESFUERZO POR LLEGAR A LA CIMA...**

**¡NOSOTROS LE DAMOS LAS HERRAMIENTAS PARA ELLO!!**

**NO HAY UNA VARITA MÁGICA ... PERO CON APRENDIZAJE Y ESFUERZO SE CONSIGUE.**

**¿ENGORDARÉ? ... QUIZÁS, PERO ESE PESO SE PUEDE PERDER.**

**¿NECESITARÉ EL TABACO? ... ¡NECESARIO ES RESPIRAR NO FUMAR!**

**¿LUCHARÉ CONTRA LAS GANAS DE FUMAR? ... LAS GANAS NO TE OBLIGAN ... ¡TÚ DECIDES!**

CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA Y TRABAJO AUTÓNOMO.  
CENTRO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.  
ÁREA DE VIGILANCIA DE LA SALUD.  
**PROGRAMA DE ABORDAJE DEL TABAQUISMO EN SALUD LABORAL.**

7.3 Ojo Seco.



# OJO SECO

**POBLACIÓN DIANA**  
Personal de la Administración General de la Junta de Andalucía usuarios de pantallas de visualización de datos

**¡CUIDA TUS OJOS Y MIRA POR ELLOS!**

**JUSTIFICACIÓN** 1

Es la enfermedad ocular más frecuente entre los trabajadores. **ESTÁ PROVOCADA** por un déficit en la cantidad o calidad de la película lagrimal y **RELACIONADA CON EL TRABAJO CON PANTALLAS Y OTROS FACTORES DE RIESGO**





**OBJETIVO GENERAL** 2

**PREVENIR Y CONTROLAR** precozmente esta patología en trabajadores con mayor riesgo

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS** 3

**INFORMAR** a los trabajadores Promover **HÁBITOS SALUDABLES** en los usuarios de pantallas  
Concienciar de la importancia de realizar **EXÁMENES OFTALMOLÓGICOS** periódicos a la población diana





**CAUSAS** 4

**NO EXISTE** causa reconocible  
Mayor prevalencia con la edad y en mujeres menopáusicas  
Factores de riesgo: uso de lentillas, pantallas y ciertos fármacos ( antihistamínicos, diuréticos, betabloqueantes, anticonceptivos...)  
Puede estar asociada a patologías sistémicas como el Síndrome de Sjögren o la artritis reumatoide  
Condiciones medioambientales ( mala calidad del aire ambiental, temperatura, humedad...) y factores ergonómicos relacionados con PVD

**SÍNTOMAS** 5

**AUMENTAN A LO LARGO DEL DIA:**  
Irritación  
Ardor  
Sensación de sequedad  
Sensación de cuerpo extraño  
Ojo lloroso, aumento del lagrimeo  
Dificultad de visión





**CONSEJOS** 6

**HIGIENE** palpebral  
**HIDRATACIÓN** correcta  
Respetar horas de **SUEÑO**  
Uso de humidificadores  
Controlar enfermedades desencadenantes  
**HÁBITOS LABORALES** saludables ( descansos visuales, distancia, reflejos, adecuada frecuencia de parpadeo...)  
**ALIMENTACIÓN** rica en vitamina A, E, C, Omega 3 y antioxidantes  
Usar lentes de contacto permeables al oxígeno y **SUSTITUTIVOS LAGRIMALES**  
Evitar ambientes con humo, corrientes de aire y ambientes secos

➔

ACCEDER A CUESTIONARIO

<https://www.aflamosa.com/informacion-para-pacien-tes/como-afecta-el-ordenador-a-nuestros-ojos>  
<https://revistaofthalmologia.sld.cu/index.php/ofthalmologia/v1/print/verFrenda/256/rdm/320>  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1542202412370088?via=ihl>  
[http://www.tearfilm.org/learnreport\\_Spanish/pdf/Definicion%20y%20clasificacion%20de%20la%20enfermedad%20del%20ojo%20seco.pdf](http://www.tearfilm.org/learnreport_Spanish/pdf/Definicion%20y%20clasificacion%20de%20la%20enfermedad%20del%20ojo%20seco.pdf)

## 7.4 Alimentación Funcional.



# ALIMENTACIÓN FUNCIONAL & DIETA MEDITARRÁNEA



**El alimento funcional, además de sus cualidades nutricionales, beneficia a una o varias funciones del organismo, mejorando el estado de salud y reduciendo el riesgo de enfermedades.**



### ANTIOXIDANTES CELULARES

- Ayudan a nuestro corazón, regulan nuestro intestino y nos protegen de ciertos tipos de cáncer.
- Frutas, verduras, legumbres y cereales integrales ricos en vitaminas, minerales y fibra.

### ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 Y 6

- Beneficiosos para nuestro cerebro y corazón.
- Pescados como el salmón, sardinas y atún, frutos secos, aceite de oliva y grasos.





### FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

- Aportan grasas saludables, proteínas y fibra.
- Mejoran los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Acción antiinflamatoria.

### PROBIÓTICOS INTESTINALES

- Benefician al equilibrio de la microbiota intestinal.
- Fortalecen el sistema inmunológico y previenen infecciones gastrointestinales.
- Mejora la función de la barrera intestinal y la absorción de calcio.
- Alivia los síntomas de la intolerancia a la lactosa.
- Prevención y tratamiento de enfermedades autoinmunes: Crohn, Colitis ulcerosa y del Cáncer colorrectal.



### LA DIETA MEDITERRÁNEA CUMPLE ESTA FUNCIONALIDAD

- Consumo preferente de aceite de oliva, bajo en grasas saturadas.
- Ingesta en cada comida diaria, de cereales, tubérculos y frutas.
- Consumo diario de lácteos, verduras y hortalizas.
- Legumbres con una frecuencia de 3 veces/semana.
- Aves y pescados presentes de 3-5 veces/semana.
- Consumo de huevos de hasta 3-5 unidades/semana.
- Carnes rojas, un máximo de 2-3 veces/semana.
- Restricción habitual de bollería industrial, grasas y dulces.



Comer bien es una aventura divertida y deliciosa que nos ayuda a cuidar de nuestro cuerpo y sentirnos geniales; Vamos disfrutar de alimentos saludables juntos!

### ¡Y NO TE OLVIDES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, MODERADA Y CONTINUA!



Participa en nuestra encuesta haciendo clic en el ícono. ¡Gracias!



## MENOPAUSIA, Y ¿AHORA QUÉ?

- El 85% de las mujeres con menopausia no recibe un tratamiento eficaz.
- Un 15% de mujeres sufre síntomas intensos tras la menopausia que llegan a ser incapacitantes.

### Objetivos del taller

1. Dar visibilidad a esta etapa de la salud de la mujer.
2. Informar sobre posibles signos y síntomas que se producen en esta etapa.
3. Eliminar tabúes que rodean a esta etapa de la mujer.
4. Proporcionar herramientas para enfrentarse a los cambios producidos por esta etapa.

### Población diana

Mujeres entre 45 y 65 años

### Actividades a realizar

- Charla informativa sobre menopausia y climaterio.
- Taller de alimentación durante la menopausia.
- Taller de ejercicio durante la menopausia.



Día Mundial  
de la  
Menopausia:  
18 de  
octubre.

Centro de Prevención de Riesgos Laborales  
Córdoba





# PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS

FORTALECE TUS HUESOS, FORTALECE TU VIDA

## ¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?



El hueso es una estructura viva que se destruye y se reemplaza continuamente, existiendo un equilibrio entre la destrucción y la formación de hueso. Sin embargo, a partir de los 40-50 años existe un predominio cada vez mayor de su destrucción, descendiendo la masa ósea de una forma lenta y progresiva.



La osteoporosis se caracteriza por la disminución de la masa ósea y un deterioro del tejido óseo, lo cual provoca que los huesos se vuelvan frágiles y más propensos a romperse, incluso después de una pequeña caída.



Cuanto mayor sea el pico de masa ósea en edades más tempranas y cuanto más se trate de mantener la masa ósea alcanzada, más se conseguirá alargar en el tiempo la pérdida.

## FACTORES DE RIESGO:

+50

Edad avanzada



Sexo femenino



Menopausia



Antecedentes familiares



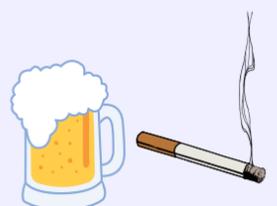
Ingesta insuficiente de calcio y vitamina D en la dieta



Bajo peso corporal



Inactividad física



Tabaquismo y alcohol

## SITUACIÓN EN ESPAÑA

Según el informe de la Fundación Internacional de Osteoporosis del año 2022, 294.500 personas padecían osteoporosis en España en el año 2019, de estas el 79,2% son mujeres y el 20,8% hombres y se estima que el número de fracturas por fragilidad aumentará un 30% entre 2019 hasta 2034 debido a factores demográficos. Por este motivo es importante educar a la población, prevenir y detectar tempranamente la enfermedad y combatir los factores de riesgo.

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL:

Elaboración de un programa de salud para la prevención de la osteoporosis en las personas trabajadoras de mayor riesgo.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Lograr una ampliación de los conocimientos relacionados con la osteoporosis.
- Conocer las alternativas no farmacológicas para prevenir la osteoporosis como la alimentación equilibrada y la práctica de ejercicio físico.
- Desarrollar el autocuidado en el personal a través de la adquisición de estilos de vida saludables.

## POBLACIÓN DIANA

Personal de la Administración de la Junta de Andalucía.

 [Accede a la encuesta](#)

## ACTIVIDADES

Reunión con todas las personas trabajadoras voluntarias seleccionadas (duración: 3 horas).

En esta primera reunión se expondrá información para aumentar el conocimiento sobre la osteoporosis (factores de riesgo, prevención, síntomas, diagnóstico, tratamiento...) con ayuda de un proyector y folletos informativos.

Taller de ejercicio físico y alimentación equilibrada (duración: 4 días, 1,5 horas).

Durante los talleres se enseñarán pautas para un estilo de vida saludable (alimentación equilibrada, ingesta suficiente de calcio, lectura de etiquetas para una compra saludable...), importancia de la vitamina D y se instruirá a los trabajadores sobre el ejercicio físico como actividad clave para prevenir la osteoporosis.

Talleres prácticos de ejercicios y estiramientos (duración: 4 días, 2 horas).

Consistirá en la demostración de 4 sesiones de entrenamiento de fuerza que los trabajadores pueden llevar a cabo en casa, divididas en tren superior, tren inferior, full-body y estiramientos para prevenir lesiones.



# ¡ POR UN MUNDO LIBRE DE HUMOS!

¿ACEPTAS EL RETO?  
PINCHA AQUÍ



\*EL TABAQUISMO ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA, ADICTIVA Y RECIDIVANTE.

\*CAUSA MUERTE PREMATURA AL 50% QUE LO CONSUME.

\*MÁS DE 8 MILLONES DE PERSONAS AL AÑO MUEREN A CAUSA DEL TABACO.

## NUESTROS OBJETIVOS ...

\*PROMOVER EL ABANDONO DEL TABACO Y PRODUCTOS RELACIONADOS.

\*PROTEGER A LA POBLACIÓN ANDALUZA DEL HUMO AMBIENTAL DEL TABACO.

\*FACILITAR LA ATENCIÓN A LAS PERSONAS FUMADORAS QUE QUIERAN ABANDONAR EL HÁBITO TABÁQUICO.



## ¡¡ LA VIDA ES CORTA ... Y FUMAR LA ACORTA!!!

## BENEFICIOS

\*FAVORECERÁ SU FUNCIÓN PULMONAR Y RESPIRARÁ MEJOR.

\*TENDRÁ UN SENTIMIENTO DE INDEPENDENCIA Y LIBERACIÓN.

\*MEJORARÁ SU SALUD Y DE LOS QUE LE RODEAN.

\*AHORRARÁ DINERO.



## SUYO ES EL ESFUERZO POR LLEGAR A LA CIMA...

## ¡NOSOTROS LE DAMOS LAS HERRAMIENTAS PARA ELLO!!

NO HAY UNA **VARITA MÁGICA** ... PERO CON APRENDIZAJE Y ESFUERZO SE CONSIGUE.

¿**ENGORDARÉ?** ... QUIZÁS, PERO ESE PESO SE PUEDE PERDER.

¿**NECESITARÉ EL TABACO?** ... ¡NECESARIO ES RESPIRAR NO FUMAR!

¿**LUCHARÉ CONTRA LAS GANAS DE FUMAR?** ... LAS GANAS NO TE OBLIGAN ... ¡TÚ DECIDES!

CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA Y TRABAJO AUTÓNOMO.

CENTRO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.

ÁREA DE VIGILANCIA DE LA SALUD.

**PROGRAMA DE ABORDAJE DEL TABAQUISMO EN SALUD LABORAL.**



# CONSEJOS SOBRE FARMACIA Y SALUD

Datos e información sobre los proceso de salud general en el ámbito de la enfermería



## Realizar visitas periódicas de prevención

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut a enim nec nisl ullamcorper eleifend. Praesent risus leo, fringilla et ipsum.

## Seguir las indicaciones de los profesionales

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut a enim nec nisl ullamcorper eleifend. Praesent risus leo, fringilla et ipsum.



## Realizar llamadas de seguimiento

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut a enim nec nisl ullamcorper eleifend. Praesent risus leo, fringilla et ipsum.

## Seguir los tratamientos indicados

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut a enim nec nisl ullamcorper eleifend. Praesent risus leo, fringilla et ipsum.



## Consultar los diagnósticos con los profesionales

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut a enim nec nisl ullamcorper eleifend. Praesent risus leo, fringilla et ipsum.

## Realizar visitas periódicas de prevención

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut a enim nec nisl ullamcorper eleifend. Praesent risus leo, fringilla et ipsum.





# ALIMENTACIÓN FUNCIONAL & DIETA MEDITARRÁNEA



**El alimento funcional, además de sus cualidades nutricionales, beneficia a una o varias funciones del organismo, mejorando el estado de salud y reduciendo el riesgo de enfermedades.**



## ANTIOXIDANTES CELULARES

- Ayudan a nuestro corazón, regula nuestro intestino y nos protegen de ciertos tipos de cáncer.
- Frutas, verduras, legumbres y cereales integrales ricos en vitaminas, minerales y fibras.

## ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 Y 6

- Beneficiosos para nuestro cerebro y corazón.
- Pescados como el salmón, sardinas y atún, frutos secos, aceite de oliva y girasol



## FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

- Aportan grasas saludables, proteínas y fibras.
- Mejoran los niveles de colesterol y triglicéridos
- Acción antiinflamatoria

## PROBIÓTICOS INTESTINALES

- Benefician al equilibrio de la microbiota intestinal
- Fortalecen el sistema inmunológico y previene infecciones gastrointestinales
- Mejora la función de la barrera intestinal y la absorción de calcio
- Alivia los síntomas de la intolerancia a la lactosa.
- Prevención y tratamiento de enfermedades autoinmunes: Crohn, Colitis ulcerosa y del Cáncer colorrectal



## LA DIETA MEDITERRÁNEA CUMPLE ESTA FUNCIONALIDAD

- Consumo preferente de aceite de oliva, baja en grasas saturadas.
- Ingesta en cada comida diaria, de cereales, tubérculos y frutas.
- Consumo diario de lácteos, verduras y hortalizas.
- Legumbres con una frecuencia de 3 veces/semana.
- Aves y pescados presentes de 3-5 veces/semana.
- Consumo de huevos de hasta 3-5 unidades/semana.
- Carnes rojas, un máximo de 2-3 veces/semana
- Restricción habitual de bollería industrial, grasas y dulces



Comer bien es una aventura divertida y deliciosa que nos ayuda a cuidar de nuestro cuerpo y sentirnos geniales. ¡Vamos disfrutar de alimentos saludables juntos!

¡Y NO TE OLVIDES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, MODERADA Y CONTINUA!



Participa en nuestra encuesta haciendo clic en el ícono. ¡Gracias!





# OJO SECO

## POBLACIÓN DIANA

Personal de la Administración General de la Junta de Andalucía usuarios de pantallas de visualización de datos

¡CUIDA TUS OJOS Y MIRA POR ELLOS!

## JUSTIFICACIÓN

Es la enfermedad ocular más frecuente entre los trabajadores. **ESTÁ PROVOCADA** por un déficit en la cantidad o calidad de la película lagrimal y **RELACIONADA CON EL TRABAJO CON PANTALLAS Y OTROS FACTORES DE RIESGO**

1



## OBJETIVO GENERAL

**PREVENIR Y CONTROLAR** precozmente esta patología en trabajadores con mayor riesgo

2

3

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

**INFORMAR** a los trabajadores  
Promover **HÁBITOS SALUDABLES** en los usuarios de pantallas  
Concienciar de la importancia de realizar **EXÁMENES OFTALMOLÓGICOS** periódicos a la población diana



## CAUSAS

**NO EXISTE** causa reconocible  
Mayor prevalencia con la edad y en mujeres menopáusicas  
Factores de riesgo: uso de lentillas, pantallas y ciertos fármacos ( antihistamínicos, diuréticos, betabloqueantes, anticonceptivos...)  
Puede estar asociada a patologías sistémicas como el Síndrome de Sjögren o la artritis reumatoide  
Condiciones medioambientales ( mala calidad del aire ambiental, temperatura, humedad...) y factores ergonómicos relacionados con PVD

4

5

## SÍNTOMAS

**AUMENTAN A LO LARGO DEL DIA:**  
Irritación  
Ardor  
Sensación de sequedad  
Sensación de cuerpo extraño  
Ojo lloroso, aumento del lagrimeo  
Dificultad de visión

[ACCEDE A CUESTIONARIO](#)



6

## CONSEJOS

**HIGIENE** palpebral  
**HIDRATACIÓN** correcta  
Respetar horas de **SUEÑO**  
Uso de humidificadores  
Controlar enfermedades desencadenantes  
**HÁBITOS LABORALES** saludables ( descansos visuales, distancia, reflejos, adecuada frecuencia de parpadeo...)  
**ALIMENTACIÓN** rica en vitamina A, E, C, Omega 3 y antioxidantes  
Usar lentes de contacto permeables al oxígeno y **SUSTITUTIVOS LAGRIMALES**  
Evitar ambientes con humo, corrientes de aire y ambientes secos



# MENOPAUSIA, Y ¿AHORA QUÉ?

- El 85% de las mujeres con menopausia no recibe un tratamiento eficaz.
- Un 15% de mujeres sufre síntomas intensos tras la menopausia que llegan a ser incapacitantes.

## Objetivos del taller

1. Dar visibilidad a esta etapa de la salud de la mujer.
2. Informar sobre posibles signos y síntomas que se producen en esta etapa.
3. Eliminar tabúes que rodean a esta etapa de la mujer.
4. Proporcionar herramientas para enfrentarse a los cambios producidos por esta etapa.

## Población diana

Mujeres entre 45 y 65 años

## Actividades a realizar

- Charla informativa sobre menopausia y climaterio.
- Taller de alimentación durante la menopausia.
- Taller de ejercicio durante la menopausia.



Día Mundial  
de la  
Menopausia:  
18 de  
octubre.





El verano es una época de descanso y ocio muy deseada y necesaria para el descanso de nuestras actividades diarias durante el cual no debemos descuidar nuestra salud.

Teniendo en cuenta algunas precauciones podemos disfrutar mucho de las estaciones de primavera y verano !!



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



La exposición al sol es un de los factores más importantes a considerar, es cierto que no debemos pensar sólo en playa y piscina. La protección solar hay que considerarla todo el año con especial cuidado en determinadas circunstancias de exposición como playas, piscinas, barbacoas, actividades de ciclismo, senderismo ...y todos los deportes donde haya exposición solar.



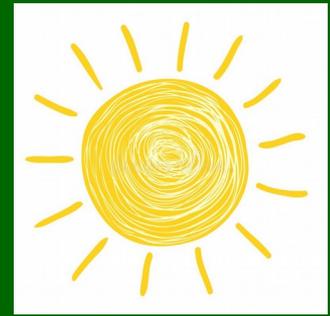
Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



## PRECAUCIONES PARA LA EXPOSICIÓN SOLAR:

1. Evita las horas centrales del día
2. Evita exposiciones prolongadas
3. Usa cremas protectoras con pantalla solar
4. Protege tus ojos, usa gafas de sol
5. Cubre la cabeza, utiliza gorras, sombreros
6. Mantén una hidratación adecuada
7. Presta especial atención a niños, ancianos y personas con patologías



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## Ojo al golpe de calor!!!



Las temperaturas elevadas propias del verano suponen un especial riesgo para nuestro organismo, que pueden producir desde calambres musculares, estrés y agotamiento por calor hasta golpe de calor.



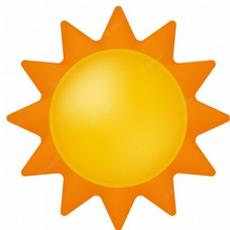
Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



El golpe de calor:

Debemos prestar especial atención a las personas ancianas, personas con enfermedades crónicas y niños y niñas. En la prevención del golpe de calor es importante tener en cuenta algunas medidas:

Evitar la exposición al sol durante las horas centrales del día.

Aumentar la ingesta de líquidos, preferentemente isotónicos.

Reducir el ejercicio y el esfuerzo físico y descansando a ser posible, en zonas a la sombra y ventiladas.

Usar ropa ligera y de colores claros.

Utilizar ventilación en las casas

Refresharse con baños o duchas de agua fresca.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



Síntomas del golpe de calor:

Sed intensa y sequedad en la boca

Temperatura mayor a 39°C (medida en la axila)

Sudoración excesiva

Sensación de calor sofocante

Piel seca

Agotamiento, cansancio o debilidad

Mareos o desmayo

Vértigo

Calambres musculares

Agitación

Dolores de estómago, falta de apetito, náuseas o vómitos

Dolores de cabeza (sensación de latido u opresión)

Estado de confusión, desorientación, delirio o incluso coma o convulsiones

En los bebés, además, se puede evidenciar:

La piel muy irritada por el sudor en el cuello, pecho, axilas, pliegues del codo y la zona del pañal.

Irritabilidad (llanto inconsolable).



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## Actuación ante el golpe de calor

El objetivo prioritario es intentar bajar su temperatura corporal a 37°:

- Tumbarse a la persona a la sombra y en una zona bien ventilada.
- Quitar o aflojar la ropa.
- Aplicar toallas, compresas o paños fríos sobre cuello, ingles, axilas y cabeza.
- Si la persona está consciente, ofrecerle agua para que beba poco a poco.
- Llamar a emergencias para trasladar a la persona a urgencias.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## Alimentación y verano:

Hay que prestar mucha atención a la conservación y preparación de los alimentos en verano ya que las altas temperaturas facilitan las intoxicaciones alimentarias.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## Toma nota de algunos consejos!!!



- NO romper la cadena de frío de los alimentos.
- No volver a congelar alimentos una vez descongelados, y descongelar siempre dentro del frigorífico
- Respetar las fechas de caducidad y consumo preferente.
- Planificar la compra y adquirir los productos perecederos frescos o congelados al final.
- Seguir las instrucciones de conservación de los alimentos envasados antes de su consumo.
- NO adquiera alimentos perecederos en venta ambulante, especialmente huevos
- No adquiera alimentos que no tengan garantías de salud(etiquetado, control sanitario...) ojo con los alimentos “artesanales” o “caseros”...
- Si consume de mayonesa casera y salsas o cremas, elaboradas con huevo fresco, consúmalas inmediatamente y deseche los restos.
- Evitar las aperturas frecuentes del frigorífico.
- Mantener una higiene estricta en la conservación y preparación de alimentos.
- Observar el color y olor de los alimentos antes de prepararlos, cualquier cambio constituye una señal de alarma.
- Limitar la exposición a temperatura ambiente de los productos sensibles, colocándolos de nuevo en el frigorífico inmediatamente después de su uso.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Lave y desinfecte adecuadamente frutas, verduras y hortalizas antes de su consumo.

-Mantenga los productos químicos e insecticidas separados y alejados de los alimentos.

-Cuando se preparen comidas para consumir en la playa o el campo se deberán elaborar con la mínima antelación posible y cuidar el correcto transporte en la nevera. Se colocarán en la parte más baja los alimentos que se consumirán al final de la comida y aquellos de consumo más rápido o uso frecuente, como líquidos y refrescos, en la parte alta de la nevera donde se colocan las placas generadoras de frío.

-En dichas comidas evite alimentos con huevos, salsas o cremas y deseche los restos que hayan sobrado.

-Lleve siempre agua envasada.



En los establecimientos de temporada como chiringuitos, terrazas-bar, camping, etc. consuma productos que le ofrezcan garantía sanitaria y en su caso adecuadamente refrigerados y manipulados con útiles limpios.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## Bibliografía:

-PLAN ANDALUZ PARA LA PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS DE LAS TEMPERATURAS EXCESIVAS SOBRE LA SALUD 2020

- [/www.veranoysaludandalucia.es/2022/alimentacion/](http://www.veranoysaludandalucia.es/2022/alimentacion/)

-<https://hospitalveugenia.com/blog/consejos-de-salud/golpe-de-calor-sintomas-ola-de-calor-sevilla>

-<https://cinfasalud.cinfa.com/p/golpe-de-calor/>

-<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/heat-stroke/symptoms-causes/syc-20353581>

- Imágenes freepik



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



## 8.- BIBLIOGRAFÍA

1. *World Health Organization. (2010). Ambientes de trabajo saludables: un modelo para la acción: para empleadores, trabajadores, autoridades normativas y profesionales. Organización Mundial de la Salud.* <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44317>
2. *Real Decreto 843/2011, de 17 de junio, por el que se establecen los criterios básicos sobre la organización de recursos para desarrollar la actividad sanitaria de los servicios de prevención*
3. *Bezzina, A., Clarke, E. D., Ashton, L., Watson, T., & James, C. L. (2024). Workplace health promotion programs targeting smoking, nutrition, physical activity, and obesity in men: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Health Education & Behavior: The Official Publication of the Society for Public Health Education, 51(1), 113–127. https://doi.org/10.1177/10901981231208396*
4. *Orden SAS/1348/2009, de 6 de mayo, por la que se aprueba y publica el programa formativo de la especialidad de Enfermería del Trabajo*
5. *I Plan de Igualdad De La Administración General De La Junta De Andalucía 2023-2027*
6. *Orden de Consejería de Empleo y Desarrollo Tecnológico, de 30 junio 2003. (2003).*