



'Ex-fúmate'

El programa "Ex-fúmate", de abordaje integral del tabaquismo de Asepeyo, nace en 2005 enmarcado dentro de una política empresarial que define Asepeyo como "empresa sin humo".

Objetivos principales del proyecto:

- Proteger la salud de los trabajadores y asegurar ambientes de trabajo seguros y libres de humo de tabaco.
- Ofrecer ayuda a los fumadores que deseen dejar de fumar.

A través de las tres encuestas de hábitos saludables realizadas por el Servicio de Prevención Propio, se ha podido evidenciar cómo ha cambiado el hábito de los trabajadores de Asepeyo en relación al tabaquismo, se adjunta gráfico.



"Comer bien, vivir mejor"

El programa de alimentación saludable "Comer bien, vivir mejor", nace en 2006, con el objetivo de construir una organización que se alimente de forma saludable por medio de:

- Facilitar herramientas a los trabajadores, para que conozcan cómo alimentarse de forma saludable y así puedan mejorar y mantener su salud y la de su entorno más próximo.
- Potenciar la cultura de la propia organización que enmarque y acompañe a los trabajadores en el camino hacia comportamientos más saludables en relación a la alimentación.
- Trasladar a la comunidad la cultura de la organización, a través de iniciativas que fomenten el estilo de vida saludable, a partir de la alimentación variada y equilibrada.

Como se muestra en el siguiente gráfico, la población de Asepeyo se encuentra en la categoría de "dieta saludable en algunos aspectos", acercándose al 70%.



"Pausas Saludables"

En 2017, nace el proyecto para la prevención de los trastornos musculoesqueléticos, con el objetivo de instaurar el hábito de realización de "pausas saludables" en la rutina diaria de la plantilla de Asepeyo, mejorando el bienestar individual de cada trabajador.

- Con este proyecto, se pretende:
- Lograr cambios en los comportamientos de los trabajadores de Asepeyo de forma que incorporen la realización de pausas saludables durante el desarrollo de su jornada.
- Prevenir y/o reducir la aparición de molestias o trastornos musculoesqueléticos.
- A largo plazo se espera que este proyecto contribuya de manera activa en la transmisión de hábitos saludables dentro del entorno familiar.

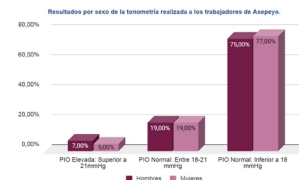
A nivel global, se observó una mejora de las molestias osteomusculares, pasando de un promedio de 4.8 en la escala de dolor a un promedio de 3.6 al finalizar el programa.

Mira más por ti,



revisa tu vista

En 2017, se impulsó una campaña para la detección precoz del glaucoma, dirigida a todos los trabajadores de Asepeyo. Un equipo sanitario se desplazó a los centros de trabajo para realizar la medida de la presión intraocular (PIO) a los interesados (mediante tonometría) y se remitió al oftalmólogo los casos con PIO aumentada para confirmación diagnóstica y eventual tratamiento.



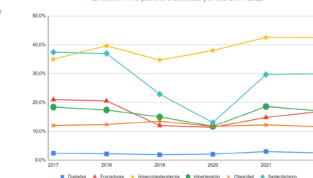
"Salud cardiovascular"

En 2010, se pone en marcha el "Programa de intervención para la mejora de la salud cardiovascular", con el objetivo de detectar de forma precoz la enfermedad cardiovascular subclínica y a su vez disminuir el riesgo cardiovascular de la población trabajadora de Asepeyo.

La salud cardiovascular de los trabajadores de Asepeyo es evaluada por los profesionales sanitarios del Servicio de Prevención Propio de forma complementaria a la vigilancia de la salud específica al riesgo laboral.

Merece la pena destacar la mejora de algunos de los factores de riesgo cardiovascular estudiados.

Evolución FRIC plantilla examinada periodo 2017-2022



"Promoción de la actividad física"

En 2008, nace el proyecto de "Promoción de la actividad física y además saludable" en Asepeyo, con el objetivo de concienciar sobre el impacto positivo que tiene la práctica regular y mantenida de actividad física para la mejora de la salud y la calidad de vida en todas las edades.

Con este proyecto, se pretende:

- Mejorar la información del efecto beneficioso de la práctica regular y mantenida de actividad física dirigida los trabajadores de Asepeyo.
- Informar de las posibilidades de incrementar la actividad física en el ámbito de la vida diaria (laborales y personales).
- Informar de las condiciones para realizar actividad física en el tiempo libre.

En una semana normal, ¿logra cumplir las recomendaciones de práctica regular de ejercicio físico?

