

JORNADA TECNICA: Prevención de Riesgo Cardiovascular en la empresa

Zamora 22 Septiembre de 2016



En colaboración con Mutua Universal y la Junta de Castilla y León, organizó el Colegio Oficial de Graduados Sociales de Zamora, el día 22 de Septiembre de 2016, en La Alhóndiga de Zamora, la Jornada Técnica: **Prevención de Riesgo Cardiovascular en la empresa.**



De izquierda a derecha: Dña. Beatriz Antúnez Jiménez, Directora Provincial de Mutua Universal; Ilmo. Sr. D. Luis Martín de Uña, Presidente del Ilustre Colegio Oficial de Graduados Sociales de Zamora; Dr. D. Javier Trallero Vilar Médico Especialista Medicina Trabajo Mutua Universal; D. Antonio López Rodríguez Ingeniero Industrial y Técnico Superior PRL. Mutua Universal; D. Vicente Radabán Carrascosa Jefe USSL. Oficina Territorial Trabajo Zamora.

Se inició la Jornada Técnica actuando de coordinador D. Ángel Remesal de Mutua Universal, que saludo a todos los presentes, agradeciendo al Colegio en la persona del Presidente D. Luis Martín de Uña, la organización de la Jornada.

JORNADA TECNICA: Prevención de Riesgo Cardiovascular en la empresa

Zamora 22 Septiembre de 2016



De Izquierda a derecha D. Ángel Remesal Mutua Universal, D. Luis Martín de Uña, D. Vicente Rabadán Carrascosa y D. Antonio López Rodríguez

El Presidente D. Luis indicó que estas Jornadas forman parte del marco de colaboración que el Colegio mantiene con Mutua Universal, exponiendo los temas del programa, con los ponentes y cedió la palabra a D. Vicente Rabadán que pasó a explicar su ponencia:

“Análisis de la siniestralidad laboral accidentes no traumáticos en Castilla y León.

D. Vicente habla de las estadísticas parciales y traicioneras. Expuso diversas noticias aparecidas en la prensa, accidentes no traumáticos que cursan sin ninguna intervención, el riesgo de trabajar mucho y el estrés.

Las estadísticas muestran que en el año 2015, de Enero a Julio hubo 67% de accidentes traumáticos y 37 % no traumáticos. En el Año 2016, los datos laborales de accidentes cursan 66% de accidentes mortales y 36% de no traumáticos.

El Jefe de USSL hizo la pregunta de que estos datos son preocupantes y probablemente no se está haciendo todo lo que se debe hacer para poder remitir todos los accidentes que se ocasionan, puesto que en el año 2016 las estadísticas tienen un gran incremento de accidentes mortales. Dña. Beatriz Directora Provincial preguntó si el hecho de que un trabajador tenga un accidente en el lugar de trabajo es un valor para tener en cuenta que se un accidente de trabajo? D. Vicente respondió que le parece pobre que solo por el hecho de haber fichado y estar en el trabajo, se considere accidente de trabajo.

JORNADA TECNICA: Prevención de Riesgo Cardiovascular en la empresa

Zamora 22 Septiembre de 2016

Por tipo de ocupación se cae el mito de que los Gerentes y directivos son los que más accidentes tienen; están por delante salud y enseñanza.

Conclusión al riesgo cardiovascular Accidentes no traumático, no se le da la importancia que tiene realmente, y el ponente D. Vicente Rabadán se pregunta, se está trabajando en las empresas las causas de estos accidentes? Así finalizó esta ponencia, interesante y con preocupación por los múltiples accidentes que se producen.



La segunda ponencia la realizó D. Antonio López Rodríguez, agradeció de inicio la colaboración del Colegio en la presencia del Presidente D. Luis Martín de Uña de D. Vicente Rabadán por echar una mano en los temas y a la Directora Dña. Beatriz Antúnez y D. Ángel Remesal de Mutua Universal por su colaboración e implicación en todo el trabajo que se ha realizado.

Empezó diciendo D. Antonio, ¿Por qué hacemos Prevención de Riesgos? La Mutua Universal está muy concienciada con la prevención y los accidentes no traumáticos. Hay diversos sujetos implicados en la prevención, una parte técnica, parte salud, técnicos de sindicatos, técnicos de las mutuas de accidentes de trabajo.

Las actividades en Mutua Universal se iniciaron hace 17 o 18 años con los planes de reducción de siniestralidad, analizando accidentes, implicando a los empresarios, mandos intermedios, para ver si son más accidentes traumáticos, munoesqueleticos; hay diversas tecnologías, con documentación, campus virtual, es muy interesante, y muy atractivo la realización de los cursos complementarios y no obligatorios, y sobre todo esto se utiliza por las grandes empresas, se hacen diversas campañas de sensibilización, campañas munoesqueleticas, el Doctor D. Javier os hablara de los hábitos saludables.

JORNADA TECNICA: Prevención de Riesgo Cardiovascular en la empresa

Zamora 22 Septiembre de 2016

Una empresa donde sus trabajadores están saludables es una mejor empresa. Se realizan actividades de asesoría y consultoría, todo tipo de consultas, sobre estrés, y se cuenta con psicólogos para estos temas.

Surgen diversos problemas de generación de buenas pautas. Se hacen actividades de carteles, llaveros sobre todos guiados a ese problema que existe y todo esto se utiliza más en empresas de más de 50 trabajadores.

Los catálogos de prevención son complementarios a los que tiene que hacer la empresa.

Los sobreesfuerzos trastorno munoesqueléticos, Mutua Universal puede acudir para emitir informe, para poder realizar una valoración y comunicarlo.

Buscamos dijo D. Antonio lograr que en las empresas encontremos Lideres y No Jefes.

Para ser un buen líder, hay que ser un proveedor de esperanza, tener visión, estudiar el pasado, vivir el momento, corregir suavemente, elogiar, escuchar.

Concluyo D. Antonio, esta interesante ponencia

Una vez concluidas las dos primeras ponencias el Coordinador de la Jornada D. Ángel Remesal Pérez, pidió a los alumnos presentes en la Jornada que hicieran sus preguntas, pues ellos eran el futuro de la Prevención y tenían la oportunidad de plantear y realizar las preguntas o dudas que tuvieran.

D. Ángel se dirigió principalmente a los alumnos de Prevención y dijo que la Prevención llego para quedarse y los que estáis ahora formándoos, tenéis un gran campo y una gran formación, y futuro.

D. Antonio oportu que el Empresario valora a su Asesor, aunque valoran el precio cada vez menos.

D. Luis Martin de Uña, Presidente dijo que hay que realizar educación en el empresario una educación de prevención, el problema está en que el empresario tiene que soportar gastos de nominas, seguros y mas y la prevención la ve como un gasto mas, no está mentalizado.

D. Vicente explico a los alumnos que asistieron a la Jornada Técnica que el modulo que tienen de Prevención es muy bueno y que nos dejen trabajar, pues hay empresas que no ven el peligro, la gente te ve con un rechazo importante, son temas de planificación, en Alemania se sientan planifican y hacen, aquí en España no, en España, hay que ejecutar antes de planificar. Hay mucho trabajo, el tema es complejo, la formación esencial, los que no están formados hacen prevención de corta y pega, la prevención tiene que costar para que luego cuesta menos, es un campo difícil pues el empresario se encuentra con muchos gastos y es un campo duro.

D. Antonio aporito la anécdota de una empresa de 18 trabajadores que el Silo donde trabajaban; no estaba bien asentado pues una de las patas se movía y tuvo un accidente un trabajador, y cuando se le pregunto al empresario, decía que el trabajador estaba atontado y por eso tuvo el accidente.

Se hizo la pausa Café.

JORNADA TECNICA: Prevención de Riesgo Cardiovascular en la empresa

Zamora 22 Septiembre de 2016



Se reanuda la Jornada Técnica con la 3 ponencia titulada Factores de Riesgos Cardiovasculares y formas de prevenirlos Hábitos Saludables, expuso el Dr. D. Javier Trallero Vilar Medico Especialista Medicina Trabajo de Mutua Universal.

D. Javier inicio su ponencia diciendo que una de las cosas que propone Mutua Universal es que se realicen las ponencias de 1 hora u hora y media de pie y no sentado y él predicó con la práctica, presento su ponencia de pie y paseando.

Sabemos de Economía, control ambiental , y tenemos resolución de diversas preguntas. ¿ Nos preocupa que las personas de nuestra organización estén y se sientan bien?

Iltre. Colegio Oficial de Graduados Sociales de Zamora// C/ Brahones Nº 4, enpta. A// 49010 Zamora
www.graduadosocialzamora.com // e-mail: colegio@graduadosocialzamora.com

JORNADA TECNICA: Prevención de Riesgo Cardiovascular en la empresa

Zamora 22 Septiembre de 2016

Los riesgos derivados de los hábitos no saludables representan entre el 50 % y 70 % de los costes, pasamos más de 1/3 de nuestro tiempo en el trabajo, y la primera causa de muerte en accidentes de trabajo son las enfermedades cardiovasculares.

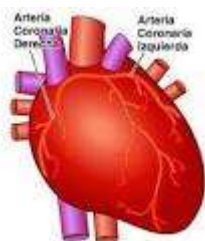
España es el segundo país con más población envejecida y el primero es Japón, en el año 2025, habrá muchísimos más.

Definió D Javier el EULI; que es la edad media libre de incapacidad, hasta los 76 años.

En el año 2025 Mutua Universal cumplió 20 años de Prevención de Riesgos Laborales, ahora hemos de empezar a trabajar sobre las personas. En las escuelas de ejecutivos ahora ya se habla de "Personas" no de "Trabajadores".

Promoción de la Salud, es enseñar a las personas a ser responsables de su salud para tener un mejor bienestar.

Cuando un trabajador entra en una empresa, tiene a su alcance campaña antitabaco, campaña antidrogas. Hay que promocionar la salud, con el liderazgo de la organización, personalización y empoderamiento de las personas gestión y mejora continua. Hay que unirlo todo y darle un sentido.



Factores de riesgos Cardiovasculares. Todos conocemos las tres C, Corazón, Cáncer y Coches. Cada 20 minutos se produce una parada cardíaca. Bien por infarto cerebral, angina de pecho, o infarto de miocardio.

Los factores de riesgos tradicionales son edad, antecedentes familiares, género (hombre o mujer), estos factores pueden ser controlables o no controlables.

Podemos controlar, colesterol, hipertensión, tabaco, sedentarismo, obesidad, diabetes.

Hizo una prueba a todos los asistentes a la Jornada, indico el Doctor D. Javier que nos pusiéramos de pie, y realizo tres preguntas. Sabes que puesto desarrollas en la empresa, y dijo el Doctor, el que no lo sepa que se siente, todos permanecimos de pie; luego pregunto sabes que trabajo desarrollo tu empresa, y todos permanecimos pie, y luego pregunto sabes cuánto colesterol tienes y solo unos pocos permanecieron de pie.

Aconsejo el Doctor D. Javier que cuando nos hagan una analítica solicitemos saber cuánto colesterol bueno y cuando malo tenemos del total del colesterol. El HDL es el colesterol bueno y el LDL el colesterol malo, recomendó comer nueces las que caben en un puño, por supuesto peladas.

JORNADA TECNICA: Prevención de Riesgo Cardiovascular en la empresa

Zamora 22 Septiembre de 2016



El Tabaco es una de las causas principales de infarto. El humo del tabaco tiene 4.000 sustancias tóxicas. La Dopamina es una sustancia que produce placer y que actúa sobre el cerebro. Solo un 5% puede dejar de fumar por sí solo.

La HTA (Hipertensión es el factor de riesgo que llaman silente, pues mata poco a poco. La presión arterial aumenta con la sal y está en todos los productos precocinados. La presión arterial debe mantenerse por debajo de 13,00 la alta y por debajo de 8,5 la baja.



El sedentarismo está relacionado con el cáncer de colon y cáncer de mama. Definió D. Javier El MEC (que significa mueve el culo) , hacer actividad física, para quemar la grasa, que se empieza a quemar a partir de 20 o 25 minutos de ejercicio. Recomendó caminar una hora diaria a paso rápido y subir escaleras, coger transportes públicos, hacer deporte moderadamente 3 veces por semana.

JORNADA TECNICA: Prevención de Riesgo Cardiovascular en la empresa

Zamora 22 Septiembre de 2016

Puso un video striptease, muy interesante que se había realizado en Paris, habían puesto unas bicicletas de color rosa en una plaza para que se pudieran subir a pedalear, todas las personas que quisieran; las chicas siempre son más participativas en estos temas; y se empezaron a subir poco a poco, a medida que fueron pedaleando empezó a sonar música y se proyecta en un edificio la imagen de un joven que cuanto más pedaleaban las chicas el joven bailaba y se iba quitando ropa, ellas riendo y pedaleando cada vez más fuerte, hasta que el joven se queda sin nada de ropa, escondido en otro edificio del al lado. Este ejercicio que habían estado haciendo las chicas pedaleando en la bicicletas habían gastado 2000 calorías pasándose bien.

En el año 2007 se observó grasa abdominal en bebés. Esto es alarmante. Los niños españoles son los más gordos de Europa.

Si haces ejercicio pierdes grasa y ganas músculo. El perímetro abdominal para los hombres debe estar por debajo de 102 cm. Y para las mujeres de 88 cm.

En el tema de la Diabetes, se debe tener en cuenta lo que se come y lo que se gasta, dijo que el Doctor, que había sentido curiosidad por saber cómo definían las Calorías en internet y que había encontrado una definición muy acorde para las mujeres las calorías son: pequeñas hijas de puta que se meten por la noche en tu armario y te encogen la ropa.

La Nutrición es el acto inconsciente para obtener energía, tenemos un 50% de agua, entre 10 al 30% de grasa y entre 12 al 20% de proteínas.

La Dieta mediterránea, rica en frutas, verduras, legumbres, frutos secos, carnes blancas, es lo más aconsejable.

En Bruselas están de modo los bares que hacen siesta, hay que hacer actividad física, comer en grupo y volver al puchero de la abuela, aceite de oliva, pescado azul, caballa, boquerón, frutas, verduras, legumbres, pastas, cereales y frutos secos, vino moderadamente por los taninos- resveratrol.

Hay que desayunar como una Rey, comer como un Noble y cenar como un pobre. Consejo del Doctor.

Hay que liberar el estrés, si no se libera sube el cortisol y la tensión y ocasiona dolores de cabeza.

Decálogo de gestión: Liderazgo, implicación, gestión, sensibilización, empoderamiento, participación, motivación, visión de futuro

Acciones: Política de empresa para que la Gerencia valore lo que los trabajadores quieren hacer.

<http://www.fundacionshe.org/es/>

Consejería Superior de Deportes

Técnicos de Prevención

Proyecto hombre

Consejería de Salud

Itre. Colegio Oficial de Graduados Sociales de Zamora// C/ Brañones Nº 4, enpta. A// 49010 Zamora
www.graduadosocialzamora.com // e-mail: colegio@graduadosocialzamora.com

