

SÍGESINOR

MODELO DE EMPRESA SALUDABLE





¿QUÉ ES UNA EMPRESA SALUDABLE?

La empresa saludable se preocupa por mejorar de manera activa y continua la salud de sus trabajadores, haciendo más saludable tanto el ámbito de trabajo como los hábitos de sus empleados dentro y fuera del entorno laboral.

La empresa saludable ayuda a los empleados a gestionar el estrés, las emociones, a mejorar el clima laboral, a prevenir lesiones y a pensar y actuar saludablemente para lograr un mayor rendimiento.



BENEFICIOS DE UNA EMPRESA SALUDABLE

Invertir en promoción para la salud en el trabajo (PST) es rentable para todos:

Reduce la accidentabilidad y las enfermedades, especialmente las crónicas

Cada euro invertido en programas de PST genera un **retorno de la inversión** de entre 2,5 y 5,9 euros

Reduce el presentismo: acudir al trabajo enfermo o no rendir como cuando se está sano

Disminuye los costes de la seguridad social: reduce los costes sanitarios hasta un 26,1%

CERTIFICACIÓN DEL SISTEMA

El Sistema de Gestión de la Empresa Saludable (SIGES) especifica los requisitos para un sistema de gestión que permita a una organización desarrollar e implementar una política y unos objetivos de Empresa Saludable que tengan en cuenta los requisitos legales y la información sobre los factores que pueden influir en la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores.





Sistema de Gestión de Empresa Saludable: FACTORES QUE INFLUYEN



Ambiente físico
de trabajo

Sustancias químicas
Factores físicos
Factores biológicos
Factores ergonómicos



Ambiente
psicosocial

Comunicación
Organización del trabajo
Trabajo en equipo



Recursos
de salud

Bienestar Físico
Alimentación Saludable
Bienestar Emocional
Cuidado Musculoesquelético
Seguros de Salud

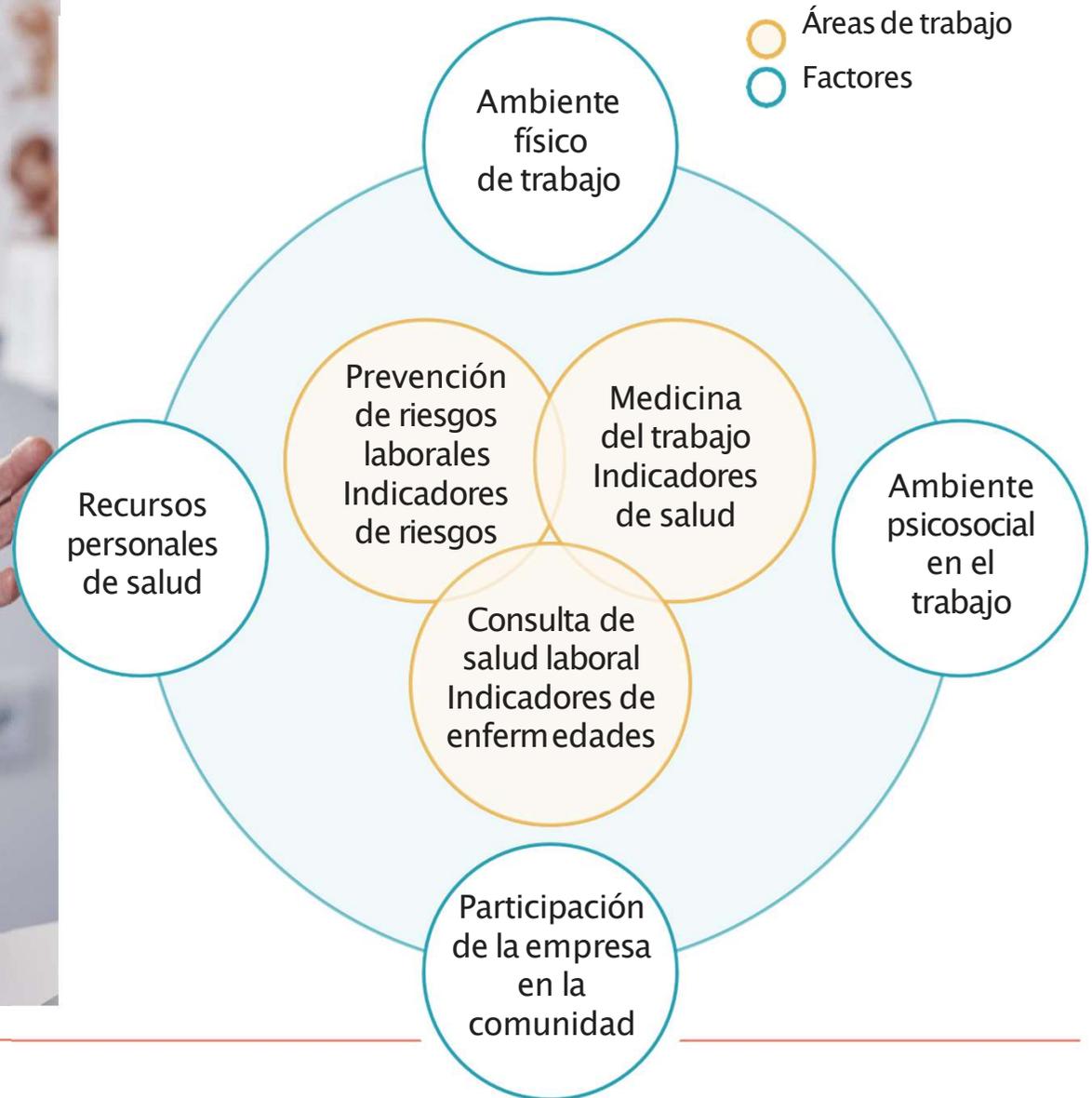


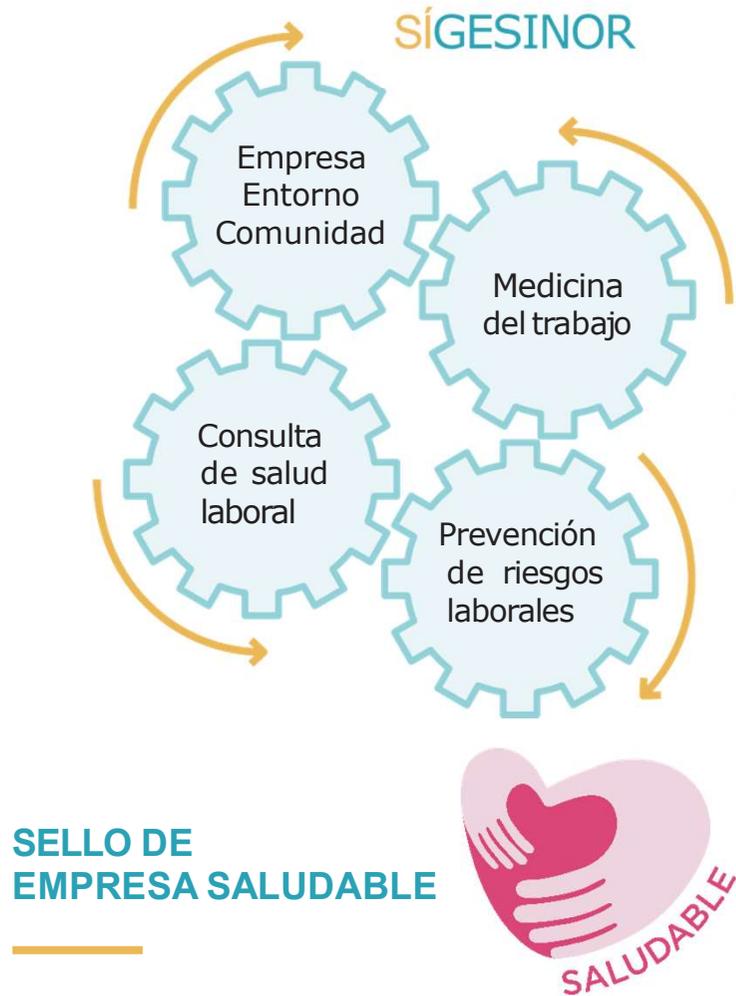
Participation en
la comunidad

Mejora de la salud de :
Trabajadores
Sus familias
Otros miembros



¿QUÉ PROPONEMOS? EL MODELO SÍGESINOR (3X4)





SISTEMA OPERATIVO

Fisioterapia y Ejercicio físico

Alimentación equilibrada

Apoyo psicológico

Programas personalizados

Plan anual de salud

SISTEMA DOCUMENTAL

Procesos

Procedimientos

Instrucciones

Registros

Formatos





PROCESOS OPERATIVOS





INFORMACIÓN

TRABAJADOR SALUDABLE

Portal de prevención.

Aplicación web para que los trabajadores puedan acceder a su información. Fuente de información para el trabajador/a sano.

EMPRESA SALUDABLE

Integra. Herramienta de gestión de la información entre el servicio de prevención y el resto de agentes implicados. Fuente de información para la empresa saludable.

Evolución Indicadores de Salud

APELLIDOS, NOMBRE: _____
Fecha de nacimiento: _____ Edad: _____
Empresa: _____
Puesto: _____
Dni: _____ Nº Empleado: _____

Mejora la puntuación con respecto a la situación anterior

Tabaco

Categoría	Puntos	Edad	FIReco	FIPruoba	Resultado
1.- Fumador social de 1 - 5 cig	6	41	06/10/2016	06/10/2016	Totid
2.- Fumador social de 1 - 5 cig	6	42	06/10/2017	06/10/2017	Totid
3.- Fumador social de 1-5 cig	6	43	27/09/2018	27/09/2018	Totid
4.- Fumador social de 1-5 cig	4	44	01/10/2019	01/10/2019	Totid
3.- Fumador social de 1 - 5 cig	6	45	07/10/2020	07/10/2020	Totid
3.- Exfumador	8	46	27/10/2021	27/10/2021	Exfumador

Actividad Física

Categoría	Puntos	Edad	FIReco	FIPruoba	Resultado
4.- Sin discapacidad	2	41	06/10/2016	06/10/2016	2 días/semana
4.- Sin discapacidad	2	42	06/10/2017	06/10/2017	2 días/semana
4.- Sin discapacidad	2	43	27/09/2018	27/09/2018	2 días/semana
4.- Sin discapacidad	2	44	01/10/2019	01/10/2019	2 días/semana
3.- Cuatro días/semana	4	45	07/10/2020	07/10/2020	4 días/semana
3.- Cuatro días/semana	4	46	27/10/2021	27/10/2021	4 días/semana

Alcohol

Categoría	Puntos	Edad	FIReco	FIPruoba	Resultado
3.- Esporádico	3	41	06/10/2016	06/10/2016	
3.- Esporádico	3	42	06/10/2017	06/10/2017	
3.- Esporádico	3	43	27/09/2018	27/09/2018	
3.- Esporádico	3	44	01/10/2019	01/10/2019	
1.- No bebedor	5	45	07/10/2020	07/10/2020	
1.- No bebedor	5	46	27/10/2021	27/10/2021	

Índice Masa Corporal

Categoría	Puntos	Edad	FIReco	FIPruoba	Resultado
1.- IMC normal	5	41	06/10/2016	06/10/2016	23,9
1.- IMC normal	5	42	06/10/2017	06/10/2017	23,8
1.- IMC normal	5	43	27/09/2018	27/09/2018	24,3
1.- IMC normal	5	44	01/10/2019	01/10/2019	24,4
1.- IMC normal	5	45	07/10/2020	07/10/2020	23,4
1.- IMC normal	5	46	27/10/2021	27/10/2021	24

Tensión Arterial

Categoría	Puntos	Edad	FIReco	FIPruoba	Resultado
1.- Saturado	10	41	06/10/2016	06/10/2016	117 / 77
1.- Saturado	8	42	06/10/2017	06/10/2017	114 / 81
1.- Saturado	10	43	27/09/2018	27/09/2018	101 / 67
1.- Saturado	10	44	01/10/2019	01/10/2019	106 / 74
1.- Saturado	10	45	07/10/2020	07/10/2020	106 / 71
1.- Saturado	10	46	27/10/2021	27/10/2021	101 / 71

Glucemia (azúcar sangre)

Categoría	Puntos	Edad	FIReco	FIPruoba	Resultado
1.- Saturado	10	41	06/10/2016	06/10/2016	86
1.- Saturado	10	42	06/10/2017	06/10/2017	96
1.- Saturado	10	43	27/09/2018	27/09/2018	83
1.- Saturado	10	44	01/10/2019	01/10/2019	87
1.- Saturado	10	45	07/10/2020	07/10/2020	88
1.- Saturado	8	46	27/10/2021	27/10/2021	105

Triglicéridos

Categoría	Puntos	Edad	FIReco	FIPruoba	Resultado
1.- Saturado	4	41	06/10/2016	06/10/2016	277
2.- Límite bajo	8	42	06/10/2017	06/10/2017	174
1.- Saturado	8	43	27/09/2018	27/09/2018	170
1.- Saturado	10	44	01/10/2019	01/10/2019	84
1.- Saturado	10	45	07/10/2020	07/10/2020	114
1.- Saturado	10	46	27/10/2021	27/10/2021	117

Colesterol total

Categoría	Puntos	Edad	FIReco	FIPruoba	Resultado
1.- Saturado	10	41	06/10/2016	06/10/2016	180
1.- Saturado	10	42	06/10/2017	06/10/2017	183
1.- Saturado	10	43	27/09/2018	27/09/2018	163
1.- Límite bajo	0	44	01/10/2019	01/10/2019	207
1.- Límite bajo	0	45	07/10/2020	07/10/2020	201
1.- Límite bajo	0	46	27/10/2021	27/10/2021	201

Índice Aterogénico

Categoría	Puntos	Edad	FIReco	FIPruoba	Resultado
4.- Alto II	4	41	06/10/2016	21/09/2016	HDL 39 LDL 85,6
2.- Cereales aptos	8	42	06/10/2017	04/10/2017	HDL 40 LDL 108,2
4.- Alto II	4	43	27/09/2018	21/09/2018	HDL 37 LDL 92
2.- Cereales aptos	8	44	01/10/2019	27/09/2019	HDL 49 LDL 139,2
4.- Alto II	4	45	07/10/2020	05/10/2020	HDL 36 LDL 142,2
1.- Saturado	8	46	27/10/2021	21/10/2021	HDL 44 LDL 133

ANSIEDAD

Categoría	Puntos	Edad	FIReco	FIPruoba	Resultado
2.- Entre 5 y 9 puntos	4	41	06/10/2016	06/10/2016	3
4.- Entre 4 y 7 puntos	2	42	06/10/2017	06/10/2017	7
1.- Entre 5 y 9 puntos	5	43	27/09/2018	27/09/2018	0
1.- Entre 5 y 9 puntos	5	44	01/10/2019	01/10/2019	0
1.- Entre 5 y 9 puntos	5	45	07/10/2020	07/10/2020	0
1.- Entre 5 y 9 puntos	5	46	27/10/2021	27/10/2021	0

DEPRESION

Categoría	Puntos	Edad	FIReco	FIPruoba	Resultado
1.- Entre 5 y 9 puntos	5	41	06/10/2016	06/10/2016	0
1.- Entre 5 y 9 puntos	5	42	06/10/2017	06/10/2017	0
1.- Entre 5 y 9 puntos	5	43	27/09/2018	27/09/2018	0
1.- Entre 5 y 9 puntos	5	44	01/10/2019	01/10/2019	0
1.- Entre 5 y 9 puntos	5	45	07/10/2020	07/10/2020	0
1.- Entre 5 y 9 puntos	5	46	27/10/2021	27/10/2021	0

SUEÑO

Categoría	Puntos	Edad	FIReco	FIPruoba	Resultado
3.- Entre 5 y 9 puntos	0	46	27/10/2021	27/10/2021	0

0% a 39% 40% a 79% 80% a 100%

Resultado global



68 puntos sobre 90

75 %

Zona neutra de salud, difícil distinción lo normal de lo patológico

Factor de corrección por edad:

Varones mayores de 45 años, resta 3 puntos
Mujeres mayores de 55 años, resta 3 puntos

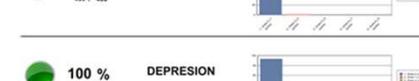
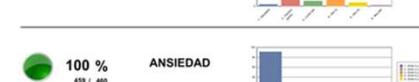
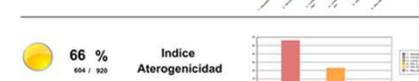
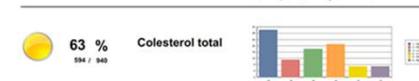
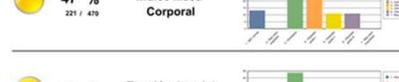
Indicadores de Salud Nombre de la Empresa

Puntuación actualizada desde el: 01/10/2021 hasta el: 31/10/2021

Nº total de reconocimientos efectuados en el periodo indicado: 34

En la empresa:

0% a 39% 40% a 79% 80% a 100%



Resultado global



64 / 100

Zona neutra de salud, difícil distinción lo normal de lo patológico

ANÁLISIS

TRABAJADOR SALUDABLE

Indicadores Salud individual.

- ▶ Reconocimiento médico anual
- ▶ Consejos de salud individuales ante los problemas detectados.
- ▶ Indicadores de salud individuales.
- ▶ Evolución indicadores de los últimos años

EMPRESA SALUDABLE

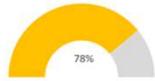
Indicadores Salud plantilla.

- ▶ Memoria médica anual
- ▶ Consejos de salud colectivos para corregir los problemas detectados.
- ▶ Indicadores de salud colectivos de la empresa
- ▶ Evolución indicadores de los últimos años

SALUD GLOBAL 2021

78%

SALUD GLOBAL 2021

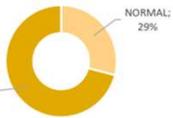


SALUD GLOBAL EVOLUCIÓN

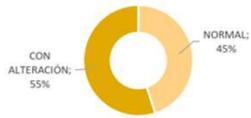


Indicadores de Salud Laboral

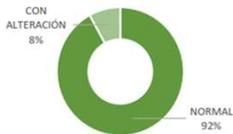
CONTROL VISIÓN 2021



EXPLORACIÓN AUDITIVA 2021



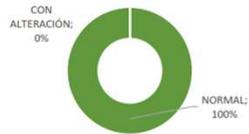
PIEL 2021



LOCOMOTOR 2021



AUSCULTACIÓN PULMONAR 2021



ANÁLISIS

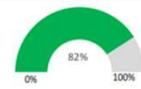
TRABAJADOR SALUDABLE

Indicadores Salud laboral individual.
Seguimiento de indicadores de salud laboral como oído, vista, piel, espirometría...con información detallada de su evolución en los últimos años y con consejos de salud para corregir los problemas detectados.

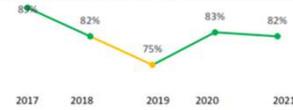
EMPRESA SALUDABLE

Indicadores Salud laboral plantilla.
Nuestros expertos analizarán la evolución de los indicadores de salud laboral en los últimos años, identificarán las causas de los problemas detectados y plantearán soluciones a los mismos.

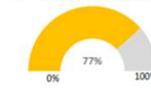
IMC 2021



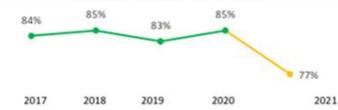
IMC 2021 EVOLUCIÓN



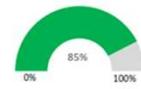
TENSIÓN ARTERIAL 2021



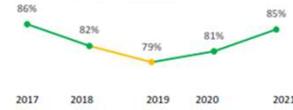
TENSIÓN ARTERIAL EVOLUCIÓN



TABACO 2021



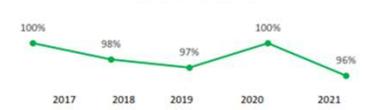
TABACO EVOLUCIÓN



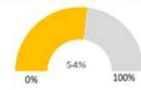
GLUCEMIA 2021



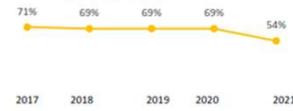
GLUCEMIA EVOLUCIÓN



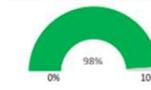
ALCOHOL 2021



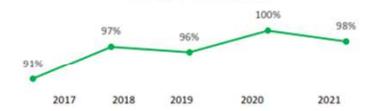
ALCOHOL EVOLUCIÓN



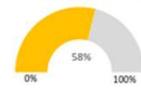
TRIGLICERIDOS 2021



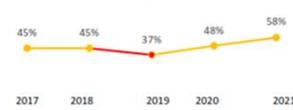
TRIGLICERIDOS EVOLUCIÓN



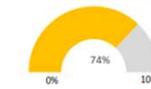
ACTIVIDAD FÍSICA 2021



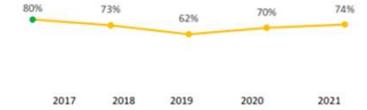
ACTIVIDAD FÍSICA EVOLUCIÓN



COLESTEROL 2021



COLESTEROL EVOLUCIÓN



A photograph of a man and a woman standing in front of a vending machine. The man, on the left, has a beard and is wearing a white t-shirt and a backpack. The woman, on the right, has long brown hair and is wearing a light-colored top. They are both looking at the vending machine, which is filled with various snacks and drinks. The woman is pointing at one of the items in the machine.

ACCIONES Y TAREAS

TRABAJADOR SALUDABLE

Recomendaciones individuales:
psicosociales, hábitos alimentarios,
cuidado musculoesquelético y
actividad física.

Programas de Intervención personalizados

EMPRESA SALUDABLE

Recomendaciones colectivas
Programa de trabajo:
fisioterapia, actividad física,
alimentación, y psicología
Plan Anual de Salud y Bienestar

SEGUIMIENTO

AMBIENTE FÍSICO DE TRABAJO

- ▶ **Indicadores de Riesgo:** análisis de las causas de Accidentes de Trabajo
- ▶ Inspecciones de Seguridad
- ▶ Participación Activa en la Detección de situaciones de riesgo y Propuesta de soluciones
- ▶ **Visibilidad:** carteles, paneles

RECURSOS DE SALUD

- ▶ **Programas de Salud:** deshabituación tabáquica, beber lo normal puede ser demasiado, programas de Alimentación Saludable, practica ejercicio físico regularmente y Gesinor Postura Saludable–GPS
- ▶ **Programas de Salud Laboral:** Hipoacusia Laboral, Prevención de la Fatiga Visual, Cuidado con el sol
- ▶ **Píldoras formativas:** cómo interpretar mi reconocimiento y reanimación cardiopulmonar
- ▶ Consulta de Salud

AMBIENTE PSICOSOCIAL DE TRABAJO

- ▶ **Gestión del Estrés:** empieza a gestionar tu estrés
- ▶ PAE: Programa de Ayuda al Empleado
- ▶ **Psicología positiva** en el entorno Laboral
- ▶ **Gestión positiva del Conflicto**
- ▶ Psicoterapia Individualizada / Coaching
- ▶ Promoción de procesos de Escucha Activa
- ▶ **Visibilidad:** carteles, paneles

PARTICIPACIÓN DE LA EMPRESA EN LA COMUNIDAD

- ▶ Patrocinio de la empresa en deporte de base
- ▶ Beneficios para las personas de la empresa y sus familiares en Servicios sobre Hábitos de Vida Saludable y facilitar acceso a Seguros de Salud
- ▶ Elección y Participación Activa por parte de la empresa, en programas solidarios
- ▶ Promover donaciones de sangre entre la plantilla
- ▶ Taller de conducción Eficiente y Sostenible
- ▶ **Visibilidad:** carteles, paneles



SEGUIMIENTO

TRABAJADOR SALUDABLE

Disponibilidad del personal médico

Consulta de Salud Laboral

Resultados



Información –
Portal de Prevención

EMPRESA SALUDABLE

Plan de Salud y Bienestar

Empresa Saludable

Seguimiento de acciones y resultados



Información –
INTEGRA



Una empresa saludable promueve la salud e implementa una serie de acciones centradas en las necesidades de los trabajadores y trabajadoras como elemento importante para el éxito de la empresa

Gracias

gesinor.com

