

## PREMIO: ÁMBITO LABORAL

# ¡¡ VIDA SANA Y TRABAJO !!

**AUTORES:** Mauro Pozzi. **Siderúrgica Sevillana, S.A., Alcalá de Guadaíra. (Sevilla).**

### ENTIDADES PARTICIPANTES:

La empresa promotora y los participantes son los propios trabajadores.

### JUSTIFICACION:

La empresa cuenta con personal a turno y ha realizado una evaluación de riesgos psicosociales en la que se estudió la afectación de la continua rotación sobre los trabajadores a turnos.

Los resultados de esta evaluación de riesgos, unidos a los datos obtenidos en los reconocimientos médicos realizados por el área de vigilancia de la salud existente en el seno del Servicio de Prevención propio de la empresa, pusieron en evidencia la necesidad de desarrollar durante el transcurso del año 2007 una campaña de promoción de hábitos saludables.

### OBJETIVOS:

Educación nutricional, concienciación de la importancia del ejercicio físico y el abandono de malos hábitos como el alcohol y el tabaco; dirigida a toda la plantilla de trabajadores (tanto a aquellos que están trabajando a turnos como los de jornada).

### METODOLOGÍA:

La campaña está distribuida en 3 fases: Fase de Sensibilización, Fase de Desarrollo y Fase de Evaluación.

### ACTIVIDADES:

#### 1ª. - Fase de Sensibilización (enero-febrero) - Contenido:

- Comunicación de datos reales del estado de salud mediante la elaboración de estadísticas basadas en los reconocimientos médicos realizados durante 2006. Esta información fue divulgada a través de todos los tableros de anuncios que existen en la empresa.
- Envío a los trabajadores de un cuestionario sobre hábitos saludables para completarlo junto con la persona que cocina en la casa, y conseguir una visión general de los hábitos de nuestros trabajadores.

#### 2ª. - Fase de desarrollo (marzo-octubre) - Contenido:

- Acuerdo de pautas dietéticas con los 60 trabajadores de la empresa que utilizan un comedor servido por un catering, además existe un menú distinto para hipertensos y diabéticos.
- Promoción de un concurso para motivar y premiar a las personas que han adquirido unos hábitos diarios saludables.
- Difusión a través de folletos, carteles, trípticos y un "¿sabías qué ...?", publicado en la revista interna de la empresa.
- Prestación de consejo dietético a todo aquel que esté interesado (familiares inclusive) durante los reconocimientos médicos o a través de la consulta de enfermería.
- Seguimiento periódico a todas las personas interesadas, a través de una ficha, por parte del área de vigilancia de la salud.
- Suscripción de un concierto con un gimnasio de la localidad para reducir la cuota mensual a los trabajadores de la empresa en un 15%.
- Invitación a un desayuno saludable a todas aquellas personas que están participando en la campaña, en el día nacional de la nutrición (28 de mayo).
- Contratación de la empresa "Easy way... es fácil si sabes como" para aquellos trabajadores cuyo objetivo es dejar de fumar.

### EVALUACION:

#### 3ª. - Fase de evaluación continua (noviembre-diciembre) - Contenido:

- Seguimiento continuo de las cinco actuaciones últimas especificadas en el punto anterior.
- Exposición de los datos reales del estado de salud durante el año 2007 comparándolo con las estadísticas anteriores. Incluye el número de consultas realizadas, así como los resultados obtenidos.
- Difusión de un cuestionario entre los 60 usuarios del comedor para evaluar el grado de satisfacción.
- Otorgamiento de los premios correspondientes al concurso.

Para el desarrollo de la campaña contaremos con apoyo informativo de la asociación patronal sectorial de ámbito nacional y de una fundación experta en temas de alimentación.

