

# ***Prevenir, proteger y promover la salud en los lugares de trabajo. Hacia el wellness laboral***

**Proyectos colectivos y movimientos  
relacionados con la promoción de la salud.**

**10.Junio.2016**

***Dr. D. Miguel Martín Zurimendi.  
Vocal de la Sociedad Vasca medicina  
del trabajo.***

***Responsable del Servicio de  
Prevención. Lantegi Batuak***



Organizadores: Autoridad Portuaria de Bilbao. OSALAN. EJ-GV.

# ***Prevenir, proteger y promover la salud en los lugares de trabajo. Hacia el wellness laboral***

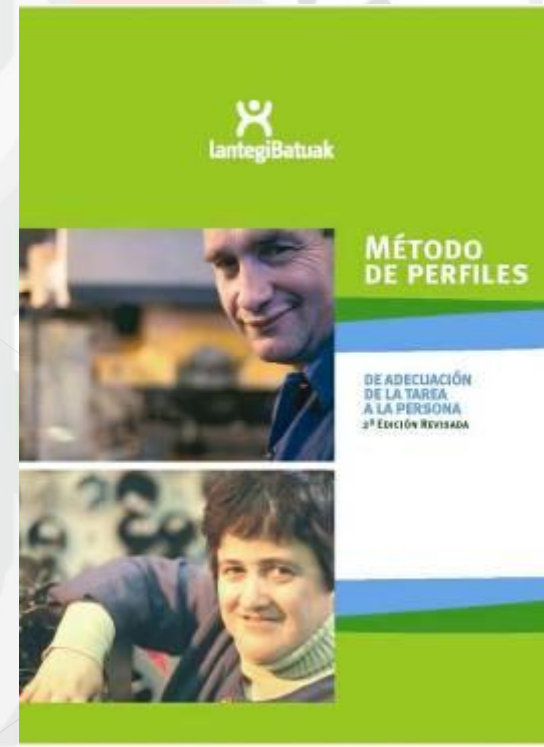
***Desde su fundación, la Sociedad vasca de Medicina de Trabajo ha estado siempre volcada en responder las demandas de nuestros Socios. Nuestra Misión es cumplir los fines de creación de la Sociedad***

- ✓ Conseguir el intercambio de experiencias de interés común*
- ✓ Fomentar la acción formativa de sus miembros, mediante la organización y promoción de reuniones así como cursos de toda índole, solicitando de los diferentes organismos el apoyo necesario para el mejor cumplimiento de sus fines*
- ✓ Aumentar la calidad del trabajo que realizan los médicos y dues del trabajo.*
- ✓ Fomentar la actividad científica y/o de investigación.*
- ✓ La recertificación profesional.*
- ✓ Acceso del mayor numero de personas al programa de formación.*
- ✓ Implantación de nuevas tecnologías de comunicación, etc..*

# *Prevenir, proteger y promover la salud en los lugares de trabajo. Hacia el wellness laboral*

MARCO DE ACTUACION DE LA Medicina del trabajo en los Servicios de prevención.

- ✓ La promoción de la salud es una obligación de nuestros servicios de prevención.
- ✓ Así mismo somos agentes de salud.
- ✓ La Medicina del Trabajo es una especialidad preventiva y debe ser proactiva.



# ***Prevenir, proteger y promover la salud en los lugares de trabajo. Hacia el wellness laboral***

## **Experiencias de los socios**

### En ámbito laboral

Prevención de las dislipemias, prevención del riesgo cardiaco, programas de incremento de la salud bucodental, prevención del tabaquismo, fomento de alimentación saludable, promoción del ejercicio y de la actividad física, .. Los diferentes socios llevan a cabo de manera generalizada programas de promoción de la salud en sus empresas fomentando las actividades para el bienestar (por ejemplo, estableciendo seminarios sobre nutrición, programas para dejar de fumar, implantando un gimnasio en la empresa, fomentando las actividades deportivas, impartiendo masajes, combatiendo y gestionando el estrés, gimnasia de tipo blando, llevando a cabo la prevención del agotamiento,.. etc )

### Extra muros.

- Laborales. Planes de movilidad.
- Extra laborales.

Promoción del deporte y de las actividades lúdicas, etc..



# *Prevenir, proteger y promover la salud en los lugares de trabajo. Hacia el wellness laboral*

**En el trabajo, es nuestro interés el mantener una población activa en un “entorno saludable”, mediante programas nacidos de la negociación, la RSC, etc..**

**La promoción de la salud fuera de este ámbito laboral es una potestad de las personas. Los servicios médicos de empresa pueden facilitar las herramientas y técnicas para llevarlas a cabo.**



# Programa de formación continua del personal sanitario de los servicios de prevención

## El envejecimiento de la población



*Prevenir, proteger y promover la salud  
en los lugares de trabajo. Hacia el wellness laboral*

**Conclusion: Necesidad de cambio de  
paradigma para afrontar el futuro**

# Programa de formación continua del personal sanitario de los servicios de prevención

Reto. Cambio de paradigma: “Si el trabajo es salud”, podemos fomentar la salud de las personas a través del trabajo que nos mantiene socialmente participativos, enriquecidos culturalmente, intelectualmente activos y con una actividad física adecuada previendo el envejecimiento de la población

Debemos reorientarnos cara a este cambio venidero de las condiciones de trabajo



# ***Experiencias de Lantegi Batuak***

**Ejemplo de respuesta los CEE.**

**Proporcionamos oportunidades de empleo a las PCD considerando que el trabajo es la base de la integración laboral: promoción de la salud en su aspecto social, física, psíquica, cultural, etc.**



© kukuxumusu  
+ bokart.com

**lantegiBatuak**



# Bio danza



# Metodología Feldenkrais

AUTOCONCIENCIA POR EL MOVIMIENTO (ATM)



MIND FULLNES, MEDIDAS  
ORGANIZTVAS, PROGRAMAS DE  
ADECUACION DE LOS PUESTOS,...

# Salas multisensoriales

EZAGUTU LB

## Sala multisensorial de Gernika

La sala Snoezelen de estimulación sensorial tiene por objetivo favorecer el uso de los sentidos y facilitar experiencias sensoriales, ricas y variadas. La de Gernika es la primera experiencia de este tipo puesta en marcha por Lantegi Batuak. Snoezelen es una contracción de las palabras holandesas snuffelen (respirar) y doezelen (dormitar o relajar).

Los objetivos de la sala son favorecer la relajación, la confianza en una/o misma/o, la creatividad, la comunicación o aumentar la concentración,

entre otros. Están equipadas con todo tipo de materiales (desde telas hasta proyecciones audiovisuales), que sirven para trabajar los sentidos.

La estimulación multisensorial se trabaja a través de sesiones, que se adaptan a las necesidades de las personas usuarias del SO de Gernika. Cada sesión tiene objetivos diferentes y por ello se utilizan unos materiales u otros. Finalizada la sesión, se hace una valoración de la misma y también de cada persona. Algunos de los espacios y materiales que se utilizan son:



**Camino.** Todas las sesiones comienzan con un paseo por este camino sensorial, que se coloca fuera de la sala. Es en este momento donde se explica en qué consistirá la sesión a las y los participantes.



**Cama.** Este espacio sirve para dar masajes, para ver las proyecciones, para relajarse. También sirve como asiento en las proyecciones y para que las personas que no pueden sentarse en el suelo realicen los ejercicios de respiración.

# Experiencias



**Piscina de bolas.** Aquí se trabaja la circulación, la relajación, los colores y las texturas. También es un lugar para esconderse, para recrear tormentas...



**Cortinas.** Es un rincón en el que las personas pueden esconderse y experimentar con las texturas.



**Hierba** Aquí se trabajan las texturas, los colores y diferentes sensaciones. Los **instrumentos** musicales se usan para trabajar los sonidos



**Materiales táctiles.** Hechos con globos, pelotas y objetos de uso cotidiano: frutos secos, telas, fundas. Se intenta adivinar el contenido a través del tacto, se desarrollan conversaciones sobre el contenido, los recuerdos, etc.



**Luz negra.** Se complementa con materiales que brillan para crear formas, generar movimiento, bailar...



**Proyecciones.** A través de diferentes proyecciones se trabaja la concentración, la imaginación, se hacen ejercicios de relajación, etc.

# Plan de Movilidad



Desarrolla las acciones y criterios de actuación para la mejora integral de la seguridad y de la accesibilidad en todos los modos de transporte y en los recorridos de los trabajadores/as.



**Lista de chequeo accesibilidad en instalaciones.**

**Guía de movilidad para profesionales**



**Lista de chequeo accesibilidad vehículos e instalaciones de transporte**

Sirve de consulta estableciendo una metodología de intervención, y a la vez asocia los conceptos ergonómicos con las capacidades, y de las limitaciones y necesidades de movilidad de las personas a su puesto de trabajo, en razón de su minusvalía.

# ENTORNO LABORAL SALUDABLE.

Campaña dirigida desde el  
Comité de Seguridad y Salud.

- **Evaluación de riesgos** estableciendo criterios uniformes para su valoración.

- **Encuesta de Factores Psicosociales** que se pasará junto al reconocimiento médico para conocer la situación de estos factores en Lantegi Batuak.

- **Código convivencia**, con una serie de pautas que pretenden ser un recordatorio de los valores que deben inspirar nuestro comportamiento y nuestras relaciones en el trabajo.

- **Formación** en todos estos aspectos y adecuada a cada colectivo.

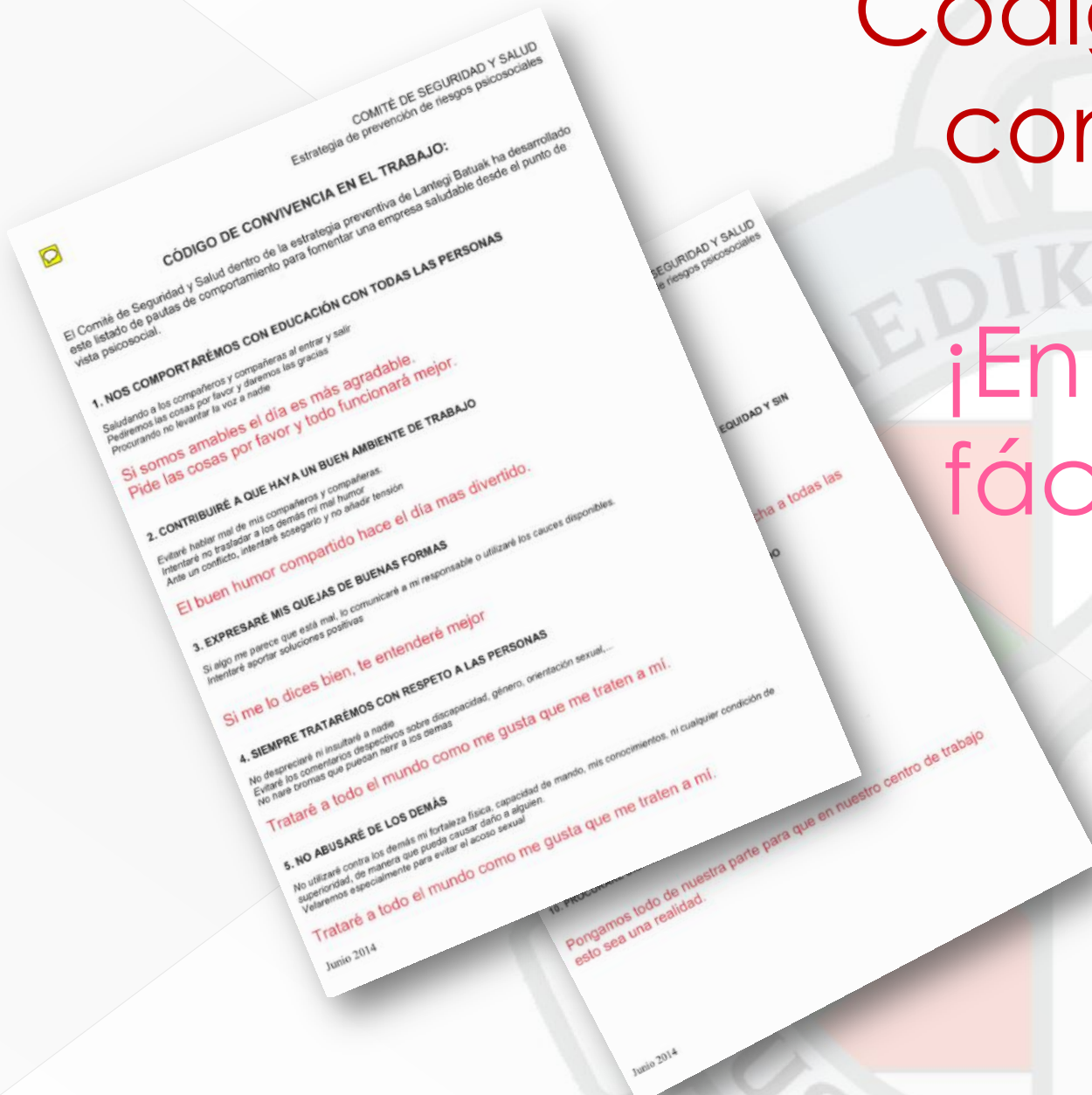
- **Protocolo de prevención de acoso sexual** en el trabajo (PsDI).





# Código de convivencia.

¡En lectura fácil!



# EJEMPLO DE CÓDIGO DE CONVIVENCIA EN EL TRABAJO en “lectura fácil”.:

## 2. CONTRIBUIRÉ A QUE HAYA UN BUEN AMBIENTE DE TRABAJO

*Evitaré hablar mal de mis compañeros y compañeras.  
Intentaré no trasladar a los demás mi mal humor  
Ante un conflicto, intentaré sosegarlo y no añadir tensión*

***El buen humor compartido hace el día mas divertido.***

# Ej. definiciones: 3.- Fatiga

**Como consecuencia del estrés aparece la fatiga.**

La fatiga es un estado que implica la sensación de no tener la energía suficiente para iniciar o continuar con una tarea.

A menudo se experimenta somnolencia y una dificultad cada vez mayor para concentrarse o prestar atención.

**El síndrome de fatiga emocional se denomina coloquialmente como estar quemado/a.**

La persona puede sufrir un cambio negativo en sus sentimientos, actitudes y expectativas.

A veces va seguido de problemas en el lugar de trabajo y en el ámbito privado.

*“Las personas afectadas de estrés experimentan fatiga, cansancio y una reducción de su capacidad de...”*



## Ej. “Pildora nº18”. ¿Qué causas pueden provocar el estrés? No estar implicado/a ni informado/a de los cambios organizativos



- Especialmente cuando se gestionan y comunican de forma inadecuada, los cambios en una organización pueden provocar incertidumbres y dudas, lo que a su vez puede generar estrés. En cierto modo, la incertidumbre de no saber cuál será el futuro puede ser peor que dicho conocimiento.
- El conocer la posibilidad de un despido (por ejemplo) puede hacer que una persona empiece a hacer planes y a progresar, mientras que el desconocimiento supone incertidumbre.

*Implicar y consultar a los trabajadores acerca de los cambios (o al menos, mantenerlos informados) puede ayudar a reducir el*



**ergohobe** | es | eu | en  
 blog | Preguntas Frecuentes | Perfil Normal | Alto Contraste

Ergohobe | Proyectos | Documentación | Buenas Prácticas | Productos de Apoyo | Contacto

**Porque las buenas ideas, son fruto de tu trabajo...**

**Bienvenido a Ergohobe!**  
 El Centro de Tecnologías de Apoyo para el Desarrollo Sociolaboral, creado por Lantegi Batuak y que a través de la puesta en valor de nuestras experiencias, el conocimiento y la innovación, posibilita que las personas con discapacidad alcancen las mayores cotas de autonomía personal en el ámbito laboral.

Más Información

**Buenas Prácticas**  
 Diccionario visual "Señalalo"  
 Debido a limitaciones físicas o cognitivas, algunas personas tienen dificultades para emitir palabra...

**Productos de Apoyo**  
 Carro regulable en altura  
 Gymnastic ball

Puedes encontrar más información, en [www.lmee-svmt.org](http://www.lmee-svmt.org) así como los recursos generados, en [www.ergohobe.net](http://www.ergohobe.net)

Estos proyectos han sido posible gracias a la financiación recibida de:

**OSALAN**  
 Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea  
 Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

Proyectos de investigación en materia de riesgos laborales. Convocatoria 2011

EUROPA BATAKINA  
 UN ESTE ELHIZPEA  
 IMPORNO GORTUETU PLAZA  
 FONDOS SOCIALES EUROPEOS

Europako Gobernua / Euzko Legebiltzaria / Gobierno Vasco  
 El Fondo Social Europeo  
 Fondo de la Unión

P.O. 2007 - 2013 FSE CAPV  
 Programa cofinanciado al 50% por el Fondo Social Europeo

30 aniversario  
 .urteurrena  
**Lantegi Batuak**

**100%**  
**CAPACES**

SOCIEDAD VASCA  
 DE MEDICINA DEL TRABAJO

Eskerrik asko,  
[miguelmartin@lantegi.com](mailto:miguelmartin@lantegi.com)