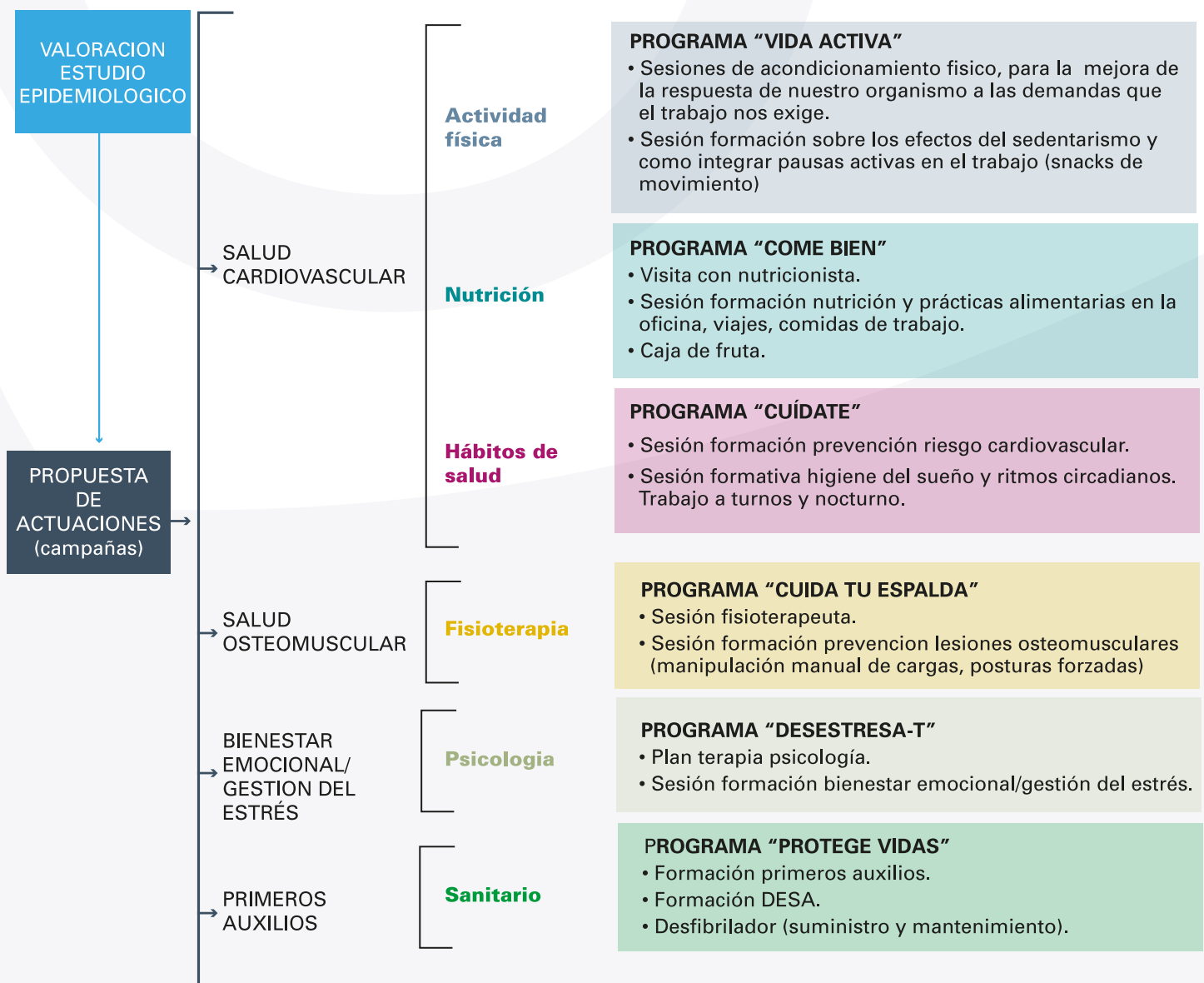


## En que consiste el Plan Promoción de la Salud para empresas?

Consiste en la implementación de un programa orientado a la mejora de la salud física y mental dentro del ámbito de las empresas. Ofrecemos una serie de actividades/programas de ejercicio físico, asesoramiento nutricional, y asesoramiento psicológico dirigido a la plantilla de trabajadores, mediante sesiones presenciales programadas bien dentro de las instalaciones de las empresas, bien en formato "en línea" así como planificación, dentro y fuera de las sesiones presenciales, de hábitos de vida saludable. Todas las actividades guiadas por profesionales de la actividad física, la nutrición, la psicología y la medicina del trabajo.

## Metodología a seguir para encontrar el programa/actividad adecuada



## Cómo se elaboran los programas

A partir del análisis y valoración del estudio epidemiológico de la empresa elaborado por el Departamento de Vigilancia de la Salud de Prevenigest, y de la evaluación de riesgos psicosociales, elaborado por el Departamento Técnico de Prevención de Riesgos Laborales de Prevenigest, se realizará una propuesta de actuaciones a la empresa basado en 4 ámbitos de aplicación:

- Salud cardiovascular
- Salud osteomuscular
- Bienestar emocional/gestión del estrés
- Primeros Auxilios y DESA

Cada uno de estos 4 grandes ámbitos, podemos denominarlos CAMPAÑAS, tiene asociado uno o varios PROGRAMAS (6 en total), con contenido específico para cada CAMPAÑA.

Se realizará un seguimiento periódico de los programas que se hayan implantado, a fin de medir el grado de participación/implicación de los trabajadores, y el grado de cumplimiento de los objetivos previstos, a fin de dar continuidad con las acciones previstas si las revisiones son positivas o bien introducir variaciones/modificaciones sobre el planteamiento inicial en caso de no cumplir con las expectativas previstas, analizando sus causas.

Estos programas se elaboran **de forma individualizada y a medida para cada empresa**, en función de:

- Sector de actividad.
- Evaluación y análisis de los daños que pueden provo-

car sobre la salud de los trabajadores los diferentes puestos de trabajo existentes (evaluación de riesgos laborales).

- Evaluación/diagnóstico de la salud actual de los trabajadores (estudios epidemiológicos)
- Evaluación/diagnóstico del clima laboral (evaluación psicosocial).

**Elaborando, a partir de los datos iniciales recogidos en un primer informe**, un programa base, introduciendo modificaciones/adaptaciones específicas en el programa para adaptarlo a los diferentes contextos individuales que pueden presentar los trabajadores, detectados a raíz del estudio previo sobre el estado de bienestar y salud de la plantilla.

Este programa **será siempre consensuado con la empresa**, y adaptado a la disponibilidad horaria, de instalaciones y recursos, para que se pueda integrar y llevar a cabo de una manera fácil y eficaz, sin interrumpir ni interferir en ningún caso en la actividad productiva de la empresa.

Este programa tiene como finalidad **proporcionar a las empresas una herramienta/ programas de promoción de la salud que puedan implementar como estrategia empresarial** a fin de que impacte positivamente en la mejora de la productividad en la empresa, entendida esta como mejora en la optimización de recursos, reducción de costes operacionales, impacto positivo en la rentabilidad, e incremento de la competitividad.



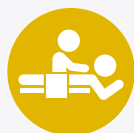
VIDA ACTIVA



COME BIEN



CUÍDATE



CUIDA  
TU ESPALDA

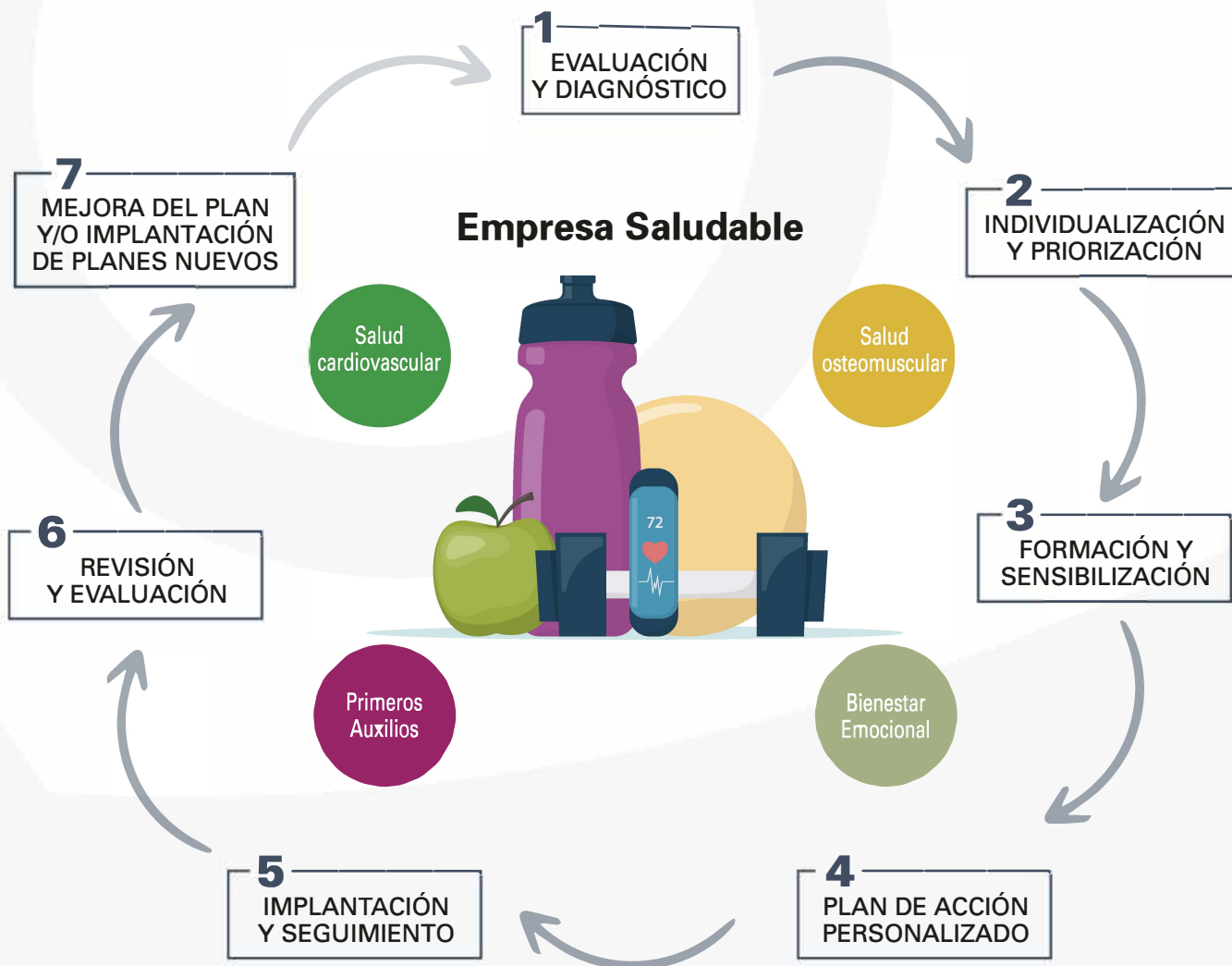


DESESTRÉSATE



PROTEGE VIDAS

## GESTIÓN PLAN PROMOCIÓN DE LA SALUD



*Infórmate!*

TE DAREMOS  
TODA LA INFORMACIÓN  
QUE NECESITES:

**932 600 603**

prevenGest@prevenGest.com  
www.prevenGest.com

# Actividades y programas





prevengest  
prevención de riesgos laborales

Plan  
promoción  
de la salud

# VIDA activa



Una buena condición física prepara nuestro organismo para responder a las demandas que requiere el desarrollo del trabajo que desempeñamos y a la vez contribuye a mitigar los efectos negativos que éste puede ocasionarnos. Esta mejor forma física tiene así mismo un impacto positivo en el desarrollo de nuestras actividades de la vida diaria cotidiana, familiar y social, aumentando nuestra sensación global de salud y bienestar.



## Qué ofrecemos:

Facilitamos la visita de nuestro personal técnico en actividad física a vuestras instalaciones, con todo el material necesario para realizar sesiones de entrenamiento, siempre adaptadas a la condición física actual, demandas del puesto de trabajo y objetivos marcados.

Diseñamos programas de acondicionamiento físico para la salud a fin de mejorar las capacidades físicas de los trabajadores (fuerza, capacidad cardiorespiratoria, flexibilidad y movilidad) mejorando también nuestro aspecto físico, como parte importante de nuestro bienestar emocional.

## Qué obtenemos:

El movimiento es medicina. Reduce el riesgo de casi todas las enfermedades conocidas, combate directamente patologías como la hipertensión arterial y la hiperglucemia y es la mejor terapia contra el envejecimiento.

Plan  
promoción  
de la salud

TE DAREMOS  
TODA LA INFORMACIÓN  
QUE NECESITES:

**932 600 603**

prevengest@prevengest.com  
www.prevengest.com

# COME bien



Si hay algo ampliamente demostrado es que el estilo de vida determina en gran parte nuestra salud. Y, en este caso, la alimentación desempeña un papel vital en la prevención y el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, una de las principales epidemias de nuestros días.



## Qué ofrecemos:

Diseñamos un plan de acción para conseguir el objetivo que os marquéis, ya sea de nutrición saludable y composición corporal (ganancia de masa muscular, pérdida de grasa) como nutrición clínica en patologías ( patologías gastrointestinales, enfermedades autoinmunitarias, salud hormonal en la mujer...), ayudando a mejorar vuestros hábitos alimenticios siempre acompañados de los mejores profesionales en nutrición y dietética, con una rigurosa planificación basada en evidencia científica.

## Qué obtenemos:

Partiendo del contexto de salud de cada persona, obtendréis un plan nutricional totalmente personalizado, adaptado a vuestras necesidades, contexto y preferencias, un control del progreso, con revisiones rigurosas para asegurar una evolución adecuada y para ir ajustando los cambios y comunicación continua con nuestros profesionales de la nutrición y dietética, para resolver dudas sobre el proceso. Y todo ello integrado en vuestro día a día laboral y extralaboral, asesorándoos sobre prácticas y estrategias alimentarias saludables en la oficina, viajes, comidas de trabajo, ocio, etc. que van a favorecer el poder mantener la adherencia al plan, fundamental para obtener beneficios a largo plazo.

# CUIDA TU espalda



**Los trastornos musculoesqueléticos siguen siendo las enfermedades relacionadas con el trabajo** de mayor prevalencia en nuestro medio. Los trabajadores deben aprender a conocer las consecuencias de unas malas rutinas y sobre todo cómo implicarse de forma activa para mejorar sus hábitos y prevenir alteraciones osteomusculares.



## Qué ofrecemos:

Ofrecemos sesiones de fisioterapia in situ. Fisioterapeutas especializados en salud laboral, pudiendo ofrecer tratamientos personalizados individuales o grupales en tu empresa.

## Qué obtenemos:

- Reducir las tensiones musculares y aliviar el dolor
- Mejorar la movilidad de los tejidos y la calidad del movimiento
- Evita el riesgo de lesiones
- Relajar el cuerpo y la mente
- Mejorar el descanso y la calidad del sueño
- Incrementar la sensación de bienestar



# ATENCIÓN psicológica



El Programa de Atención Psicológica consiste en un **servicio sanitario** orientado a **cualquier trabajador de la empresa** que considere que, por su situación particular, **necesita un apoyo profesional y especializada en el ámbito de la salud mental.**



## Qué ofrecemos:

Dentro del programa se atienden aquellos problemas que pertenecen tanto al **ámbito laboral** como al **ámbito personal** o íntimo, suponiendo igualmente una mejora o un mayor bienestar dentro del puesto de trabajo.

**Las problemáticas atendidas pueden variar, siendo las más comunes:**

- Sintomatología propia de estrés o ansiedad elevada.
- Otras dificultades de gestión emocional (enfado, tristeza).
- Problemas interpersonales/relacionales.
- Dificultades de comunicación.
- Baja autoestima/autoconfianza.
- Dificultades para integrar hábitos saludables (comida, deporte, organización de tiempo libre).
- Dificultades para el manejo de pensamientos intrusivos y recurrentes.

## Características de las sesiones:

**Formato:** On-line  
**Duración:** 45 minutos  
**Frecuencia:** Bi-semanal (dos sesiones/mes).  
**Horarios:** Lunes/miércoles: 16h a 19h  
Martes: 10h a 12h y 16h a 19h

- A medida que se producen mejoras, los pacientes pasan a sesiones mensuales hasta que, por consenso entre paciente-profesional, se les pueda dar de alta del programa.
- No existe un número máximo de sesiones, aunque de media sería entre 10 y 20 (en función de los problemas y del seguimiento de las tareas que marca la profesional).
- Absoluta confidencialidad de las sesiones entre profesional y paciente.
- Se pasan cuestionarios breves sobre niveles de ansiedad y bienestar psicológico antes de iniciar el programa y al finalizarlo, con el objetivo de obtener medidas cuantitativas que puedan servir a la empresa para valorar el programa.

TE DAREMOS  
TODA LA INFORMACIÓN  
QUE NECESITES:

**932 600 603**

prevenGest@prevenGest.com  
www.prevenGest.com

# PROTEGE vidas



El paro cardíaco repentino afecta a 7 millones de personas al año en todo el mundo, sin previo aviso. Hay muy poco tiempo de reacción y menos aún para pensar. **En las empresas** es importante tener a mano un **desfibrilador externo automático** para utilizarlo en caso de necesidad.

## Qué ofrecemos:

- Programa de formación base (6 h.) y continuada (1,5 h.) Acreditado según Decreto 151/2012 de la Generalitat de Catalunya.
- Disponemos de planes de mantenimiento de desfibriladores diseñados para garantizar el estado óptimo del equipo



# Formación



## ¿Para quién?

Para todas las personas trabajadoras que necesiten o estén interesadas en adquirir conocimientos sobre actividad física, su impacto en nuestra salud física y mental y como integrarla en nuestro día a día.

## ¿Por qué?

- Porque las actividades sedentarias ocupan una gran parte de nuestro día a día, ya sea de forma “forzada”, como en el trabajo o al transportarnos, o como parte de nuestro ocio. Cada vez más evidencia muestra que estos comportamientos pueden tener importantes efectos adversos para la salud.
- Porque la actividad física desempeña un papel vital en la prevención y el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, una de las principales epidemias de nuestros días.
- Porque es importante que las personas trabajadoras reciban formación e información sobre actividad física y vida activa a fin que se sensibilicen de su importancia y se impliquen de forma activa, dándoles pautas sobre cómo ser físicamente activo y reducir el tiempo de sedentarismo.

**¿En qué consiste?** Sesión **teórica** de 2 horas de duración.



### Aprenderemos sobre:

- ¿Por qué la actividad física aumenta la esperanza de vida?
- ¿Cómo afecta el sedentarismo a tu organismo?
- Rompiendo el sedentarismo: cada movimiento cuenta.
- Snacks de ejercicio para mejorar la salud
- ¿Todo ejercicio vale para mejorar nuestra salud?
- Tipo y dosis de ejercicio: Fuerza, cardiovascular, volumen, intensidad, contexto...
- Principales adaptaciones inducidas por el ejercicio en la salud cardiovascular.
- Recomendaciones de actividad para las 24 horas del día.

## Observaciones:



### Bonificación Fundae

Curso con posibilidad de financiación a través del sistema de bonificaciones de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo (FUNDAE). PREVENGEST dispone de servicio de gestión de dichas bonificaciones, que podrá solicitarse durante el proceso de inscripción al curso.





## ¿Para quién?

Para todas las personas trabajadoras que necesiten o estén interesadas en adquirir hábitos alimentarios saludables para mejorar su salud y prevenir enfermedades.

## ¿Por qué?

- Porque actualmente vivimos en sociedad rodeados de un entorno obesogénico, donde se facilita e incentiva la comodidad, por lo tanto el moverse poco y el ingerir grandes cantidades de productos (que no alimentos) procesados y ultraprocesados, que nos llevan a muchos de nosotros a estar sobrealimentados y al mismo tiempo mal nutridos.
- Porque la alimentación desempeña un papel vital en la prevención y el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, una de las principales epidemias de nuestros días.
- Porque es importante que las personas trabajadoras reciban formación e información sobre nutrición saludable a fin que se sensibilicen de su importancia y se impliquen de forma activa, dándoles pautas que les permitan mejorar sus hábitos y por tanto prevenir enfermedades cardiovasculares.

**¿En qué consiste?** Sesión **teórica** de 2 horas de duración.



### Aprenderemos sobre:

- Composición corporal saludable. Más allá del peso corporal.
- Peso saludable según nuestro sexo y edad.
- Consecuencias del sobrepeso y obesidad en nuestra salud. Principales patologías.
- ¿Por qué cuesta tanto perder peso?
- ¿En qué consiste una dieta saludable?
- Estrategias de alimentación saludable en la oficina, tappers, comidas de trabajo, viajes de negocios...
- Como realizar buenas elecciones en nuestra vida familiar, social y de ocio.
- Crononutrición. ¿Por qué no es lo mismo comer por el día que por la noche?
- Desmontando mitos relacionados con la nutrición.
- Nociones generales sobre algunas dietas y estrategias nutricionales de actualidad:
  - Ayuno intermitente, dieta cetogénica, dieta low carb, dieta vegana/vegetariana...

## Observaciones:

### Bonificación Fundae

Curso con posibilidad de financiación a través del sistema de bonificaciones de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo (FUNDAE). PREVENGEST dispone de servicio de gestión de dichas bonificaciones, que podrá solicitarse durante el proceso de inscripción al curso.



## ¿Para quién?

Para todas las personas trabajadoras cuya actividad laboral pueda afectar a su salud osteomuscular por estar expuestas a **carga física** (por manipulación manual de cargas, movimientos de repetición de extremidades superiores o por posturas forzadas) o bien a **vibraciones**.

## ¿Por qué?

- Porque los **trastornos musculoesqueléticos** siguen siendo las enfermedades relacionadas con el trabajo de **mayor prevalencia** en nuestro medio.
- Porque, aunque se disponga de herramientas y procedimientos ergonómicos, las personas trabajadoras deben aprender a conocer su cuerpo, sus límites, las consecuencias de unas malas rutinas y sobre todo cómo implicarse de forma activa para **mejorar sus hábitos y prevenir alteraciones osteomusculares**.
- Porque también puede aplicar estos conocimientos y nuevas rutinas a su vida **extralaboral**.

## ¿En qué consiste?

Sesión **teórico-práctica** de 4 horas de duración.



### Parte teórica

- Nociones básicas del sistema osteomuscular
- Factores de riesgo de origen laboral que afectan al sistema osteomuscular
- Alteraciones osteomusculares más frecuentes
- Cómo mejorar mi salud osteomuscular / cómo prevenir lesiones osteomusculares



### Parte práctica

- Ejercicios y estiramientos

## Observaciones:



### Bonificación Fundae

Curso con posibilidad de financiación a través del sistema de bonificaciones de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo (FUNDAE). PREVENGEST dispone de servicio de gestión de dichas bonificaciones, que podrá solicitarse durante el proceso de inscripción al curso.



## ¿Para quién?

Para todas las personas trabajadoras que necesiten o estén interesadas en adquirir conocimientos sobre el descanso y la higiene del sueño y su impacto en nuestra salud física y mental.

## ¿Por qué?

- A pesar de la relevancia que tiene en nuestra salud, actualmente los problemas de sueño van en aumento, debido sobre todo a factores relacionados con el estilo de vida occidental: contaminación lumínica, trabajo nocturno, estrés psicosocial o uso excesivo de pantallas.
- Porque dormir poco y mal se asocia a mayor riesgo cardiovascular. Además, acelera el deterioro de nuestro sistema inmunitario. Y de nuestro cerebro. De esta manera, los trastornos del sueño se asocian a un mayor riesgo de deterioro cognitivo ya que, entre otras causas, los procesos de limpieza que tienen lugar cuando dormimos no son igual de eficientes.
- Porque debemos ser conscientes de la importancia que tiene el sueño en nuestra salud para conseguir establecer estrategias que tengan como prioridad aumentar la calidad y la cantidad de las horas que dormimos. Es importante conocer qué le pasa a nuestro cuerpo cuando lo hacemos para darle la relevancia necesaria a una actividad que nunca será una pérdida de tiempo.

**¿En qué consiste?** Sesión **teórica** de 2 horas de duración.



### Aprenderemos sobre:

- ¿Cómo afecta dormir poco a nuestro cerebro?
- ¿Cómo se limpia el cerebro?
- ¿En que fase del sueño se eliminan los productos de desecho?
- ¿Qué ocurre en tu metabolismo mientras duermes?
- Efectos negativos de la falta de sueño en la presión arterial, colesterol, diabetes, peso corporal...
- Ajustando los ritmos circadianos (exposición a la luz, ejercicio físico, alimentación, estrés).
- Estrategias para conseguir un sueño reparador.
- ¿Siesta si o no? Beneficios de incluir la siesta como parte de nuestro estilo de vida.
- ¿Cuál es la siesta perfecta?
- Trabajo a turnos y nocturno.

## Observaciones:



### Bonificación Fundae

Curso con posibilidad de financiación a través del sistema de bonificaciones de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo (FUNDAE). PREVENGEST dispone de servicio de gestión de dichas bonificaciones, que podrá solicitarse durante el proceso de inscripción al curso.



## ¿Para quién?

Para todas las personas trabajadoras que necesiten o estén interesadas en adquirir conocimientos sobre el bienestar emocional y gestión del estrés y su impacto en la salud física y mental.

## ¿Por qué?

- Las personas experimentamos estrés laboral cuando percibimos que hay un desequilibrio entre las exigencias a las que estamos sometidos por nuestro trabajo y los recursos físicos y mentales de los que disponemos para hacer frente a dichas exigencias
- Las respuestas de nuestro organismo ante una situación de estrés pueden tener efectos protectores o dañinos en función del tiempo de exposición. A corto plazo, son esenciales para la adaptación, el mantenimiento, el equilibrio de los sistemas y la supervivencia. Sin embargo, en periodos prolongados puede hacernos enfermar.
- Porque es importante que las personas trabajadoras reciban formación e información sobre qué es realmente el estrés, sus síntomas, el impacto en la salud, qué puede provocarlo y que pasos debe seguir la organización y cada uno de los trabajadores para reducirlo.

¿En qué consiste? Sesión **teórica** de 2 horas de duración.



### Aprenderemos sobre:

- ¿Qué es el estrés?
- Estrés no es lo mismo que presión.
- Factores de riesgo de estrés laboral.
- Factores de riesgo de estrés fuera del trabajo.
- Efectos del estrés en los trabajadores:
  - Emocionales.
  - Cognitivos.
  - Conductuales.
  - Problemas de salud física y mental.
- ¿Qué hacer?
  - Sensibilización.
  - Gestión de riesgos: evaluación psicosocial.
  - Gestión de riesgos: acciones preventivas y correctoras.
  - Mejora la resiliencia.
- Mitos y realidades acerca del estrés.

### Observaciones:



#### Bonificación Fundae

Curso con posibilidad de financiación a través del sistema de bonificaciones de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo (FUNDAE). PREVENGEST dispone de servicio de gestión de dichas bonificaciones, que podrá solicitarse durante el proceso de inscripción al curso.



## ¿Para quién?

Para todas las personas trabajadoras que necesiten o estén interesadas en adquirir hábitos cardiosaludables.

## ¿Por qué?

- Porque la enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en el mundo y en nuestro entorno.
- Porque la probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular depende de factores de riesgo individuales no modificables (como la edad o el sexo) pero también de factores modificables (como la tensión arterial alta, el aumento de colesterol, el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad, el consumo de tabaco y alcohol, la diabetes mellitus, etc.) sobre los que se puede intervenir para evitarlos o controlarlos.
- Porque es importante que, a lo largo de toda su vida, las personas trabajadoras se impliquen de forma activa en mejorar sus hábitos y prevenir enfermedades cardiovasculares..

## Recomendaciones para mejorar mi salud cardiovascular

- Alimentación saludable
- Ejercicio físico
- Higiene del sueño
- Deshabitación sustancias tóxicas
- Gestión del estrés

**¿En qué consiste?** Sesión **teórica** de 2 horas de duración.



### Enfermedades cardiovasculares

- Enfermedad Isquémica del corazón
- Enfermedad cerebrovascular
- Enfermedad vascular periférica
- Enfermedades cardiovasculares
- Aterosclerosis



### Factores de riesgo cardiovascular

- Factores de riesgo cardiovascular conductuales
- Factores de riesgo cardiovascular psicosociales
- Factores de riesgo cardiovascular genéticos

## Observaciones:



### Bonificación Fundae

Curso con posibilidad de financiación a través del sistema de bonificaciones de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo (FUNDAE). PREVENGEST dispone de servicio de gestión de dichas bonificaciones, que podrá solicitarse durante el proceso de inscripción al curso.



### ¿Para quién?



Para todas las personas trabajadoras que necesiten o estén interesados en adquirir **conocimientos básicos sobre el procedimiento de actuación** más adecuado en caso de hemorragias, heridas, traumatismos, quemaduras y otro tipo de urgencias o situaciones de emergencia.

### ¿Por qué?

- Porque pueden **ayudar a salvar vidas**: se estima que entre un 40 y 60% de las muertes por accidentes se producen por la falta de una atención temprana.
- Porque pueden **contribuir a evitar nuevas lesiones**: los primeros minutos tras la ocurrencia de un accidente pueden ser cruciales para salvar la vida o estabilizar la víctima hasta la atención especializada.
- Porque **cualquier persona** con unos conocimientos mínimos **puede actuar**.

### ¿En qué consiste?

Sesión **teórico-práctica** de 4 horas de duración.

 <b>Parte teórica</b>	 <b>Parte práctica</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actuación ante una urgencia/emergencia. Conceptos</li> <li>• Activación de la cadena de salvamento. Pasos ante PCR</li> <li>• Qué hacer ante un atragantamiento, Convulsión, Lipotimia</li> <li>• Cómo tratar una hemorragia</li> <li>• Actuación ante un traumatismo.</li> <li>• Atención inicial a las heridas</li> <li>• Atención inicial a las quemaduras</li> <li>• Golpe de calor concepto y medidas iniciales</li> <li>• Qué hacer ante una intoxicación</li> <li>• Contenido de un botiquín</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RCP (realidad virtual)</li> <li>• Vídeo</li> </ul>

### Observaciones:

#### **Bonificación Fundae**

Curso con posibilidad de financiación a través del sistema de bonificaciones de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo (FUNDAE). PREVENGEST dispone de servicio de gestión de dichas bonificaciones, que podrá solicitarse durante el proceso de inscripción al curso.