



# Proyecto Empresas Saludables

proyecto  vida

A través del Proyecto Empresas Saludables, se buscará crear dentro de cada un empresa la conciencia de ser un espacio saludable, dentro de un entorno laboral donde no solo se tomen las medidas necesarias de prevención de riesgos sino que en general se cree un clima propicio al bienestar de todo el que allí trabaje.

Para ello vamos a establecer una serie de acciones dirigidas a los siguientes temas:

- Hábitos de vida saludable
- Hábitos saludables dentro de la empresa
- Primeros auxilios en la empresa

Acciones para llevar a cabo cada uno de los temas propuestos:

## 1. Hábitos de vida saludable


- Facilitar a los trabajadores información, para ello se ha creado desde el ministerio la web: [estilos de vida saludables](http://estilosdevidasaludables.es)

## 2. Hábitos de vida saludable en la empresa

- Newsletter mensual/intranet sobre la salud que tratará de:
  - Buena alimentación, con recomendaciones adecuadas al tipo de trabajo que se realice
  - Tiempos de descanso
  - Postura saludables dependiendo la labor a efectuar
  - Práctica deportiva, con acuerdos con centros deportivos o gimnasios próximos a la empresa con el fin de obtener descuentos en las tarifas para incentivar la práctica y dando facilidades mediante un horario de trabajo flexible (siempre que se pueda)
  - Información sobre eventos deportivos en su zona
- Campañas de concienciación en las máquinas de vending, solicitando el patrocinio de estas empresas para colocar los productos saludables a un menor precio por ejemplo en el día mundial de la salud **7 de abril**.
- Creación de un buzón de sugerencias para que den ideas los trabajadores
- Apoyo a la conciliación laboral y familiar
- Crear un manual tanto físico como en pdf, con las recomendaciones de hábitos de vida saludables (enlaces a la web de ministerio, web de la semst, etc...)

## Acciones para llevar a cabo cada uno de los temas propuestos:

- Animar y ayudar a que los trabajadores que fumen dejen el tabaco, seguir las recomendaciones facilitadas por el [ministerio de sanidad](#) sobre el tema



The screenshot shows the website of the Spanish Ministry of Health, specifically the 'PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR' (Program for Quitting Smoking). The page features a navigation menu on the left with categories like 'Promoción de la Salud y Prevención', 'Enfermedades', 'Salud mental', etc. The main content area includes a list of links such as 'Cómo usar esta información', 'El consumo de tabaco', '¿Todavía fumas?', 'Y ¿si dejas de fumar?', 'Quiero dejar de fumar', 'Tengo que dejar de fumar', 'Cómo se deja de fumar', 'Los primeros días sin fumar', 'Mantenerse sin fumar', 'Información por edad y género', 'Preguntas más frecuentes', and 'Índice de Contenidos'. There are also four cartoon illustrations: 1. '¿Tengo que dejar de fumar?' showing a person looking at a cigarette. 2. '¿Por dónde empiezo?' showing a person holding a cigarette. 3. '¿Cómo se deja de fumar?' showing a person holding a cigarette. 4. 'Todavía fumo...' showing a person standing next to a pack of cigarettes.

- Apoyo a los trabajadores que tengan alguna enfermedad, haciendo un seguimiento de los mismos. Facilitando sus tratamiento y si es necesario el teletrabajo en momentos necesarios
- Crear equipos deportivos de la empresa (creando un entorno propicio no solo a los hábitos saludables, sino también a crear una buena relación entre los trabajadores)
- Detección, seguimiento y apoyo a las personas que veamos más decaídas o estresadas

Acciones para llevar a cabo cada uno de los temas propuestos:

## 3. Primeros auxilios en la empresa

- Principios generales de los primeros auxilios, preparar carteles para colocar en las zonas de descanso con esta información, con el teléfono de aviso en caso de accidente o enfermedad



- Asegurarse de que nuestro botiquín disponga siempre de:
  - Gasas estériles
  - Vendas de gasa
  - Tiritas surtidos
  - Rollod de esparadrapo
  - Frasco de alcohol 90º
  - Frasco de mercurcromo
  - Analgésicos
  - Apósitos impregnados de vaselina
  - Una tijera
  - Una pinza
  - Una goma ancha para torniqueta
  - Un termómetro
  - Una mascarilla con válvula anticontagios
  - Guantes de latex

Acciones para llevar a cabo cada uno de los temas propuestos:

## 3. Primeros auxilios en la empresa

- ¿Cómo actuar en caso de parada cardíaca? Indicaciones de asistencia en caso de paro cardíaco. ¿Cómo realizar el masaje cardíaco y el uso del desfibrilador?
- Charlas informativas y presenciales con muñecos para aprender a realizar un masaje cardíaco, así como maniobras de primeros auxilios

Creación de un manual con la información básico sobre:

- Pirámide alimenticia
- Recomendaciones posturales en el trabajo y tiempos de descanso
- Ejercicios visuales
- Ejercicios de respiración antistress
- Estiramientos musculares
- Primeros auxilios
- ¿Cómo actuar en caso de emergencia?
- ¿Cómo actuar en caso de paro cardíaco?
- ¿Qué es y cómo usar un desfibrilador semi-automático?
- Datos sobre cardioprotección en la empresa
- Web's y teléfono de información de emergencias