



SCSL



Empreses saludables

Prevenció i abordatge de l'obesitat en l'àmbit laboral

Foment del Treball Nacional

Barcelona 3/12/24

Dra. Montserrat Puiggené Vallverdú

Presidenta SCSL

Dra. Amèlia Sos Sequeiro

SCSL.Vocal per Girona

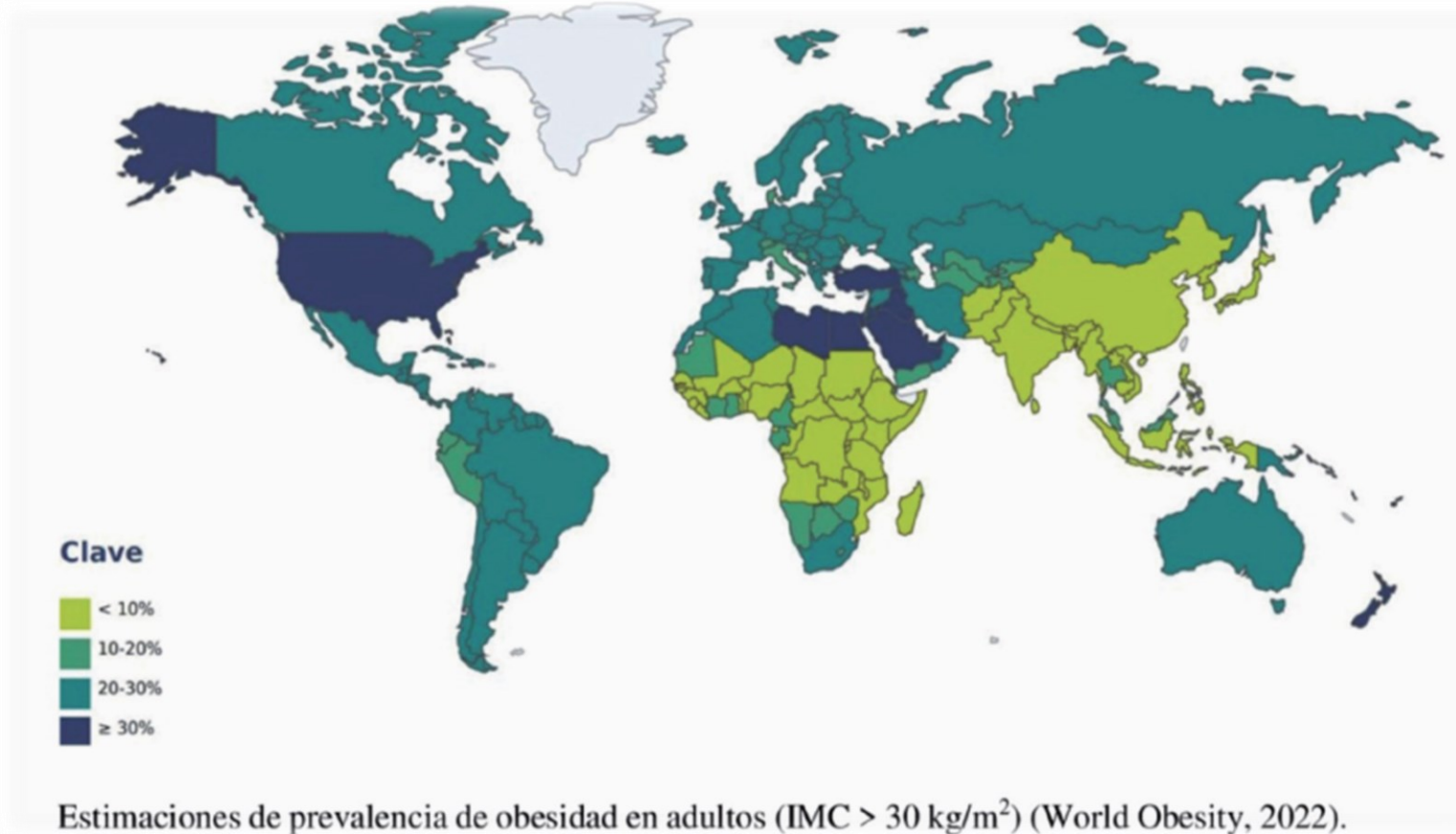




SCSL



EPIDEMIOLOGIA



COMORBILITATS



Relacionada amb malalties cròniques

- DMII
- HTA

- Hipertrofia VE
- Fibrilació auricular

- Síndrom d'apnea o hipoapnea del son (SAHOS)

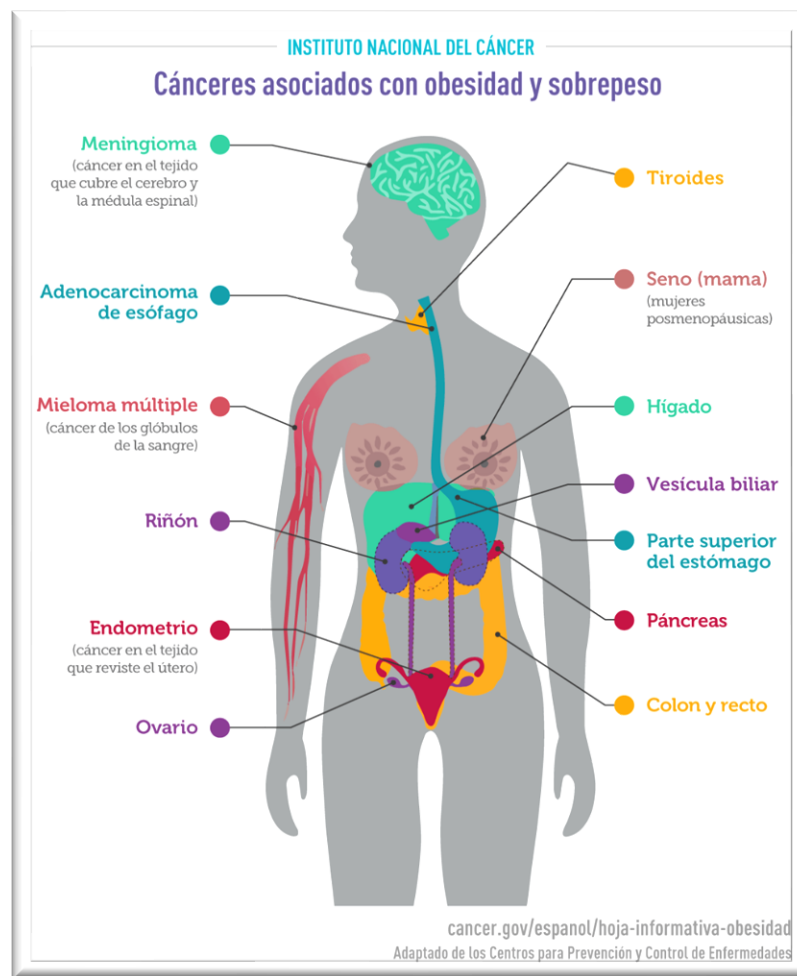
- Estat proinflamatori originat en el teixit adipós:
 - Dislipèmia aterogènica- IAM i TEV
 - Resistència a la insulina



COMORBILITATS



Relacionada amb malalties cròniques



CÀNCER

IMPACTE EN L' ACTIVITAT LABORAL



1. **ABSENTISME:** Patologies associades
2. **ACCIDENTS LABORALS:** Dificultat de mobilitat en determinats llocs de treball i fatiga
3. **REQUERIMENTS ERGONÒMICS:** Disseny de llocs de treball específics.
4. **MALESTAR PSICOLÒGIC:** Impacte desfavorable en el seu estat emocional i rendiment

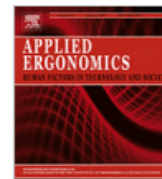
IMPACTE EN L' ACTIVITAT LABORAL





Go to Applied Ergonomics on ScienceDirect

Ergonomics




Volume 52, January 2016, Pages 128-134



Overweight, obesity and work functioning: The role of working-time arrangements

Yeshambel T. Nigatu  , Hardy A. van de Ven, Jac J.L. van der Klink, Sandra Brouwer, Sijmen A. Reijneveld, Ute Bültmann

Show more 

 Add to Mendeley  Share  Cite

<https://doi.org/10.1016/j.apergo.2015.07.016> 

[Get rights and content](#) 

L'obesitat podria **reduir el rendiment de la funció executiva** més enllà de les limitacions físiques, i **limitar la capacitat d'acomplir les tasques amb èxit**, especialment en els treballadors de torn.



IMPACTE EN L' ACTIVITAT LABORAL



Preventive Medicine



Volume 147, June 2021, 106507



Associations between indicators of energy intake and expenditure with excess weight and obesity among women in sedentary and less-sedentary jobs

Luciana Torquati ^{a b}  , Gregore I. Mielke ^b, Tracy L. Kolbe-Alexander ^{b c d}, Wendy J. Brown ^b

Show more 

 Add to Mendeley  Share  Cite

<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106507> 

Get rights and content 

El sedentarisme en el treball no va afectar notablement la prevalença de l'excés de pes o obesitat.

Independentment de l'ocupació, **el temps assegut en els dies no laborables, i l'alta ingesta de greixos saturats** es van associar fortament amb l'obesitat en els dos grups ocupacionals.



IMPACTE EN L'ACTIVITAT LABORAL



› [Med Lav. 2022 Dec 7;113\(6\):e2022054. doi: 10.23749/mdl.v113i6.13891.](#)

Occupational Medicine and Total Worker Health[®]: from preventing health and safety risks in the workplace to promoting health for the total well- being of the worker

Ivo Iavicoli¹, Giovanna Spatari², L Casey Chosewood³, Paul A Schulte⁴

Affiliations + expand

PMID: 36475501 PMCID: PMC9766840 DOI: 10.23749/mdl.v113i6.13891

El **paper estratègic del metge del treball** és fonamental, sent l'única figura entre els professionals de la seguretat i de la salut en el treball capaç **d'integrar la salut i la seguretat dels treballadors amb el seu benestar** per arribar al Programa *Treballadors Totalment Saludables*.



IMPACTE EN L'ACTIVITAT LABORAL



Archivos de Prevención de Riesgos Laborales

D. L.: B-14.661-1988 · ISSN: 1138-9672 · ISSN electrónico: 1578-2549

Edita: Associació Catalana de Salut Laboral

Impacto de la promoción de la salud en el lugar de trabajo

The effectiveness of workplace health promotion

Consol Serra^{1,2,3}

Elena Ronda^{3,4}

¹CISAL-Centro de Investigación en Salud Laboral, IMIM/UPF, Barcelona, España.

²Servicio de Salud Laboral, Parc de Salut Mar, Barcelona, España.

³CIBERESP, Madrid, España.

⁴Grupo de Investigación en Salud Pública, Universidad de Alicante, Alicante, España.

Evidencia **l'efectivitat de les intervencions** en el lloc de treball per a la prevenció dels efectes relacionats amb el **pes, la salut mental i els trastorns**

musculoesquelètics.

És necessari seguir investigant sobre els factors que contribueixen a l'èxit de la implementació d'una intervenció.





Promoció del salut
Prevenció de la malaltia
Vigilància de la salut
Assistència
Peritatge

Gestió i planificació
Formació i docència
Investigació



Competències professionals dels metges/ses del treball

Doc. SCSMT 2003

Competències professionals de la enfermeria del treball

Doc. SCSMT 2006

NIVELLS DE PREVENCIÓ DE LA SALUT



PREVENCIÓ PRIMÀRIA (pre-patogènic)

- Accions de promoció de la salut
- Implementació de millores de les condicions laborals

PREVENCIÓ SECUNDÀRIA (patogènic)

- Atenció precoç i tractament de la persona afectada
- Limitació del dany

PREVENCIÓ TERCIÀRIA (patogènic)

- Retorn al treball de forma saludable

PREVENCIÓ TERCIÀRIA (patogènesi)



RETORN AL TREBALL de forma saludable

1. RRHH

- Pla de retorn del professional

2. Vigilància de la salut

- Adaptació lloc de treball
- Seguiment periòdic



PREVENCIÓ SECUNDÀRIA (patogènesi)



ATENCIÓ PRECOÇ



TRACTAMENT

LIMITACIÓ DEL DANY

1. Vigilància de la Salut:

- Valoració individualitzada del risc
- Adaptació del lloc de treball
- Seguiment periòdic
- Coordinació entre professionals de la salut



SCSL

PREVENCIÓ PRIMÀRIA (pre-patogènesi)



ACCIONS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT



IMPLEMENTACIÓ DE MILLORES DE LES CONDICIONS LABORALS

1. RRHH

Creació de polítiques, programes i pràctiques de Promoció de la Salut

2. Vigilància de la Salut:

- Disseny, difusió, implementació i avaluació dels programes



PROGRAMES D'ACTIVITAT FÍSICA



RECOMANACIONS OMS (18-64a) per setmana

- **150 min** d'activitat física **moderada**
o
- **75 min** d'activitats aeròbiques intenses
i
- **>/= 2 dies** d'activitats **d'enfortiment muscular**
moderades

ACTIVITATS

- Sessions d'exercici regular
- Accés a instal·lacions esportives properes
- Activitats grupals a la natura

PROGRAMES D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE



RECOMANACIONS DIÀRIES

- Hidrats de carboni 55-65% . Lípids 20-30%
Proteïnes 10-15%. Aigua 2 l/dia
- 3 àpats: esmorzar, dinar i sopar.
- 2 col·lacions: mig matí i berenar (> 4h)

ACTIVITATS

- Intervencions educatives: estil de vida, alimentació equilibrada, pes saludable
- Intervencions dietètiques
- Menjador saludable (dieta mediterrània)
- Màquines de vending
- Carmanyola saludable



BENEFICIS DE LES INTERVENCIONS



EMPRESA

1. Major **SATISFACCIÓ LABORAL, PERSONAL I SOCIAL** del treballador/a
2. Increment de la **MOTIVACIÓ** del treballador/a
3. Millora del **SENTIMENT DE PERTINENÇA** envers l'empresa
4. Disminució del **COST INDIRECTE** associat al cost de les IT
5. **RECONeixEMENT** d'Empresa Promotora de la Salut

TREBALLADOR

1. **ATENCIÓ SANITÀRIA** ràpida i directa
2. Sense necessitat de **DESPLAÇAMENTS**
3. **SEGUIMENTS PERIÒDICS** programats
4. Reforç i motivació **GRUPAL**

IDEES CLAU



1. Intervenció **BEN PLANIFICADA**

- població diana
- determinants de la salut a treballar
- objectius
- metodologia
- cronologia

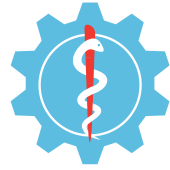
2. Necessària la **COOPERACIÓ**

MULTISECTORIAL I MULTIDISCIPLINAR

3. **INTEGRADA** en les dinàmiques de l'empresa

4. Sistema d'**AVALUACIÓ PERIÒDICA I FINAL**





SCSL



Gràcies per l'atenció!