

**ESTUDIO EPIDEMIOLÓGICO  
FUNDACION UNIVERSIDAD-  
SOCIEDAD DE LA UEX**

 **quirónprevención**



# ÍNDICE

---

1. Introducción
2. Memoria de Vigilancia de la Salud
3. Estudio Epidemiológico
  - 3.1. Hallazgos
  - 3.2. Mediciones clínicas
  - 3.3. Hábitos
  - 3.4. Cuestionarios
4. Conclusiones
5. Acciones de Promoción de la Salud
  - 5.1 Empresa saludable
  - 5.2 Campañas de Promoción de la Salud
  - 5.3 Contenidos
  - 5.4 Consultas médicas

# 1. Introducción



# Datos de la empresa



NOMBRE DE LA EMPRESA: 1058340 - FUNDACION UNIVERSIDAD-SOCIEDAD DE LA UEX



DOMICILIO SOCIAL: BADAJOZ - AV DE ELVAS S/N



CIF: G06456487



CNAE: EDUCACIÓN UNIVERSITARIA



PERSONAL LABORAL: 60

# Periodo del estudio

El presente informe se basa en los datos recogidos en los exámenes de salud realizados en el período comprendido entre:

el 05 de septiembre de 2022 y el 04 de septiembre de 2023

Constituye la memoria de actividades preventivas de Vigilancia de la Salud llevadas a cabo en la empresa en cumplimiento del artículo 20 del Reglamento de los Servicios de Prevención, Real Decreto 39/1997, de 17 de enero.

# OBJETIVOS

**VALORAR** precozmente posibles patologías en el personal laboral, posibilitando la adopción de medidas preventivas.

**DETECTAR** la posible relación entre el estado de salud del colectivo y la exposición a riesgos inherentes a sus puestos de trabajo.

**ESTABLECER** propuestas para desarrollar actuaciones específicas en la Planificación de actividades correspondientes a la Vigilancia de la Salud.

**PROPONER** medidas encaminadas a mejorar las condiciones y el entorno laboral de trabajo.

**GENERAR HIPÓTESIS** y centrar la atención en los riesgos más importantes de la empresa y sus posibles consecuencias. Este tipo de estudio no permite determinar si la exposición (riesgo) precedió a la enfermedad, no son los estudios apropiados para determinar causalidad.

## 2. Memoria de Vigilancia de la Salud

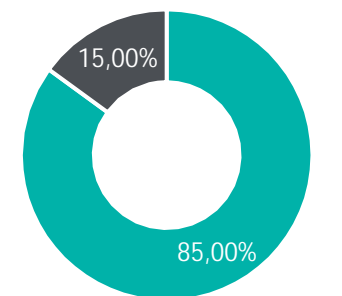


# Memoria de Vigilancia de la Salud

## I. Realización

El número de exámenes de salud realizados ha sido 51

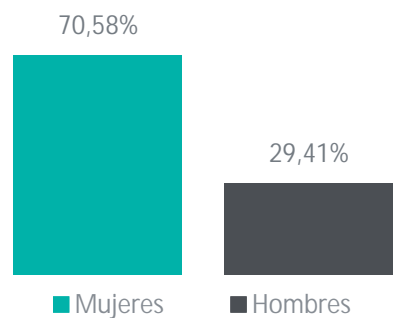
El porcentaje de realización se considera **óptimo**



■ Realizado ■ No Realizado

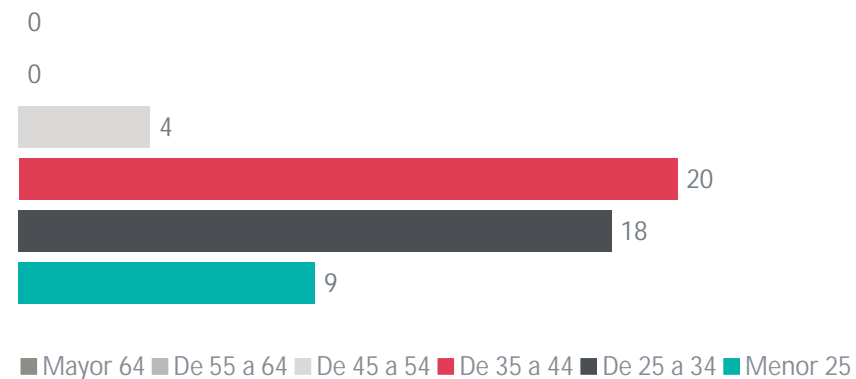
## II. Distribución por sexo

Se muestra la distribución de los exámenes de salud según sexo



## III. Distribución por edad

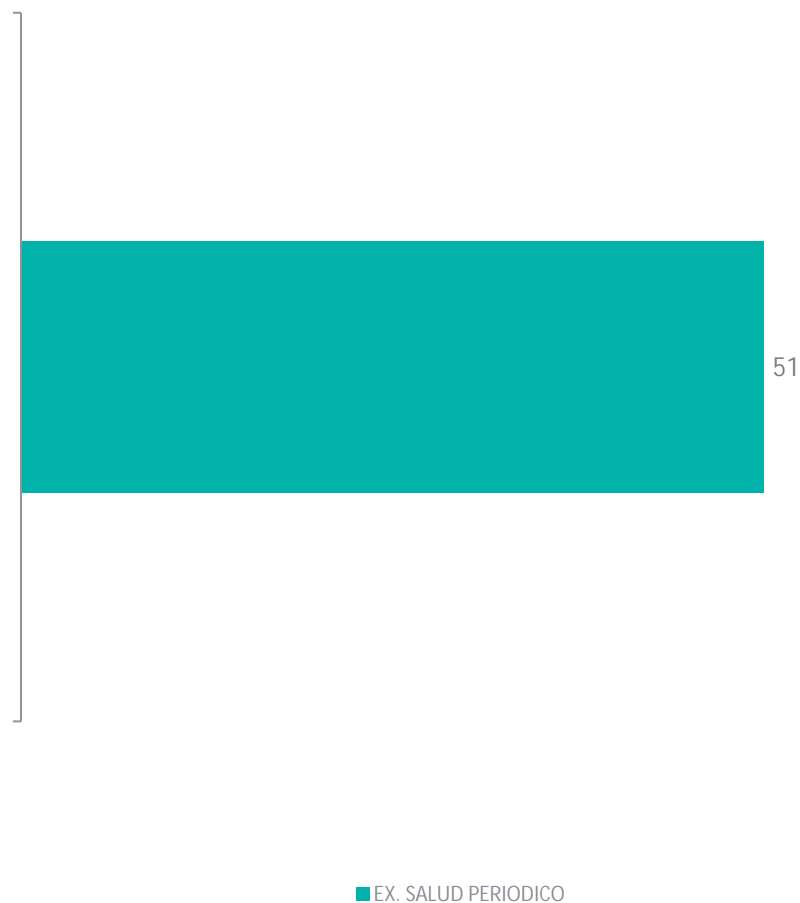
Se muestra la distribución de los exámenes de salud según edad





# Memoria de Vigilancia de la Salud

## IV. Tipos de exámenes de salud



## V. Otras actuaciones.

No se han realizado otras actuaciones

# Memoria de Vigilancia de la Salud

## VI. Aptitudes

Se han emitido las siguientes aptitudes, en función de los resultados del examen de salud y los riesgos del puesto de trabajo.



## VII. Personal laboral especialmente sensible

Ningún trabajador ha sido considerado especialmente sensible

## VIII. Sospechas de enfermedad profesional

Ninguna sospecha de enfermedad profesional

# Memoria de Vigilancia de la Salud

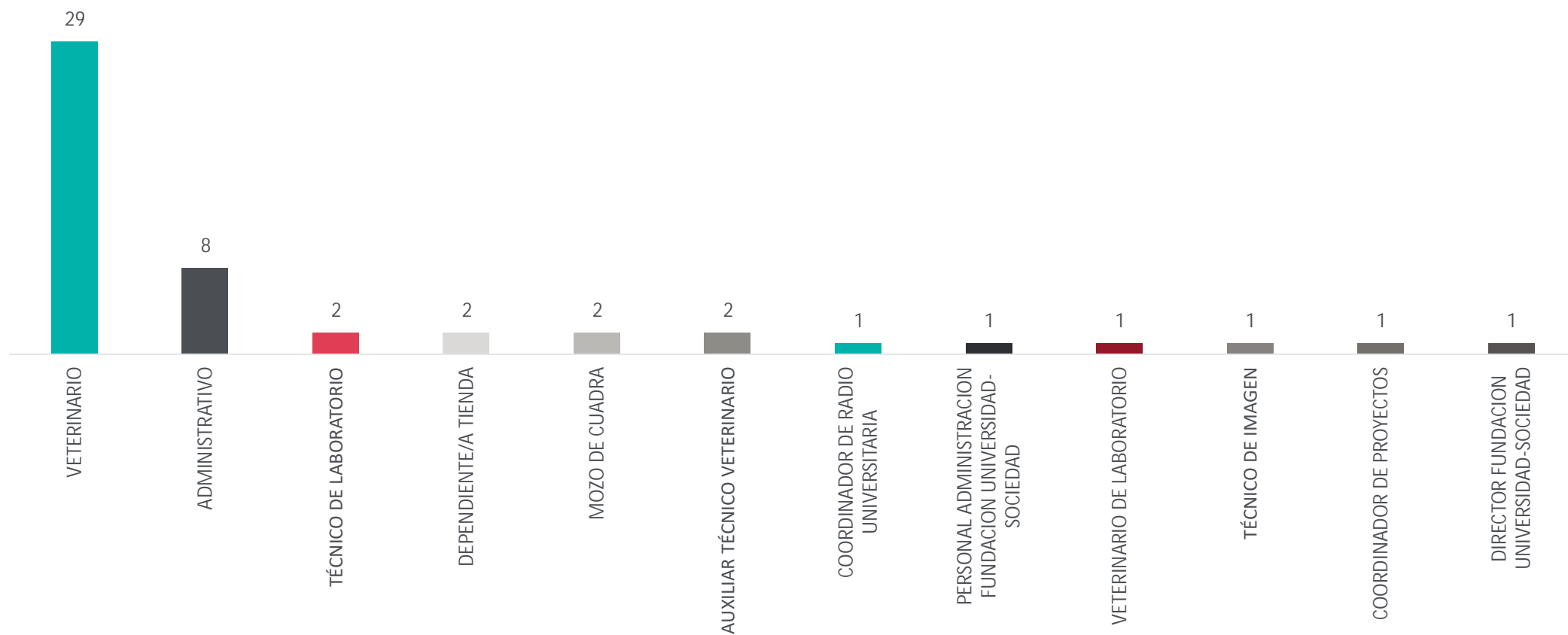
## IX. Realización de exámenes de salud por centro de trabajo

51

BADAJOS - SIN CENTRO -  
FUNDACION UNIVERSIDAD-  
SOCIEDAD DE LA UEX

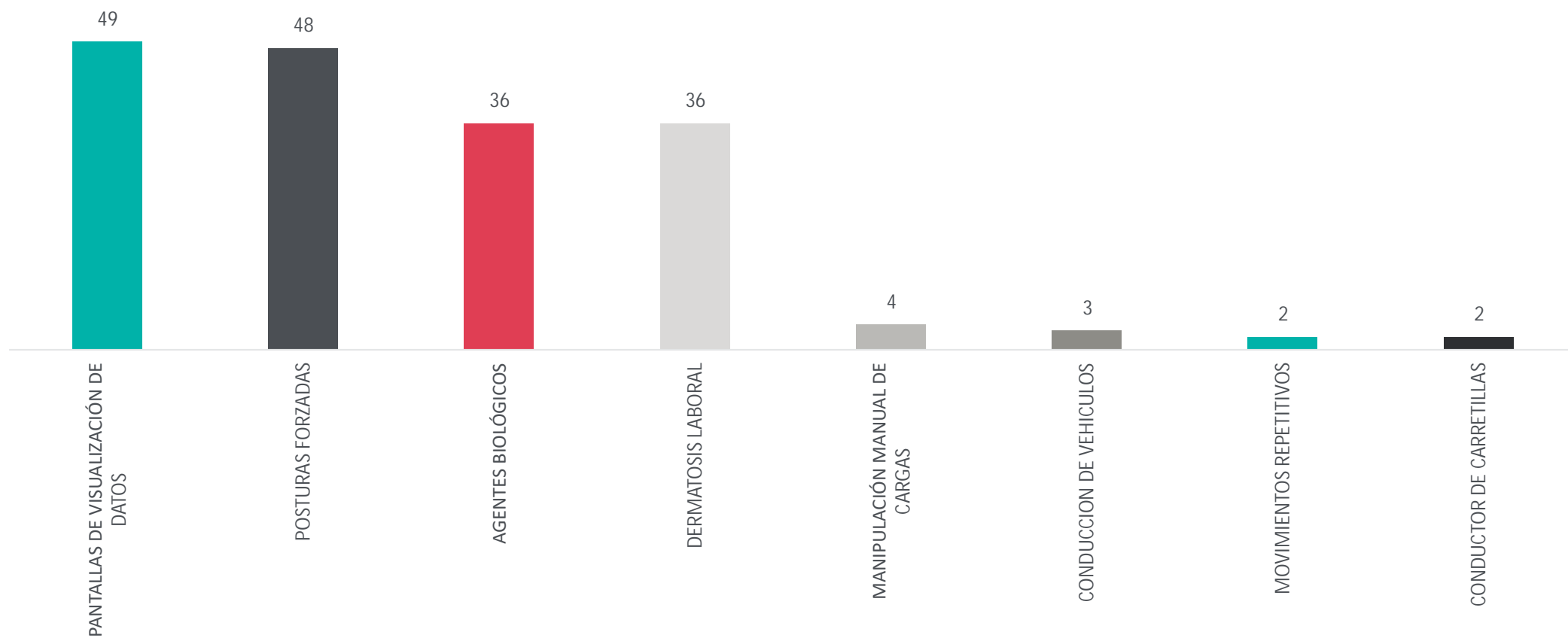
# Memoria de Vigilancia de la Salud

## X. Realización de exámenes de salud por puesto de trabajo



# Memoria de Vigilancia de la Salud

## XI. Protocolos aplicados



# Memoria de Vigilancia de la Salud

## XII. Recomendaciones según protocolo

A continuación se emiten una serie de recomendaciones relacionadas con los protocolos adscritos a los puestos de trabajo.

Tiene como objeto recordar a la empresa la importancia de continuar garantizando o mejorando una serie de aspectos importantes, debido a su influencia en la salud del personal laboral.

# Memoria de Vigilancia de la Salud

## XII. Recomendaciones para los protocolos MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS, POSTURAS FORZADAS, MOVIMIENTOS REPETITIVOS, PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS, NEUROPATÍAS POR PRESIÓN, VIBRACIONES, CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS

Se recomienda continuar garantizando los aspectos ergonómicos de los puestos en los que las condiciones de trabajo pueden dar lugar a trastornos osteomusculares, así como formación del personal laboral mediante cursos en los que se incida en la adopción de posturas correctas (escuela de espalda), manipulación adecuada de cargas, etc.

# Memoria de Vigilancia de la Salud

## XII. Recomendaciones para el protocolo PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

En los casos en que se ha detectado una **disminución** de la agudeza visual se ha recomendado al personal laboral que acuda a su oftalmólogo y realice revisiones periódicas. Es importante que el usuario/a de PVD utilice lentes adecuadas que corrijan los defectos de refracción, debiendo tenerse en cuenta que debe conseguirse una correcta visión intermedia. Prosiga incidiendo en la correcta colocación de las pantallas de ordenador para evitar reflejos y deslumbramientos, así como una iluminación adecuada del área de trabajo recordando que los niveles de la misma pueden ser aumentados, preventivamente, conforme aumenta la edad de la población considerada, sobre todo a partir de los cuarenta y, especialmente, a partir de los cincuenta años. Es importante recordar la personalización que debe realizarse sobre la pantalla de visualización de datos, ya que la adaptación de manera individual resulta imprescindible (como si fuera el asiento del conductor de un coche).



# Memoria de Vigilancia de la Salud

## XII. Recomendaciones para el protocolo PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

En relación con las alteraciones en la **circulación** venosa en miembros inferiores se debe intentar eliminar, en la medida de lo posible, todos aquellos factores de riesgo modificables (tabaco, sobrepeso o sedentarismo). Recuerde la importancia de introducir medidas preventivas higiénico-dietéticas y posturales: evitar permanecer más de 5 horas de pie o de 2 horas sentado, sin cambiar de postura o sin realizar pausas, evitar las fuentes de calor y elevar ligeramente los pies siempre que lo permita la situación.

# Memoria de Vigilancia de la Salud

## XII. Recomendaciones para el protocolo RIESGO QUÍMICO

En relación con el uso de productos **químicos** siga incidiendo en la formación del personal laboral sobre las medidas preventivas necesarias para el manejo adecuado de los mismos. Siempre que sea posible se sustituirán los agentes químicos peligrosos por otros no peligrosos o que lo sean en menor grado (RD 374/2001 sobre la protección de la salud y seguridad del personal laboral contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo. BOE núm. 104 de 1 de mayo de 2001).

# Memoria de Vigilancia de la Salud

## XII. Recomendaciones para el protocolo TRABAJOS EN ALTURAS

Ante el personal laboral que realice trabajos en alturas, continúe garantizando el uso de los equipos de protección colectivos e individuales. Revise de forma periódica el mantenimiento de dichos equipos.

Prosiga formándole en el manejo correcto de los equipos de protección y en la importancia de ser revisados de forma previa a su uso. De igual modo deben conocer las normas de acceso.

Recuerde limitar y señalar la zona de trabajo, garantizando además el orden, limpieza y organización en la misma.

### 3. Estudio Epidemiológico



# Metodología

- **Estudio transversal.** Se estudia la prevalencia (Nº alteraciones sobre el total de exploraciones/pruebas realizadas)
- **Análisis** de muestras superiores a 10 exámenes de salud.
- **Comparación** con datos de la empresa correspondientes a la campaña anterior, con datos del sector correspondientes al mismo CNAE del 2022 y con datos de la muestra Quironprevención del 2022. La comparación no se establece para el Índice Cintura-Talla, FIB4, Score y Cuestionario psicoemocional al tratarse de pruebas recientes de las que no se dispone de muestra suficiente.
- **Emisión de conclusiones** en relación a las prevalencias obtenidas, mediante las que se determina si se consideran bajas, en el límite alto o elevadas. Basado en datos estadísticos objetivos, obtenidos de las muestras de más de 2 millones de exámenes de salud realizados por Quirónprevención en 2022. Se utiliza esta base dada la inexistencia de referencias en población trabajadora o las que existen son subjetivas.
- **Otras consideraciones:**
  - En el caso del personal laboral con más de 1 examen de salud, se consideran todos los exámenes de salud.
  - Los individuos que presenten varias alteraciones de la misma exploración/prueba, se contabiliza una vez.
  - En el registro de los hallazgos menores, puede influir la variabilidad del observador.
  - No se considera lo referido por el personal laboral, al ser un dato subjetivo, considerándose lo que el profesional detecta en la exploración o en el análisis clínico.

## 3.1. Hallazgos

---

### Análisis de los hallazgos de la exploración médica

- Hallazgos cervicales (dolor, contractura y/o limitación)
- Hallazgos dorsales (dolor, contractura y/o limitación)
- Hallazgos lumbares (dolor, contractura y/o limitación)
- Hallazgos en miembros superiores (dolor, contractura y/o limitación)
- Insuficiencia venosa
- Signos de irritación conjuntival
- Disminución de agudeza visual
- Aleraciones dermatológicas (eccema, dishidrosis)
- Alteraciones en la espirometría (moderada, severa, muy severa)
- Alteraciones en la audiometría (leve, moderada, avanzada)

# Hallazgos cervicales

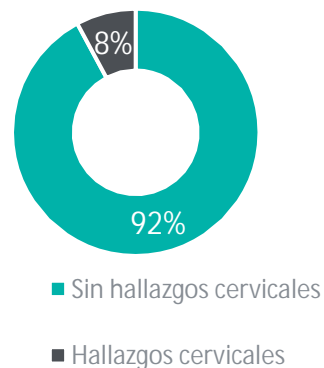


## I. Objetivo

Analizar la presencia de dolor, contractura o limitación cervical

## II. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta hallazgos cervicales

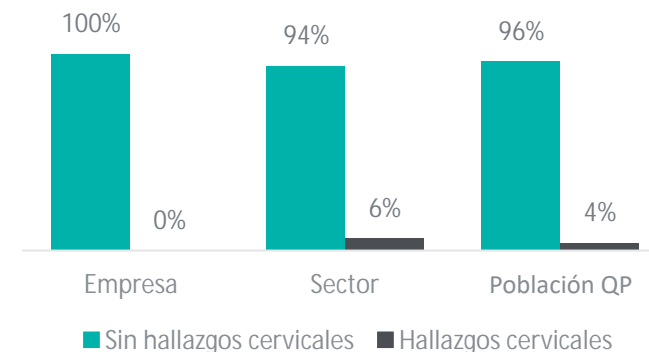


## III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

Se han detectado centros y/o puestos de trabajo con prevalencias por encima de lo esperado

## IV. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, con los datos del Sector y con los datos de la Población QP



## V. Conclusiones

Hallazgos cervicales	Prevalencia	Conclusión	
	Global	En el límite alto	■

# Hallazgos cervicales

Análisis de los centros de trabajo con prevalencia por encima de lo esperado

Centros de trabajo	Número de exploraciones realizadas	Porcentaje de hallazgos	Conclusión*
BADAJOZ - SIN CENTRO - FUNDACION UNIVERSIDAD-SOCIEDAD DE LA UEX	51	7,84%	■

\*La prevalencia en los centros de trabajo indicados en amarillo se encuentra en el límite alto; en rojo se considera elevada.



# Hallazgos dorsales



## I. Objetivo

Analizar la presencia de dolor, contractura o limitación dorsal

## II. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta hallazgos dorsales

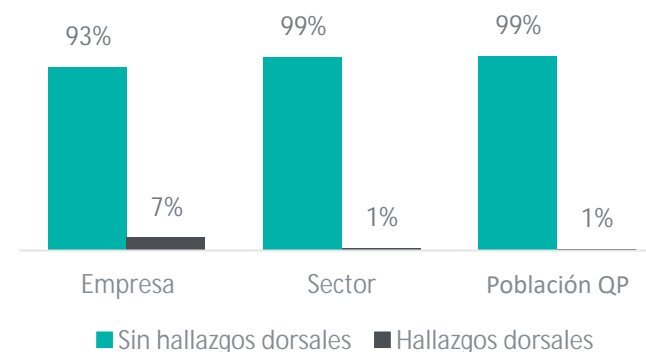


## III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

No se han detectado centros y/o puestos de trabajo con prevalencias por encima de lo esperado

## IV. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, con los datos del Sector y con los datos de la Población QP



## V. Conclusiones

Hallazgos dorsales	Prevalencia	Conclusión	
	Global	Baja	■

# Hallazgos lumbares



## I. Objetivo

Analizar la presencia de dolor, contractura o limitación lumbar

## II. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta hallazgos lumbares

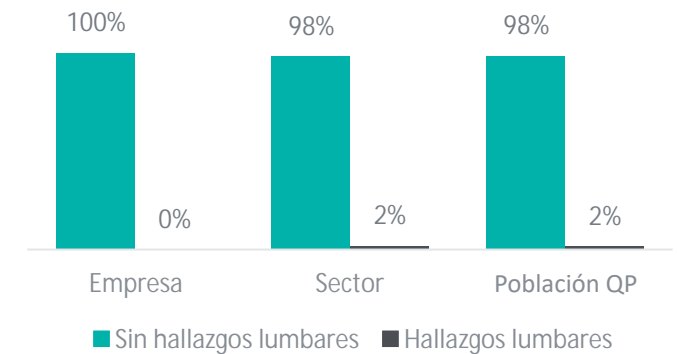


## III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

No se han detectado centros y/o puestos de trabajo con prevalencias por encima de lo esperado

## IV. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, con los datos del Sector y con los datos de la Población QP



## V. Conclusiones

Hallazgos lumbares	Prevalencia	Conclusión	
	Global	Baja	■

# Hallazgos en miembros superiores

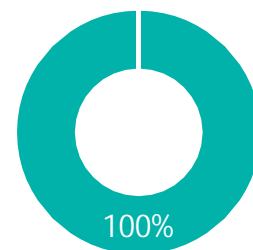
## I. Objetivo

Analizar la presencia de dolor, contractura o limitación en miembros superiores

## II. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta hallazgos en miembros superiores

Hallazgos hombro	0%	Hallazgos muñeca	0%
Hallazgos codo	0%		



- Sin hallazgos miembros superiores
- Hallazgos miembros superiores

## IV. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, con los datos del Sector y con los datos de la Población QP



## III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

No se han detectado centros y/o puestos de trabajo con prevalencias por encima de lo esperado

## V. Conclusiones

Hallazgos miembros superiores	Prevalencia	Conclusión	
	Global	Baja	■

# Insuficiencia venosa



## I. Objetivo

Analizar la presencia de insuficiencia venosa (varices)

## II. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta insuficiencia venosa

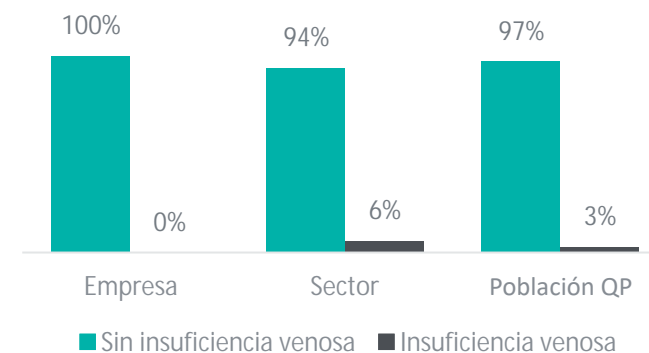


## III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

No se han detectado centros y/o puestos de trabajo con prevalencias por encima de lo esperado

## IV. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, con los datos del Sector y con los datos de la Población QP



## V. Conclusiones

Insuficiencia venosa	Prevalencia	Conclusión	
	Global	Baja	■

# Disminución de agudeza visual



## I. Objetivo

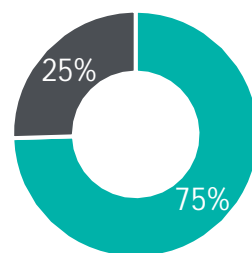
Analizar la presencia de agudeza visual disminuida

## II. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta agudeza visual disminuida

Ag. visual cercana disminuida	22%	Visión colores alterada	0%
-------------------------------	-----	-------------------------	----

Ag. visual lejana disminuida	12%
------------------------------	-----



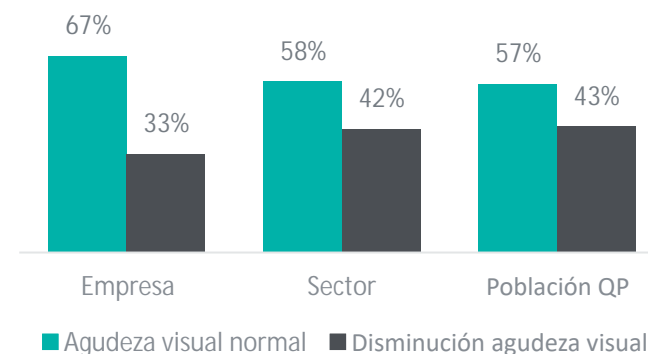
■ Agudeza visual normal  
■ Disminución agudeza visual

## III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

No se han detectado centros y/o puestos de trabajo con prevalencias por encima de lo esperado

## IV. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, con los datos del Sector y con los datos de la Población QP



## V. Conclusiones

Disminución agudeza visual	Prevalencia	Conclusión	
	Global	Baja	■

# Signos de irritación conjuntival

## I. Objetivo

Analizar la presencia de irritación conjuntival

## II. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta irritación conjuntival

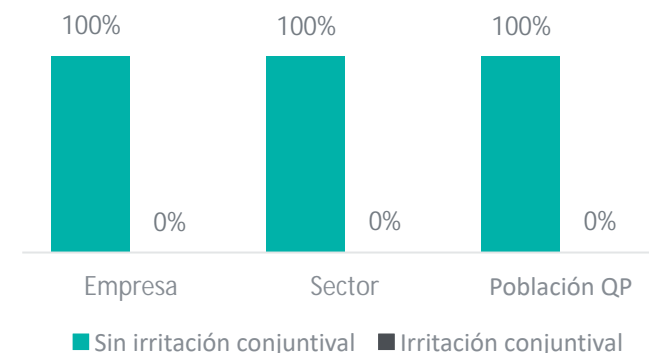


## III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

No se han detectado centros y/o puestos de trabajo con prevalencias por encima de lo esperado

## IV. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, con los datos del Sector y con los datos de la Población QP



## V. Conclusiones

Irritación conjuntival	Prevalencia	Conclusión	
	Global	Baja	■

# Alteraciones dermatológicas

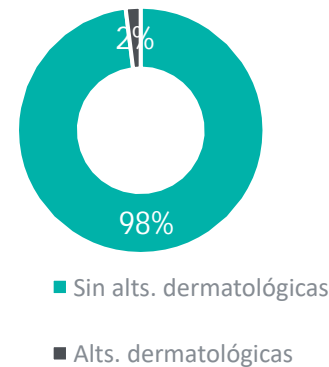


## I. Objetivo

Analizar la presencia de alteraciones dermatológicas (eccema, dishidrosis)

## II. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta alteraciones dermatológicas

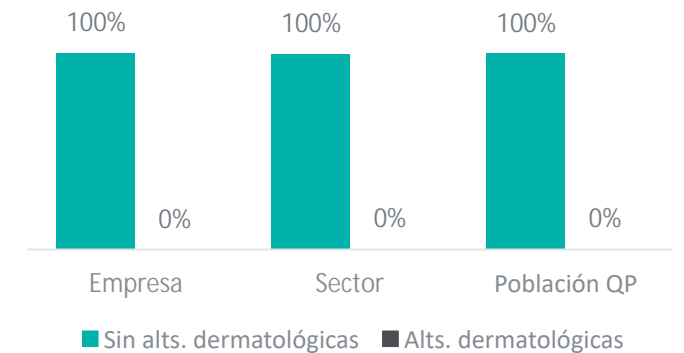


## III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

No se han detectado centros y/o puestos de trabajo con prevalencias por encima de lo esperado

## IV. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, con los datos del Sector y con los datos de la Población QP



## V. Conclusiones

Alteraciones dermatológicas	Prevalencia	Conclusión	
	Global	Baja	■

# Alteraciones en la espirometría



## I. Objetivo

Analizar la presencia de alteraciones en la espirometría (moderada, severa y /o muy severa)

## II. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta alteraciones en la espirometría

- No se ofrecen datos dado que la muestra es insuficiente

## III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

- No se ofrecen datos dado que la muestra es insuficiente

## IV. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, con los datos del Sector y con los datos de la Población QP

- No se ofrecen datos dado que la muestra es insuficiente

## V. Conclusiones

- No se ofrecen datos dado que la muestra es insuficiente



# Alteraciones en la audiometría

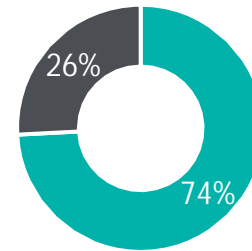
## I. Objetivo

Analizar la presencia de alteraciones en la audiometría

## II. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta alteraciones en la audiometría

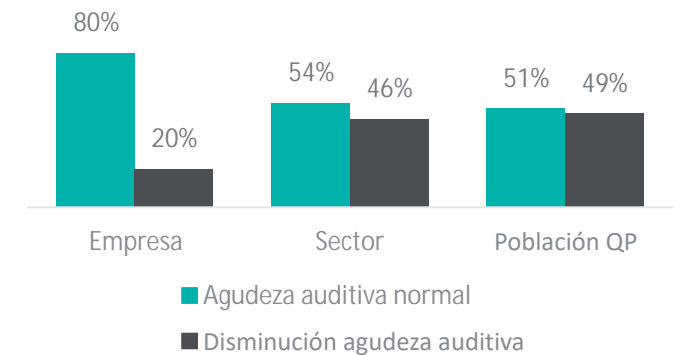
Alts. leves	26%	Alts. avanzadas	3%
Alts. moderadas	3%	Otras alteraciones	0%



■ Agudeza auditiva normal  
■ Disminución agudeza auditiva

## IV. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, con los datos del Sector y con los datos de la Población QP



## III. Resultado por puesto y/o centro de trabajo

Se han detectado centros y/o puestos de trabajo con prevalencias por encima de lo esperado

## V. Conclusiones

Alteraciones audiometría	Prevalencia	Conclusión	
	Global	Elevada	■

# Alteraciones en la audiometría

Análisis de los puestos de trabajo con prevalencia por encima de lo esperado

Puestos de trabajo	Número de exploraciones realizadas	Porcentaje de hallazgos	Conclusión*
VETERINARIO	18	33,33%	■

\*La prevalencia en los puestos de trabajo indicados en amarillo se encuentra en el límite alto; en rojo se considera elevada.

# Alteraciones en la audiometría

Análisis de los centros de trabajo con prevalencia por encima de lo esperado

Centros de trabajo	Número de exploraciones realizadas	Porcentaje de hallazgos	Conclusión*
BADAJOSZ - SIN CENTRO - FUNDACION UNIVERSIDAD-SOCIEDAD DE LA UEX	31	25,81%	■

\*La prevalencia en los centros de trabajo indicados en amarillo se encuentra en el límite alto; en rojo se considera elevada.

## 3.2. Mediciones clínicas

---

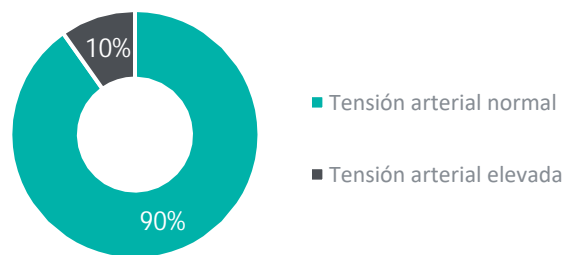
Análisis de variables medidas durante el examen de salud como parte de la exploración o derivadas de la realización del análisis clínico

- Aumento de las cifras de tensión arterial ( $\geq 140/90$  mmHg)
- Índice de Masa Corporal (Sobrepeso/Obesidad)
- Índice Cintura - Talla (Obesidad Abdominal, Riesgo Cardiovascular y Síndrome Metabólico)
- Hiperglucemia (Glucosa  $\geq 110$  mg/dl)
- Hipercolesterolemia (Colesterol  $\geq 200$ mg/dl)
- Hipertrigliceridemia (Triglicéridos  $\geq 150$  mg/dl)
- Índice FIB4 (Posible afectación hepática)
- Score y Score relativo (Estimación del riesgo a 10 años de muerte cardiovascular)

# Tensión arterial elevada

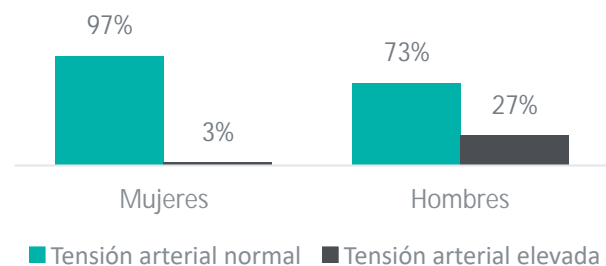
## I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta tensión arterial  $\geq 140/90$  mmHg



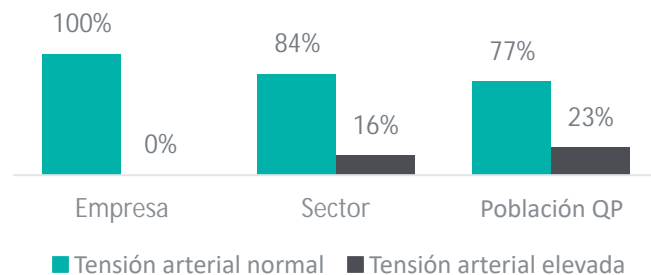
## II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que presenta tensión arterial  $\geq 140/90$  mmHg



## III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



## IV. Conclusión

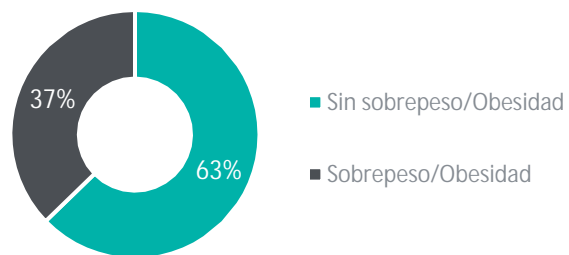
	Prevalencia	Conclusión	
Tensión arterial elevada	Global	Baja	■
	Mujeres	Baja	■
	Hombres	Elevada	■



# Sobrepeso/Obesidad (IMC)

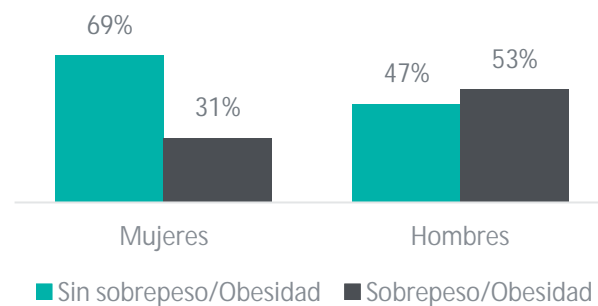
## I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta sobrepeso/obesidad



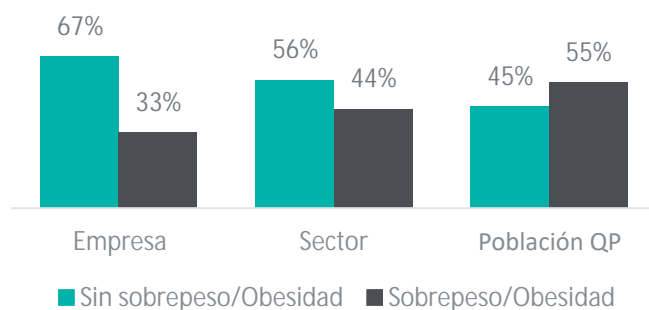
## II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que presenta sobrepeso/obesidad



## III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



## IV. Conclusión

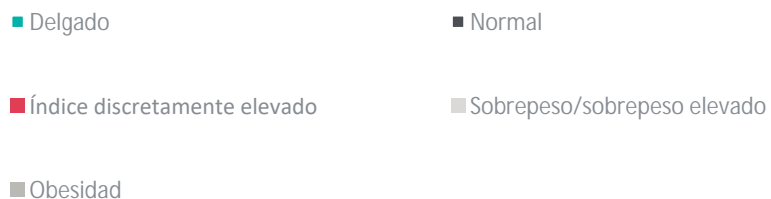
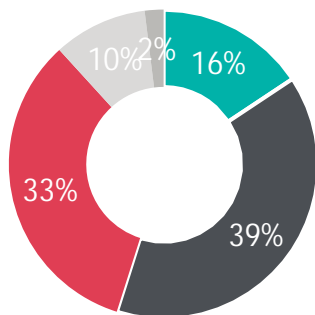
	Prevalencia	Conclusión	
Sobrepeso/Obesidad	Global	Elevada	■
	Mujeres	Elevada	■
	Hombres	Elevada	■



# Índice Cintura-Talla

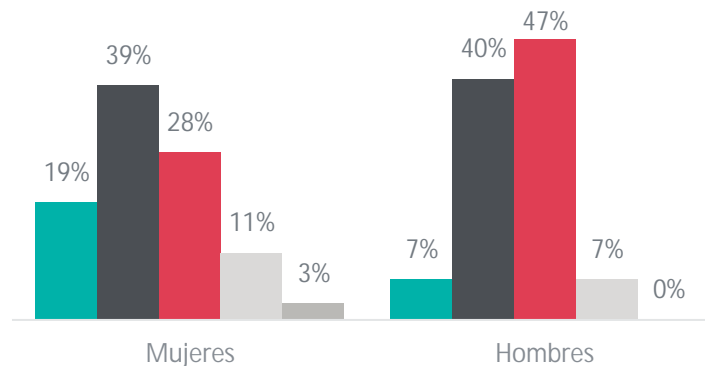
## I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta sobrepeso/obesidad



## II. Resultado según sexo

Porcentaje del personal laboral que presenta sobrepeso/obesidad



## III. Conclusión

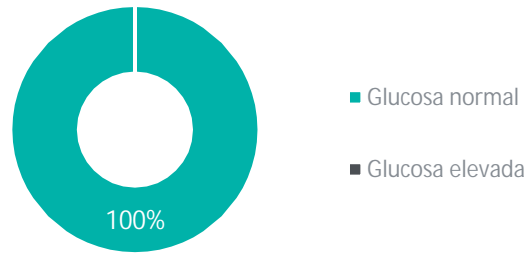
	Prevalencia	Conclusión	
Obesidad - Sobrepeso - Sobrepeso elevado	Global	Baja	■
	Mujeres	Baja	■
	Hombres	Baja	■



# Glucosa elevada

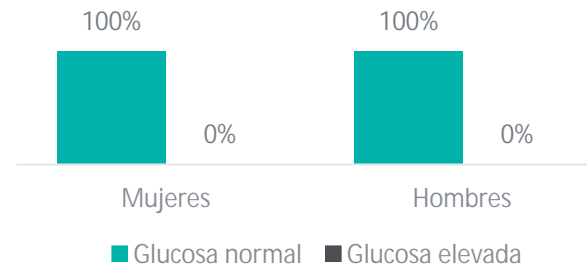
## I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta glucosa elevada ( $\geq 110$  mg/dl)



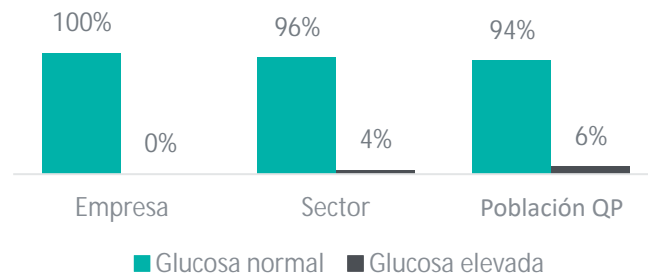
## II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que presenta glucosa elevada ( $\geq 110$  mg/dl)



## III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población



## IV. Conclusión

	Prevalencia	Conclusión	
Glucosa elevada	Global	Baja	■
	Mujeres	Baja	■
	Hombres	Baja	■

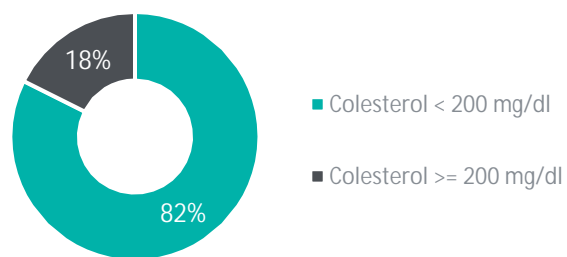




# Colesterol elevado

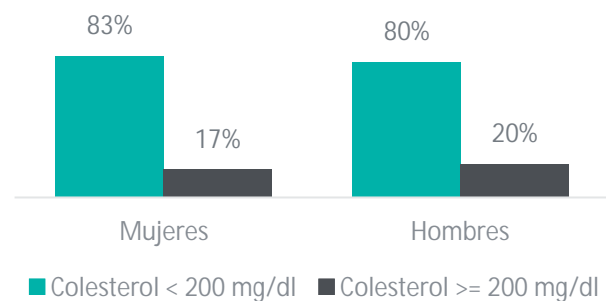
## I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta colesterol elevado ( $\geq 200\text{mg/dl}$ )



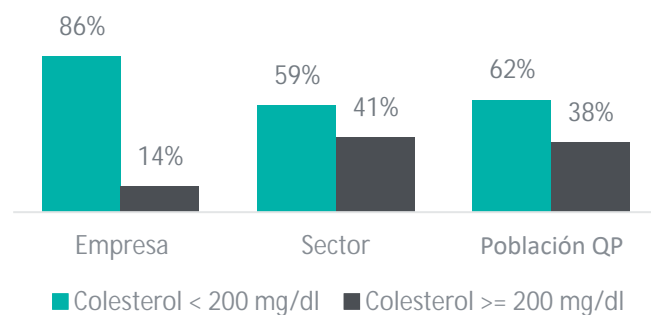
## II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que presenta colesterol elevado ( $\geq 200\text{mg/dl}$ )



## III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



## IV. Conclusión

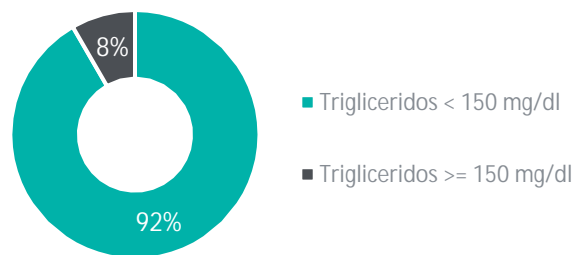
	Prevalencia	Conclusión	
Colesterol elevado	Global	Baja	■
	Mujeres	Baja	■
	Hombres	Baja	■



# Triglicéridos elevados

## I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta triglicéridos elevados ( $\geq 150\text{mg/dl}$ )



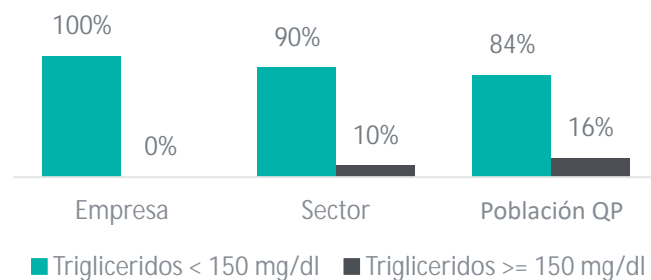
## II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que presenta triglicéridos elevados ( $\geq 150\text{mg/dl}$ )

Muestra insuficiente	Muestra insuficiente
Mujeres	Hombres
■ Triglicéridos < 150 mg/dl	■ Triglicéridos < 150 mg/dl
■ Triglicéridos $\geq 150\text{ mg/dl}$	■ Triglicéridos $\geq 150\text{ mg/dl}$

## III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



## IV. Conclusión

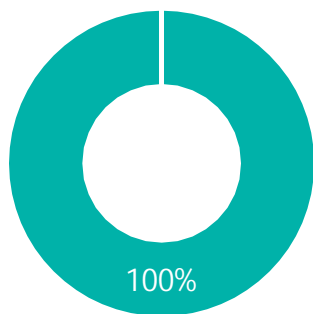
Triglicéridos elevados	Prevalencia	Conclusión	
	Global	Baja	■
	Mujeres	Muestra insuficiente	
Hombres	Muestra insuficiente		



# Índice FIB4

## I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que presenta alteración del índice FIB4



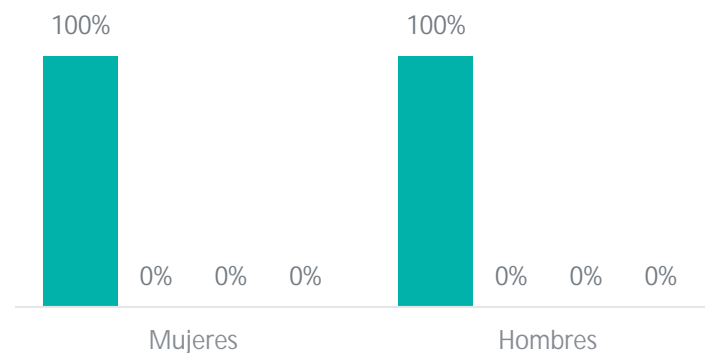
- No se pueden mostrar por presentar valores de transaminasas normales o elevadas sin significación para este índice
- Consulte con el personal médico los valores de transaminasa
- Se recomienda control por el personal médico
- Valorar por el personal médico posible afectación hepática

## III. Conclusión

	Prevalencia	Conclusión	
Se recomienda control por el personal médico	Global	Baja	■
	Mujeres	Baja	■
	Hombres	Baja	■

## II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que presenta alteración del índice FIB4



- No se pueden mostrar por presentar valores de transaminasas normales o elevadas sin significación para este índice
- Consulte con el personal médico los valores de transaminasa
- Se recomienda control por el personal médico
- Valorar por el personal médico posible afectación hepática

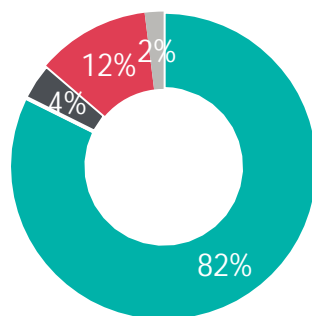
	Prevalencia	Conclusión	
Valorar por el personal médico posible afectación hepática	Global	Baja	■
	Mujeres	Baja	■
	Hombres	Baja	■



# SCORE

## I. Resultado global

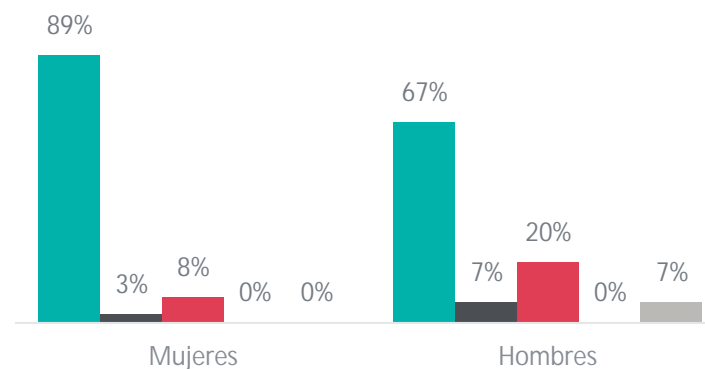
Porcentaje del personal laboral que presenta Score medio, alto o muy alto



■ Muy Bajo ■ Bajo ■ Medio ■ Alto ■ Muy Alto

## II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que presenta Score medio, alto o muy alto



■ Muy Bajo ■ Bajo ■ Medio ■ Alto ■ Muy Alto

## III. Conclusión

	Prevalencia	Conclusiones	
Medio	Global	Baja	■
	Mujeres	Baja	■
	Hombres	Baja	■

	Prevalencia	Conclusiones	
Alto y Muy alto	Global	Baja	■
	Mujeres	Baja	■
	Hombres	Baja	■



## 3.3. Hábitos

---

Análisis de los hábitos de salud referidos por el personal laboral durante el examen de salud

- Consumo de tabaco
- Actividad física
- Consumo de alcohol
- Trastornos del sueño
- Alimentación

# Consumo de tabaco



## I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que refiere ser fumador/a

## II. Resultado según sexo

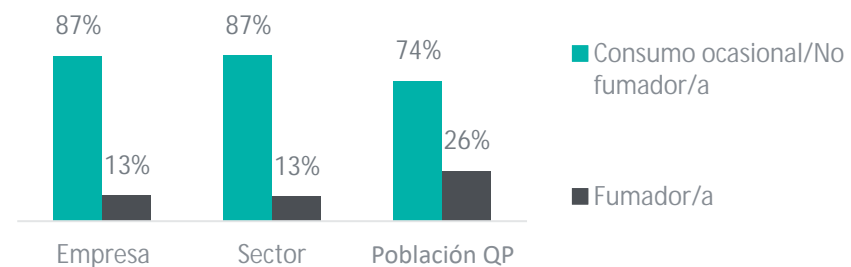
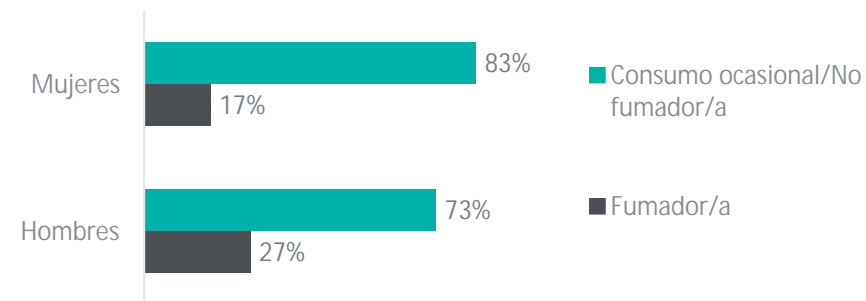
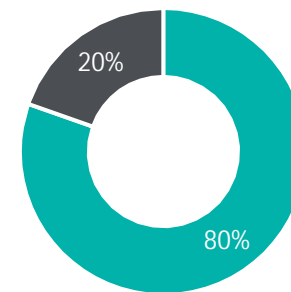
Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere ser fumador/a

## III. Comparativa

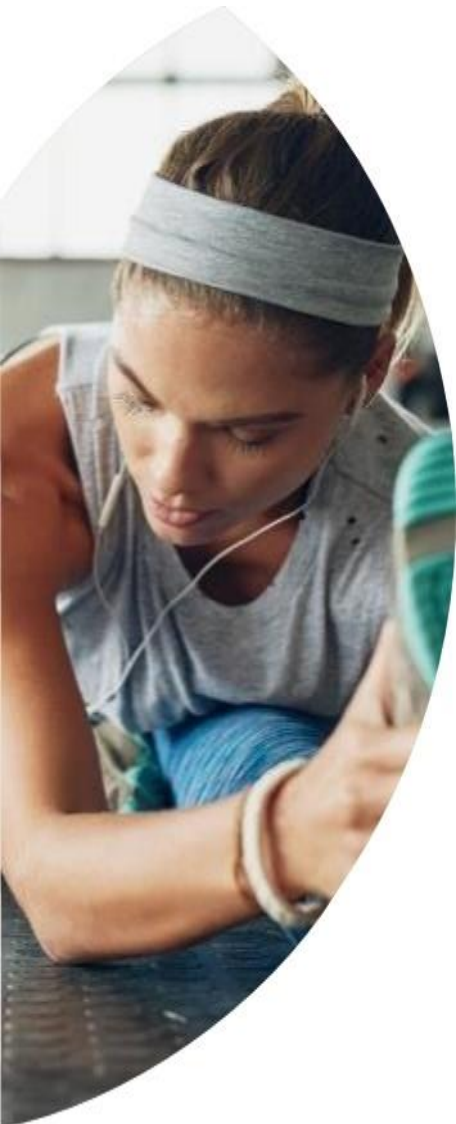
Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP

## IV. Conclusión

	Prevalencia	Conclusión	
Fumador/a	Global	Baja	■
	Mujeres	Baja	■
	Hombres	Elevada	■



# Actividad física



## I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que refiere sedentarismo y/o actividad física ocasional

## II. Resultado según sexo

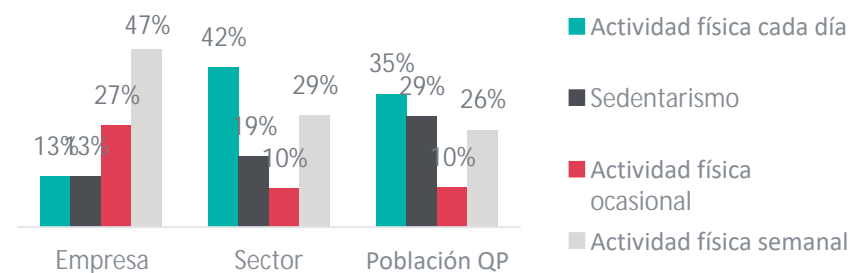
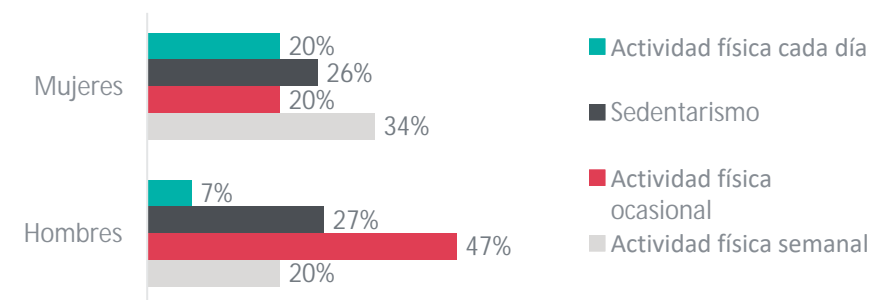
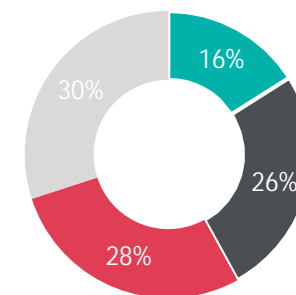
Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere sedentarismo y/o actividad física ocasional

## III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP

## IV. Conclusión

	Prevalencia	Conclusión	
Sedentarismo y/o actividad física ocasional	Global	Elevada	■
	Mujeres	Elevada	■
	Hombres	Elevada	■



# Consumo de alcohol



## I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que refiere consumo habitual de alcohol

## II. Resultado según sexo

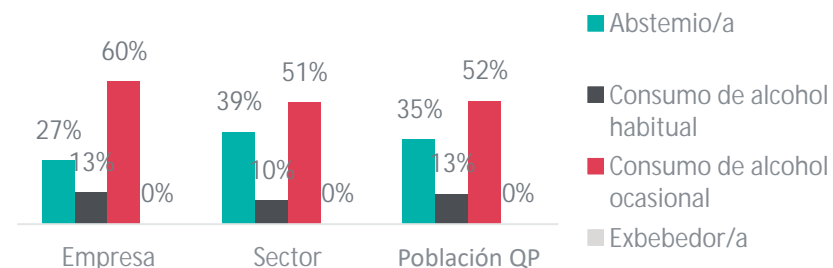
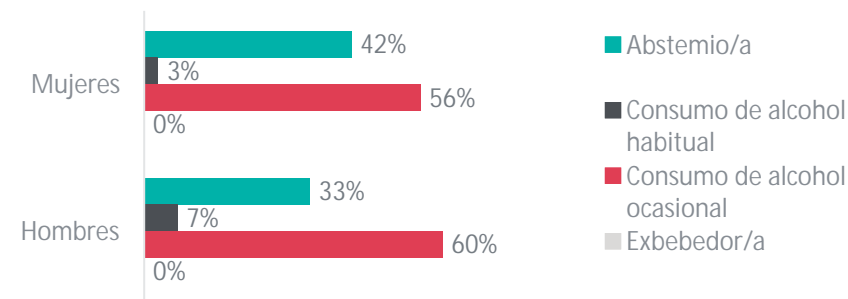
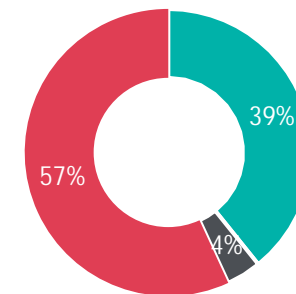
Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere consumo habitual de alcohol

## III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP

## IV. Conclusión

	Prevalencia	Conclusión	
Consumo habitual alcohol	Global	Baja	■
	Mujeres	Baja	■
	Hombres	Baja	■



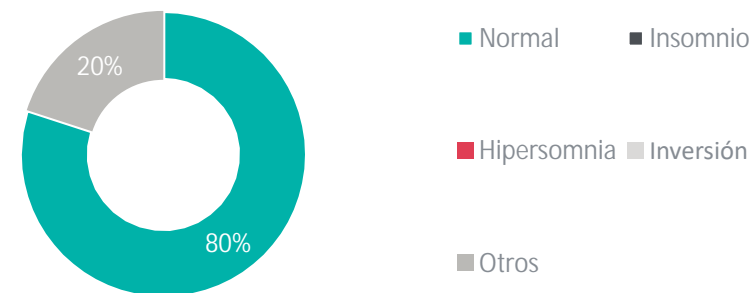


# Trastornos del sueño



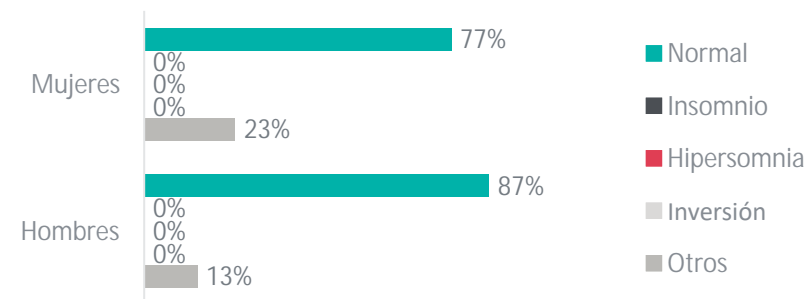
## I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que refiere trastornos del sueño



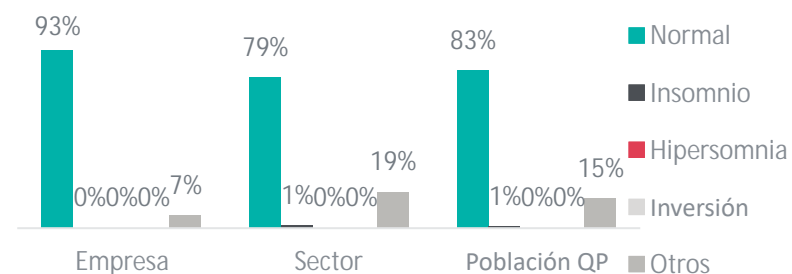
## II. Resultado según sexo

Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere trastornos del sueño



## III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP



## IV. Conclusión

	Prevalencia	Conclusión	
Insomnio, Hipersomnia, Inversión, Otras alteraciones	Global	Elevada	■
	Mujeres	Elevada	■
	Hombres	Baja	■

# Alimentación desequilibrada



## I. Resultado global

Porcentaje del personal laboral que refiere alimentación desequilibrada

## II. Resultado según sexo

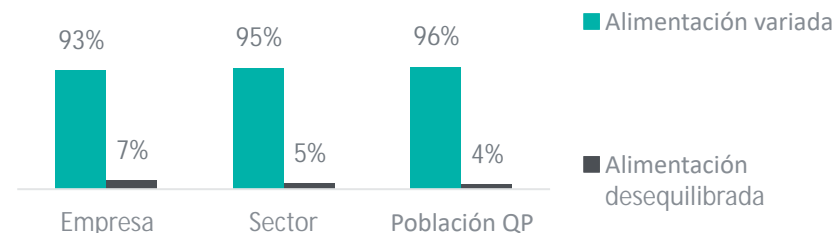
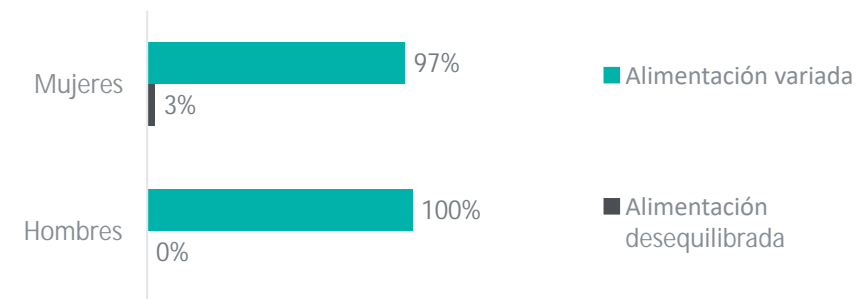
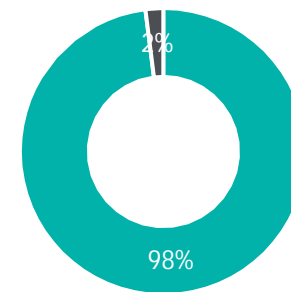
Porcentaje de mujeres y/o hombres que refiere alimentación desequilibrada

## III. Comparativa

Comparación con los datos de la empresa de la campaña anterior, del Sector y de la Población QP

## IV. Conclusión

	Prevalencia	Conclusión	
Alimentación desequilibrada	Global	Baja	■
	Mujeres	Baja	■
	Hombres	Baja	■



## 3.4. Cuestionarios

---

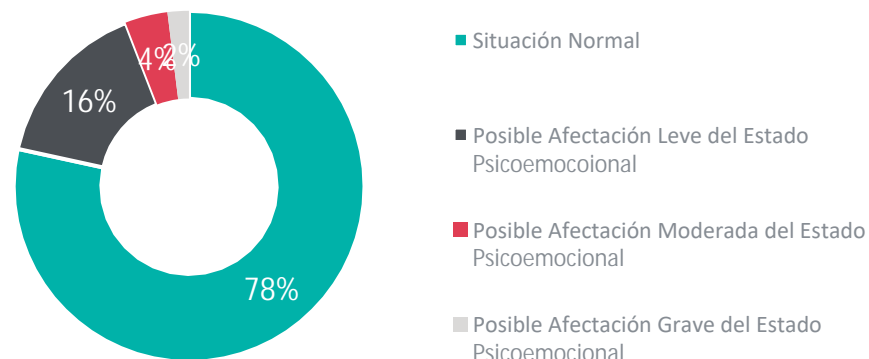
Análisis de los cuestionarios cumplimentados por el personal laboral durante el examen de salud

- Cuestionario psicoemocional (destinado a detectar posibles alteraciones psicológicas en sus fases iniciales)

# Cuestionario psicoemocional

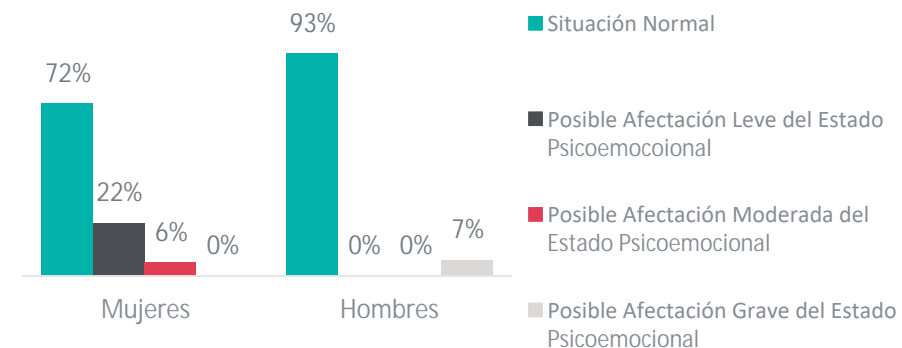
## I. Resultado global

Situación psicoemocional del personal laboral



## II. Resultado según sexo

Situación psicoemocional de mujeres y/o hombres



## III. Conclusión

	Prevalencia	Conclusión	
Afectación moderada	Global	Baja	■
	Mujeres	Baja	■
	Hombres	Baja	■

	Prevalencia	Conclusión	
Afectación severa	Global	Baja	■
	Mujeres	Baja	■
	Hombres	En el límite alto	■

Este cuestionario valora la percepción del personal laboral sobre su estado de ánimo de forma global sin relacionarlo con aspectos laborales




## 4. Conclusiones



# Hallazgos de la exploración médica

Resumen de las conclusiones obtenidas en el análisis de los hallazgos de la exploración médica

	Global	Puesto	Centro		Global	Puesto	Centro
HALLAZGOS CERVICALES				DISMINUCIÓN AGUDEZA VISUAL			
HALLAZGOS DORSALES				IRRITACIÓN CONJUNTIVAL			
HALLAZGOS LUMBARES				ALTERACIONES DERMATOLÓGICAS			
HALLAZGOS MIEMBROS SUPERIORES				ALTERACIONES ESPIROMETRÍA	Muestra Insuficiente	Muestra Insuficiente	Muestra Insuficiente
INSUFICIENCIA VENOSA				ALTERACIONES AUDIOMETRÍA			

 Prevalencia baja  Prevalencia en el límite alto  Prevalencia elevada

# Mediciones clínicas

Resumen de las conclusiones obtenidas en el análisis de las mediciones clínicas realizadas durante la exploración médica o derivadas del análisis clínico

	Global	Mujeres	Hombres
TENSIÓN ARTERIAL ELEVADA	✓	✓	✗
SOBREPESO/OBESIDAD	✗	✗	✗
GLUCOSA ELEVADA	✓	✓	✓
COLESTEROL ELEVADO	✓	✓	✓
TRIGLICÉRIDOS ELEVADOS	✓	Muestra Insuficiente	Muestra Insuficiente

	Global	Mujeres	Hombres
ÍNDICE CINTURA TALLA	✓	✓	✓
FIB 4 - Se recomienda control por su médico	✓	✓	✓
FIB 4 - Valorar posible afectación hepática	✓	✓	✓
SCORE MEDIO	✓	✓	✓
SCORE ALTO Y MUY ALTO	✓	✓	✓

✓ Prevalencia baja  
 ⚠ Prevalencia en el límite alto  
 ✗ Prevalencia elevada

# Hábitos

Resumen de las conclusiones obtenidas en relación a los hábitos referidos por el personal laboral durante el examen de salud

	Global	Mujeres	Hombres
CONSUMO DE TABACO	✓	✓	✗
ACTIVIDAD FÍSICA	✗	✗	✗
CONSUMO DE ALCOHOL	✓	✓	✓

	Global	Mujeres	Hombres
TRASTORNOS DEL SUEÑO	✗	✗	✓
ALIMENTACIÓN DESEQUILIBRADA	✓	✓	✓




✓ Prevalencia baja    ⚠ Prevalencia en el límite alto    ✗ Prevalencia elevada



# Cuestionarios

Resumen de las conclusiones obtenidas en relación a los cuestionarios cumplimentados por el personal laboral durante el examen de salud

	Global	Mujeres	Hombres
<b>CUESTIONARIO PSICOEMOCIONAL</b> Afectación moderada			
<b>CUESTIONARIO PSICOEMOCIONAL</b> Afectación severa			

 Prevalencia baja  Prevalencia en el límite alto  Prevalencia elevada

# Valoración de la integración preventiva en la empresa

El artículo 1 del Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención establece que:

“La prevención de riesgos laborales, como actuación a desarrollar en el seno de la empresa, deberá integrarse en su sistema general de gestión, comprendiendo tanto al conjunto de las actividades como a todos sus niveles jerárquicos, a través de la implantación y aplicación de un plan de prevención de riesgos laborales”.

“Su integración en todos los niveles jerárquicos de la empresa implica la atribución a todos ellos, y la asunción por éstos, de la obligación de incluir la prevención de riesgos en cualquier actividad que realicen u ordenen y en todas las decisiones que adopten”.

En función de lo expuesto, Quirón Prevención S.L. ha elaborado una metodología para evaluar la efectividad de la integración de la actividad preventiva en la empresa, basada en la Valoración de las Sigüientes Actividades a Desarrollar en la Empresa dentro de la Vigilancia de la Salud:

- Realización del Programa de Actividades Medicas.
- Identificación del personal laboral especialmente sensible (Si los hubiere).
- Realización de los exámenes de salud correspondientes a la Vigilancia de la Salud Individual.
- Elaboración de la Memoria Anual de Actividades en Vigilancia de la Salud.
- Impartición de cursos de Formación.

# Valoración de la integración preventiva en la empresa

Valoración global	Respuestas	Intervención
CORRECTA	Todas las respuestas afirmativas	La situación actual de la empresa es adecuada en relación con la integración de la prevención
ACEPTABLE	Respuesta negativa a alguna de las preguntas en las que no existe incumplimiento reglamentario	Algunos aspectos en relación con la integración de la prevención podrían mejorarse
MEJORABLE	Respuesta negativa a alguna de las preguntas en las que existe incumplimiento a la reglamentación vigente	La empresa necesita importantes mejoras en relación con la integración de la prevención

## Resultado de la Valoración de la Integración Preventiva en la Empresa

Una vez evaluadas las actividades definidas en el punto anterior, y conforme al criterio de valoración establecido en el cuadro de Valoración Global, se desprende que la Integración Preventiva en la Empresa se considera **Correcta**

## 5. Acciones de Promoción de la Salud



# Acciones de Promoción de la Salud

A continuación recomendamos un conjunto de acciones para llevar a cabo :

- En función de los resultados obtenidos en el estudio epidemiológico:
  - Con objeto de mejorar las prevalencias que han resultado en el límite alto o elevadas
  - Por la utilidad de la adopción de medidas preventivas eficaces para evitar el aumento de las prevalencias que no han resultado elevadas
- Por su interés en la población

## 5.1. Empresa saludable



# Empresa saludable



Proyecto destinado a promover la salud en el trabajo



Programa empresa saludable



Talleres, Cursos, Actividades, Retos, **Artículos, Vídeos, Especialistas...**



Especialistas en **Nutrición, Psicología, Fisioterapia y Actividad Física**



2 modalidades: Presencial/Online



Personalizado y adaptado a la empresa



**Metodología** propia



Ameno, sencillo y **dinámico**



Plataforma multidispositivo

Se desarrolla en las siguientes fases:



01

Evaluación de la situación inicial



02

Definición de objetivos



03

Implantación de programas y campañas



04

Análisis de eficacia y adherencia



05

Certificación de sistemas

# ¡Ponte el delantal!

## Talleres y Cursos

- **Alimentación equilibrada:** Presentaremos la rueda de alimentos, los grupos de nutrientes, lo que aportan y cómo combinarlos.
- **Tupper saludable:** Opciones para llevarte a la oficina basadas en menús saludables.
- **Dieta flexible:** Conoceremos los grupos de alimentos, cuáles tienen una composición nutricional similar y cómo realizar nuestro menú semanal y lista de la compra.
- **Alimenta tu corazón:** Hablaremos de cómo cuidar nuestro sistema cardiovascular a través de la alimentación. Mostraremos los métodos de cocinado ideales para mejorar la salud.
- **Desayuno saludable:** Aprenderemos a diseñar un desayuno adaptado a nuestras necesidades.



Aprenderemos a cocinar en poco tiempo y con pocos ingredientes para toda la semana



Recetas **fáciles** y sencillas pensadas para que puedas llevarlas al trabajo



# ¡Ponte en forma!

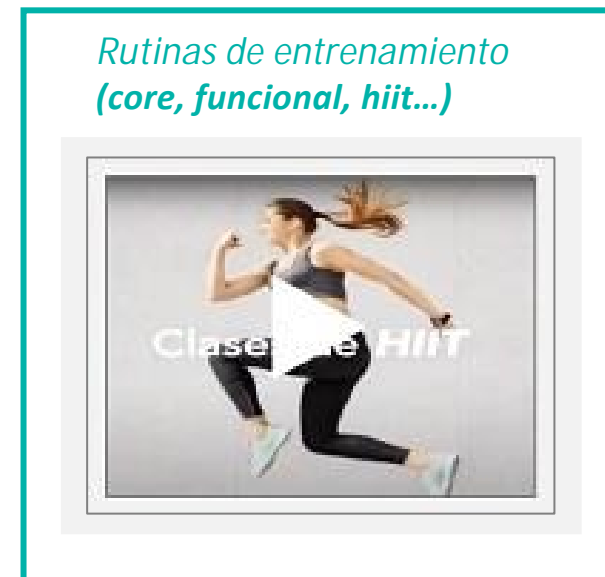
## Talleres y Cursos

- **Ponte en forma:** Aprenderemos qué debemos tener en cuenta antes de comenzar la actividad física.
- **Métodos de entrenamiento:** Hablaremos de los distintos tipos de entrenamiento.
- **Running:** Aprenderemos a marcarnos objetivos y a analizar diferentes estrategias y técnicas.
- **Alimentación y deporte:** Aprenderemos qué consume nuestro cuerpo cuando realizamos ejercicio.
- **Ejercicios funcionales:** Basado en entrenar mediante movimientos.



*Gimnasio Virtual*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
01 09:00 - 10:00 Fútbol sala	02 09:00 - 10:00 Fútbol sala	03 10:00 - 11:00 Fútbol sala	04 11:00 - 12:00 Fútbol sala
05 10:00 - 11:00 Fútbol sala	06 10:00 - 11:00 Fútbol sala	07 11:00 - 12:00 Fútbol sala	08 11:00 - 12:00 Fútbol sala
09 12:00 - 13:00 Fútbol sala	10 12:00 - 13:00 Fútbol sala	11 13:00 - 14:00 Fútbol sala	12 13:00 - 14:00 Fútbol sala
13 14:00 - 15:00 Fútbol sala	14 14:00 - 15:00 Fútbol sala	15 15:00 - 16:00 Fútbol sala	16 15:00 - 16:00 Fútbol sala
17 16:00 - 17:00 Fútbol sala	18 16:00 - 17:00 Fútbol sala	19 17:00 - 18:00 Fútbol sala	20 17:00 - 18:00 Fútbol sala
21 18:00 - 19:00 Fútbol sala	22 18:00 - 19:00 Fútbol sala	23 19:00 - 20:00 Fútbol sala	24 19:00 - 20:00 Fútbol sala
25 20:00 - 21:00 Fútbol sala	26 20:00 - 21:00 Fútbol sala	27 21:00 - 22:00 Fútbol sala	28 21:00 - 22:00 Fútbol sala
29 22:00 - 23:00 Fútbol sala	30 22:00 - 23:00 Fútbol sala	31 23:00 - 00:00 Fútbol sala	01 23:00 - 00:00 Fútbol sala



# Bienestar psicoemocional

## Talleres y Cursos

- **Mindfulness:** Nos ayudará a incrementar la capacidad de aprendizaje y atención y a mejorar la estabilidad emocional.
- **Wellness:** Descubriremos claves de salud y bienestar y herramientas de mejora personal, favoreciendo el pensamiento positivo.
- **El sueño:** Veremos cómo las fases del sueño influyen en nuestro cuerpo. Haremos ejercicios de higiene del sueño.
- **Deshabitación tabáquica:** Utilizaremos herramientas para poder dejar el tabaco.
- **Saca la mejor versión de ti:** Potenciar la percepción objetiva que se tiene de uno mismo.
- **Técnicas de meditación:** Ejercicios de meditación. Ayudará a reducir el estrés y la ansiedad, mejorando la concentración y relajación.



# ¡Cuida tu espalda!

## Talleres y Cursos

- **Escuela de Espalda:** Enseñaremos cómo funciona la espalda, cómo protegerla y fortalecerla. Se realizarán ejercicios adaptados al puesto de trabajo.
- **Movilidad:** Consejos y ejercicios para reducir el sedentarismo y las molestias físicas.
- **Flexibilidad:** Aprenderemos técnicas de estiramientos.
- **Pausas activas:** Aprenderemos a realizar ejercicios para prevenir lesiones de espalda.
- **Yoga y Pilates:** Diseñado para fortalecer y equilibrar el cuerpo. Ideal para reducir o prevenir el dolor de espalda así como la falta de concentración o el estrés.
- **Yoga Office:** Haremos una rutina de 10 min., consistente en ejercicios de respiración y estiramientos en el lugar de trabajo.

## Rutinas de entrenamiento (Movilidad, Yoga, Estiramientos de espalda)



## 5.2. Campañas de Promoción de la Salud



# Campañas de Promoción de la Salud

Dirigidas a detectar de forma precoz alteraciones de salud prevalentes como tensión arterial y glucosa elevadas, alteraciones dermatológicas o trastornos oculares, con objeto de prevenir la aparición de enfermedades asociadas.



“RIESGO  
CARDIOVASCULAR”



“TELEDERMA”



“RETINOGRAFÍA”



“GLAUCOMA”



Disponible en las instalaciones del cliente y/o en centros Quirónprevención



Diseño de material informativo



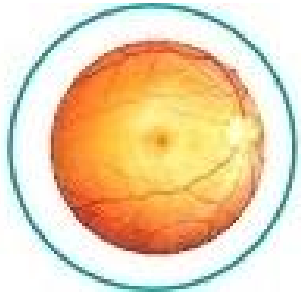
Consulta con el personal sanitario para realización de las pruebas. Profesional **médico**, para la valoración de los resultados de las pruebas.



**Emisión de informes** finales (individual y empresa)



# Campañas de Prevención y Promoción de la Salud



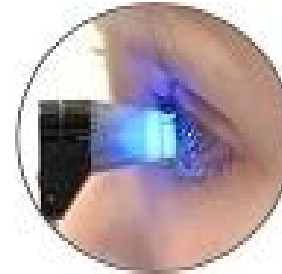
## Retinografía

- Detección precoz de alteraciones de la retina con objeto de evitar la **ceguera** asociada a las mismas
- Sencillo, cómodo y rápido
- Emisión de informe individual y global



## Telederma

- Detección precoz de **cáncer de piel**
- Estudio de lesiones cutáneas mediante dermatoscopio
- Técnica no invasiva
- Emisión de informe individual y global



## Glaucoma

- Detección precoz del aumento de la presión intraocular, con objeto de evitar la **ceguera** asociada
- Estudio mediante tonometría
- Emisión de informe individual y global



## Cardiovascular

- Prevención de **enfermedades cardiovasculares**
- Consulta presencial para realización de pruebas y valoración de resultados por profesional médico, al inicio y final de la campaña
- Duración: 3 meses
- Emisión de informe individual y global

## 5.3. Contenidos







# Infografías

Disponemos de un importante material gráfico, con una amplia variedad de contenidos relacionados con hábitos saludables y promoción de la salud.

Este formato permite la difusión de contenidos de manera visual, clara y precisa, de modo que puede ser entendido fácilmente.

De manera totalmente gratuita ponemos a su disposición el material que precise.

Incluye:

-  Desarrollo de contenidos
-  Diseño y maquetación
-  Adaptación a la Identidad Corporativa de la Empresa
-  Adaptación a formato digital o cartelería





## 5.4. Consultas médicas



# Consultas médicas



Cubrimos las siguientes especialidades médicas con el fin de ofrecer una atención integral al personal laboral, contando con un prestigioso equipo de profesionales y la tecnología más avanzada.

**FISIOTERAPIA**  
**BIOMECÁNICA DE LA PISADA**  
**PSICOLOGÍA**  
**NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**  
MEDICINA INTERNA  
**CARDIOLOGÍA**  
**CIRUGÍA GENERAL Y DIGESTIVO**  
**CIRUGÍA PLÁSTICA Y REPARADORA**  
**NEUMOLOGÍA**

**GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA**  
**OFTALMOLOGÍA**  
**OTORRINOLARINGOLOGÍA**  
**UROLOGÍA**  
**REHABILITACIÓN**  
**ENDOCRINOLOGÍA**  
**NEUROLOGÍA**  
**GENÉTICA**



Consultas en los Centros Quirónprevención de Madrid, A Coruña, Vigo, Vélez-Málaga, Sevilla, Valencia y Alicante



Para más información puede dirigirse al 910 305 371 o consultar la información disponible en el siguiente enlace <https://particulares.quironprevencion.com/servicios/>



# Sugerencias

Muy Sr/a. Nuestro/a:

Sin otro particular, aprovechamos para saludarles y quedamos a su disposición para cualquier duda relacionada con el informe adjunto.

Quirón Prevención S.L., queda abierto a cualquier sugerencia que nos pudieran hacer llegar dentro del ámbito de Vigilancia de la Salud, con el objeto de mejorar la calidad de las actuaciones que pudieran derivarse de las mismas, y traducirse, por tanto, en mejoras de la salud del personal laboral.

La UBS tutora de este contrato queda a disposición para cualquier duda, consulta, o problema sanitario que nos pudieran comentar, aclaración que precisen de este informe y, en general, para cualquier tema relacionado con la Vigilancia de la Salud y la prevención de riesgos laborales, con el fin de orientar las actividades a seguir, remitir a los organismos competentes en cada ocasión, o proporcionar el consejo y/o información médica si así fuera preciso.

Para cualquier consulta, sugerencia o solicitud puede dirigirse al siguiente correo electrónico: [memoriamedica@quironprevencion.com](mailto:memoriamedica@quironprevencion.com)

 quirónprevención

Área de Salud Laboral

 quirónprevención



 quirónprevención