

Programa de salut per a la prevenció del RCV a l'empresa

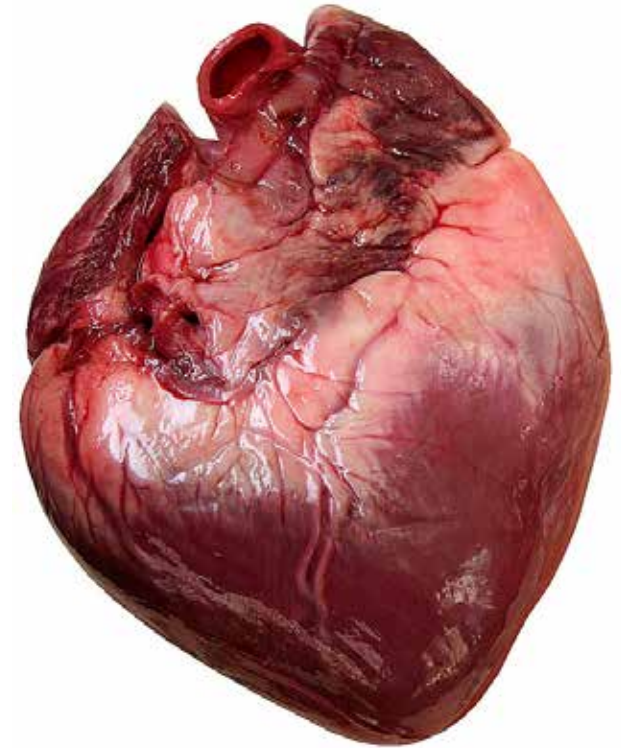
Miguel Rodríguez

Metge especialista en Medicina del Treball

Responsable Servei de Prevenció

Henkel Ibérica

17 Novembre 2016



XXVI DIADA
de la SOCIETAT CATALANA
DE SALUT LABORAL
Promoció de la Salut



Excellence is our Passion

Índex

1. INTRODUCCIÓ

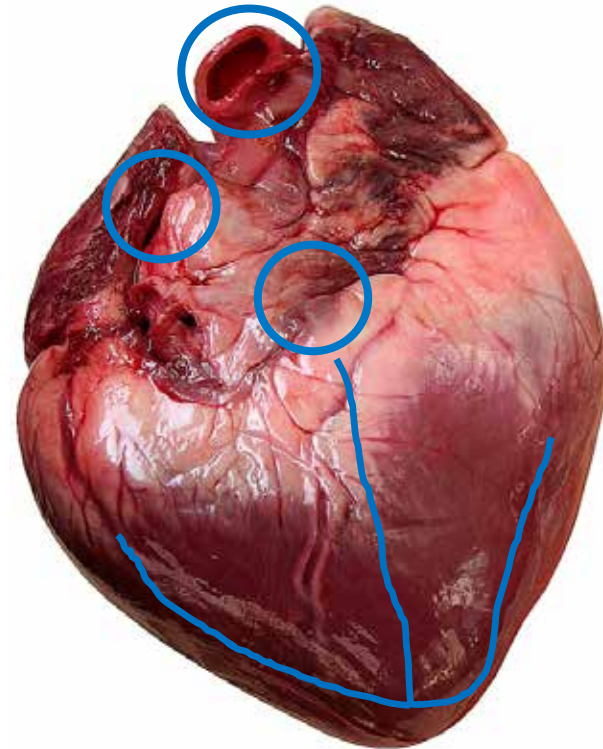
2. PER QUÉ?

3. ELS 3 EIXOS

4. FORMACIÓ

5. ACCIONS

6. RESULTATS



Índex

1. INTRODUCCIÓ

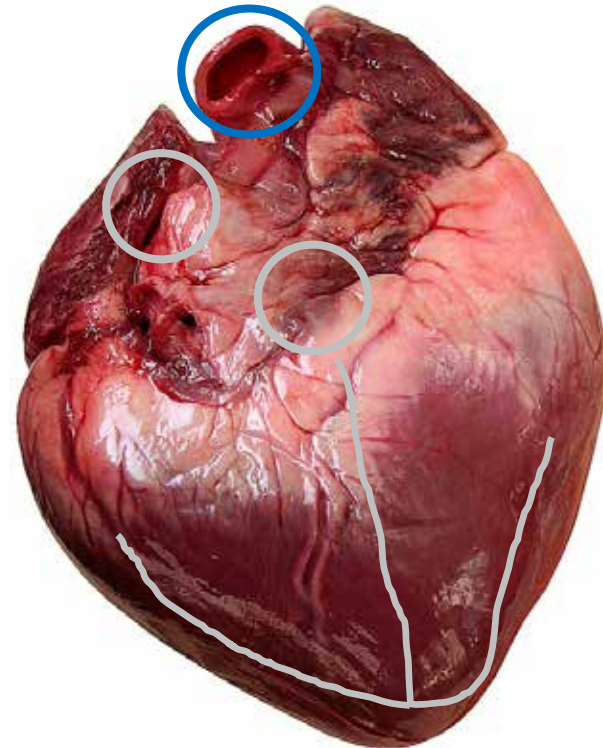
2. PER QUÉ?

3. ELS 3 EIXOS

4. FORMACIÓ

5. ACCIONS

6. RESULTATS



Henkel

3 àrees de negoci



**DETERGENTS I
CURA DE LA LLAR**



**CURA
PERSONAL**



ADHESIUS & TECNOLOGIES

Henkel

La Nostra Història

140 anys al mercat



55 anys al mercat espanyol



1907



1954



1969



1898/1996



1856/1997

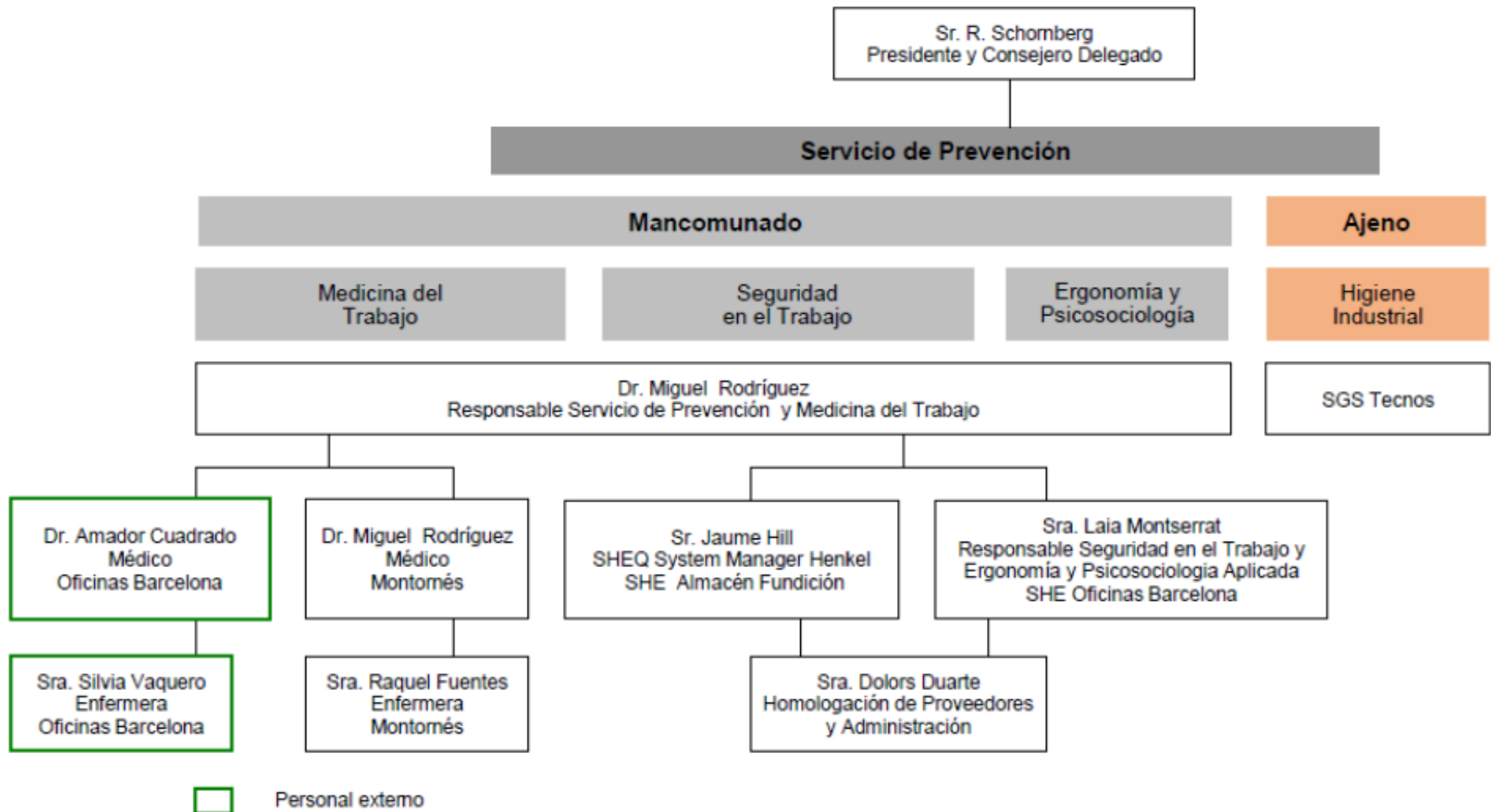


Henkel Ibérica

Centres de Treball



Organització de la PRL



Sistema de Gestió Integrat



OHSAS 18001



ISO 50001



ISOs 9001/14001



Índex

1. INTRODUCCIÓ

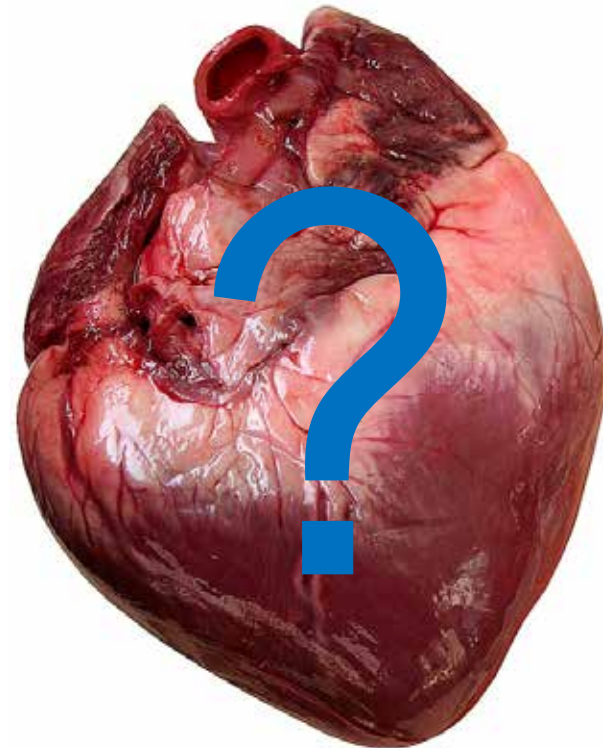
2. PER QUÉ?

3. ELS 3 EIXOS

4. FORMACIÓ

5. ACCIONS

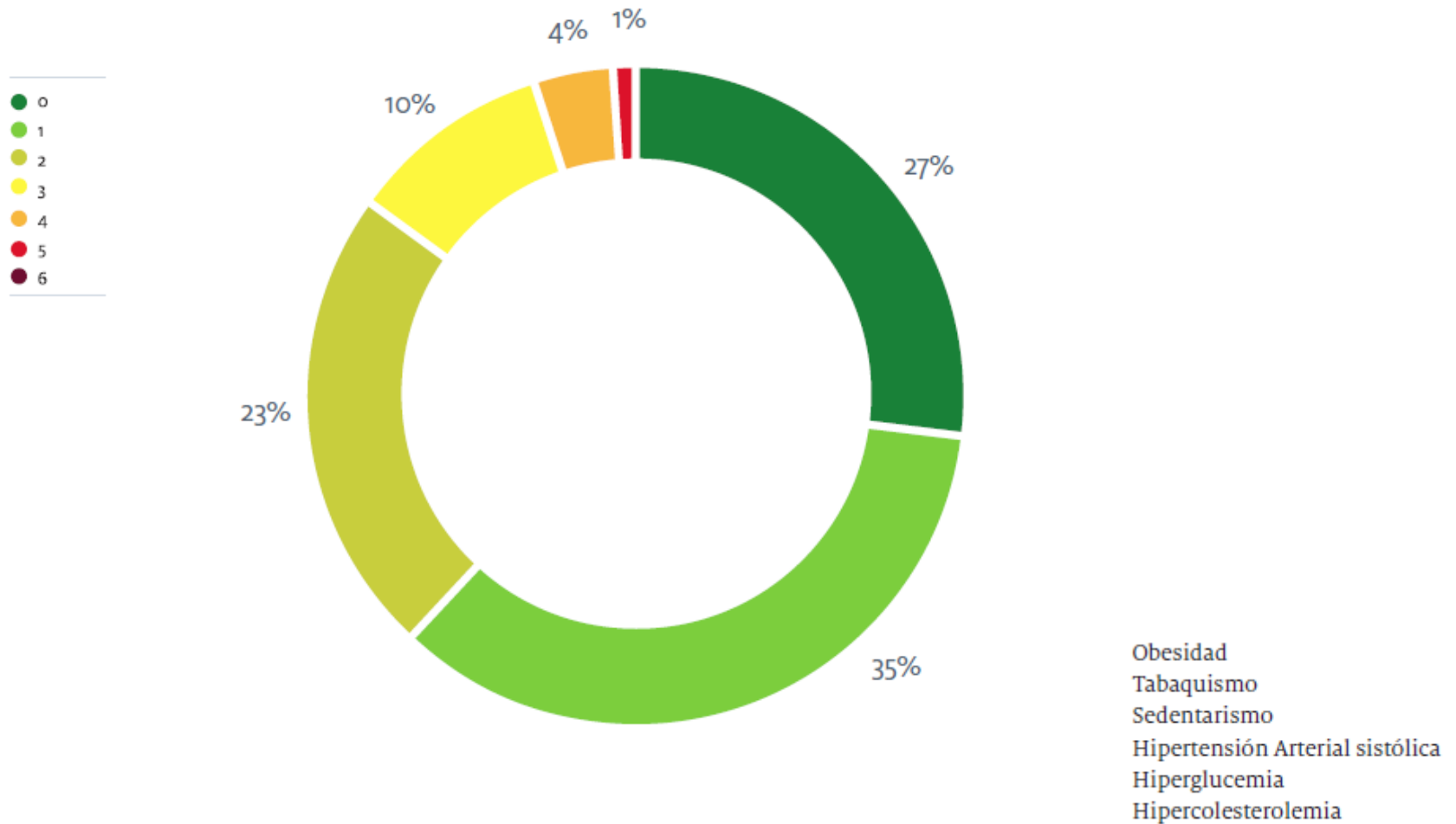
6. RESULTATS



Programa de salut per a la prevenció del RCV

Per què?

% de personas según factor de RCV todos los centros 2013



Índex

1. INTRODUCCIÓ

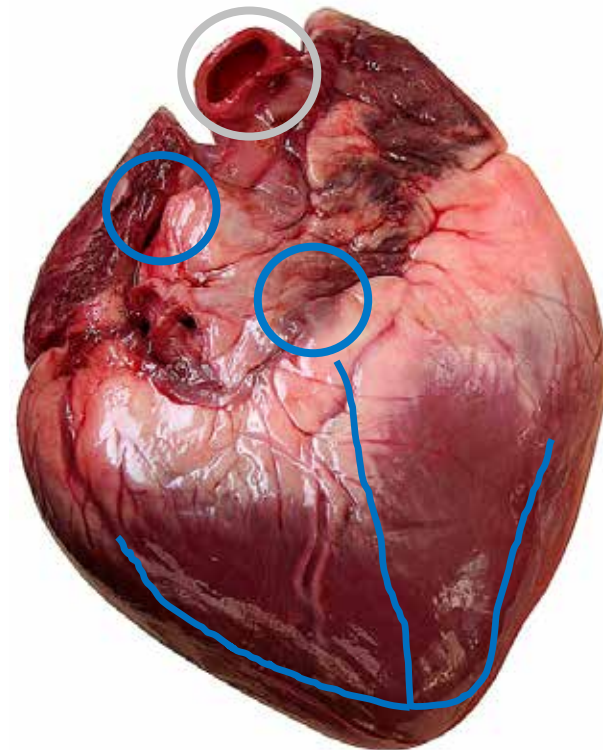
2. PER QUÉ?

3. ELS 3 EIXOS

4. FORMACIÓ

5. ACCIONS

6. RESULTATS



Programa de salut per a la prevenció del RCV

Els 3 eixos



**ENQUESTA DE SALUT I
ESTUDIS ÈPIDEMIOLÒGICS**



**FORMACIÓ
SENSIBILITZACIÓ**

**FASE D'IMPLEMENTACIÓ
ACCIONS**



Índex

1. INTRODUCCIÓ

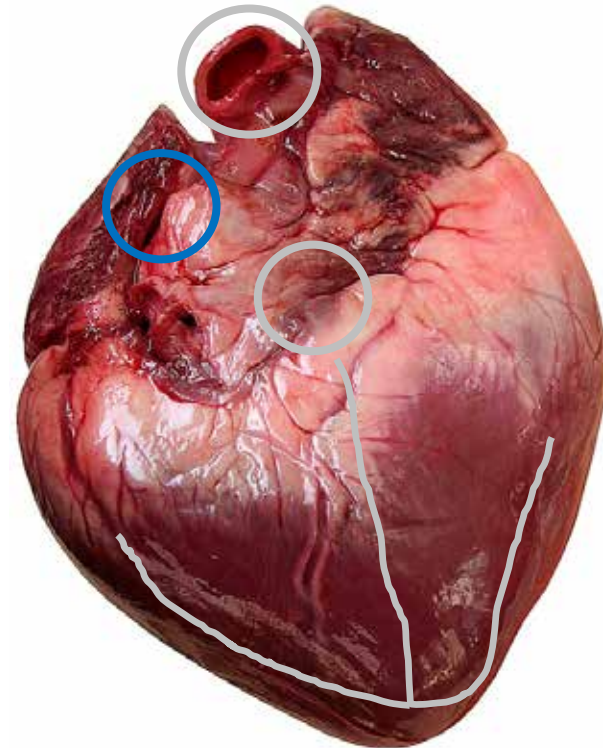
2. PER QUÉ?

3. ELS 3 EIXOS

4. FORMACIÓ

5. ACCIONS

6. RESULTATS



Programa de salut per a la prevenció del RCV

Formació



ALIMENTACIÓ SALUDABLE



GESTIÓ DEL TEMPS I DE L'ESTRÉS

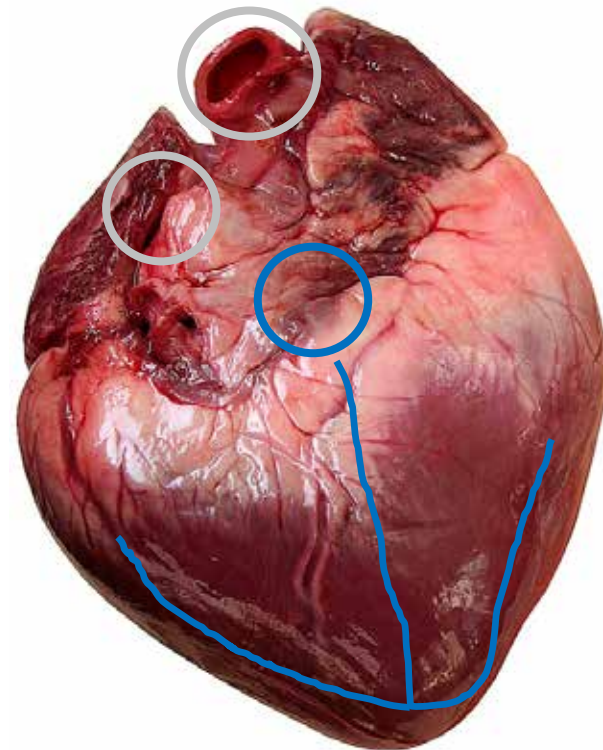
PROGRAMA DE FORMACIÓ 4 H



PROMOCIÓ DE L'EXERCICI FÍSIC

Índex

1. INTRODUCCIÓ
2. PER QUÉ?
3. ELS 3 EIXOS
4. SENSIBILITZACIÓ
- 5. ACCIONS**
6. RESULTATS



Programa de salud per a la prevenció del RCV

Accions

ELAS DE TU VIDA

PROGRAMA DE SALUD PARA LA PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR

Henkel Excellence is our Passion

Día Internacional de la Seguridad y la Salud en el Trabajo
28 de abril de 2014

2014

Nos movemos con corazón

28 de Abril - Día Internacional de la Seguridad y la Salud en el trabajo

Para celebrarlo, organizamos una **Caminata solidaria** por nuestro entorno

1KM = 1€ DE AYUDA PARA FAMILIAS

Además, disfrutarás de:
Una comida cardiovascular + Un lote de productos Henkel

Henkel Excellence is our Passion

Visita: www.tucasaclub.com/nosmovemosconcorazon

2015

YOUR MOVE

28 de Abril - Día Internacional de la Seguridad y la Salud en el trabajo

#nosmovemosconcorazon

Para celebrarlo, organizamos una **Gymkana solidaria** por nuestro barrio

1X = 2€ DE AYUDA PARA FAMILIAS

Disfrutarás de:
Una comida cardiovascular + Un lote de productos Henkel

Henkel Excellence is our Passion

Visita: www.tucasaclub.com/nosmovemosconcorazon

2016

Programa de salut per a la prevenció del RCV

2014: El As de tu vida



Programa de salud per a la prevenció del RCV

2015: Nos movemos con corazón

Henkel

DÍA INTERNACIONAL DE LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO 2015 28 de Abril

HOME HÁBITOS SALUDABLES CIRCUITOS KM SOLIDARIOS GALERÍA

HACER EJERCICIO FÍSICO

Aprovecha el tiempo libre para realizar al menos 30 minutos de ejercicio físico al día. Disminuye el riesgo de padecer las enfermedades que causan más muertes en el mundo: las cardiopatías.

PLANIFICARTE

¿Apretas en la agenda el tiempo que quieres dedicar a hacer actividad física? Hazlo en un planning semanal puede ayudarte a cumplir tus objetivos.

REDUCIR EL ESTRÉS

Debes un tiempo a relajarte: escucha música relajante, medita con suavidad, entra en contacto... recarga tu energía.

DESCANSA BIEN

Damos el tiempo suficiente es fundamental para tener una buena salud. De 8 a 9 horas duermes según la OMS (Organización Mundial de la Salud).

SUBIR ESCALERAS

¡Cáps el ascensor y a subir! Suma segundos a tu vida, suma años de vida.

COMER BIEN

Fracciona la dieta en varias tomas más pequeñas. Cinco o seis comidas pequeñas al día es mejor que dos grandes.

BEBER AGUA

¡Hidratate bien! La recomendación de ingesta de agua es de 8 vasos al día.

CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

Como 25 gramos de fibra al día como mínimo. La encontramos en los cereales integrales, los legumbres, los frutos secos y las frutas, verduras y hortalizas.



PROBARETE

FALTAN

0d 00:00:00



Programa de salud per a la prevenció del RCV

2015: Nos movemos con corazón



Programa de salud per a la prevenció del RCV

2016: Nos movemos con corazón

PRUEBA 1



¿Lugar donde puedes "aparcar" de forma cardio-responsable?



¿Cuál de las siguientes no se considera un factor de riesgo cardiovascular?

- Hipertensión y tabaco.
- Diabetes y obesidad.
- Cáncer de piel y de riñón.





#nosmovemosconcorazon

YOUR MOVE
Improve. Stay healthy. You change a little. We change a lot.

28 de Abril - Día Internacional de la Seguridad y la Salud en el trabajo



#nosmovemosconcorazon

Para celebrarlo, organizamos una **Gymkana solidaria** por nuestro barrio

1  = 2€ DE AYUDA PARA  VOLUNTEER

Disfrutarás de:

 + 

Una comida cardiosaludable Un lote de productos Henkel

 Excellence is our Passion

Visita: www.tucasaclub.com/nosmovemosconcorazon

Programa de salut per a la prevenció del RCV

2016: Nos movemos con corazón



Programa de salut per a la prevenció del RCV

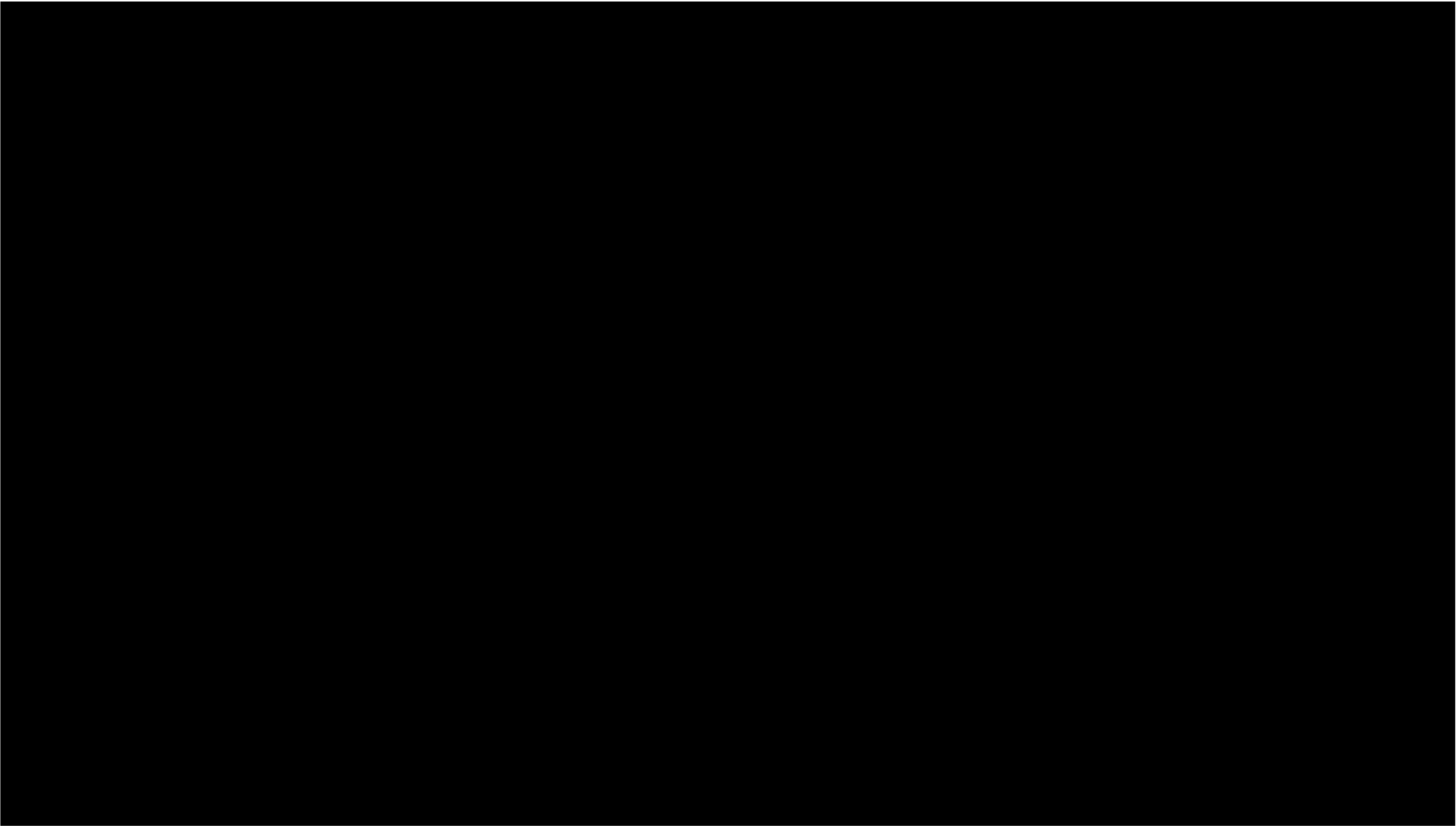
2016: Nos movemos con corazón



Programa de salut per a la prevenció del RCV

2016: Nos movemos con corazón





Programa de salut per a la prevenció del RCV

Tu Menú + Saludable



Acreditació Amed 2016

L'Agència de Salut Pública de Catalunya de la Generalitat de Catalunya certifica que, l'establiment

menjador laboral de **HENKEL IBERICA** de Montornès del Vallès
gestionat per l'empresa **SERUNION**

ha estat acreditat com a establiment **Amed** ja que compleix amb els requisits i
criteris obligatoris de caràcter alimentari i no alimentari del projecte Amed.

Barcelona, maig de 2016

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

RSB Pla Integral per a la promoció
de la salut, enfortiment i activitat
física i promoció salutària



Programa de salut per a la prevenció del RCV

Tu Menú + Saludable



JUEVES, 30 DE JUNIO / DIJOUS, 30 DE JUNY

KCAL

PRIMERS

Coca de cebolla caramelizada con espinacas y pasas, acompañado de jamón e hilos de miel	365	Coca de ceba caramelitzada amb espinacs i panses, pernil i fils de mel	
Pasta con salsa napolitana o salmón con setas	379	Pasta amb salsa napolitana o salmó amb bolets	
Crema de coliflor con almendra tostada	198	Crema de coliflor amb ametlla torrada	

SEGONS

Marrajo a la parrilla con salsa teriyaki	321	Marraix a la graella amb salsa teriyaki	
Redondo pavo al horno con reducción de vino tinto con manzana	365	Rodó gall dindi al forn amb reducció de vi negre amb poma	
Bistec, pollo, marrajo plancha		Bistec, pollastre, marraix planxa	

PRIMEROS / PRIMERS		KCAL
Ensalada verde con huevo duro y atún	Amanida verda amb ou dur i tonyina	389
Paella mixta con alcachofas	Paella mixta amb carxofes	239
Panaché de verduras	Panatxe de verdures	198

SEGUNDOS / SEGONS		KCAL
Pescado fresco	Peix fresc	298
Alitas de pollo con curry hindú	Aletes de pollastre amb curry hindú	348
Bistec, pollo, pescado plancha	Bistec, pollastre, peix planxa	---

Plato Innovación / plat Innovació

Seleccionar la opción marcada en verde nos permite reducir el contenido calórico de la dieta ya que esta opción sólo incluye verduras como primer plato y carne/pescado a la plancha como segundo. Esta opción se recomienda para aquellas personas que deban reducir el aporte energético.

Las opciones marcadas con un corazón corresponden a la recomendación diaria variada (RDV). Seguir esta recomendación a lo largo de toda la semana nos asegura una dieta variada en la que se incluyen todos los grupos de alimentos y técnicas culinarias.



Programa de salud per a la prevenció del RCV

Tu Menú + Saludable

Escoger tu menú **+ saludable** tiene premio

Escoge los platos señalados en el menú como saludables, sella tu tarjeta y ¡gana premios!

YOUR MOVE
Lower cholesterol. You change a little. We change a lot.



Vida saludable



Escoger tu menú **+ saludable** tiene premio

Combinación 1



Combinación 2



¿Qué es un Menú saludable?

Menú formado por un 1º y 2º plato de la opción verde o de la opción corazón.

¡Cualquiera de las cuatro combinaciones es correcta!

Un menú dejará de ser saludable si lo acompañas de patatas fritas.

Combinación 3



Combinación 4



¿Qué es la opción verde?

Platos bajos en calorías. Esta opción se recomienda para aquellas personas que deban reducir el aporte energético.



¿Qué es la opción corazón?

Platos sanos a nivel cardiovascular. Seguir esta recomendación a lo largo de toda la semana nos asegura una dieta sana variada en la que se incluyen todos los grupos de alimentos y técnicas culinarias.



¿Quién me sella la tarjeta si formo un Menú saludable?

El personal de cocina te sellará la tarjeta después de servirte el segundo plato.



¿A quién le entrego la tarjeta una vez la complete con 20 Menús saludables?

Al personal de cocina. Ellos te entregarán una nueva para que puedas participar en otro sorteo.



¿Qué pasa si pierdo mi tarjeta?

El personal de cocina te entregará una nueva. Los menús conseguidos en la tarjeta perdida no se sellarán de nuevo.



¿Cómo puedo ganar un lote de productos?

Por cada tarjeta completada con 20 menús saludables participarás en el sorteo mensual de 10 lotes de productos. Recuerda, una tarjeta, un sorteo.



¿Cómo me entero si he ganado un lote de productos?

Se pondrán en contacto contigo y te harán entrega del lote. Además, tu nombre aparecerá en las pantallas del Comedor. ¡Éstate atento!



¿Puedo participar en más de un sorteo de lotes de productos?

Sí. Puedes participar siempre que completes una tarjeta sellada con 20 menús saludables.



¿Qué es una Estancia relax?

Una noche con desayuno y acceso a spa en 330 hoteles de hasta 5*.



¿Cómo puedo ganar una Estancia relax?

Entre todas las tarjetas entregadas se sortearán a finales de año 5 estancias para dos personas.



¿Puedo ganar más de una Estancia relax?

No, pero a mayor número de tarjetas completadas y entregadas, más posibilidades.



¿A quién me dirijo en caso de dudas?

Diríjete al Servicio Médico.



¿Cómo participar?

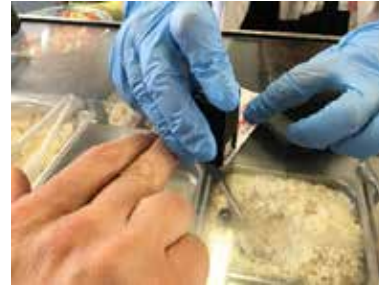
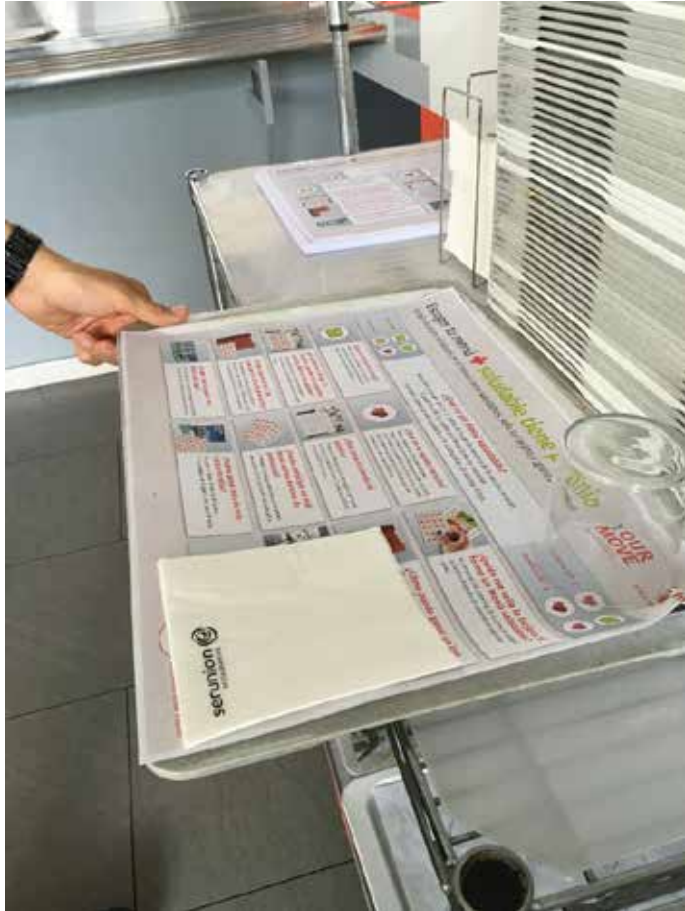
¡Hazlo! Hazlo de año con ganas por ser saludable! Escoge tu menú saludable en el menú como saludable y sella tu tarjeta.



Henkel Excellence is our Passion

Programa de salut per a la prevenció del RCV

Tu Menú + Saludable




Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

ACCÈSSIT
Pla Integral per a la promoció de la salut restaurant l'accedint fàcil
i l'alimentació saludable (PAAS)
a l'Àmbit Laboral

Escoge la menü + saludable

Montat a la D. JORNADA PAAS, que ha tingut lloc el dia 14 de novembre
a l'Auditori del Casal Femení de Sabadell

Jean Guix i Oliver
Secretari de Salut Pública

Sabadell, 14 de novembre de 2016



Índex

1. INTRODUCCIÓ

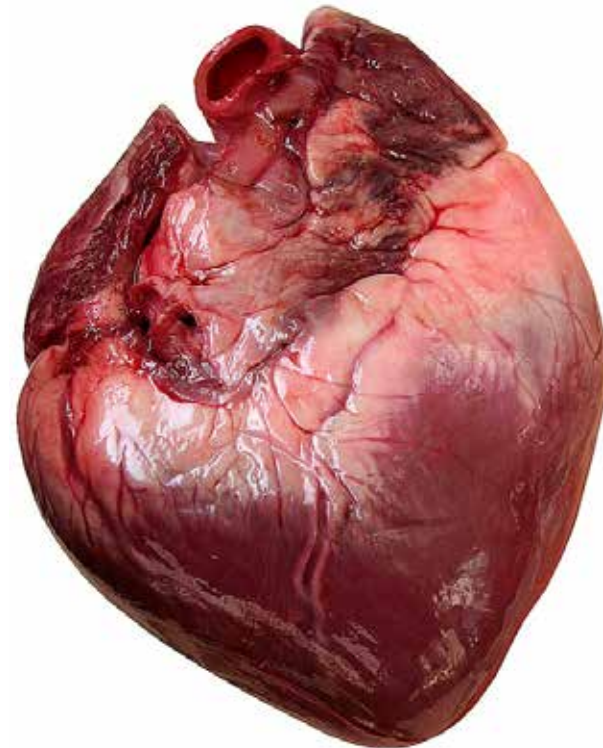
2. PER QUÉ?

3. ELS 3 EIXOS

4. FORMACIÓ

5. ACCIONS

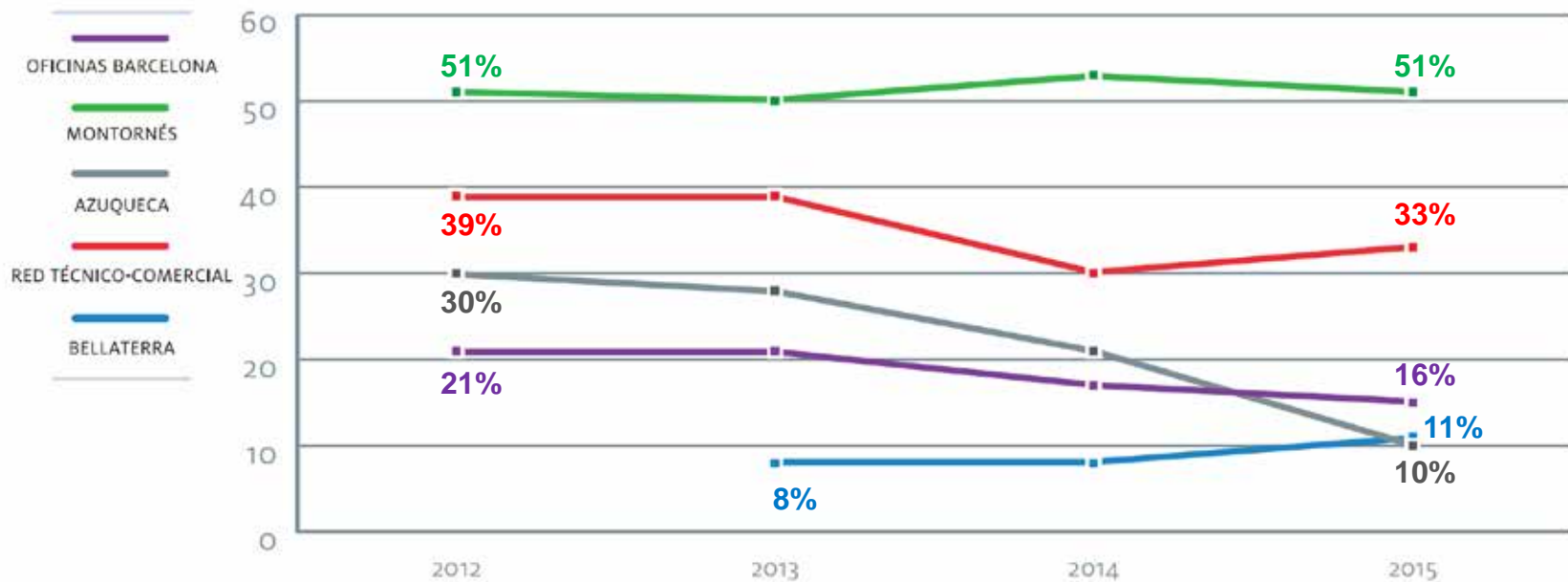
6. RESULTATS



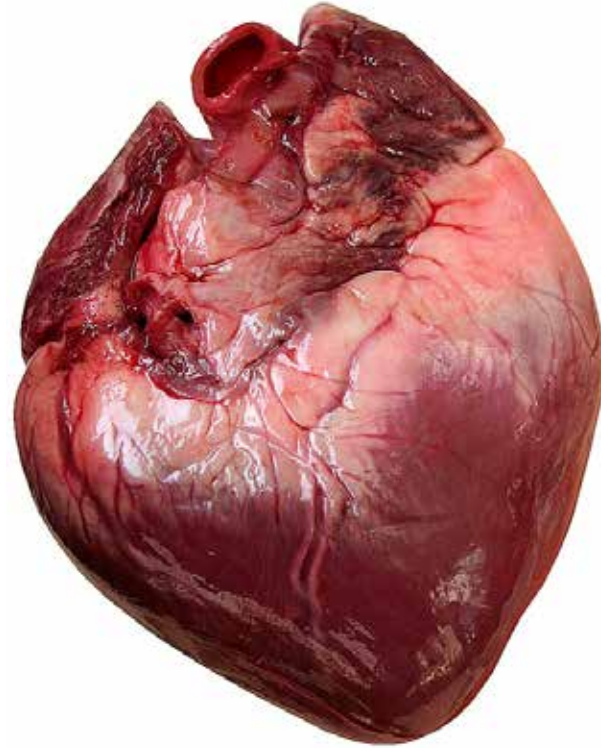
Programa de salut per a la prevenció del RCV

Resultats

Evolució % de personas con 2 o más factores de riesgo
Todos los centros 2012-2015



Gràcies!



“El cor té raons que la raó ignora.”

Blaise Pascal (1623-1662) Científic, filòsof i escriptor francès.



Excellence is our Passion
