



29 de septiembre de 2017



Índice de Noticias

- 1.- La C. Madrid reconocerá las mejores prácticas empresariales en responsabilidad social y en PRL
- 2.- Porque no debes pasar más de media hora sentado
- 3.- Unilever ayuda a sus empleados a reducir el colesterol
- 4.- 5 Consejos para afrontar la vuelta a la rutina con eficiencia
- 5.- 4º Congreso de PRL de AEC
- 6.- Dormir mal puede ser peligroso para tu corazón
- 7.- El 60% de los trabajadores españoles acusa un nivel bajo de bienestar en la oficina
- 8.- La salud de los empleados: más allá de los riesgos laborales
- 9.- Cinco maneras de combatir la adicción al "smartphone"
- 10.- Así daña a los riñones la contaminación
- 11.- 5 consejos para mejorar la salud en el trabajo
- 12.- Media hora de actividad física al día basta para vivir más
- 13.- Resumen Micronews- ASPA

La Comunidad de Madrid reconocerá las mejores prácticas empresariales en responsabilidad social y en PRL

El Gobierno de la **Comunidad de Madrid** reconocerá a aquellas empresas que destaquen por la puesta en marcha de medidas socialmente responsables, así como actuaciones para mejorar la seguridad y salud en el trabajo, tras la aprobación de un decreto por el que se crean los **Reconocimientos a la Responsabilidad Social en el Empleo** y los **Reconocimientos en Prevención de Riesgos Laborales**.

El **objetivo de estas distinciones** es visibilizar y dar a conocer aquellos proyectos que, en materia de empleo y en el marco de sus actuaciones en el ámbito de la responsabilidad social, hayan puesto en marcha los autónomos, las empresas u otras organizaciones madrileñas, generando con ello un impacto positivo en la mejora de sus relaciones laborales, su clima laboral, su productividad, su competitividad y, en definitiva, supongan una mejora en la calidad del empleo.

Dentro de la responsabilidad social empresarial, **se reconocerán las mejores prácticas en cuanto a gestión de los recursos humanos**, en aspectos como el fomento de la igualdad y la diversidad en las plantillas, la reducción de la brecha salarial, la mejora de la conciliación, la estabilidad en el empleo, la mejora de las condiciones laborales o la promoción de hábitos saludables en el entorno laboral, entre otras.

Por su parte, en materia de prevención de riesgos laborales se reconocerán aquellas **medidas que contribuyan a la difusión de la cultura de la prevención** y adopten las mejores soluciones preventivas para reducir los daños derivados de las condiciones de trabajo.

Podrán presentarse a la convocatoria de estos reconocimientos los autónomos, las empresas y las organizaciones, tanto asociaciones como fundaciones sin ánimo de lucro, entidades representativas de sectores u organizaciones profesionales empresariales o sindicales y colegios profesionales que desarrollen su actividad en el territorio de la Comunidad de Madrid.

Los proyectos e iniciativas que se presenten **habrán de haberse puesto en marcha en el año natural inmediatamente anterior a la convocatoria de los reconocimientos**.

La Comunidad de Madrid otorgará dos reconocimientos generales a los mejores proyectos e iniciativas de responsabilidad social en materia de empleo y de gestión de los recursos humanos: uno de ellos a autónomos, empresas y organizaciones de hasta 50 trabajadores, y otro a empresas y organizaciones de 50 trabajadores o más.

El **jurado estará compuesto por los miembros de la Mesa de Responsabilidad Social de la Comunidad de Madrid** y realizará también un mínimo de cinco menciones específicas para dar visibilidad a los proyectos más destacados en materias como la conciliación, la promoción de la mujer o que favorezcan la diversidad en las plantillas, entre otras.

En prevención de riesgos laborales se concederá una mención especial a una persona o entidad de prestigio para reconocer su trayectoria preventiva en la Comunidad de Madrid.

Los reconocimientos consistirán en un **distintivo acreditativo** que las empresas podrán utilizar en sus acciones de comunicación durante el plazo de un año desde la fecha de resolución de la convocatoria de los reconocimientos.

FUENTE: RRHHpress.com

Por qué no debes pasar más de media hora seguida sentado



Una investigación propone poner en las oficinas escritorios altos con cintas de caminar

Un adulto pasa una media de diez horas al día sentado. Si usted es uno de ellos y lleva más de 30 minutos en la silla, levántese. Cuanto más tarde en hacerlo, más perjudicial será para su salud. Un estudio liderado desde la Universidad de Columbia (Nueva York) ha revelado que pasar mucho tiempo seguido sentado aumenta el riesgo de muerte. Los investigadores recomiendan levantarse cada media hora para reducir el efecto negativo del sedentarismo

El estudio, publicado en la revista científica *Annals of Internal Medicine*, indica que hay dos factores de riesgo diferentes pero acumulativos. Por un lado, la inactividad física. Por otro, el sedentarismo, es decir, el tiempo que se está sentado a lo largo del día. Los investigadores han descubierto que cuando una persona está más de media hora sentada, su metabolismo cambia y empieza a tener efectos perjudiciales en la salud. Si eso se añade, a que no practica deporte, los riesgos se multiplican. "Las personas que son inactivas físicamente y además son sedentarias pueden tener hasta cinco veces más riesgo de mortalidad que las personas que no lo son", explica Victoria Ley, jefa de la división de coordinación, evaluación y seguimiento de la Agencia Estatal de Investigación.

Ley subraya que los resultados del estudio son extrapolables a cualquier país con un tipo de vida occidental. "Pasamos mucho tiempo en trabajos sedentarios, sobre todo, las personas que están sentadas en oficinas", sostiene. Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, según la OMS. Entre los habitantes del mundo menos activos están los habitantes de los países del golfo Pérsico y los del sudeste asiático. EE UU, México y Brasil son las naciones occidentales más perezosas, según un estudio de la Universidad de Stanford (EE UU).

El autor de la investigación, Keith Diaz, explica que quienes pasan mucho tiempo sentados tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades de las arterias o diabetes. Esto se debe a que el sedentarismo puede afectar a la forma en la que el cuerpo controla los niveles de azúcar en la sangre. "Hay que sentarse menos, levantarse más frecuentemente y moverse más", explica. Para ello, es necesario encontrar formas de incorporar el movimiento en el trabajo. El científico propone poner escritorios altos con cintas de caminar o pedales debajo del escritorio. A pesar de que algunas empresas han apostado en los últimos años por mesas para trabajar de pie, Diaz subraya que no hay evidencia científica de que sea una alternativa más sana que estar sentado.

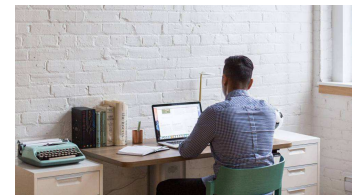
"La gente no se acaba de creer lo de que no hay que estar mucho tiempo sentado", subraya Ley. Por el momento, son pocas las empresas que ofrecen posibilidades a sus empleados para combatir el sedentarismo. La cervecera española Mahou San Miguel, por ejemplo, cuenta con un programa de prevención de la obesidad y el sedentarismo. Entre otras propuestas, tiene un gimnasio en las sedes para los trabajadores y un taller de marcha con el que se fomenta la actividad física. Ley concluye: "Tienen que ser los responsables de salud de las empresas los que se pongan serios para facilitar que los trabajadores se puedan mover de vez en cuando".

El estudio se hizo con acelerómetros

El estudio se realizó con 7.985 personas mayores de 45 años entre 2008 y 2013. Para medir el tiempo que permanecían sentados, se les instaló un acelerómetro en la cadera. Los datos mostraron que el comportamiento sedentario representó alrededor de 12,3 horas por día durante un día de vigilia de 16 horas.

Durante un seguimiento medio de cuatro años, 340 participantes fallecieron. Los investigadores aseguran que había una relación entre el sedentarismo y el riesgo de muerte independientemente de la edad, el sexo, la raza, el índice de masa corporal o los hábitos de ejercicio del participante.

FUENTE: EL PAIS



-No pasar mas de media hora sentado -



Unilever ayuda a sus empleados a reducir el colesterol

Unilever España, filial de la multinacional de productos de alimentación, cuidado del hogar e higiene personal, ha desarrollado campañas que han logrado **reducir el colesterol de sus empleados** en un año y situarlo por debajo de la media española.

La compañía ha conseguido **eleva hasta el 86 % en un año el número de trabajadores sin colesterol 'malo' (LDL)**. En concreto, Unilever España ha logrado disminuir la prevalencia de este factor de riesgo cardiovascular en sus trabajadores tras varias iniciativas impulsadas por la marca Flora pro.activ para prevenir y reducir algunos de los principales riesgos cardiovasculares a través de distintos talleres para reducir, además del colesterol, el sobrepeso, el tabaquismo y el estrés laboral.



El colesterol se ha reducido un 30 % en un año en el conjunto de los empleados de la compañía.

En este contexto, el Instituto Flora sigue promoviendo iniciativas como el Día Nacional contra el Colesterol, que mañana celebra su quinta edición, una iniciativa creada e impulsada por Unilever que, desde sus inicios, apoyaron entidades como la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen), y la Fundación Española de Dietistas y Nutricionistas (FEDN).

Por este motivo, la compañía medirá mañana el colesterol de todos los empleados que lo deseen en su sede de Viladecans (Barcelona), y realizará un taller para que puedan conocer la edad de su corazón.

Entre las muchas iniciativas que Unilever lleva a cabo, está el programa **Actívate por tu Corazón**, liderado por Flora pro.activ, que promueve hábitos de vida saludables entre los trabajadores a través de talleres y exámenes de salud y del que se han beneficiado más de 400 empleados en toda España.

Diana Roig, Responsable de Nutrición de Unilever España, señala que *“más del 60 % de los españoles admiten no estar preocupados por sus niveles de colesterol, un porcentaje que nos hace ser todavía más perseverantes en la lucha para fomentar hábitos de vida saludables”*.

“Dos de cada diez trabajadores españoles afirman tener un nivel de colesterol elevado, y cerca de la mitad (48 %) no toma ninguna medida para controlarlo”, añade Roig.

FUENTE: RRHHpress.com

-Unilever "Actívate por tu corazón"-

5 consejos para afrontar la vuelta a la rutina con eficiencia



La vuelta al trabajo, un buen momento para encarar nuevos retos

Un grupo de antiguos alumnos del MIB, Máster en Internet Business de ISDI han dado a conocer sus propuestas y nuevos objetivos para encarar la vuelta al trabajo de una forma efectiva y productiva. A través de una guía explican qué herramientas formativas usan y cómo han encauzado ellos su retorno laboral.

Con la vuelta a la rutina es habitual replantearse objetivos o proponerse nuevos retos, especialmente en el mundo profesional donde el entorno es cambiante y competitivo. A modo de guía útil para aquellos que se encuentren en este proceso, [ISDI](#), la escuela de negocios experta en formación digital ha reunido algunos **consejos y propósitos profesionales** de algunos de sus antiguos alumnos del MIB, [Máster en Internet Business](#).

- **Invertir tiempo en una nueva formación**

"En los últimos años han nacido **nuevos empleos en el entorno digital y se han digitalizado muchos negocios**, por lo que estar al día de las nuevas necesidades del mercado es clave", explica Dionís Guzmán, director de ISDI Barcelona.

"El empleo digital está en un entorno tan cambiante que **requiere de un nivel de proactividad muy elevado** por parte del profesional" comenta Gemma Ferrer, Digital Business & Transformation Marketing Manager en Danone Waters.



Por este motivo, Magda Carrera, Controller de Negocio Digital de Grupo Godó aconseja que: "**formarse en el entorno digital es un must en la actualidad**, ya que la transformación digital de las empresas y la generación de nuevas empresas digitales requieren nuevos perfiles".

- **Trabajar y mantener una buena marca personal**

"**Tu marca personal es tu carta de presentación** para cualquier ámbito de tu vida, ya que es información pública accesible", comenta Magda Carrera, de Grupo Godó. Gracias a mi formación he tomado conciencia de su importancia y he aprendido cómo mejorarla".

- **Cuidar la comunicación en el entorno digital**

Es importante controlar todos los contenidos que se reflejen o compartan, ya sea en redes sociales como en foros. "A partir de la comunicación que mantengas **y de la manera en que interactúes con otros usuarios se irá forjando tu reputación online**", explica Dionís Guzmán, director de ISDI Barcelona.

"Independientemente de si estás en búsqueda de trabajo o en activo cuidar los comentarios en las redes es fundamental, es como la corrección al escribir, forma parte de tu currículo", añade Corina Puig, Supply Chain Planning IT Domain Manager en Schneider Electric.

- **Tecnología que ayuda a cumplir los objetivos**

En el entorno profesional la tecnología puede ser una gran aliada y, en el ámbito formativo, **Montse Jódar, Marketing Manager en Idilia Foods recomienda Evernote**, "una herramienta que te permite tomar y guardar información, muy útil para conferencias y jornadas de formación".

Por su parte, Gemma Ferrer, de Danone Waters, añade: "para mí Slack funciona bien para algunos proyectos, es una forma de tener toda la información en modo chat mucho más organizada, y así no se satura con los correos".

- **Herramientas para estar siempre informado**

A parte de la ejecución de tareas en el trabajo, también **es interesante buscar y conocer vías alternativas o complementarias para nutrirse a nivel personal**. "A mí para conseguir los objetivos que me propongo me ayuda recibir newsletters de webs de referencia, seguir en Twitter a personas del ámbito digital, leer noticias y blogs del sector, la App de ISDI, seguir revistas en Flipboard relacionadas con el ámbito digital y listas de LinkedIn", explica Magda Carrera de Grupo Godó.

"El regreso al trabajo en la era digital requiere un constante aprendizaje. A corto plazo todos tenemos que renovarnos y aprender nuevas tecnologías o productos que ofrece el mercado" explica Dionís. "Dedicar tiempo a la formación, a crear contenido de valor en los perfiles de redes sociales y en conocer nuevas herramientas que nos ayuden en el trabajo diario serían los pilares para volver a la rutina habiendo mejorado nuestras habilidades", afirma

-Afrontar la vuelta al trabajo-



4º Congreso de Prevención de Riesgos Laborales de AEC

La **Asociación Española para la Calidad**, a través de su **Comunidad AEC PRL**, organizó el 4º Congreso de Prevención de Riesgos Laborales, que se celebró en Valladolid, el pasado **20 de septiembre**, bajo el lema: **Comunica y Activa la Prevención, y en el que asistió como interlocutor el Vicepresidente de la Federación ASPA, D. Miguel Romón Mena.**

El Congreso, por medio de sus mesas redondas y conferencias, difundió contenidos de máximo interés relacionados con la prevención de riesgos laborales. En esta edición, quisieron conocer y compartir los **retos**, aspectos y **realidades** que afectan y afectarán a este sector en el futuro. Así como las nuevas necesidades y temas que están surgiendo en la gestión de la **cultura preventiva** que, además, evolucionan de manera vertiginosa.

Además, se habló de cómo la **prevención es un valor** para el éxito sostenido de las organizaciones, y de aquellas **disciplinas más actuales** como: teletrabajo, riesgos psicosociales, gestión de personas, movilidad sostenible...



Dormir mal puede ser peligroso para tu corazón

Según un nuevo estudio la respuesta a ¿Cómo duermes? podría estar relacionada con una mayor probabilidad de padecer alguna enfermedad cardíaca o Cerebro Vascular (ACV).

Según esta investigación, presentada en la reunión anual de la Sociedad Europea de Cardiología en Barcelona (España), esto se debería a un menor suministro de sangre al corazón.

El trabajo realizado consideró dormir mal como dormir demasiado poco o demasiado tiempo, tener dificultades para quedarse dormido o para seguir dormido. Así lo dio a conocer el doctor Nobuo Sasaki, líder del proyecto e integrante de la Comisión de Víctimas de la Bomba Atómica de Hiroshima, en Japón.

“Dormir mal se asocia con las enfermedades cardiovasculares. Pero el tipo de problemas de sueño que son más peligrosos no está bien documentado”, agregó.

Como apunta el Texas Heart Institute, la enfermedad arterial coronaria es provocada por el estrechamiento de las arterias cardíacas. Esto significa que al corazón llegan menos sangre y oxígeno, lo cual aumenta el riesgo de ataque cardíaco.

El estudio de Sasaki fue de tipo observacional y contó con casi 13 mil hombres y mujeres de Hiroshima, cuyo promedio de edad fue de 68 años. En sus chequeos anuales, casi 800 presentaron antecedentes de ataque cardíaco, angina de pecho u otras afecciones asociadas con una reducción del flujo sanguíneo en el corazón.

Al llenar un cuestionario sobre sus hábitos de sueño, 52% de los pacientes con enfermedad arterial coronaria previa aseguró dormir mal, lo mismo que 48% de los supervivientes a un ACV.

“Aunque el estudio no muestra una relación causal directa, los resultados respaldan la hipótesis de que un deterioro del sueño podría llevar a sufrir una enfermedad cardiovascular”. Así lo mencionó el doctor Sasaki en un comunicado de prensa de la Sociedad Europea de Cardiología.

FUENTE: prevention-world.com



-Dormir mal peligroso para tu corazón -



El 60% de los trabajadores españoles acusa un nivel bajo de bienestar en la oficina

Un estudio sobre el bienestar y la biofilia en el lugar de trabajo elaborado por Interface, fabricante de pavimento textil, revela que los trabajadores españoles no se sienten a gusto en sus oficinas.

En concreto, según este estudio, **el 60 % de los trabajadores españoles declara que su nivel de bienestar en la oficina es bajo**. Es más, la mitad de los españoles afirma empezar la jornada laboral con estrés y/o agotamiento, y esta cifra aumenta hasta el 70 % al finalizar la jornada laboral.

Entre los principales motivos de este bajo bienestar destacan, por un lado, la **duración de la jornada laboral**, ya que el informe revela que solo 4 de cada 10 españoles trabaja las 8 horas diarias estipuladas por ley, siendo la jornada del 71 % de los encuestados de entre 8 y 10 horas, y por otro, el **estrés**, que afecta al 60 % de los empleados.



-Los españoles nivel bajo de bienestar en la oficina -

La mayoría de los españoles no están conformes con esta situación, con un 65 % de encuestados que afirma pasar demasiadas horas en la oficina, y apunta el exceso de trabajo como principal motivo.

Los principales causantes de los episodios de estrés que afectan al 60 % de los trabajadores españoles son, por este orden, la **sobrecarga de trabajo** (46 %), unas **condiciones laborales insatisfactorias** (27 %) y las **largas jornadas en espacios de trabajo mal diseñados** (27 %).

El informe también evidencia que en España **las pausas activas no son habituales**, a pesar de ser necesarias para una buena salud ocupacional y para reducir los niveles de estrés, puesto que ofrecen amplios beneficios fisiológicos, psicológicos, sociales y organizacionales, tal y como indica la Organización Internacional del Trabajo (OIT).

Tan **solo un 15 % de los encuestados afirma realizar pausas activas a lo largo del día**, mientras que la gran mayoría de los españoles (73 %) reduce sus pausas a la hora del desayuno y de la comida, con una duración total que no supera la hora.

Además, **los trabajadores españoles afirman sentirse estresados, cansados y con ansiedad cuando salen de la oficina**. De hecho, el estrés es ya una de las principales causas de baja laboral y las previsiones apuntan que en los próximos años, la depresión y la ansiedad a las que se asocia, se convertirán en el **mayor problema de salud laboral**, con el consiguiente disparo de los costes para las empresas, según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA).

Interface recomienda a las empresas **invertir en la calidad de los espacios de trabajo a través de la integración de elementos naturales**. De este modo, las compañías percibirán una mejora visible de sus resultados gracias al aumento del bienestar y felicidad de sus empleados.

"Ante los retos laborales actuales y un mercado cada vez más competitivo y en constante cambio, las empresas deben tomar conciencia de la importancia de incorporar el bienestar emocional de los trabajadores y la calidad de las oficinas en sus agendas", afirma **Fernando Gabirondo**, Director de Interface en España y Portugal

"En este nuevo contexto, el diseño biofílico se postula, avalado por estudios y expertos, como aliado clave para las empresas en la lucha contra unos niveles crecientes de estrés, y como filosofía necesaria para conseguir la satisfacción de los empleados y mejorar sus niveles de bienestar", añade Gabirondo.

FUENTE: RRHHpress.com

La salud de los empleados: más allá de los riesgos laborales



Hace tiempo que las organizaciones se dieron cuenta de que el cuidado de la salud de sus trabajadores va mucho más allá de la prevención de los riesgos laborales. Reducir la accidentabilidad y el absentismo son aspectos críticos que inciden en la buena marcha de cualquier compañía. Pero si, además, se implantan programas orientados a promover de forma continuada la salud y el bienestar, se obtienen beneficios tan importantes como una mayor motivación de los empleados, un buen clima laboral, y una mejor adquisición y retención del talento. Todo esto acaba redundando en un menor índice de absentismo, mayor productividad y, en definitiva, mejores resultados de negocio.

Abordar el proyecto desde una perspectiva integral

El desarrollo de un programa de salud debe abordarse desde una perspectiva integral, es decir, teniendo presente que los empleados no tienen solo una dimensión laboral, sino también una dimensión personal y diferentes situaciones que afectan a su salud física y mental.

Dimensión laboral: es necesario promover una cultura empresarial de respeto, participación, colaboración y desarrollo profesional. El trabajador debe sentir que forma parte de un equipo en el que su contribución es importante y necesaria para alcanzar el resultado esperado. Algunos de los aspectos que ayudan a desarrollar esta dimensión son: compartir una visión y unos valores comunes, tener una política de comunicación interna inclusiva, establecer canales para la resolución efectiva de conflictos y/o abusos, y contar con programas de formación y herramientas de desarrollo.

Dimensión personal: fuera del entorno de trabajo todos tenemos una vida personal que incide en nuestro rendimiento profesional y viceversa. La empresa no puede obviar este hecho y tiene que ser sensible a las necesidades individuales y sociales de sus trabajadores. Dentro de esta dimensión destacan los programas de conciliación que promueven iniciativas como los horarios flexibles o reducidos, los permisos, las ayudas de guardería y escolares, o algunas tan novedosas y de actualidad como la llamada desconexión digital.

Dimensión física: "mens sana in corpore sano". Se empezó con los reconocimientos médicos como parte de los programas de vigilancia de la salud y actualmente son cada vez más las empresas que cuentan con programas de actividad física, de nutrición, y con programas de deshabituación tabáquica y actividades de fisioterapia.

Dimensión mental: el estrés se ha convertido en uno de los grandes males laborales. La aceleración de los cambios, la presión de los objetivos empresariales, el entorno de volatilidad e incertidumbre, o la competencia del mercado son algunos de los factores con los que es necesario enfrentarse de forma habitual. Cada vez se habla más de la conciencia plena ("mindfulness") como una técnica que nos ayuda a vivir el momento presente y a reconocer nuestras propias emociones para saberlas gestionar adecuadamente.



-La salud mas alla de los
Riesgos Laborales-



Como ejemplo de esta visión integral en GE hemos desarrollado una campaña de actividad física que comprende 3 iniciativas: GE Sports anima a los empleados a practicar diferentes deportes fortaleciendo los vínculos laborales fuera de la oficina; la instalación de una sala wellness en la oficina de Madrid donde realizar diferentes actividades físicas, de tonificación muscular o relajación mental; y en tercer lugar el reembolso de una parte de los gastos anuales en gimnasio y actividades deportivas del empleado y de la familia directa para llevar la cultura de la salud hasta el ámbito más próximo al empleado.

Claves para implantar un programa de salud en la empresa

Cuando una empresa decide implantar un programa de salud debe tener en cuenta algunas cuestiones culturales y de gestión que son fundamentales para el éxito del proyecto. A continuación, detallamos algunas de ellas:



-cultura preventiva -

- Liderazgo: los líderes mueven las organizaciones y deben tener una visión clara de la relación directa que existe entre salud, productividad y resultados de negocio. Es vital contar con el respaldo de la dirección como promotor principal. Predicar con el ejemplo, haciendo público su compromiso personal y profesional con la salud, dará mayor solidez a su liderazgo.
- Cultura: es necesario definir unos objetivos específicos que formen parte del plan estratégico de la compañía y estén alineados con los objetivos de negocio para que la salud pase a formar parte de la cultura corporativa. La salud y el bienestar no deben quedarse en una mera declaración de intenciones, en una moda o en una iniciativa coyuntural. Es preferible no ser demasiado ambicioso y lanzar sólo aquellas iniciativas que vayamos a poder consolidar año tras año.
- Medir los resultados: al igual que la rentabilidad se mide con diferentes indicadores (facturación, EBITDA, valor de la acción, etc.), es importante medir los resultados de los programas de salud. Estos indicadores pueden ser múltiples y variados. Los índices de siniestralidad y absentismo, así como el coste asociado a los mismos, son los más conocidos, pero existen otros como la reducción del sobrepeso o del colesterol alcanzados gracias a los programas de nutrición, el número de personas y tiempo que dejan de fumar, el número de personas que inician una actividad física, o el índice de satisfacción medido a través de encuestas de opinión.

FUENTE: rhhdigital

Cinco maneras de combatir la adicción al 'smartphone'

Mientras que la tecnología nos ofrece herramientas para facilitar nuestra vida, los hábitos que desarrollamos con ella pueden resultar dañinos. Siempre llevamos, por lo menos, un dispositivo electrónico con nosotros, y esto puede generar ansiedad.

Algunos estudios aseguran que, **en promedio, las personas dedican alrededor de tres horas diarias a su móvil.** Cuando los teléfonos inteligentes no existían, la cifra era mucho más baja. Se estima que, antes de los smartphones, el tiempo que se dedicaba al móvil era solo de 18 minutos diarios.

Los cambios en los hábitos están muy ligados a la psicología. La verdad es que muchas veces miramos nuestros móviles solo para ver si hemos recibido o no un nuevo mensaje. Y es ahí cuando el hábito se empieza a convertir en adicción.

Esta adicción no se genera por el placer que nos da recibir un mensaje. Al contrario, aparece cuando la persona pretende eliminar una sensación de angustia o soledad. También puede que esté más presente en personas que consideran que es bastante difícil conseguir cosas buenas en su vida.

Es por esto que lo llamamos adicción. **Una forma de lidiar con los problemas de la vida cotidiana, o cambios psicológicos, pero ignorándolos.** Algunos [expertos](#) consideran que es un hábito similar a quien consume sustancias para lidiar con las mismas situaciones.

Hay quienes argumentan que pasar tiempo con el móvil calma la ansiedad. Aunque también puede aumentarla en gran medida. Por ello, es importante que empieces a tomar medidas para evitar caer en la adicción, o para salir de ella.

1. Evita la prohibición

Cuando nos prohíben algo, a menudo todavía sentimos más ganas de realizar esa acción. En parte, porque sentimos que alguien nos impone sus normas, o porque no nos gusta hacer las cosas por obligación. Por lo tanto, **evita prohibirte mirar el teléfono, y plantéatelo como una meta:** "no lo haré".

Las metas, al contrario que las prohibiciones, siempre salen desde dentro de la persona. Es un objetivo planteado y un reto a seguir. Hay una motivación mayor y es más probable que funcione.

Es lo mismo que sucede con algunas mujeres que se proponen practicar ejercicio. Un estudio que se centró en estudiarlas comprobó que aquellas que dijeron: "no voy a dejar de asistir al gimnasio", tuvieron un mayor éxito que las que dijeron: "no puedo dejar de ir al gimnasio".

2. Aléjate de la tentación

No mantengas el móvil a tu lado en todo momento. **Es más probable que lo mires si lo tienes a tu lado.** Sin embargo, si lo dejas en un lugar alejado, la tentación disminuye. Así resulta mucho más sencillo evitar caer en la adicción.

Si no tienes la posibilidad de hacerlo, porque trabajas con él o esperas alguna llamada, utiliza las herramientas que ofrece. Los [smartphones](#) permiten que administres las notificaciones como tú prefieras. Puedes desactivar las notificaciones que no tengan importancia en ese momento.

De este modo empiezas a recuperar el autocontrol, al ser tú quien decide cuándo mirar el móvil y cuándo no.



- Adicción al smartphone -



3. Determina un rango de tiempo específico para el móvil

Es muy habitual que una persona se acerque a Facebook a revisar una notificación que recibió, y termine pasando horas en el móvil revisando la red social. Y lo peor es que, después de cerrarlo, pueden volver a abrirlo a los pocos minutos. A esto, los psicólogos lo llaman bucle lúdico.

Bucle lúdico se refiere a la experiencia que vive una persona al sumergirse en una actividad adictiva. La sensación que la actividad genera es tranquilizante y lleva a la persona a continuar realizando la acción una y otra vez.

Por eso **es necesario establecer un tiempo determinado para disfrutar del móvil**. Así garantizas que no pasarás horas y horas sumergido en el bucle lúdico.

Utiliza el cronómetro de tu móvil para una mayor eficiencia.

4. Busca otros pasatiempos

Puedes reemplazar el uso del móvil al emplear ese tiempo en otras actividades que resulten beneficiosas para ti. Por ejemplo, leer un libro o hacer ejercicio. **Cada vez que quieras mirar el móvil, intenta primero realizar otro tipo de actividad.**

También puedes eliminar las aplicaciones de las redes sociales en las que pasas más tiempo. Si lo haces, tendrás que volver a descargarlas para utilizarlas. Y eso hará que su uso vaya disminuyendo con el tiempo.

5. Anticipa

Planea con antelación. Sabes que en algún momento sentirás la necesidad de revisar el móvil. Prepárate para ese momento reuniendo estrategias que te ayuden a enfrentar el problema.

Elimina la obsesión con un poco de anticipación.

Cuando sales, resulta bastante útil dejar el móvil guardado dentro de la chaqueta. Así podrás concentrarte mejor en lo que sucede a tu alrededor, y mucho menos en la pantalla del móvil, aunque sabrás en todo momento que está en un lugar seguro. ¡Pruébalo!

FUENTE: tecnovedosos.com



-Establecer un tiempo de uso de móvil -

Así daña a los riñones la contaminación



La contaminación atmosférica al aire libre ha estado vinculada durante mucho tiempo a importantes trastornos de salud como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, cáncer, asma y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Un estudio que se publica este jueves en 'Journal of the American Society of Nephrology' añade la enfermedad de riñón a la lista

La contaminación puede aumentar el riesgo de enfermedad renal crónica y, en última instancia, contribuir a la insuficiencia renal, según los autores de este trabajo, investigadores de la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington y el Sistema del Cuidado Médico de St. Louis de los Asuntos de los Veteranos (VA, por sus siglas en inglés), en Estados Unidos.

El equipo seleccionó bases de datos nacionales de VA para evaluar los efectos de la contaminación atmosférica y la enfermedad renal en casi 2,5 millones de personas durante un período de 8,5 años y comparó los datos de VA sobre la función renal con los niveles de calidad del aire recogidos por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) y la Administración Nacional de Aeronáutica y Espacio (NASA, por sus siglas en inglés) estadounidenses.

Los resultados sugieren que 44.793 nuevos casos de enfermedad renal y 2.438 nuevos casos de insuficiencia renal pueden atribuirse a niveles de contaminación del aire que exceden el umbral de EPA de 12 microgramos por metro cúbico de aire, que es el nivel más alto de contaminación atmosférica considerado seguro para el público, según lo establecido por la Ley de Aire Limpio de 1990 y actualizado en 2012.

"Los datos sobre la relación entre la contaminación del aire y la enfermedad renal en humanos han sido escasos", señala el autor principal del trabajo, Ziyad Al-Aly, profesor asistente de Medicina en la Universidad de Washington. "Sin embargo, una vez que analizamos los datos, el vínculo entre la contaminación del aire y el desarrollo de la enfermedad renal estaba claro", agrega.

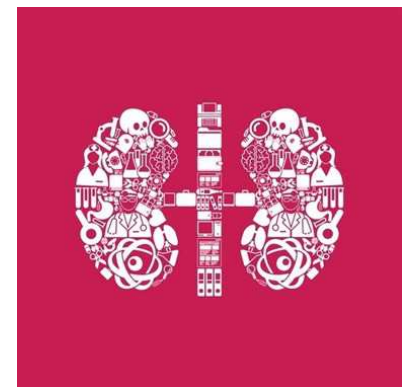
LAS PARTÍCULAS FINAS ALTERAN LA FUNCIÓN RENAL

Las partículas finas pueden dañar los riñones de la misma manera que dañan otros órganos, como el corazón y los pulmones. Los fragmentos de polvo, suciedad, humo, hollín y gotas líquidas, transportados por el aire e invisibles, a menudo se vuelven destructivos cuando invaden el torrente sanguíneo. Los riñones filtran la sangre y estas partículas dañinas pueden interrumpir la función renal normal.

El estudio reveló que incluso niveles bajos de partículas pueden afectar negativamente a los riñones y esos efectos adversos aumentan a medida que se elevan los niveles de contaminación. "Cuanto más altos son los niveles de contaminación del aire, peor es para los riñones --sentencia Al-Aly--. Sin embargo, ningún nivel es completamente seguro, incluso a niveles relativamente bajos, hubo una relación entre las concentraciones de partículas por debajo de los umbrales de la EPA y la enfermedad renal"

Los investigadores también vincularon los datos del VA con los sensores espaciales de los satélites de la NASA. "Los datos de la NASA y los datos de la EPA arrojaron resultados consistentes", afirma Al-Aly, quien agrega que la belleza de usar datos de la EPA y la NASA es que las agencias usaron dos técnicas distintas para recolectar datos, pero los resultados fueron similares.

"Esta constelación de hallazgos sugiere que la exposición crónica a la contaminación del aire es un factor de riesgo significativo para el desarrollo y la progresión de la enfermedad renal", resume. "En nuestro análisis, el riesgo de enfermedad renal crónica y su progresión fue más pronunciada en los niveles más altos de concentración de partículas finas --dice Al-Aly--. Esto sugiere que se necesitan más estudios para una evaluación más amplia de la carga mundial de enfermedad renal atribuible a la contaminación del aire".



-La contaminación daña seriamente a los riñones -



5 consejos para mejorar la salud en el trabajo

Sea cual sea el tipo de actividad que realicen los trabajadores, con el tiempo se van adquiriendo hábitos poco saludables, como posturas incorrectas, que pueden llegar a causar daños realmente serios y bajas laborales prolongadas, con el sobrecoste que ello implica.

Éste es solo uno de los motivos por el que las empresas están cada vez más involucradas en cuidar la salud en el trabajo. Ofrecer información, talleres y asesoramiento a los empleados es una de las medidas que pueden ayudar a corregir malos hábitos, a fomentar un estilo de vida saludable y a prevenir lesiones y enfermedades

PREVENIR RIESGOS LABORALES

Desde hace unos años, la ley de Prevención de Riesgos Laborales obliga tanto a empresas como a trabajadores a cumplir unas normas que garanticen la seguridad y la salud en el trabajo. Sin embargo, muchas empresas se sienten mucho más involucradas en la prevención de riesgos laborales y ofrecen a sus empleados ciertos servicios que les ayudan a cuidar su salud más allá de lo que marca la ley.

Algunos de estos servicios van encaminados a fomentar la alimentación saludable y el ejercicio. Así, hay muchas empresas que ya ofrecen a sus trabajadores la posibilidad de consumir **fruta fresca en la oficina**, un **servicio de fisioterapia en la oficina** o descuentos en gimnasios, entre otros.

Estos **servicios para empresas saludables** contribuyen a crear un ambiente laboral saludable, con empleados más sanos, más satisfechos con su puesto de trabajo y, por tanto, más eficientes.



-Mejorar la salud en el trabajo -

5 Formas De Mejorar La Salud En El Trabajo

Además de cumplir las normas de prevención de riesgos laborales correspondientes al sector al que pertenece la empresa, hay otras muchas opciones que puedes incluir como un beneficio adicional para mejorar la salud de tus empleados. Las empresas especializadas en ofrecer **servicios para empresas saludables** disponen de planes que se adaptan a todo tipo organizaciones y ofrecen servicios específicos para cada caso.

Algunos de los servicios que ofrecen estas empresas son:

1. Fruta fresca en la oficina. Esta acción pretende introducir el consumo de fruta de temporada durante la jornada laboral, ayudando así a mejorar la dieta y los hábitos de vida saludable de los empleados.

2. Servicio de té e infusiones. Al igual que la fruta, el servicio consiste en ofrecer a los empleados la posibilidad de disfrutar de un té u otro tipo de infusión natural sin necesidad de recurrir a productos embotellados en los que los beneficios de las plantas convertidas en infusión se ven altamente reducidos.

3. Servicios de zumos détox. Un zumo détox es una de las opciones más actuales y saludables, ya que consumir fruta y verdura en forma de zumo aporta los beneficios de ambos en un solo producto fácil de tomar en cualquier parte.

4. Servicio de fisioterapia en la oficina. Las malas posturas son causantes de dolores musculares o articulares que, sin duda, hacen que todo empleado que los sufre disminuya su productividad. Así, disponer de personal especializado que ayude a los empleados a corregir esas posturas hace que este servicio sea uno de los mejor acogidos.

5. Gimnasia para corregir posturas, yoga o talleres para gestionar el estrés son otros de los **servicios para empresas saludables** que se pueden ofrecer a los empleados. Si una alimentación saludable es importante, no lo es menos la práctica de actividad física o la gestión del estrés.

Está demostrado que estos servicios son muy valorados por los trabajadores. Además de disminuir el absentismo laboral, aumentan la productividad y fomentan la fidelidad de los empleados hacia la empresa.

FUENTE: RRHH Digital

Media hora de actividad física al día basta para vivir más



Investigadores del Hospital St. Paul en Canadá aseguran que practicar una actividad física cinco días a la semana durante al menos 30 minutos es suficiente para reducir significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares o el de muerte prematura, evitando al menos uno de cada 12 fallecimientos por esta causa.

Su investigación, cuyos resultados publica la revista 'The Lancet', se basó en el seguimiento de unas 130.000 personas de 17 países, de diferente nivel de ingresos, y vieron que quienes iban al gimnasio, iban andando a trabajar o simplemente llevaban a cabo tareas domésticas sencillas que les hacían estar físicamente activos, lograban mejorar su supervivencia libre de enfermedad.

Asimismo, vieron que cuantas más personas había físicamente activas mayor era el riesgo de sufrir enfermedades del corazón o acabar falleciendo.

De igual modo, el estudio no encontró ningún riesgo asociado a niveles extremadamente altos de actividad física, considerando como tal la práctica de ejercicio durante más de 2.500 minutos o 41 horas por semana.

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en el mundo, con 9,48 millones de muertes a nivel mundial según datos de 2016. Y como ha reconocido Scott Lear, autor de la investigación, "sólo 30 minutos caminando todos los días puede tener un beneficio sustancial".

Además, este experto recuerda que otras medidas para prevenir o tratar las enfermedades cardiovasculares mediante un cambio en la dieta o el uso de medicamentos no siempre es posible en los países con menos recursos. En cambio, ha apuntado, "andar es gratis".



- Practicar actividad física
mejora tu salud -

FUENTE: INFOSALUD.COM

Resumen MicroNews de la Federación ASPA



- El PSOE reclama incluir la perspectiva de género en la prevención de riesgos y enfermedades profesionales
- Nos reunimos en la tarde de ayer 20 septiembre 2017 con el Diputado Carles Campuzano del G.P. Mixto en la ronda de visitas de los grupos parlamentarios para tratar sobre la PRL y poner en valor los SPAs
- Registro y Remisión en el BOE_II Convenio Colectivo de los SPA
- Plantillas de Excel gratuitas para empresas sobre finanzas y contabilidad
- El INSSBT publica el Erga Formación Profesional nº 100 “Superficies de Tránsito y Pasillos”
- Se publica en el BOE el VI Convenio General del Sector de la Construcción – 26/09/2017
- La Federación ASPA, asiste a la reunión del G.T. “Trastornos Musculoesqueléticos” de la CNSST
- Esta tarde se celebra reunión de Junta Directiva de la Federación ASPA

FUENTE: Federación ASPA.

AGENDA FEDERACIÓN ASPA



- Reunión de la Comunidad AEC-PRL 19 de septiembre de 2017
- Reunión Comisión "Educación y Gestión del Conocimiento" CEOE 20 de septiembre de 2017
- Reunión ASPA-ANEPA con Gabinete Comunicación "Apostrofe" 20 de septiembre de 2017
- Reunión GT "Guía VS" de CEOE 22 de septiembre de 2017
- Reunión Preparatoria GT "TME" de CEOE 27 de septiembre de 2017
- Reunión GT "TME" de INSSBT 27 de septiembre de 2017
- Reunión de JD de F. ASPA 27 de septiembre de 2017
- Reunión ASPA – AVIVA 3 de octubre de 2017
- Reunión ASPA – Sub. Gral. Empleo 3 de octubre de 2017
- Asistencia al Congreso Prevencionar 5 y 6 de octubre de 2017
- Reunión ASPA – INSSBT 9 de octubre de 2017

PRÓXIMOS EVENTOS

- I Congreso Prevencionar "Compartiendo conocimiento e ilusión en torno a la Salud, Seguridad y Bienestar en el Trabajo"

Fecha: 5 y 6 de octubre de 2017

Lugar: Facultad de Medicina. Universidad Complutense de Madrid. Plza. Ramón y Cajal, s/n. Ciudad Universitaria

Para más información: <http://congreso.prevencionar.com/>

- Congreso PRL "GRANADA 2017"

Fecha: 9 y 10 de noviembre de 2017

Lugar: Parque de la Ciencia - Granada.

Organiza: Consejo Gral. Profesional de SST (CGPSST)

Colabora: el Instituto Técnico de Prevención (ITP)

- LABORALIA 2017

Fecha: 28 y 29 de noviembre de 2017

Lugar: Pabellón 5 – Feria de Valencia

SEPTIEMBRE 2017

D	L	M	X	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTUBRE 2017

D	L	M	X	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
7	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVIEMBRE 2017

D	L	M	X	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		