

# EN SEGUROS LAGUN ARO CUIDAMOS DE LO NUESTRO

**Sara Carro del Río**

DUE del Trabajo y  
Técnico Superior de  
Riesgos Laborales.



EN SEGUROS LAGUN ARO  
CUIDAMOS DE LO NUESTRO

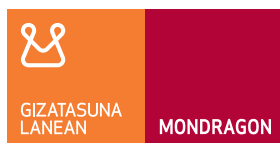


**LAGUN ARO**

# 1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA

**Seguros Lagun Aro** (en adelante SLA), propiedad de LABORAL Kutxa, pertenece al **Grupo LABORAL Kutxa** y se integra en **MONDRAGON**, primer grupo empresarial del País Vasco y décimo de España.

La plantilla de **SLA** en 2016 era de 172 personas de las cuales 145 nos hallamos ubicadas en la sede social en Bilbao.



# 2 DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

## “En Seguros Lagun Aro cuidamos de lo nuestro”

Así hemos denominado a nuestro proyecto de Promoción de la Salud en éstas oficinas centrales de SLA.

Desde el Departamento de **Medios**, en el que se engloba Prevención de Riesgos y Promoción de la Salud, y con la colaboración del Departamento de **Responsabilidad Social Corporativa**, se han venido dinamizando varias iniciativas en lo que a Promoción de la Salud se refiere, pero de manera puntual y atendiendo a necesidades del momento.

Resultado de la Vigilancia de la Salud, que se realiza a todos los trabajadores, y siendo conscientes de la edad media de nuestra plantilla (46 años) y del trabajo sedentario que realizamos, entendemos que es el momento de realizar un Plan de Acción en cuanto a Promoción de la Salud se refiere.



# 3 OBJETIVOS, MATERIALES Y METODOS UTILIZADOS PARA SU DESARROLLO

El **objeto** de este Plan de Acción es **ampliar el conocimiento** de toda la plantilla de SLA en lo relativo a estilos de vida saludables y brindarles la oportunidad de acceso a productos, elecciones y hábitos saludables con la finalidad de mejorar los posibles factores de riesgo de cara a un envejecimiento saludable.

Secundariamente, otros de los objetivos de este proyecto son: mejorar el clima laboral, la motivación y la participación de toda la plantilla manteniendo y/o mejorando los indicadores de salud de la compañía.

El **material** que se ha utilizado para la consecución de objetivos ha ido desde campañas divulgativas, formación, propuestas grupales e individuales...

El Proyecto se apoya en **cuatro pilares fundamentales**: la alimentación, el ejercicio físico, la ergonomía y los factores psicosociales.

La herramienta que utilizaremos para monitorizar la evolución del Proyecto será el análisis de datos obtenidos de los reconocimientos de salud de la empresa así como las valoraciones tanto inicial como de seguimiento que se realizaran a todas las personas interesadas con el comienzo del proyecto.



Potenciar una alimentación sana y equilibrada



Potenciar el ejercicio físico

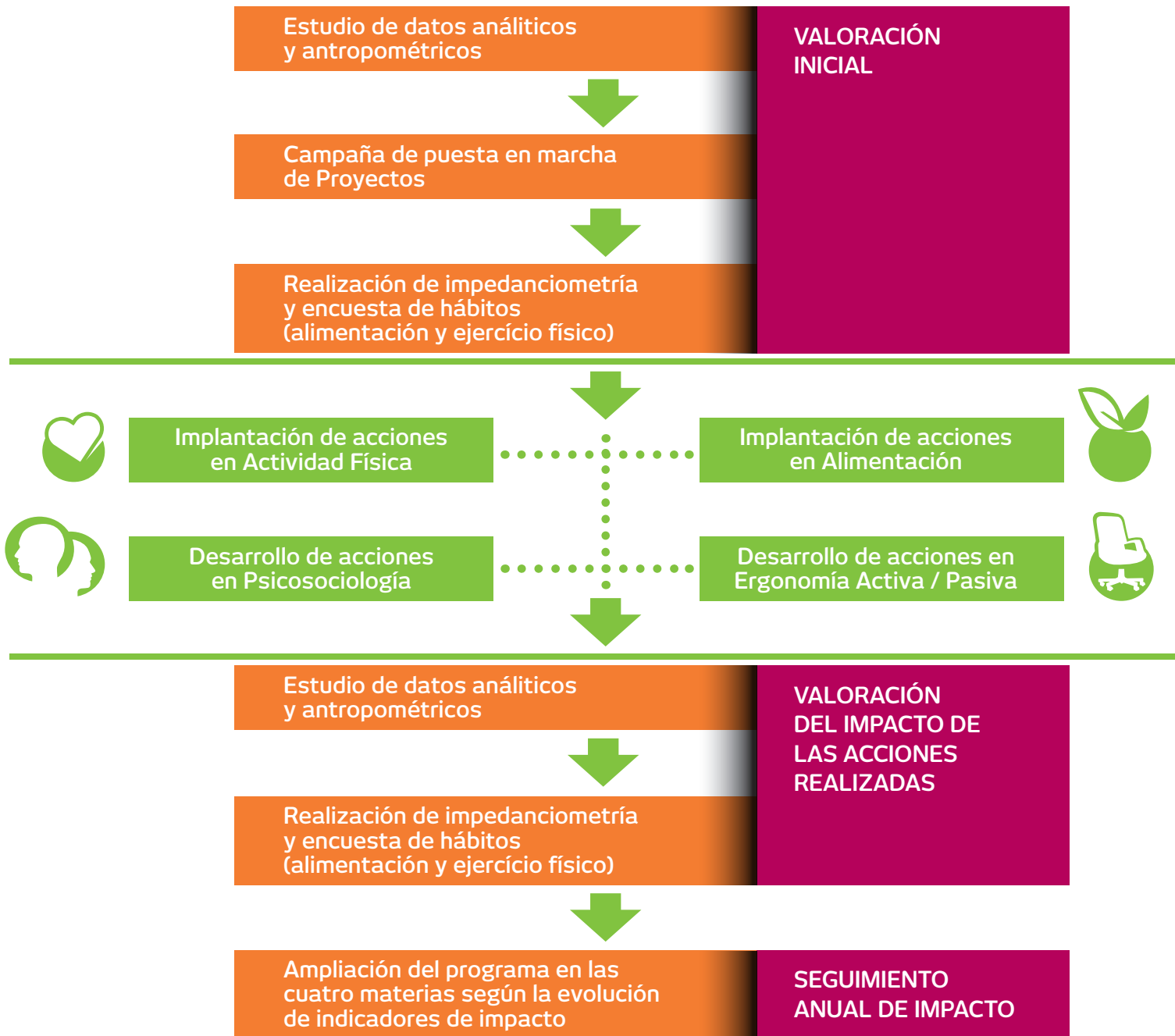


Potenciar la ergonomía e higiene postural



Potenciar la interacción y comunicación interna entre compañeros





# 4 VALORACIÓN INICIAL: INDICADORES

La participación en las distintas actividades del proyecto es completamente voluntaria, en esta puesta en marcha, se han adherido un total de 81 personas (57 mujeres y 24 hombres). Un 56% de la plantilla.

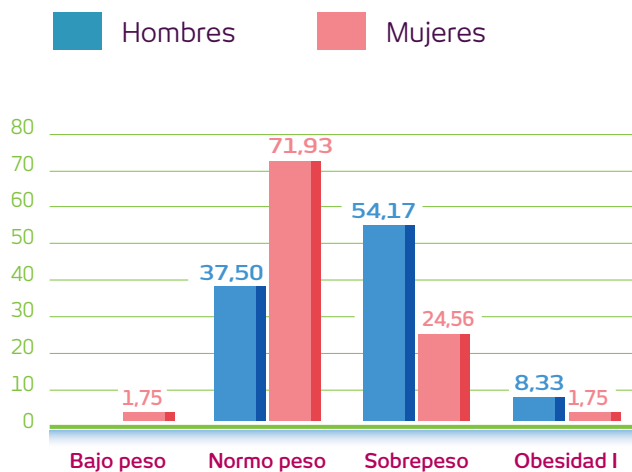
## 4.1 Análisis de datos antropométricos y bioquímicos

Variable	Total	Mujeres	Hombres
Edad (años)	46,0	45,6	46,9
Glucosa (mg/dl)	85,6	84,1	88,7
Colesterol total (mg/dl)	198,1	194,8	204,5
HDL - Colesterol (mg/dl)	64,6	68,4	57,2
Triglicéridos (mg/dl)	92,4	82,2	112,4
Talla (cm)	167,3	162,9	177,8
Peso (kg)	68,3	61,9	83,3
Presión Arterial Sistólica (mmHg)	114	111	120
Presión Arterial Diastólica (mmHg)	76	75	80

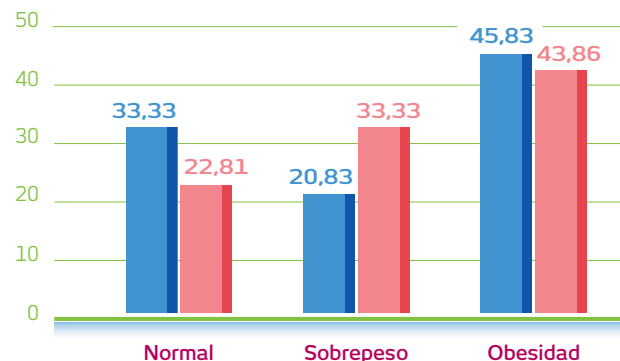


## 4.2 Análisis de datos de Impedanciometría

Así mismo, hemos profundizado en el estudio realizando a todos participantes una impedanciometría <sup>(1)</sup> para poder valorar el punto de partida.



IMC = kg / m <sup>2</sup> Total	
Entre 18,5 y 24,9	Normo peso
Entre 25 y 29,9	Sobrepeso
Entre 30 y 34,9	Obesidad tipo I
Entre 35 y 39,9	Obesidad tipo II
Más de 40	Obesidad tipo III



% Grasa Corporal Total		
Hombres	Entre 10 y 20 %	Normal
	Entre 21 y 24 %	Sobrepeso
	Más de 25 %	Obesidad
Mujeres	Entre 18 y 28 %	Normal
	Entre 29 y 32 %	Sobrepeso
	Más de 33 %	Obesidad

Tal y como se aprecia en los gráficos, si tomamos como referencia el IMC, un 26,31% de las mujeres y un 62,50% de los hombres se encuentran en situación de sobrepeso u obesidad, mientras que si tomamos como valor de referencia el porcentaje de grasa corporal, pasamos a tener un 77,19% de las mujeres y un 66,66% de los hombres en situación de sobrepeso u obesidad.

(1) Impedanciometría con Inbody 270: tecnología exclusiva multifrecuencia, segmental, de 8 puntos táctiles y sin estimaciones empíricas.



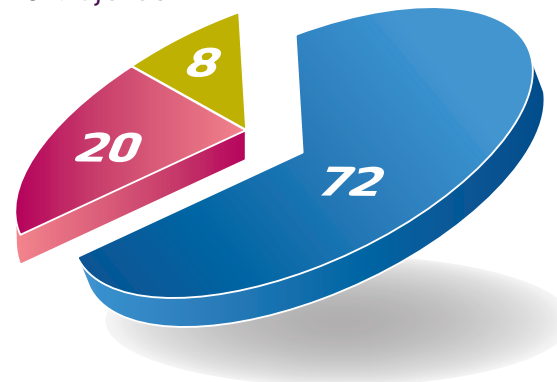
### 4.3 Valoración del riesgo Aterogénico

Hemos utilizado el cociente Triglicéridos / HDL- Colesterol como posible predictor de enfermedades cardiovasculares; diversas publicaciones científicas consideran que niveles superiores a 2/1 suponen riesgo cardiovascular.

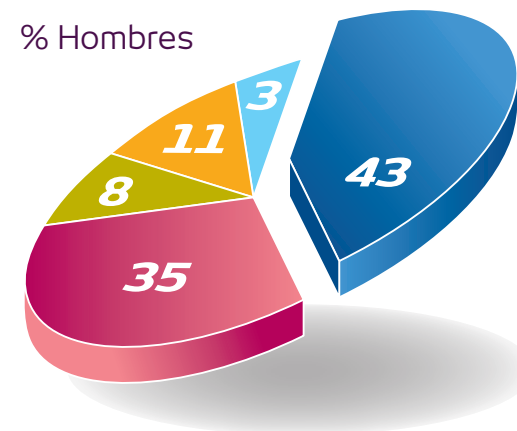


Coficiente triglicéridos/HDL-colesterol

% Mujeres



% Hombres



### 4.4 Valoración de cuestionarios de Hábitos en Alimentación

Utilizando el cuestionario KIDMED (modificado según DNN2013) de adherencia a la dieta mediterránea, este cuestionario tiene en cuenta 16 ítems de los cuales 12 se valoran como 0 o +1 y los cuatro restantes como 0 o -1.

Entre los aspectos que necesitamos reforzar para mejorar nuestra **adherencia a la dieta mediterránea** se encuentran los consumos de:



- La segunda ración de fruta.
- Verduras.
- Pescados y legumbres.
- Pan, pasta y/o arroz integrales diario.
- Frutos secos.

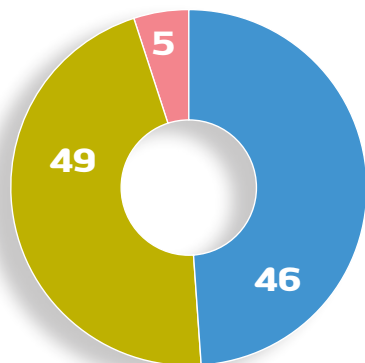


Debemos mantener:



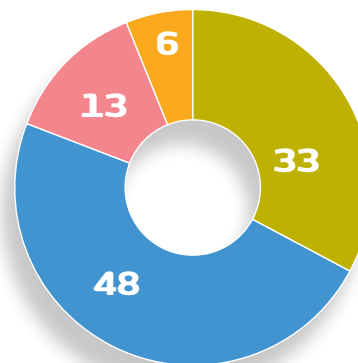
- El consumo de la primera ración de fruta.
- La utilización de aceite de oliva.
- Bajo consumo de aperitivos.
- Baja utilización de establecimientos de comida rápida.

Porcentaje de personas según la adherencia a la dieta mediterránea:



- Dieta de baja calidad ( $\leq 3$  ítems que se cumplen)
- Necesidad de mejorar el patrón alimentario (4 - 7 ítems)
- Dieta mediterránea óptima ( $\geq 8$  ítems)

En cuanto a la calidad del desayuno, hemos utilizado para su valoración la propuesta de Ana Elbusto <sup>(2)</sup>



- Desayuno Óptimo
- Desayuno Mejorable
- Desayuno Insuficiente
- Ausencia de Desayuno

Hemos considerado como desayuno óptimo la ingesta de una ración de lácteo, una ración de fruta fresca y una ración de cereales o derivados. De ésta manera:



- **Desayuno óptimo:** Ingerir los tres grupos de alimentos
- **Desayuno mejorable:** Ingerir dos grupos de alimentos
- **Desayuno insuficiente:** Ingerir un grupo de alimentos
- **Ausencia de desayuno.**

(2) Ana Elbusto: Médico nutricionista, colaboradora de éste proyecto.





# 5 ACTIVIDADES REALIZADAS

Durante el primer semestre de 2017, las iniciativas han ido dirigidas sobre todo a aspectos de alimentación; los aspectos ergonómicos y de psicosociales, son puntos fuertes históricamente en

nuestra organización y los aspectos de ejercicio físico serán el siguiente eslabón, en el segundo semestre del año. Las actividades que se han llevado a cabo han sido:

## 5.1 Cartelería Interna de empresa

**LOS BUENOS DÍAS EMPIEZAN POR BUENOS DESAYUNOS**



Un **desayuno completo** debe aportarnos entre el 20-25% de la energía diaria. Incluye fruta fresca, cereal o derivado integral y lácteo poco graso.

EMPIEZAS EL DÍA CON ENERGÍA, TE AYUDA A CONSTRUIR UNA ALIMENTACIÓN SANA Y MEJORA TU COMPOSICIÓN CORPORAL.



EN LAGUN ARO CUIDAMOS DE LO NUESTRO



LAGUN ARO

**PRACTICA EL "YA VOY YO..." Y DARÁS GRANDES PASOS POR TU SALUD**



Ya voy yo a la impresora.  
Ya voy yo andando por las escaleras.  
Ya voy yo a tu sitio.  
**Muévete en el trabajo.**

TU CUERPO ESTÁ DISEÑADO PARA ESTAR EN MOVIMIENTO: DESPEJAS TU MENTE Y TE SIENTES BIEN.



EN LAGUN ARO CUIDAMOS DE LO NUESTRO



LAGUN ARO



## 5.2 Máquinas expendedoras

Se han valorado el 100 % de los productos ofertados como tentempiés saludables según criterios de la Estrategia NAOS <sup>(3)</sup> y actualmente solo ofrecen productos que cumplan éstos criterios:

- Un valor energético máximo de 200 kilocalorías.
- Contenido máximo de 7,8 gramos de grasas añadidas.
- Contenido máximo de 2,2 gramos de grasas saturadas añadidas.
- Ausencia de ácidos grasos trans, excepto los presentes de forma natural en productos lácteos.
- Contenido máximo de 15 gramos de azúcares añadidos.
- Un máximo de 0,5 g de sal (0,2 g de sodio).

## 5.3 Fruta

Para impulsar un mayor consumo de fruta y favorecer que todas las personas lleguemos a la ingesta de tres raciones de fruta diaria, se han colocado fruteros en zonas estratégicas de la oficina. El coste de la fruta se reparte entre los usuarios y la empresa.

La fruta que ofrecemos procede de agricultura sostenible, de origen nacional (de cercanía) y de temporada.

## 5.4 Formación en alimentación saludable

Se ha comenzado por unas jornadas formativas generales, dirigidas a adultos, donde hemos aprendido no solo en qué consiste alimentarse según la dieta mediterránea, sino también cómo “descifrar” los etiquetados de todos aquellos productos envasados que consumimos y la importancia del consumo responsable con nuestro medio.



(3) Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad.



## 5.5 Newsletter

Toda la información relativa en cuanto a cómo adaptar un menú a la tartera, la elección de tartera, la higiene en la manipulación de alimentos, qué es una ración de cada grupo de alimentos, qué es un menú completo...



## 5.7 Catering de eventos empresa

Desde este año todas las propuestas son revisadas para que vayan acorde con el proyecto.

## 5.8 Agua

Se ha sustituido el agua embotellada por fuentes que filtran y depuran el agua de red y hemos sustituido las botellas de plástico por botellas de vidrio individuales.



## 5.9 Protector pantalla

¿Llevas dos horas delante del ordenador? Te invitamos a hacer ejercicio...



## 5.6 Recomendaciones prácticas de menús







## 6 CONTINUIDAD Y SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO PREVISTA PARA LOS PRÓXIMOS AÑOS

La apuesta de **SLA** es clara: seguir manteniendo actividades de promoción de la salud entre todas las personas de **SLA** y por ende, de sus familias y del entorno. Más aún, sabiendo que la edad media seguirá subiendo, y por lo tanto los riesgos también se incrementarán.





EN SEGUROS LAGUN ARO  
CUIDAMOS DE LO NUESTRO

MUCHAS GRACIAS



LAGUN ARO