

Promoció de la salut



En la declaració de Luxemburg els responsables de la salut de la CE van definir la promoció de la salut en el treball (PST) com el conjunt d'esforços dels empresaris, els treballadors i la societat per millorar la salut i el benestar de les persones en el lloc de treball.

L'objectiu de la promoció de la salut és respondre de manera adaptada a les necessitats de salut de la població treballadora. Per identificar-les és bàsic disposar d'informació en relació amb el nivell de salut d'aquesta, l'estat desitjable i els recursos disponibles. Actualment les necessitats de salut s'identifiquen a partir de les avaluacions dels llocs de treball, dels resultats dels reconeixements mèdics i dels estudis dels diferents motius que han provocat les baixes per malaltia, tant comuna com professional.

En el lloc de treball es pot fomentar la millora de la salut i el benestar dels treballadors per mitjà de mecanismes com:

- La integració dels programes de protecció i promoció de la salut en les iniciatives dels organismes encarregats de controlar les malalties i els accidents professionals.
- La modificació de l'estructura dels llocs de treball i del seu entorn, de manera que siguin menys perillosos i estressants.
- L'adopció de programes destinats a ajudar a afrontar situacions personals o familiars que puguin incidir en el seu benestar o la seva actuació en el treball.
- La realització de xerrades en relació amb temes de salut que puguin ser d'interès per als treballadors.

La promoció de la salut

- Genera un clima de suport social (en contenir accions comunes entre treballadors i directius).
- És, generalment, una activitat de caràcter voluntari (per exemple en el cas de la deshabituació tabàquica.).
- Fomenta la qualitat de treball percebuda (flexibilitat horària, etc.).
- Facilita el benestar emocional.

Els objectius bàsics del programa de promoció de la salut són la millora i el manteniment de la salut i el benestar dels treballadors a tots els nivells. Igualment, n'és un objectiu la prevenció de la malaltia i facilitar la inserció laboral i la disminució de la càrrega que recau sobre el treballador i l'organització quan no es pot evitar.

La promoció de la s

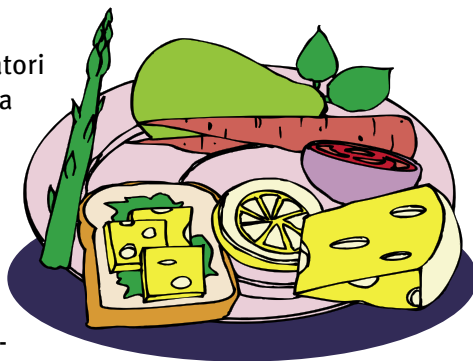
Prevenció de les malalties cardiovasculars

Les malalties de l'aparell circulatori constitueixen la primera causa de mort per al conjunt de la població. Els seus dos principals exponents són la malaltia isquèmica del cor (l'infart) i la malaltia cerebral vascular (hemorràgica i oclusiva).

Els tres factors bàsics de risc cardiovascular modificables són:

- El tabaquisme: el seu consum duplica el risc de tenir un infart de miocardi.
 - La hipertensió arterial: està associada amb l'increment de les malalties cardiovasculars, fins i tot quan les elevacions són lleugeres.
 - La hipercolesterolèmia: els seus nivells estan íntimament relacionats, de manera contínua i gradual, amb la mortalitat per cardiopatia isquèmica.
- Altres factors, igualment modificables, són l'obesitat, la diabetis, el sedentarisme i el consum excessiu d'alcohol.

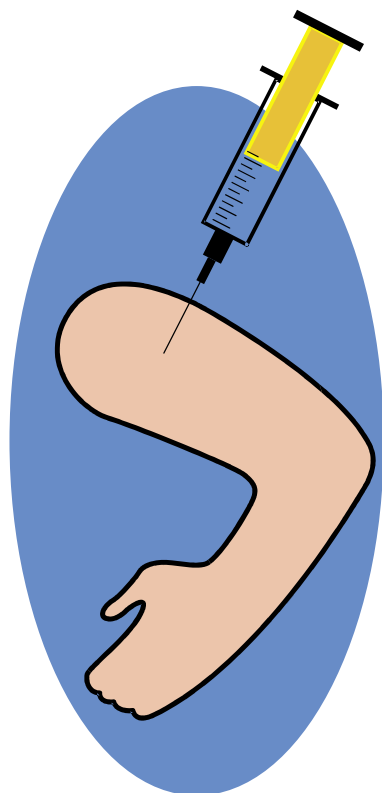
A través del Servei Mèdic, a partir de les revisions mèdiques ordinàries, es pot fer un seguiment periòdic de tots aquests factors de risc.



Segueix una dieta equilibrada:

- Limita el consum de greixos animals i sucre.
- Modera el consum de sal.
- Inclou verdura i fruita diàriament.
- Menja peix com a mínim tres cops per setmana.
- Consumeix aliments rics en calci i vitamina C.
- No oblidis incloure cereals i llegums.
- Modera el consum de fumats.

Recordeu: córrer, nedar o anar en bicicleta durant 20 minuts, tres cops per setmana, com a mínim, té un efecte cardioprotector.



Prevenció de malalties infeccioses

VACUNACIÓ ANTITETÀNICA I ANTIDIFTÈRICA

- L'aplicació d'aquesta vacuna es recomana a tota la població.

Pauta de vacunació:

- Primovacunació en tres dosis: dosi inicial, la segona dos mesos després i la tercera entre els sis i dotze mesos posteriors.
- Revacunació: una dosi cada deu anys.

VACUNACIÓ ANTIGRI PAL

La vacuna és de caràcter estacional i s'aplica preferentment els mesos d'octubre i novembre.

Pauta de vacunació: una dosi cada any.

VACUNACIÓ CONTRA HEPATITIS A I B

Especialment recomanada als treballadors exposats a riscos biològics. Pauta de vacunació: tres dosis, una dosi inicial, la segona un mes després i la tercera sis mesos després de la segona.

Totes aquestes vacunes us poden ser administrades per mitjà del Servei Mèdic.

Salut a la Universitat

Prevenció del càncer

El càncer és la segona causa de mort després de les malalties cardiovasculars. La seva aparició depèn de diversos factors: herència, hàbits dietètics, contaminants laborals i extralaborals, consum de tabac, alcohol, virus, etc. La prevenció i la detecció precoç són les armes més importants per lluitar contra aquesta malaltia.

Consell antitabac

Els components cancerígens i irritants que es troben en el tabac són els responsables implicats en l'aparició de certs processos malignes (càncer de pulmó, de la cavitat oral, faringe, laringe, esòfag, pàncrees i bufeta urinària). El risc de desenvolupar un càncer és deu vegades més elevat en els fumadors que en els no fumadors.

Si tens ganes de deixar-ho, apunta't al programa de deshabituació tabàquica que t'ofereix la Universitat.



Càncer de coll uterí i de mama

Les tècniques diagnòstiques actuals permeten la detecció en fases incipients d'aquestes malalties. Els criteris recomanables per seguir, amb caràcter general, són els següents:

- Dones menors de 40 anys: citologia i ecografia amb caràcter bianual.
- Dones entre 40 i 50 anys: s'afegeix a l'anterior una mamografia bianual.
- Dones majors de 50 anys: citologia, ecografia i mamografia anual.

No oblidis fer-te una **AUTOEXPLORACIÓ MAMÀRIA** almenys una vegada al mes, a fi de poder detectar la presència d'alteracions com l'aparició d'èczemes al voltant del mugró, retracció del mugró, secrecions sanguinolentes, possibles bonyes o nòduls, etc.

Càncer de pròstata

La prevenció del càncer de pròstata és factible gràcies a tècniques com l'exploració física, l'ecografia i l'analítica.

En aquest cas els criteris que cal seguir són:

- Homes menors de 45 anys: a criteri mèdic, si es presenten símptomes.
- Homes majors de 45 anys: proves abans ressenyades amb caràcter anual.

La Universitat de Barcelona, d'acord amb les seves possibilitats, contempla com a benefici social dels seus treballadors la revisió periòdica de tipus ginecològica o prostàtica. Aquesta visita és únicament de caràcter preventiu.

Per tal d'accedir a aquesta prestació cal omplir el formulari de la pàgina web de l'OSSMA o bé presentar la sol·licitud pertinent al Servei Mèdic.

Detecció d'anèmies

La prevenció de les anèmies relacionades amb la dieta depèn d'una ingesta adequada de ferro, vitamina B12 i folats, així com altres nutrients essencials. La seva carència es pot determinar a través de les anàlisis de sang.

Són aliments rics en vitamina B12 el fetge, la carn, el peix, la llet i els ous. L'àcid fòlic és més abundant en les verdures verdes i els cítrics.



SALUT DENTAL:

Els principals factors relacionats amb les malalties de les dents són de tipus higiènic i alimentari. Evitar el consum elevat de sucre i fer una correcta neteja després de cada àpat pot ajudar a mantenir una bona salut dental. No oblideu la conveniència de fer una visita anual a l'odontòleg.

Alteracions visuals



Com a criteri general, sempre i quan no es precisi l'ús de lents correctores o hi hagi factors de risc associats, s'aconsella un control oftalmològic.

- Menors de 40 anys, cada tres anys.
- A partir de 40 anys, bianual.

Aquest tipus de revisió està programada dins del protocol de vigilància de la salut, que s'aplica als treballadors usuaris de pantalles de visualització de dades, és a dir, aquells treballadors l'activitat laboral dels quals requereixi, de manera regular (4 hores diàries o 20 hores setmanals) la utilització de pantalles de visualització de dades. I, alternativament, es pot demanar per mitjà de la pàgina web de l'OSSMA, on també trobareu informació de com prevenir la fatiga visual.

Eviteu la fatiga visual!

- Quan trebal·leu amb ordinadors tingueu en compte factors com la il·luminació (tant natural com artificial) per tal d'evitar reflexes.
- Reguleu la lluminositat i el contrast de la pantalla correctament.
- Mantingueu la distància correcta de l'ull a la pantalla.
- Feu micropauses periòdicament i aprofiteu per fer exercicis per prevenir la fatiga visual. Eviteu superfícies polides i brillants en el mobiliari.



Mutua Universal