

# 40 ACTIVIDADES PARA HACER TU EMPRESA SEGURA Y SALUDABLE



SEGURIDAD, HÁBITOS SALUDABLES Y BIENESTAR

Actividades de sensibilización, información, divulgación y promoción de la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2015-2020 en la comunidad empresarial II. Acción: EI2017-0007

Con la financiación de:



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

**ceoe**  
CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES



## PRESENTACIÓN

Desde la Confederación Española de Organizaciones Empresariales, CEOE, queremos seguir ayudándote a hacer tu empresa segura y saludable. Por ello, en el marco del proyecto de **Actividades de sensibilización, información, divulgación y promoción de la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2015-2020 en la comunidad empresarial II**, financiado por la Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales, continuamos organizando diversas actividades en la línea de las desarrolladas anteriormente.

En este catálogo encontrarás información más detallada sobre estas actividades, de las que podrás disfrutar de manera totalmente gratuita contactando con CEOE en el teléfono **915 663 400** o en el correo electrónico **info.prl@ceoe.org**.

La Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2015-2020, aprobada en Consejo de Ministros el 24 de abril de 2015, fruto del consenso entre interlocutores sociales y Administraciones Públicas, marca unas líneas de actuación para seguir avanzando en la mejora de las condiciones de trabajo y en la reducción constante, y sostenida, de los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales.







# ACTIVIDADES

DE REFUERZO DE LA CULTURA  
PREVENTIVA EN LAS EMPRESAS

## WEBINARS

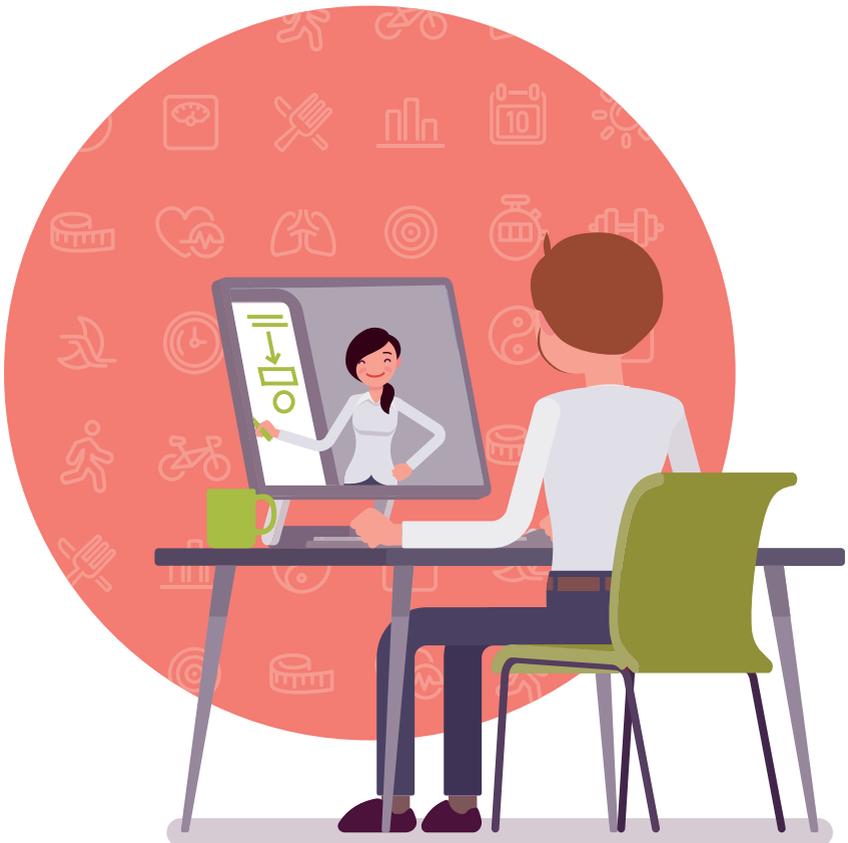
---

Los webinars son ponencias monográficas de en torno a una hora de duración retransmitidas a través de internet, realizadas por expertos en una materia concreta, en la que los participan-

tes pueden plantear dudas al ponente a través de una herramienta de chat.

Estos webinars se realizan en el espacio de streaming de nuestra web <https://streaming.ceoe.es/>

y se pueden seguir en directo o en diferido, lo que permite al usuario visualizarlo en cualquier momento. También se difunden desde nuestro canal de Youtube PRL CEOE, ampliando así su difusión.



---

### “DIVERSIDAD GENERACIONAL Y PRODUCTIVIDAD EN LAS EMPRESAS. HERRAMIENTAS QUE NOS AYUDAN A LOGRAR EL RETO DE ENVEJECER CON SALUD”

**Fecha:** 22 de noviembre de 2018. **Hora:** 12:00 h. **Ponente:** D<sup>a</sup> Catalina Giraldo

A través de este webinar se analizarán las cuestiones más relevantes sobre seguridad y salud laboral en trabajadores de avanzada edad. La finalidad del webinar es determinar cómo debe gestionarse la diversi-

dad generacional en la empresa, profundizando en el conocimiento y la prevención efectiva por la comunidad empresarial de los riesgos específicos del colectivo de trabajadores de mayor edad.

Este webinar correrá a cargo de la Profesora D<sup>a</sup> Catalina Giraldo, Licenciada en Medicina y Cirugía, Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales y Directora de Consultoría Salud Laboral GESEME.

---

### “RIESGOS EMERGENTES RELACIONADOS CON LA ROBÓTICA Y LA INDUSTRIA 4.0”

**Fecha:** 19 de diciembre de 2018. **Hora:** 12:00 h. **Ponente:** Dr. Gustavo Adolfo Rosal López.

El objetivo es analizar la situación técnica de este tipo de riesgos y su vinculación con las legislaciones aplicables a nivel nacional en el ámbito de la prevención de riesgos laborales y otras normas internacionales y comunita-

rias que pudieran ser de aplicación. Concretamente, se pondrá el foco en aspectos como la realidad aumentada y la realidad virtual, robots y cobots (o robots colaborativos), exoesqueletos y human augmented.

La ponencia correrá a cargo del Dr. Gustavo Adolfo Rosal López, Doctor Ingeniero Industrial por la Escuela Técnica Superior de Ingenieros Industriales de Gijón de la Universidad de Oviedo, y Director de I+D de Prevencontrol.



## EXPERIENCIAS DE APOYO A LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

---

En el marco de esta acción se prevé continuar con la realización de experiencias de apoyo a la actividad preventiva para empresas en las que, a lo largo de una jornada, se realizarán actividades de sensibilización sobre los riesgos y medidas preventivas relacionadas con los trastornos musculoesqueléticos y la seguridad vial laboral.

Los participantes desarrollarán tareas sencillas con un traje de simula-

ción de edad. Mediante la colocación de este traje, comprobarán por su propia experiencia, qué suponen las limitaciones de las capacidades sensoriales y motoras propias del envejecimiento.

Por su parte, el simulador de seguridad vial permite la inmersión del trabajador participante en un mundo de realidad virtual, enfrentándole a situaciones reales, exigentes y extremas al volante, siempre guiadas por un instruc-

tor. Este simulador permite actuar y mejorar la capacidad de atención frente a situaciones de riesgo, así como concienciar de los peligros de la conducción en circunstancias adversas.

**¡Si lo pruebas, no lo olvidarás fácilmente!**





## VÍDEOS DE SEGURIDAD VIAL LABORAL

---

Un conjunto de vídeos y píldoras informativas con consejos para generar hábitos y conductas responsables en seguridad vial laboral, con objeto de prevenir tanto accidentes *in itinere* como *in mision*.

Se trata de cinco piezas de corta duración (un vídeo de dos minutos y cuatro píldoras de veinte segundos cada una) que abordan riesgos para la conducción, como el cansancio, el consumo de alcohol o el uso del teléfono móvil.

Estos vídeos estarán disponibles para su visualización en nuestro canal de Youtube PRL CEOE.

**¡Conduce con cuidado, tu seguridad depende de ti!**

## FOLLETO INFORMATIVO SOBRE MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EMPRESAS CON TRABAJADORAS EN ESTADO DE GESTACIÓN Y LACTANCIA

---

Dentro de este proyecto se están realizando folletos informativos, en versiones papel y electrónica, sobre la prevención de riesgos laborales en colectivos de mujeres trabajadoras. Se trata de informar a los empresarios sobre las especificidades de la prevención de riesgos laborales para este tipo de colectivos, sus obligaciones empresariales y las medidas preventivas y correctivas a adoptar.

Con este producto se pretende lograr la sensibilización, información, divulgación y promoción de la prevención de riesgos laborales en los colectivos específicos de mujeres trabajadoras.

Los folletos en formato papel se encartarán en medios de comunicación escritos, tales como, revistas o periódicos, cuyo público sea eminentemente empresarial, para su posterior distribución, formando así parte



de la campaña de publicidad prevista en este proyecto. Igualmente, se distribuirán a las empresas participantes en el proyecto a través de correo ordinario.

Por su parte, los folletos en formato electrónico se incluirán en la página web de prevención de riesgos laborales de CEOE, [www.prl.ceoe.es](http://www.prl.ceoe.es).







## PLATAFORMA SOBRE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

---

Todos queremos sentirnos mejor, pero en muchas ocasiones no sabemos por dónde empezar. El primer paso es ser consciente de que estar bien también depende de uno mismo y de que para incluir hábitos de vida saludable en nuestras rutinas diarias hay que proponérselo de verdad.

En este sitio web puedes encontrar información sobre hábitos de vida

saludable: nutrición, beneficios del ejercicio físico en el entorno laboral, educación postural, gestión del estrés, consecuencias del consumo de sustancias tóxicas, etc.

Entre otros contenidos, en esta plataforma se incluyen vídeos, podcast de audio o infografías sobre temas de interés para incorporar buenos hábitos a nuestro estilo de vida, promoviendo así la cultura de la sa-

lud en el mundo laboral aprovechando todas las ventajas que nos proporciona el mundo digital: máxima difusión, viralización de contenidos de interés a través de las redes sociales, interacción con el público objetivo, etc.

**¡Podrás estar al día de todas nuestras novedades!**

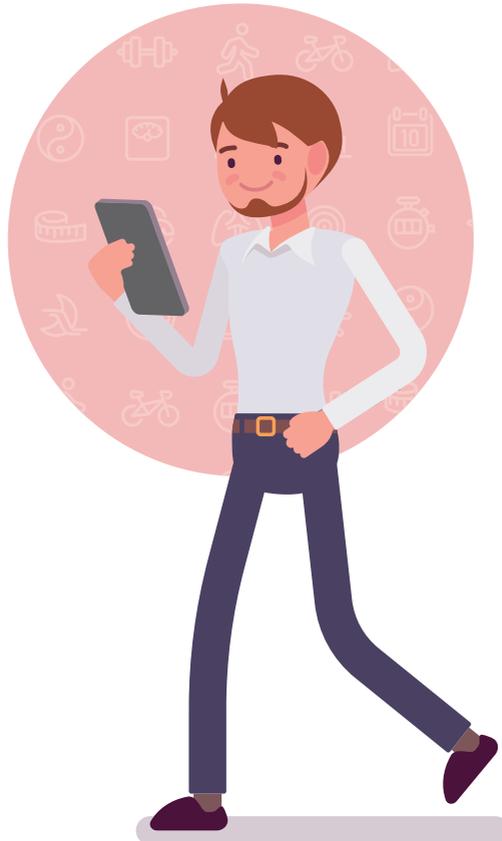
## NEWSLETTERS

---

Las newsletters son publicaciones periódicas, en formato digital, que se distribuyen a través del correo electrónico. En ellas tendrás la información más actualizada de las diferentes

actividades que se desarrollan en el proyecto: folletos, plataforma web de hábitos de vida saludable, vídeos, webinars, talleres, experiencias de apoyo, guías, jornadas, eventos, blog, etc.

**Con nuestras newsletters, ¡siempre estarás informado de todos nuestros productos y actividades!**



## ENCUENTRO PREVENTIVO

---



Es nuestro producto estrella: el día 28 de enero en el Palco del Estadio Santiago Bernabéu en Madrid disfrutaremos de una jornada inolvidable, de la mano de expertos relacionados con el mundo deportivo que nos mostrarán las ventajas de trasladar los valores del deporte al ámbito laboral.

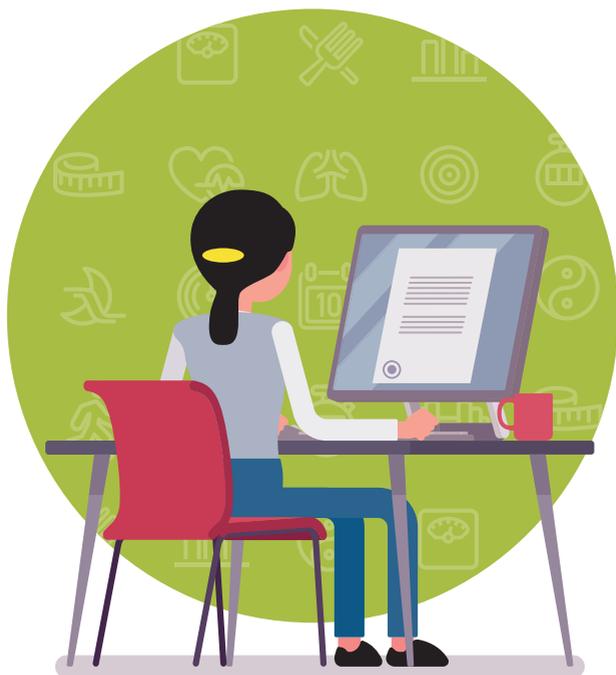
Aprenderemos de empresas con una filosofía saludable ya implantada, que expondrán las buenas prácticas de promoción de la actividad física en sus equipos, contando cómo fueron sus inicios, sus herramientas de mejora, las dificultades encontradas en el camino y el modo de superarlas. Contaremos con *coaches*, deportistas profesionales de éxito y otros personajes de relevancia pública, todo ello en un ambiente deportivo y alguna que otra sorpresa para los asistentes.

---

Si quieres inscribirte, puedes hacerlo en:

<https://eventospri.ceoe.es/eventos/evento-deportivo-pon-tu-empresa-a-punto/>

**¿Te lo vas a perder?**



## GUÍA SOBRE “VIGILANCIA DE LA SALUD COLECTIVA”

---

Con esta publicación se persigue promover una vigilancia de la salud colectiva más eficiente y eficaz. Se trata de un asunto que trasciende la normativa de prevención y entra en el ámbito de las normas sanitarias y de protección de datos. Y no acaba ahí, ya que hay que tener

en cuenta también el papel que están llamados a desempeñar los interlocutores sociales a través de los convenios colectivos.

Principios relacionados con los reconocimientos médicos en el trabajo como son la periodicidad, la voluntariedad,

la intimidad, la confidencialidad, la profesionalidad o la no discriminación, así como los derechos y obligaciones de trabajadores y empresarios son algunos de los elementos a tener en cuenta a la hora de analizar el presente y el futuro en esta materia.



## GUÍA PRÁCTICA “SMART WORKING Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: RETOS LEGALES Y DE GESTIÓN EN LA EMPRESA”

El trabajo remoto y flexible por parte de los trabajadores es una realidad emergente e imparable en las empresas. Este fenómeno, que se conoce en la terminología anglosajona como *Smart Working*, *Flexible Work*, *Remote Work* o *Digital Work*, es una evolución del teletrabajo.

En esta nueva realidad productiva, cada vez más

extendida, se prima el rendimiento y los objetivos, frente a la presencia en el centro de trabajo. Hay tres aspectos clave aquí: la deslocalización del puesto de trabajo (*anywhere*); la flexibilidad en los horarios (*anytime*) y el uso intensivo de la tecnología y de los sistemas de información y dispositivos digitales (portátiles, tablets, smartphones, VOIP, etc.).

Gracias a nuestra *Guía práctica Smart Working y prevención de riesgos laborales: retos legales y de gestión en la empresa* podrás conocer el modo de gestionar la política de PRL en entornos de trabajo flexibles, inteligentes y digitales. En ella se recogen los modelos a seguir, herramientas, obligaciones empresariales, retos legales, gestión de accidentes de trabajo, etc.

## MANUAL PRÁCTICO PARA PYMES SALUDABLES. PROMOCIÓN DE ACTIVIDADES SALUDABLES EN EL ENTORNO LABORAL II

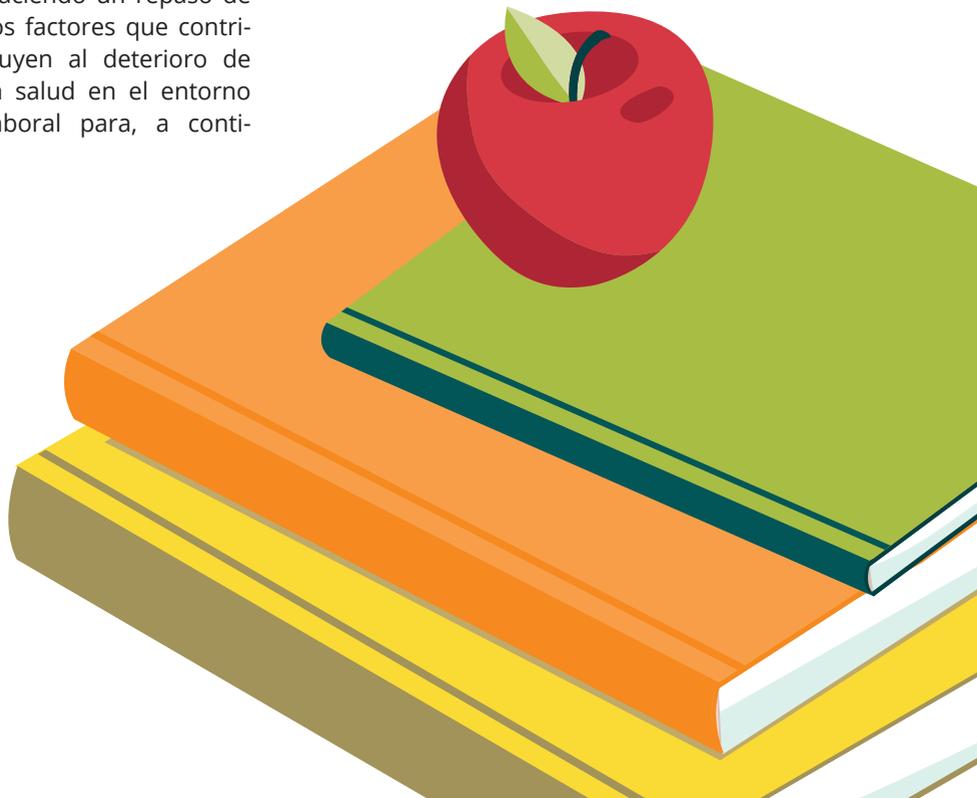
---

Este manual dirigido a pymes tiene por meta facilitar la implantación de hábitos de vida saludable en la empresa, con las ventajas en cuanto a incremento de la productividad y de prolongación de la vida laboral que esta conlleva. Para ello, arranca de las razones para hacer de la empresa saludable una estrategia de gestión empresarial, haciendo un repaso de los factores que contribuyen al deterioro de la salud en el entorno laboral para, a conti-

nuación, presentar una serie de buenas prácticas en los siguientes ámbitos: alimentación saludable, actividad física, enfermedades crónicas, prevención del tabaquismo, alcohol y drogas, bienestar emocional, salud mental y envejecimiento laboral.

Además, para saber si hemos alcanzado los objetivos establecidos

en nuestro Plan de Acción, este manual identifica diversos indicadores apropiados para medir el impacto de las actividades puestas en marcha, ofreciendo a modo de ejemplo algunos casos de empresas que siguen este tipo de estrategia.



## GUÍA DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE II

Esta segunda entrega de la *Guía de Promoción de Hábitos de Vida Saludable* se centra en esta ocasión en aportar consejos útiles sobre nutrición y fisioterapia, dos de los pilares fundamentales sobre los que se apoya el bienestar en el entorno laboral.

La fisioterapia es una disciplina sanitaria que juega un importante papel en el ámbito de la prevención, pero también cura, recupera y ayuda a mantener un nivel adecuado de salud. Para ello, utiliza ejercicios terapéuticos, técnicas manuales, o la aplicación de frío, calor, electricidad, luz y agua. En esta guía encontrarás claves para beneficiarte de sus virtudes, además de conocer interesantes aspectos de la relación cuerpo-emoción, el control y equilibrio postural o las principales patologías en el trabajo.

Por su parte, en el bloque dedicado a la nutri-

ción, la guía da a conocer los grupos de alimentos y sus características y propone diferentes modelos de fácil aplicación, teniendo en cuenta la diversidad de variables que existen a nivel individual y que hacen que las necesidades dietéticas de cada persona sean muy dispares. De este modo, se atienden en primera instancia recomendaciones generales para a partir de ahí

hacer ajustes según las características específicas de cada uno. Todo ello, poniendo en valor el concepto de “dieta flexible” y teniendo en cuenta que no existen alimentos ni buenos ni malos por sí mismos, sino que dependerá del contexto si es adecuada o no su ingesta.

**¡Con nuestra guía te sentirás mejor día a día!**



## TALLERES SALUDABLES EN EMPRESAS

En estos talleres experienciales, que están teniendo gran acogida entre las empresas, a lo largo de una mañana se realizan actividades de promoción de hábitos de vida saludable en el entorno laboral.

Concretamente, cada taller, impartido por preventivistas y profesionales de la nutrición, la psicología y la fisioterapia, pretende, a través de contenidos tanto teóricos como prácticos, concienciar a los trabajadores de la impor-

tancia de llevar hábitos de vida saludable, tales como una alimentación adecuada, el beneficio del ejercicio físico, la educación postural realizada por un fisioterapeuta, la gestión del estrés etc.

Estos talleres, totalmente gratuitos, están dirigidos a empresas de entre 10 y 250 trabajadores de todos los sectores productivos. Únicamente será necesaria una sala, con espacio suficiente para los participantes, así como ga-

rantizar una asistencia mínima de en torno a 10 trabajadores.

La duración del taller es de una mañana, en la que los participantes tendrán que estar todo el tiempo presentes en el taller.

Los talleres se realizan en cualquier punto del territorio nacional.

**¡Venga, es hora de pasar por el taller!**



## BLOG

---

Un blog con informaciones diversas sobre prevención y promoción de hábitos de vida saludable en el ámbito empresarial y sobre actividades del proyecto relacionadas con esta materia.

El blog se alimenta con contenidos sobre temas de actualidad en salud laboral, bienestar, seguridad, etc., realizados por expertos en prevención, nutrición, psicología, fisioterapia...

---

Toda la información al día a un solo clic, dentro de la web de **<https://prl.ceoe.es/prl-al-dia/>**.





## MATERIALES DIVULGATIVOS: VINILOS Y OTROS SOPORTES

Para seguir avanzando hacia el objetivo de conseguir que tu empresa sea cada vez más saludable, te lo ponemos fácil con unos materiales diseñados expresamente para difundir mensajes motivacionales e inspiradores, que invitan a incorporar buenos hábitos a las rutinas diarias de los trabajadores, de modo que entre todos colaboremos a incrementar la cultura de la salud en el ámbito laboral.

En formato vinilo, de tamaño medio para poder adherirlos de manera fácil y sencilla en superficies como cristal, metal o incluso en

la pared, y con un diseño atractivo y moderno que invita a su lectura, persiguen servir como fuente de inspiración y transmitir ideas positivas en relación con los enormes beneficios que pueden tener en nuestra salud pequeños gestos diarios realizados en el entorno de trabajo.

Además de los vinilos, estarán disponibles con esta misma finalidad motivadora y divulgativa de los hábitos de vida saludables en el mundo laboral, otros soportes con propuestas de impacto positivo, con frases ingeniosas fáciles de recordar y, por tanto, útiles para el propósito

de concienciar y educar en la incorporación de rutinas sanas en nuestro día a día.

Estos productos se ponen a disposición de las empresas de manera gratuita para colocarlos en lugares estratégicos de sus instalaciones, como por ejemplo las escaleras, el ascensor, la zona del café, el comedor..., de modo que se consiga un mayor impacto en la adquisición de buenos hábitos de alimentación, ejercicio físico, control del estrés...

**¿A qué esperas? Haz tu empresa segura y saludable**



Tel. 915 663 400  
E-mail: [info.prl@ceoe.org](mailto:info.prl@ceoe.org)  
[www.prl.ceoe.es](http://www.prl.ceoe.es)

Depósito Legal: M-40391-2018