

## FCC celebra su primera Semana de la Seguridad y Salud en el Trabajo



# Empresa Saludable



Con motivo de la celebración del Día de la Seguridad y Salud en el Trabajo y en línea con la iniciativa del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Comunidad de Madrid, FCC organizó los días 28, 29 y 30 de abril su primera Semana de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Durante estos días, y en colaboración con distintas instituciones, empresas y entidades profesionales especializadas en el ámbito de la seguridad y la salud, se llevaron a cabo conferencias, jornadas formativas e informativas sobre diversos temas relacionados con la seguridad, la promoción de la salud, el bienestar y el cuidado personal y familiar.

El objetivo de esta acción es promover la prevención de los accidentes de trabajo y de las enfermedades profesionales, así como fomentar hábitos seguros y saludables entre el personal de FCC y la difusión de la cultura preventiva en la sociedad.

La conferencia de inauguración, la importancia de la actividad física y el envejecimiento activo, laboral, corrió a cargo de Ignacio Ara Royo, subdirector general de Deporte y Salud del Consejo Superior de Deportes. Una interesante conferencia que puso de manifiesto una clara correlación entre la práctica deportiva y la mejora de la productividad en el puesto de trabajo.

El día inaugural FCC puso en marcha la campaña "Paso a Paso por tu salud", iniciativa enmarcada dentro de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, cuyo fin es fomentar el uso de las escaleras en el trabajo. FCC ha sido la primera empresa española en promover la campaña del Ministerio, avalada por la Organización Mundial de la Salud.

Además, presentó el proyecto global FCC Empresa Saludable y otros proyectos de inmediata implantación como la Red Social del Deporte, cuyo lanzamiento es inminente y dará comienzo con la campaña "Recorremos España a pie", donde los trabajadores de FCC recorrerán 9.000 kilómetros a pie a través de rutas virtuales que pasarán por diferentes centros de trabajo de la compa-

ña. También se habló de la creación de la Comunidad Saludable y de otras ofertas saludables para empleados.

Durante estos días, se impartieron charlas sobre el cuidado de la espalda, la vista, seguridad vial, el deporte, nutrición y salud, algunas de ellas acompañadas de sesiones prácticas.

Las actividades se han realizado en los centros de Las Tablas, Federico Salmón, Servicios Médicos Madrid, Acanto y Hormigueras, así como en distintos Servicios Médicos repartidos por la geografía española. Durante las jornadas, más de 400 personas han participado en las actividades programadas y más de 2.000 han recibido información de las distintas campañas y del proyecto FCC Empresa Saludable.

### Menú saludable en las oficinas de Federico Salmón (Madrid)

En coordinación con la empresa Alcesa, que ha asesorado sobre los beneficios de una dieta variada, y los Servicios Médicos



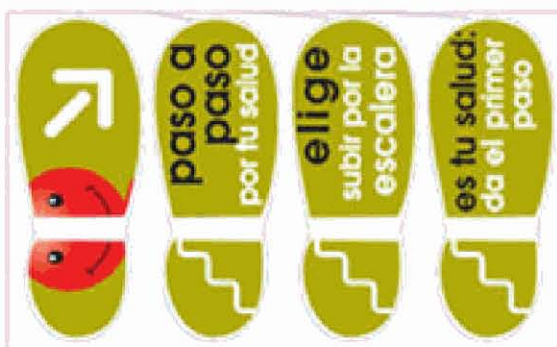
Ver vídeo  
Semana de la  
Seguridad  
y Salud



## Paso a Paso por tu salud



	En la salud cada paso y cada piso cuentan
	<b>Paso a paso por tu salud</b>
	Hay que Pre-VENIR por la escalera
	<b>Cuidate, sube/baja por la escalera</b>
	Utilizar las escaleras de forma regular mejora tu salud
	<b>¡Actívate!</b>
	Has apostado por tu salud: ¡Felicidades!
	<b>Es tu salud: da el primer paso</b>
	Sé activo también en el trabajo
	<b>¡Muévete! por tu salud</b>



de FCC, se diseñó para estos días un menú saludable. Además, se repartieron guías sobre alimentación saludable cedidas por Fundación Mapfre e información sobre los beneficios de la dieta variada, sana y saludable. Próximamente el menú contará con un código de colores en sus platos (semáforo: color verde para platos más aconsejables y rojo para platos de consumo limitado).

### Las buenas prácticas saludables en otros centros de trabajo

Las áreas de negocio participaron exponiendo las prácticas de seguridad y salud puestas en marcha en distintos centros de trabajo. Así, por ejemplo, Otoniel Santana Sanabria, técnico de Prevención de Riesgos Laborales de la Delegación de Canarias de Medio Ambiente, habló sobre el Calentamiento deportivo y los ejercicios de estiramiento que se realizan previos a la actividad laboral.

En nombre de FCC Aqualia, Ignacio Romero Corral, responsable de Seguridad en el Trabajo, explicó el programa "5 minutos en seguridad", una actividad diaria de dedicación y concienciación conjunta en materia de seguridad entre los responsables de los servicios y los trabajadores.

## Homenaje a las víctimas de accidentes de trabajo

El 13 de abril de 1999, el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales publicó la Orden, por la que se establecía el día 28 de abril de cada año como Día de la Seguridad y Salud en el Trabajo, con el objetivo de lograr la más amplia difusión social de la cultura de la prevención de los riesgos laborales coincidiendo con la fecha elegida por el movimiento sindical mundial como homenaje a las víctimas de los accidentes de trabajo. La Organización Mundial del Trabajo establece su celebración como base de campañas anuales desde 2003.



A través de la doctora Pilar de Lara Durán del Servicio Médico de Málaga, se expusieron las actividades de promoción de la salud realizadas en diferentes centros, como campañas preventivas; dieta saludable; estrés; ejercicio físico; etc.

La empresa Matinsa, filial de FCC, líder en el mercado español de la conservación de infraestructuras, presentó, a cargo de José Antonio Subirat, jefe de Unidad, el proyecto Fénix, un sistema de localización de personal vía GPS y sistema de alarma.

## Otras actividades realizadas

### Servicio Médico de Málaga

- Promoción de la alimentación saludable en las Delegaciones de FCC Medio Ambiente de:
  - Andalucía I (centros de trabajo de Granada y Jaén).
  - Andalucía II (centros de trabajo de Málaga y Cádiz).
  - Murcia/Almería (centros de trabajo de Almería).
- Taller teórico práctico escuela de espalda para personal de limpieza del Puerto de Málaga (Delegación Andalucía II).
- Taller la Hora de Comer contrata del Puerto de Santa María (Cádiz), Delegación Andalucía II.
- Taller la Cesta de la Compra (etiquetas nutricionales de los alimentos), contrata del Puerto de Santa María (Cádiz), Delegación Andalucía II.

### Servicio Médico de Aragón Medio Ambiente

Servicio Médico de Álava. Recomendaciones a la plantilla sobre seguridad y salud en cuestiones como medio de transporte para acudir al trabajo, horario de comidas y actividad física que realizan.

### Servicio Médico de Oviedo

- Implantación del programa de ejercicio de estiramientos, que consiste en hacer ejercicios al inicio de la jornada laboral y al final, con el fin de evitar lesiones musculares y tendinosas.
- Charla informativa sobre la correcta realización de los ejercicios y estiramientos, posturas forzadas y manipulación correcta de cargas, dirigida al jefe de servicio y mandos intermedios.
- Información sobre manipulación de cargas y la campaña protege tu espalda.





### Iniciativa DIS-FRUTA: una pieza de fruta a cambio de una idea saludable

El último día FCC repartió más de 100 kilos de fruta variada (manzanas, peras, uvas, fresas, plátanos, nísperos, naranjas y mandarinas) a cambio de una idea saludable. En total se recogieron 128 ideas.

El acto de clausura de la semana contó con la participación de Mar Alarcón Castellanos, directora general de Trabajo y Gerente del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo, y con la intervención de Ana Villacañas Beades, directora general de Organización de FCC. También estuvo presente Marta Zimmermann Verdejo, directora del Departamento de Investigación e Información del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.



Ana Villacañas Beades, directora general de Organización de FCC.



Mar Alarcón Castellanos, directora general de Trabajo y Gerente del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo.

### Entidades colaboradoras

- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
- Consejo Superior de Deportes
- Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Sportsnet
- Instituto de Salud Visual (ISAVI)
- FESVIAL (Fundación Española de Seguridad Vial)
- Sociedad de Prevención FREMAP
- Ivitalia
- Clínica Baviera
- Fundación Mapfre
- Alcesa

Esta acción ha sido promovida por el Departamento de Seguridad, Salud y Bienestar Laboral, y han colaborado en la organización de esta semana los departamentos de Recursos Humanos; Servicios Médicos; los Servicios de Prevención de las áreas de negocio; Comunicación; Servicios Generales; Reprografía y el Servicio de Mantenimiento.



Ver vídeo  
Empresa  
saludable



Ver vídeo  
Jornada  
de clausura