

Red de Comunicación

El espacio de las personas de FCC

NÚMERO

21
2013



Esther Alcocer
Koplowitz recibe el
Premio CEAL por la
expansión de FCC en
América Latina

un enclave estratégico

Panamá





Portada
Panamá,
un enclave estratégico



El Grupo

Nombramientos
en FCC
Pág 4



Los Negocios

“Los mismos valores,
la misma visión”
.A.S.A. en el Congreso
de la ISWA en Viena
Pág 10

Aqualia Infraestructuras participa en
el Congreso Mundial de Desalación
Pág 11

FCC reformará el aeropuerto
de San José de Costa Rica
Pág 14



Las Personas

FCC firma el contrato
para el metro de Riad
Pág 19

Responsables

FCC Aqualia, primera empresa
española que certifica su huella de
carbono en España
Pág 38

FCC evalúa y destaca
el comportamiento socialmente
responsable del Grupo
Pág 40



Bienestar

Familiares y empleados participan en
una Jornada de Seguridad Vial Infantil

Pág 44

“Corre por el Niño”

Pág 47

Prevención de enfermedades cardio-
vasculares

Pág 50



Conocimiento

Mejora y gestión del alumbrado
público del municipio
de Santa Susanna (Barcelona)

Pág 54



El Lugar

Panamá,
enclave estratégico
Pág 58



Comunidades

Znojmo y la fiesta del vino
Pág 74

Bienestar

Familiares y empleados participan en una Jornada de Seguridad Vial Infantil

en la localidad de Alcobendas (Madrid)



(<http://www.erscharter.eu/es>)

FCC y el Ayuntamiento de Alcobendas de Madrid, organizaron el pasado 21 de septiembre la Jornada de Seguridad Vial Infantil, reuniendo a familiares de trabajadores de FCC, dentro del convenio de colaboración para promover acciones que fomenten la seguridad y educación vial dentro y fuera de la empresa.

A través de esta jornada se ha pretendido transmitir y concienciar a mayores y pequeños de la importancia de mantener una ac-

titud y un comportamiento seguro cuando se circula como peatones, en bicicleta o en automóvil.

Los trabajadores de FCC y sus familiares se desplazaron al Parque de Educación Vial de Alcobendas, donde se reunieron más de 60 personas para compartir la experiencia de aprender divirtiéndose sobre seguridad vial.

La jornada consistió en una formación inicial a los niños, en el aula de las instalaciones, sobre conocimientos básicos de señalización, normas fundamentales para circular en bicicleta y comportamientos seguros como viajeros. La clase dio paso a la actividad práctica dentro del circuito, con



karts y bicicletas, dirigidos e instruidos por la policía local de Alcobendas y responsables de la gestión del Parque.

También los adultos recibieron una sesión formativa sobre la importancia del cumplimiento de la normativa y los fundamentos de la seguridad vial, y pudieron probar el simulador de vuelco comprobando la importancia de los sistemas de retención del vehículo, concretamente, el cinturón de seguridad.

Después de la actividad, a los jóvenes participantes se les hizo entrega de su primer carnet como buenos conductores y la jornada se cerró con un almuerzo en las mismas instalaciones, donde todos pudieron intercambiar impresiones, en un encuentro en el que además de aprender pudieron disfrutar con sus familiares y amigos.

Esta actividad, propuesta por la Dirección Corporativa de Seguridad, Salud y Bienestar Laboral, contó con la colaboración de los Servicios Generales de FCC y del Almacén Central de Medios Auxiliares de Construcción, y de distintas entidades externas: el propio Ayuntamiento de Alcobendas y el Parque de Educación Vial; el RACE que cedió el simulador de vuelco y a dos

técnicos; Alliance Vending que proporcionó el pisolabis de media mañana; Fundación Mapfre que facilitó el material didáctico y una mochila reflectante que se repartió entre los participantes y Domino's Pizza que fueron los responsables del almuerzo una vez terminada la actividad.

Esta jornada forma parte del conjunto de actividades que tanto FCC como el Ayuntamiento de Alcobendas están llevando a cabo en la lucha contra los accidentes de tráfico y como miembros de la Carta Europea de Seguridad Vial en su compromiso por "salvar vidas".

“Corre por el Niño”

Tercera edición de la carrera popular Hospital Niño Jesús

El Hospital Infantil Universitario del Niño Jesús de Madrid organizó, el domingo 27 de octubre, la tercera edición de la Carrera Popular “Corre por el Niño”, en el Parque del Retiro de Madrid. La participación ciudadana fue un éxito, con más de 8.000 personas inscritas, agotándose los dorsales.

Esta carrera organizada por voluntarios empleados del Hospital Niño Jesús contó con dos circuitos diferentes de 4 y 10 km. El objetivo: fomentar la práctica habitual del ejercicio físico y recaudar fondos para proyectos de investigación del hospital, gestionados a través de la Fundación para la Investigación Biomédica del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús.

Un año más, FCC ha colaborado en esta propuesta con la donación del importe equivalente a 100 dorsales, que se pusieron a disposición del personal de FCC para participar en la carrera. Muchos compañeros han apoyado esta gran iniciativa saludable y solidaria. Gracias a todos.

Comentarios de compañeros sobre la experiencia:

Juan Carlos Ingles Morales: “La experiencia fue estupenda, el ambiente y la organización de lujo, y en nada tuvo que envidiar a carreras con más antigüedad en el calendario y muchos más medios. Espero repetir en futuras ediciones.”

Antonio Pulido Rodríguez: “Es el segundo año que participo en esta carrera y si el año pasado ya me pareció una experiencia buenísima, este año ha superado todas mis expectativas, es un verdadero lujo correr por El Retiro con tanta gente contenta y de buen rollo, el ambiente de fiesta y de alegría es contagioso. Ya tengo apuntada la fecha para volver a correr el año que viene.”

Daniel Álvarez Ramos: “La verdad es que la experiencia ha sido 100% gratificante. Si ya de por sí las carreras populares son una gozada, ésta sabiendo a qué contribuye todavía se corre con más ganas. Para mí es un orgullo trabajar en una empresa que promoció este tipo de iniciativas.”

Oscar Arturo Mandy Escribano: “Sin duda ha merecido la pena esta carrera. Ha sido gratificante correr por un acto tan solidario. Nadie merece sufrir, pero los niños, “LOS NIÑOS” aún menos.”

José Carlos Rico Pérez: “Muchas gracias a vosotros por haber hecho posible que FCC estuviera dando apoyo ese día a una causa tan sensible. Os animo a seguir desarrollando proyectos como este, siempre contaréis con algunos “payasos” como nosotros.”(foto)

María Dolores Storch de Gracia Calvo: “Este evento permite realizar una actividad con la empresa que a una gran parte de los valores que defendemos (esfuerzo, cercanía, ...) además de permitirnos participar en una jornada al aire libre, practicando un deporte y con la posibilidad de compartirlo en familia”.

3ª CARRERA POPULAR
4 y 10 Kilómetros HOSPITAL NIÑO JESÚS
27 octubre 2013
8:30 horas - Circuito Parque del Retiro



Emilia Soto Herrero: “Correr esta carrera ha supuesto un reto para mí, ya que era la primera en la que participaba de 10 kilómetros y gracias a haberlo movido a nivel empresa me he animado”.

Links:

Página de facebook de la carrera:

<https://www.facebook.com/pages/Carrera-Popular-Hospital-Ni%C3%B1o-Jes%C3%BAs/212488895455880>

Hospital Niño Jesús: http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1354262365154&language=es&pagename=HospitalNinoJesus%2FPage%2FHNIJ_contenidoFinal

Clasificación:

<https://docs.google.com/file/d/0B6tsdR3HaJzgtWhCZfVYbFlyZTA/edit?pli=1>



Prevención de enfermedades cardiovasculares

Por el Dr. Román Barriguete
Servicios Médicos de FCC

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son aquellas que afectan tanto al sistema circulatorio como al corazón. En España, estas enfermedades constituyen la primera causa de muerte por delante incluso del cáncer.

Existen diversos tipos de ECV: hipertensión arterial, enfermedad coronaria, enfermedad valvular, accidente cerebrovascular, etc. Dentro del grupo, la enfermedad coronaria (cardiopatía isquémica) es la primera causa de mortalidad cardiovascular y dentro de ella el infarto agudo de miocardio.

La adopción de hábitos de vida saludables y el control de factores de riesgo permiten reducir de forma muy significativa la incidencia de enfermedades cardiovasculares tanto en personas sanas, como en aquellas personas que ya han sufrido algún episodio previo.

Dentro de los factores de riesgo más relevantes podemos incluir:

- **Hipercolesterolemia.** Unos de los principales factores de riesgo coronario, se produce una alteración del metabolismo de los lípidos con el consecuente aumento en sangre y depósito en los vasos. Vigilando periódicamente nuestro nivel de colesterol disminuimos el riesgo de forma considerable.



Es necesario mantener el colesterol total por debajo de 200mg/dl con un colesterol LDL menor de 100 mg/dl y un colesterol HDL mayor de 40 mg/dl. Si bien la alimentación es, como veremos más adelante, el principal factor para su control no debemos olvidar que algunas enfermedades congénitas producen elevaciones anormales en sus niveles plasmáticos a edades tempranas lo que acelera la aparición de arteriosclerosis y por tanto de ECV, por lo que es importante que los controles empiecen en la infancia y adolescencia.

- **Hipertensión arterial.** Una enfermedad asintomática que fuerza el ritmo de trabajo del corazón y que cursa con complicaciones graves si no se trata a tiempo. Sin embargo, es fácil de detectar.

La tensión arterial tiene dos componentes: la tensión sistólica y la diastólica. Se clasifica como:

- Óptima:** menos de 120/80 mmHg.
- Normal:** menos de 130/85 mmHg.
- Normal alta:** 130-139/85-89 mmHg.
- Hipertensión:** más de 140/90 mmHg.

El control de la obesidad, de la sal en la alimentación y el ejercicio moderado, como después insistiremos, son las medidas adecuadas para evitar este riesgo.

- **Tabaquismo.** Según la OMS, el tabaco es la primera causa mundial de enfermedad, está relacionado de forma directa con otras muchas enfermedades como cáncer, enfermedades pulmonares y cardíacas. El 29 % de las



muerdes por enfermedad coronaria son debidas al tabaco. El mecanismo de acción es múltiple: disminución de la concentración de oxígeno en sangre, disminución del HDL-Col, vasoconstricción...etc.

- **Obesidad.** Caracterizado por un índice de masa corporal igual o mayor a 30 es factor de riesgo para enfermedades crónicas como Diabetes Mellitus, Hipertensión, ICTU, enfermedades cardíacas. Es importante resaltar la importancia que una alimentación infantil inadecuada puede tener en futuros obesos adultos. Un niño no es más sano por estar “gordito”, sino todo lo contrario.
- **Diabetes Mellitus.** Enfermedad que se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en sangre que mantenidos el tiempo producen complicaciones en ojos, riñones, vasos, nervios periféricos, etc. Muchos enfermos desconocen su enfermedad y es muy importante, al igual que la hipertensión, detectarla a tiempo mediante un control analítico sobre todo en personas con antecedentes familiares. Prevenir la obesidad es un método eficaz de atajar la aparición de diabetes tipo II (del adulto).
- **Sedentarismo.** Las personas inactivas tiene mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. El ejercicio ayuda a controlar factores de riesgo como niveles de colesterol, niveles de glucosa y disminuye de forma indirecta la tensión arterial. Un ejercicio moderado siempre acorde con nuestra edad es una herramienta eficaz en nuestra lucha contra las enfermedades cardiovasculares.

- **El estrés** es otro factor importante de riesgo cardiovascular, sobre todo en determinados trabajos y ámbitos sociales. La figura actual del típico ejecutivo sin tiempo para nada excepto para trabajar y en continua tensión nerviosa, es paradigmática del tipo de vida que la sociedad actual nos obliga a llevar con nefastas consecuencias sobre nuestra salud física y mental. Un detalle que a veces olvidamos es que la ansiedad y el estrés aumentan el colesterol, independientemente del efecto directo que ambos ocasionan en nuestro organismo. Un correcto control del estrés y una gestión inteligente y programada de nuestro tiempo ayudará a paliar estos efectos indeseables.

Es necesario tomar conciencia de lo importante que es controlar todos los factores de riesgo y adoptar hábitos de vida saludable. Para ello es necesario:

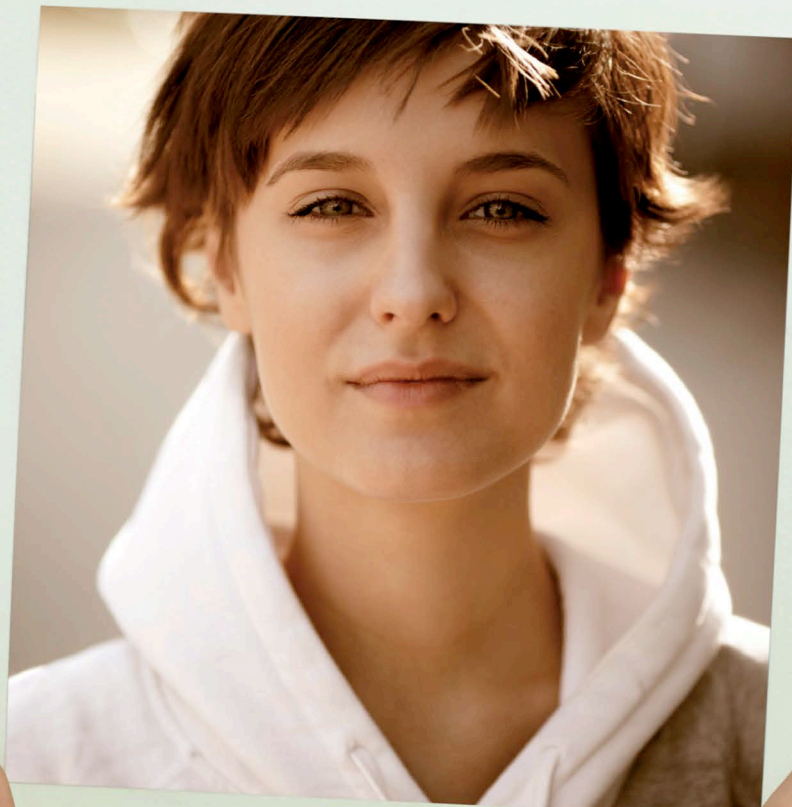
- **Comer sano.** La mayoría de los factores de riesgo cardiovascular pueden reducirse si adoptamos unos hábitos sanos a la hora de alimentarnos. Debemos de llevar una alimentación equilibrada, aumentando el contenido de frutas, verduras, cereales, legumbres y pescado, y disminuyendo las grasas animales y la sal.
- **Hacer ejercicio.** Es esencial para mantener una buena calidad de vida, Caminar media hora diaria o subir escaleras durante 10 minutos, puede ser suficiente. Insistir que cada edad

tiene “su cantidad de ejercicio” y que el pasarnos en el esfuerzo, por no corresponder este con la edad que tenemos puede añadir más peligro y favorecer la aparición de un evento cardiovascular.

- **Evitar el consumo** de sustancias tóxicas o adictivas como el tabaco, alcohol o cualquier tipo de droga. No debemos olvidar que algunas drogas (como la cocaína) son potentes vasoconstrictores (contraen las arterias) evitando un eficaz riego de los tejidos periféricos (el cardíaco por ejemplo), aumentando las posibilidades de que se produzca una ECV. No banalizar el consumo de estupefacientes sobre todo entre la juventud, ayudará a prevenir riesgos en el adulto.
- **Vigilar tu salud** mediante revisiones medicas periódicas. Debes controlar tu tensión arterial y tus niveles de colesterol y glucosa en sangre.
- **Desarrollo personal:** cuidar la salud mental -es importante cuidar nuestra mente y nuestras emociones-, fomentar las relaciones personales sanas, intentar poner límite al estrés, y cultivar el optimismo.

Las enfermedades cardiovasculares suponen una importante lacra de nuestra sociedad y la principal causa de morbi-mortalidad en el mundo civilizado. Muchos son los medios y esfuerzos que actualmente se emplean en su prevención, tratamiento y rehabilitación, siendo el mejor ejemplo de la rentabilidad que una prevención eficaz y relativamente barata, dirigida a concienciar a la población, puede lograr.

No olvidemos que los eventos cardiovasculares, más allá del coste humano y social que suponen, son desde un punto de vista económico mucho más caros que una campaña dirigida a la población sobre hábitos saludables. Se vuelve a demostrar que la prevención es la mejor solución y la utilización de los medios de comunicación una herramienta insustituible.



25 DE NOVIEMBRE

DÍA
INTERNACIONAL
DE LA ELIMINACIÓN
DE LA VIOLENCIA
CONTRA LA MUJER