

# ORGANIZACIONES SALUDABLES *nuestra experiencia* UNIÓN DE MUTUAS



## Tipo y actividad de la empresa

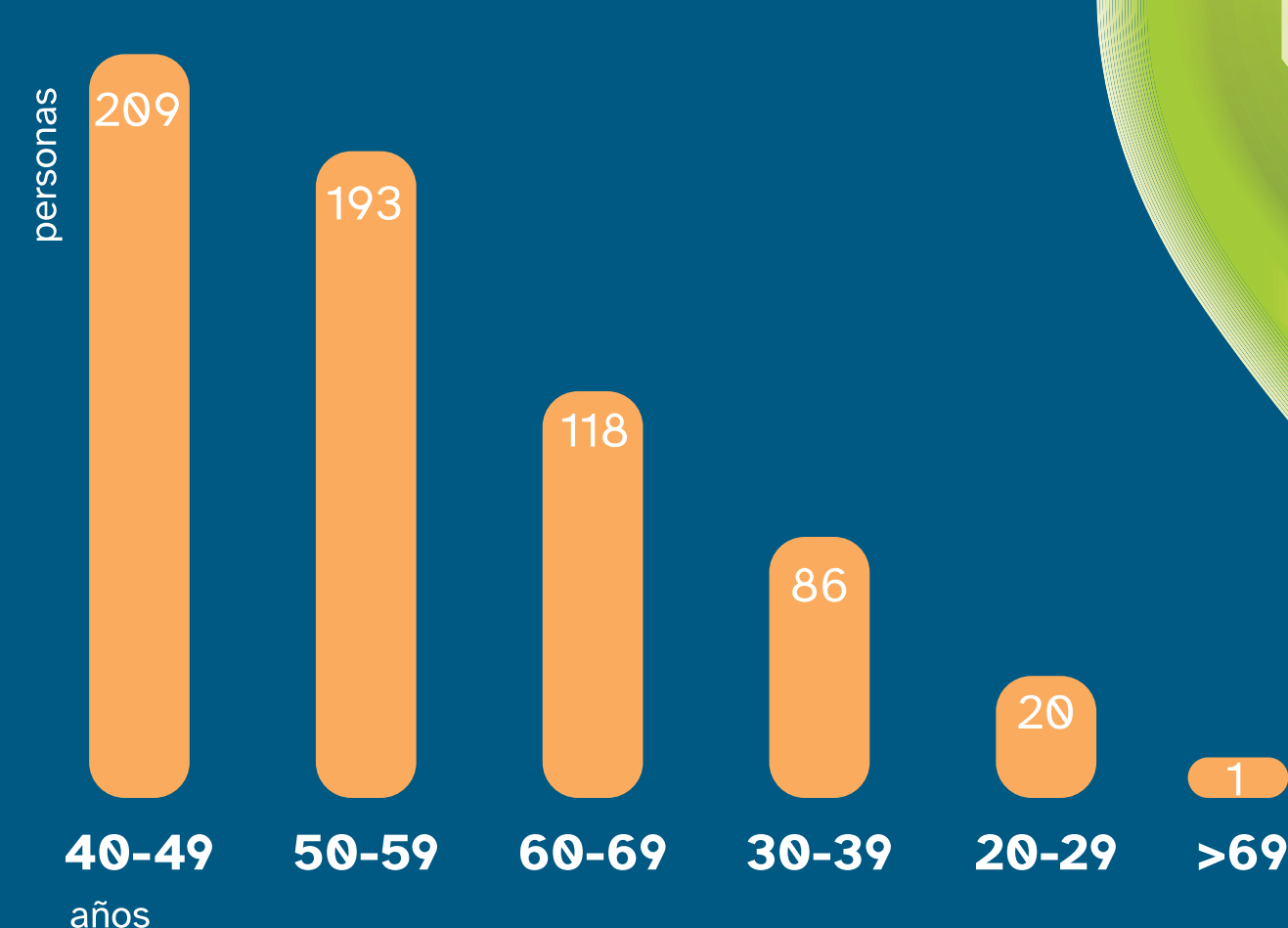
Unión de Mutuas, mutua colaboradora con la Seguridad Social n.º 267, es una asociación de empresas, sin ánimo de lucro, sometida a la dirección y tutela del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones y cuyo objeto es:

- Gestionar la asistencia sanitaria y prestaciones económicas derivadas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales del personal al servicio de sus empresas asociadas y de los trabajadores autónomos adheridos.
- Realizar el control y seguimiento de las bajas por incapacidad temporal por contingencias comunes y prestaciones económicas en caso de incapacidad temporal por contingencias comunes.
- Gestionar la cobertura de las prestaciones económicas por riesgo durante el embarazo y la lactancia natural.
- Gestionar la cobertura de las prestaciones económicas por cese de actividad de trabajadores autónomos.
- Gestionar la cobertura de las prestaciones económicas por cuidado de menores afectados por cáncer u otra enfermedad grave.
- Realizar actividades preventivas conforme a la legislación vigente.

## Equipo humano

**PLANTILLA** 627 personas  
**MUJERES EN PLANTILLA** 425 personas  
**HOMBRES EN PLANTILLA** 202 personas

## Distribución de la plantilla por edad



## Motivación

Unión de Mutuas, al ser una entidad que presta servicios de salud y que dispone de un compromiso de responsabilidad social corporativa, incorpora en su estrategia el objetivo de velar por la salud tanto de su equipo humano como de la sociedad. Como empresa saludable que somos, optamos por impulsar las actuaciones de promoción de la salud promoviendo entornos de trabajo saludables y compartiendo buenas prácticas.

## Equipos de trabajo

- Comisión organización saludable.
- Servicio de Prevención Propio.
- Comités de Seguridad y Salud.

## Difusión

- Divulgación de los planes.
- Videos explicativos grabados por el personal sanitario del SPP.
- Frases motivadoras para la adhesión en el portal corporativo.
- Información específica en los reconocimientos médicos.

## Justificación de la intervención



Según la OSHA, cuatro de cada cinco europeos señalan que disfrutar de buena salud es clave para la calidad de vida. Las enfermedades crónicas repercuten de manera decisiva sobre la calidad de vida. Muchas enfermedades crónicas como las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer pueden prevenirse en buena parte adoptando un estilo de vida saludable que incluya medidas como la mejora de la dieta, el mantenimiento de una buena forma física y el dejar de fumar.

Además, en Unión de Mutuas, en el año 2019 tuvimos 282 procesos de ITCC; los trastornos musculoesqueléticos y los trastornos mentales o del comportamiento representaron el 27,7% del total de procesos de ITCC.

Por estos motivos, hemos querido dar continuidad a proyectos anteriores para "seguir cuidando tu salud".



Las tasas de empleo de los trabajadores entre 55 y 64 años en la Unión Europea no llegan al 50%. Es decir, más de la mitad de los trabajadores de esa franja de edad dejan el trabajo antes de la edad de jubilación obligatoria.

La tendencia general a nivel global es aumentar la edad de jubilación, teniendo también en cuenta la mayor esperanza de vida de la población en la actualidad.

Dado que en Unión de Mutuas hemos identificado más del 44,1% de población mayor de 50 años y la tendencia será a aumentar, es prioritario conocer y promover la calidad de vida relacionada con la salud de este colectivo que, además, repercutirá favorablemente en la capacidad de trabajo y la productividad.



## PLAN SEGUIMOS CUIDANDO TU SALUD

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diagnóstico precoz de patologías relacionados con trastornos cardiopulmonares, musculoesqueléticos y de bienestar emocional.
- Detección de sintomatología osteoarticular relacionada con el puesto de trabajo y condiciones de vida.
- Abordaje de posibles alteraciones emocionales o del comportamiento (relacionadas con el estrés, sueño, etc.), así como estrategias para abandonar el hábito tabáquico.

### FUENTES DE ENTRADA

- Reconocimientos médicos en Vigilancia de la Salud.
- A petición del trabajador/a.
- Por recomendación del SPP tras identificación de bajas laborales o accidentes de trabajo.

### POBLACIÓN DIANA

Todos los trabajadores y las trabajadoras de Unión de Mutuas adheridos voluntariamente al Plan.

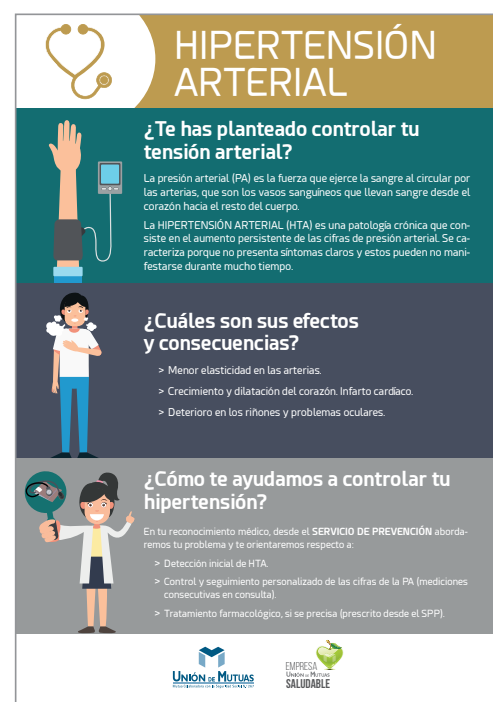
### PLANIFICACIÓN

- La duración total del plan total es de 3 años. Se iniciará en septiembre de 2020 y se finalizará en agosto de 2023.
- Anualmente se valorará la adhesión y las acciones.

### RECURSOS HUMANOS

- El personal sanitario y técnico del Servicio de Prevención Propio de Unión de Mutuas.
- Colaboración del personal capacitado de la mutua con experiencia en la materia y que ha sido participe en los proyectos anteriores.

LAS PERSONAS QUE DESEEN ADHERIRSE AL PLAN SEGUIMOS CUIDANDO TU SALUD, PODRÁN ELEGIR EL ÁREA O ÁREAS EN LAS QUE DESEAN MEJORAR SU ESTADO DE SALUD



Identificación de HTA.  
Seguimiento de las cifras.  
Manejo de la HTA.



Estudio composición corporal.  
Anamnesis e historial del paciente.  
Consejos y opciones dietéticas.  
Educación nutricional individual.  
Seguimiento de niveles de colesterol.  
Control peso e IMC.



Anamnesis.  
Cuestionarios (NPQ, Owestry lumbar).  
Valoración ergonómica puesto de trabajo.  
Acceso a FisiMutua.  
Talleres escuela de espalda.



Antecedentes médicos.  
Historia tabáquica.  
Técnicas de deshabituación tabáquica.  
Seguimiento, abordaje de recaídas.



Inicio relación terapéutica, definición del problema.  
Cuestionarios (ansiedad y depresión de Goldberg, otros a criterio del especialista).  
Programación de la intervención, estrategias de cambio.  
Sesiones individuales o grupales.



## PLAN DE MADUREZ Y BIENESTAR EN EL TRABAJO

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diagnóstico precoz de trastornos relacionados con la edad y sexo: hiperplasia benigna de próstata versus cáncer de próstata e hipovitaminosis D favorecedora de osteoporosis.
- Detección de patología osteoarticular vertebral y paravertebral relacionada con el puesto de trabajo y condiciones de vida.
- Abordaje de posibles alteraciones emocionales o del comportamiento relacionadas con el estrés, sueño, trastornos de somatización, etc.
- Análisis global de bienestar, comprendiendo los aspectos de estado general de salud, peso corporal, sueño, alimentación y ejercicio físico.

### FUENTES DE ENTRADA

- Reconocimientos médicos en vigilancia de la salud.
- A petición del trabajador que desee ser incluido en el programa al margen del reconocimiento médico.

### POBLACIÓN DIANA

Todas las personas trabajadoras de Unión de Mutuas mayores de 50 años adheridas voluntariamente al plan.

### PLANIFICACIÓN

- La duración total del plan total es de 3 años. Se iniciará en septiembre de 2020 y se finalizará en agosto de 2023.
- Anualmente se valorará la adhesión y las acciones.

### RECURSOS HUMANOS

- El plan se va a llevar a cabo por el personal sanitario y técnico del Servicio de Prevención Propio. En centros ubicados fuera de la Comunitat Valenciana, colaborará el personal sanitario del SPA.
- La orientación psicológica se realizará por el Servicio de Psicología Clínica de Unión de Mutuas.
- Las sesiones de fisioterapia serán coordinadas por los fisioterapeutas de Unión de Mutuas.

## CONSULTA MÉDICA SPP Y/O RECONOCIMIENTO MÉDICO



### Actuaciones preventivas médicas

- Pruebas complementarias: vitamina D, PSA
- Actualización vacunal: TD, gripe, neumococo



### Diagnóstico precoz patología columna vertebral

- Cuestionario
- RX
- Estudio PT: Ergo +50
- Escuela de Espalda Rehabilitación



### Diagnóstico precoz trastornos adaptativos

- Cuestionario
- Consulta psicología clínica
- Asesoramiento farmacológico



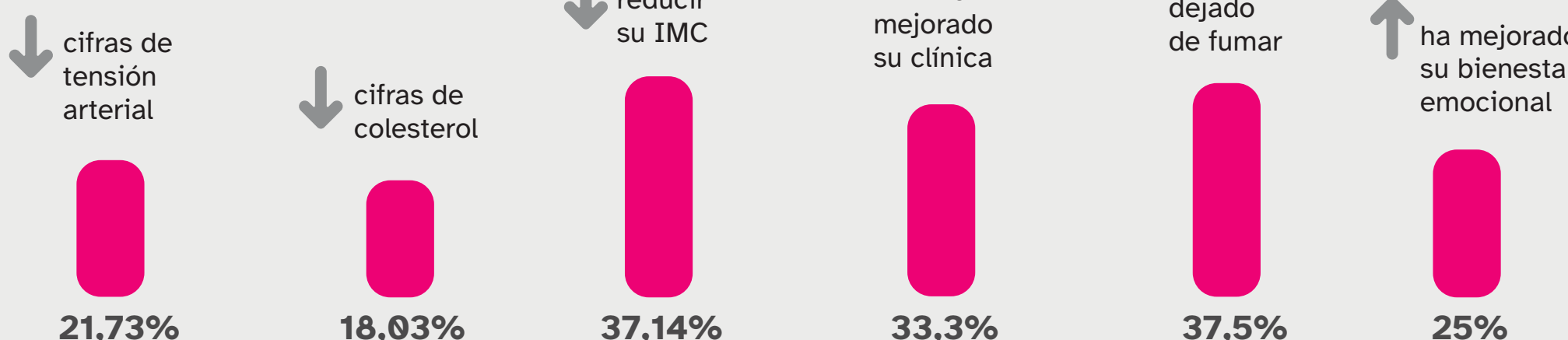
### Diagnóstico del bienestar

- Evaluación del bienestar a través de una herramienta informática.

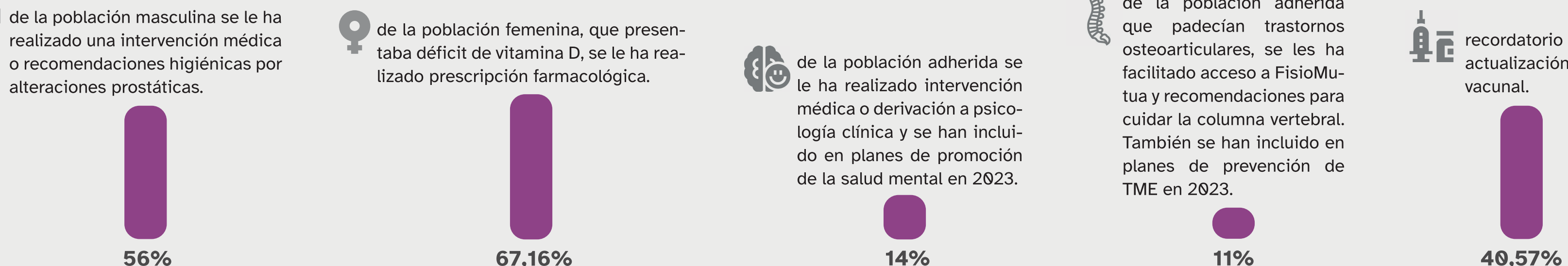
## RESULTADOS



### PLAN SEGUIMOS CUIDANDO TU SALUD



### PLAN DE MADUREZ Y BIENESTAR EN EL TRABAJO



MIRANDO AL FUTURO: PROYECTO MENTALÍZATE - PROYECTO MUÉVETE - ACCIONES DESHABITUACIÓN TABÁQUICA - CUIDA TUS OJOS - PROMOCIÓN DE LA SALUD CARDIOVASCULAR...

UNIÓN DE MUTUAS

www.uniondemutuas.es

