



RIESGO CARDIOVASCULAR LABORAL

Riesgo cardiovascular laboral

1. Los accidentes de trabajo no traumáticos se definen como aquellas enfermedades, sin estar definidas legalmente como enfermedades profesionales, que sufre la persona trabajadora a consecuencia del trabajo que desempeña.
2. Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de mortalidad en España, dejando en segunda y tercera posición a las enfermedades cancerígenas y enfermedades respiratorias. Dentro del ámbito laboral se sitúa como la primera causa de muerte por accidente de trabajo.
3. **Las principales enfermedades cardiovasculares se clasifican en:**
 - Enfermedad cardíaca isquémica o cardiopatía reumática
 - Enfermedades cerebrovasculares
 - Enfermedad de la circulación pulmonar
 - Otras enfermedades cardíacas
 - Enfermedades de las venas y vasos linfáticos
 - Otras enfermedades del sistema circulatorio

Las dos manifestaciones principales son la cardiopatía isquémica o enfermedad coronaria (infarto agudo de miocardio y angina de pecho) y la enfermedad cerebrovascular o ictus.

4. **Los factores de riesgo que favorecen la aparición y desarrollo de estas enfermedades.**

4.1. Factores No controlables:

Hereditarios y/o biológicos no modificables

- Aspectos genéticos
- Edad
- Sexo

4.2. Factores controlables:

Relacionados con el estilo de vida y/o biológicos modificables

- Hipercolesterolemia

- Hipertensión arterial
- Tabaquismo
- Malos hábitos alimentarios
- Obesidad
- Alcoholismo
- Sedentarismo

Relacionados con el medio ambiente laboral

- Contaminación física (ruido, vibraciones, malas condiciones termohigrométricas, etc.).
- Contaminación química (exposición a determinados agentes químicos).
- Contaminación biológica (del aire, del agua, etc.).
- Contaminación psicosocial (carga de trabajo, horarios, turnicidad, nocturnidad, etc.).





5. Medidas preventivas a adoptar por parte de la empresa:

- **Fomentar el hábito de una buena alimentación**, manteniendo una dieta equilibrada (variada, evitando las grasas y azúcares y aumentando el consumo de verduras, frutas, pescado, cereales y aceite de oliva, sustituyendo la sal por pimienta o limón):
 - Las empresas con servicio de comedor pueden fomentar este hábito mejorando sus menús y/o rebajando sus precios.
 - Habilitar en empresas más pequeñas, estancias como cocina y/o comedor para los trabajadores y trabajadoras.
 - Instalar en las empresas máquinas de vending con opciones saludables (que cuenten con alimentos con unas proporciones de grasas, azúcares y sales más saludables. De tal modo, que los consumidores puedan elegir las opciones más acertadas para ellos, permitiendo tener el control de su dieta en el trabajo).
 - Establecer, periódicamente, campañas de sensibilización y formar a los trabajadores y trabajadoras de como comer bien.

Desde **umivale Activa**, a través del siguiente [enlace](#), podrás descargar todo el material divulgativo que hemos preparado para ayudar a mantener una alimentación saludable y lograr los beneficios derivados de la misma, entre los que destacamos los siguientes: reducir el estrés, proteger el corazón y mejorar nuestro sistema inmune.



Y si lo deseas podrás asistir a nuestros encuentros virtuales de nuestro programa de nutrición y alimentación saludable de la Escuela de la Salud de Umivale Activa. Más información e inscripciones en el siguiente [enlace](#).

- **Fomentar la deshabituación tabáquica**

- Establecer, periódicamente, campañas de sensibilización y formar a los trabajadores y trabajadoras sobre cómo combatir la adicción al tabaco, y los beneficios para la salud cardiovascular de abandonar este hábito.
- Apoyo psicológico y terapéutico a las personas trabajadoras que deseen dejar de fumar.



Desde **umivale Activa** os recomendamos la lectura del manual “Abordaje de las adicciones en el ámbito laboral”, elaborado con la colaboración de Proyecto Hombre Valencia, cuyo objetivo es informar sobre el riesgo de las adicciones en el entorno laboral de una forma integral, dando a conocer formas de abordar la situación desde el ámbito empresarial.

Puedes descargar el documento en el siguiente [enlace](#).

- **Fomentar el ejercicio físico**

- Establecer periódicamente campañas para la divulgación de la práctica de deporte.
- Habilitar en las empresas estancias como gimnasios para la práctica de deporte.
- Habilitar en las empresas un parking para bicicletas.

A través nuestro Programa Empresa Sana de **umivale Activa**, ofrecemos material divulgativo para fomentar la práctica de ejercicio físico. Para más información puedes consultar el siguiente [enlace](#).



- **Fomentar la higiene del sueño**

Dormir bien conlleva muchos beneficios, entre los que destacamos mejorar nuestra salud cardiovascular.

A través de nuestra campaña de Higiene del sueño podrás consultar material divulgativo e interactivo para el favorecimiento de este hábito saludable.



Accede a esta campaña a través del siguiente [enlace](#).

- **Fomentar el consumo de agua.** (Beber 2 litros de agua diariamente).
 - Instalar en las empresas dispensadores de agua.
 - Establecer periódicamente campañas para la divulgación del consumo de agua.
- **Asegurar unas condiciones de trabajo seguras, garantizando el medio ambiente laboral en el trabajo,** controlando periódicamente la exposición a factores de riesgo que puedan influir perjudicialmente en la salud cardiovascular de la persona trabajadora y tomando las medidas de actuación pertinentes en cada caso mediante la mejora y/o adquisición de instalaciones y/o equipos de trabajo más seguros, estableciendo programas preventivos adecuados de estos; utilización de equipos de protección individual, formación e información a los trabajadores y trabajadoras, mejora de los canales de comunicación en la empresa, reducción de cargas de trabajo, mejora de horarios, turnos para facilitar la conciliación con la vida familiar, mejorar la autonomía de la persona trabajadora para desarrollar su trabajo, etc.
- **Impulsar la promoción de la Salud Integral de los trabajadores y trabajadoras,** dentro de la gestión empresarial, reconociendo (incluso pre-

miando), a los trabajadores y trabajadoras que cumplan objetivos.

La promoción de la salud en el entorno laboral, ayuda a las empresas a convertirse en organizaciones saludables, persiguiendo el bienestar y salud de sus personas trabajadoras, a través del fomento de estilos de vida saludables.

Implementar un programa de promoción de la salud en el trabajo, conlleva una serie de beneficios que se pueden percibir en el corto plazo. Uno de los grandes beneficios es la reducción de la siniestralidad y de las enfermedades (especialmente las crónicas).

Para más información puede descargarse nues-



tra guía de "Promoción de hábitos saludables en el entorno laboral" a través del siguiente [enlace](#).

6. Medidas preventivas a adoptar por parte de los trabajadores y trabajadoras.

Desde **umivale Activa**, ponemos a disposición de nuestra población protegida la campaña **#UmivaleActivaCuidaTuCorazón** para fomentar la adopción de hábitos saludables directamente, por parte de la persona trabajadora, con objeto de contribuir a la mejora de su salud cardiovascular.



Se compone de una colección de 11 fichas y 11 audiovisuales para informar y concienciar sobre los factores de riesgo cardiovasculares que son modificables mediante hábitos de vida saludables.

Puedes consultar a la campaña a través del siguiente [enlace](#).