

PREMIOS ESCOLÁSTICO ZALDÍVAR
FRATERNIDAD MUPRESA

1. PRESENTACIÓN DE LA ENTIDAD

Banco Bilbao Vizcaya Argentaria, S.A. (BBVA), es un grupo financiero diversificado internacionalmente con una presencia significativa en el negocio bancario tradicional de banca al por menor, banca mayorista, administración de activos y banca privada. Adicionalmente, mantiene negocios en otros sectores como seguros, inmobiliario y arrendamiento operativo, entre otros.

La actividad en España se realiza fundamentalmente a través de BBVA, S.A., que es la sociedad matriz de BBVA. Actualmente tiene una plantilla actual de 24.000 empleados y 3.067 centros de trabajo.

Política Preventiva

BBVA considera como uno de los principios básicos y objetivos fundamentales la promoción de la seguridad y salud mediante la mejora continua de las condiciones de trabajo.

Esta política de prevención se lleva a cabo a través de la Dirección de Salud laboral y el Servicio de Prevención de Riesgos laborales, estableciendo con carácter anual un Plan de actuación en materia de Seguridad y Salud laboral cuyas materias son implantadas de forma progresiva. Para ello, asume las obligaciones que indica la ley 31/1995 de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos laborales y su normativa de desarrollo y las considera como el nivel mínimo de actuación a este respecto.

Este compromiso con la prevención y las responsabilidades que se derivan atañe a todos los trabajadores de nuestra Entidad.

Solo mediante la asunción de esta política y el cumplimiento y respeto de las normas y procedimientos por todos los estamentos y en todas las actividades de la empresa podremos dar cumplimiento a este objetivo. Para ello BBVA:

- Establece un sistema de prevención de riesgos que cuenta con los medios adecuados para el alcance de sus fines.
- Integra la actividad preventiva en todos los niveles y actividades de la empresa.
- Fomenta una auténtica cultura preventiva, donde la seguridad y salud de los trabajadores es uno de los objetivos permanentes y fundamentales, de la misma forma que lo son la calidad, la productividad y la rentabilidad de las actividades.
- Promueve actuaciones que no se limitan a la simple corrección a posteriori de situaciones de riesgo ya manifestadas, sino que en fase de diseño empresarial se evitarán los riesgos, y se evaluarán aquellos otros que no hayan podido ser eliminados, estableciendo todas aquellas acciones que sean necesarias para evitarlos, o al menos, para minimizarlos.
- Adecua los aspectos materiales a las condiciones de cada trabajador
- Desarrolla actividades de información y formación, inicial y continua en materia preventiva, dirigidas a obtener los conocimientos necesarios para prevenir los riesgos derivados del trabajo y evitar sus consecuencias, promover hábitos de trabajo y comportamientos seguros y fomentar el interés y la cooperación de todos los trabajadores en la acción preventiva.

- Fomenta la consulta y la participación de los trabajadores en la gestión de la prevención de riesgos laborales. Para ello BBVA asume un modelo de prevención participativo, basado en el derecho de los trabajadores a participar activamente en todo aquello que pueda afectar a su seguridad y salud en el trabajo, para tomar las acciones necesarias para su protección. Para ello se dispone de los cauces representativos establecidos legalmente.
- Desarrolla planes de actuación dirigidos a la mejora continua de la seguridad y salud de los trabajadores, en todos los ámbitos de la Gestión empresarial, Calidad, Seguridad, Medio Ambiente, como variable fundamental para el progreso de la gestión preventiva.
- Todas las actividades se desarrollan en un marco de pleno respeto al entorno social y medioambiental, intentando alcanzar los niveles más altos de seguridad y salud en el trabajo y en la protección del medio ambiente.

El Servicio de Prevención de BBVA, tiene la consideración de Servicio de Prevención propio y está incardinado en la Dirección de Talento y Cultura, dentro de la Dirección de Administración y Marco Laboral y su Área de Salud laboral.

Principios

Por otro lado, es importante desatacar que la cultura de BBVA establece el compromiso de **trabajar por un futuro mejor para las personas desde todos los ámbitos de la Entidad, incluyendo una gestión global en el ámbito de la prevención de riesgos y la salud,** mejorando así su calidad de vida. Estos principios han hecho que BBVA haya sido galardonado con el premio “**Great Place to work**”, los años 2013 y 2015.

2. OBJETIVOS

El compromiso del Área de Salud Laboral, Medicina del Trabajo, es la **promoción de la seguridad y salud** y lo hace mediante la vigilancia de la salud de sus trabajadores, la mejora continua de las condiciones de trabajo, la contribución a la reducción de la siniestralidad, el establecimiento de protocolos específicos, la información y formación de sus trabajadores y el desarrollo de programas de promoción de la salud.

Todo ello y con objeto de difundir la cultura preventiva en nuestra Entidad y divulgar la promoción de la salud, está apoyado y **potenciado** por **plataformas tecnológicas** como son la creación del **Portal de Salud Laboral**, con la inclusión de amplia información de interés para el trabajador, así como campañas relativas a la promoción de la salud, y el desarrollo de **web-sites** específicas, convirtiéndose en plataformas de comunicación de referencia en materia de salud para nuestros trabajadores, donde pueden acceder a toda la información así como a diferentes programas preventivos. Entre las web-site desarrolladas, caben destacar:

- Prevención de patología musculo-esquelética bajo el lema “Mejora tu bienestar conociendo tu entorno de trabajo”.
- Deshabituación tabáquica.
- Prevención de la diabetes.
- Prevención del cáncer de colon
- Programas específicos de salud en la mujer con el desarrollo de las web-sites: “Cúidate mujer” y “Estoy embarazada, ¿qué debo hacer?”.

Todas estas iniciativas tienen el objetivo de colaborar en la prevención de patologías, difundir la promoción de la salud a todos los trabajadores de la entidad y hacer que los empleados de BBVA se sientan mejor y más cuidados.

3. ACTUACIONES PREVENTIVAS

3.1. Vigilancia de la salud

La vigilancia de la salud de los trabajadores es la función primordial del Área de Medicina del Trabajo. La forma de llevarla a cabo se centra básicamente en la elaboración de protocolos médicos y exámenes de salud orientados a los riesgos a los que están sometidos los trabajadores en sus puestos de trabajo, y especialmente a los trabajadores “especialmente sensibles” a determinados riesgos, según se regula en el artículo 25 de la Ley de Prevención de Riesgos laborales.

Las citaciones a los reconocimientos médicos se hacen de forma centralizada por el Área central a todos los empleados independientemente de la provincia donde ejercen su actividad laboral.

Asimismo se realiza valoración médica de los puestos de trabajo y las gestiones técnico-preventivas necesarias para la mejora de la salud de los trabajadores en su entorno laboral.

Anualmente se citan **más de 17.000 empleados** para realizar el reconocimiento médico, según el protocolo establecido por nuestra Entidad. La vigilancia de la salud cumple con las exigencias de la Ley Orgánica de Protección de datos en esta materia, cumplimentando los

trabajadores el documento de consentimiento informado, validado por las Asesorías Jurídicas Laboral y Contencioso-Administrativa, así como por el Departamento de Cumplimiento Normativo.

La notificación para efectuar el examen de salud, se realiza de forma centralizada, y dirigida a la dirección de correo del empleado. El trabajador puede gestionar su cita directamente desde su puesto de trabajo.

Del mismo modo, el informe médico con los resultados y recomendaciones en su caso, son enviados on-line a la dirección de trabajo del trabajador, o a la indicada expresamente por él.

Asimismo, para un adecuado control y seguimiento de la calidad de los exámenes de salud llevados a cabo tanto por los Servicios Médicos propios (ubicados en Madrid, Bilbao y Barcelona) como por las Sociedades de Prevención concertadas (resto del territorio), hemos implementado una **encuesta de satisfacción**, establecida junto con el Dpto. de Calidad Corporativa, a través de la intranet de BBVA.

Se valoran diferentes conceptos como:

- calidad de la atención,
- calidad de las instalaciones,
- claridad del informe remitido,
- satisfacción global.

La participación de los empleados supera el 70-75% y la valoración global de todos los conceptos asciende al 94% entre consideración de buena o muy buena.

A través de la vigilancia de la salud se realizan las diferentes Campañas de Intervención en la Promoción de la Salud.

3.2. Programas de Promoción de la Salud

Los programas de promoción de la salud se llevan a cabo mediante:

- Campañas de Intervención
- Campañas de Prevención Formativas e Informativas
- Desarrollo de web-sites específicas para la divulgación de la promoción de la salud
- Actividad Formativa

3.2.1. Campañas de Intervención

Las campañas de intervención se llevan a cabo a través de la vigilancia de la salud de los trabajadores, y son las siguientes:

- **Campaña de prevención del cáncer de próstata.** Se realiza a empleados varones con edad igual o superior a 50 años, mediante la determinación del Antígeno Prostático (PSA) dentro de los parámetros analíticos del reconocimiento médico.
- **Campaña de prevención de cáncer de colon.**
 - Ofrecida a todos los empleados hombres y mujeres, con edad igual o superior a 50 años.
 - Se realiza cribado mediante la determinación de sangre oculta en heces (SOH), por método inmunológico (determinación de hemoglobina humana).
 - Resultados. En la última campaña se obtuvo un 8,6% de muestras positivas siendo los empleados derivados con e informe a su especialista para control y seguimiento. A dos empleados se les detectó de forma precoz patología maligna.

- **Campaña Oftalmológica.** Dirigida a todos los empleados considerados usuarios de PVD según protocolo BBVA. Se establece con periodicidad bienal y a todos ellos se les realiza un exhaustivo examen oftalmológico incluyendo:
 - agudeza visual
 - exploración polo anterior
 - motilidad y reflejos pupilares
 - estudio de fondo de ojo para estudio de retina
 - tonometría
 - Resultados y conclusiones: Se detectaron alteraciones en un 11% de los empleados que realizaron la última campaña. Todos ellos realizan control y seguimiento por Especialista de las anomalías detectadas.

- **Campaña de deshabituación del tabaco.** Se realiza mediante:
 - Charlas de concienciación, impartidas por personal del Servicio Médico.
 - Tratamiento de deshabituación individualizado.
 - Desarrollo de web-site específica.
 - Posibilidad de cumplimentación y envío de los test de Fagerstrom y Richmond a través de la plataforma donde personal sanitario valora la situación y ayudan al empleado en su proceso de dejar de fumar.

- **Campaña de prevención de la diabetes en el adulto:**
 - Actuación individualizada a través de los reconocimientos médicos
 - Desarrollo de web-site específica con amplia información preventiva

- Complimentación del **Test de Findrisk** a través de la plataforma
- Ayuda y recomendaciones individualizadas por personal facultativo
- Resultados obtenidos hasta el momento:
 - Menor de 7: riesgo bajo: 31,09%
 - Ligeramente elevado: 7-11 puntos: **35,7%**
 - Riesgo moderado: 12-14 puntos: 17,31%
 - Riesgo alto, muy alto: mayor 15 puntos: 13%
- **Conclusiones:** Posibilidades de modificar el riesgo de padecer diabetes cambiando hábitos de vida, con medidas dietéticas y ejercicio físico, todo ello bajo las indicaciones y seguimiento del personal facultativo. (*Riesgo menor de 14 puntos*)
- **Campaña de vacunación antigripal.** Anualmente y en colaboración con las autoridades sanitarias, se realiza la campaña de vacunación antigripal, recomendada a todos los empleados en especial a personas pertenecientes de grupos de riesgo.
- **Campaña de diagnóstico precoz de anemia ferropénica y patología tiroidea.** Dentro de las actuaciones dedicadas a la mujer, se realiza campaña de diagnóstico precoz de anemia ferropénica y patología tiroidea, con la inclusión en los reconocimientos médicos de las determinaciones de ferritina y hormona estimulante del tiroides (TSH).

- Además de las campañas específicas, también se llevan a cabo a través de la vigilancia de la salud, **programas de intervención según factores de riesgo modificables:**
 - **Prevención de hipertensión Arterial**
 - Actuación individualizada a través de los reconocimientos médicos
 - Seguimiento y control de tensión arterial en Servicios Médicos.
 - Recomendaciones preventivas disponibles en Portal Salud Laboral/Plataforma B-Well.
 - **Deshabitación tabáquica** (ya mencionado anteriormente)
 - **Prevención hiperlipemias**
 - Inclusión en protocolo analítico de todos los parámetros: colesterol total, HDL-colesterol, LDL-colesterol, Triglicéridos
 - Actuación individualizada en reconocimientos médicos
 - Valoración riesgo cardiovascular según método Score
 - Recomendaciones, seguimiento y control
 - Información y recomendaciones preventivas disponibles en Portal Salud Laboral / Plataforma BWell
 - **Prevención de obesidad**
 - Recomendaciones individualizadas en reconocimientos médicos: dietas, ejercicio físico, control y seguimiento de peso e IMC.
 - Alimentación saludable en comedores y máquinas bending:
 - Alimentos sin conservantes, aditivos ni colorantes
 - Opciones integral y bio
 - Equilibrio nutricional
 - Calidad y salubridad de los alimentos

- Frutas y yogures en máquinas vending
 - Campañas nutricionales: información en Portal Salud Laboral / Plataforma B well
- **Prevención diabetes** (mencionado anteriormente).
 - **Potenciación de Ejercicio Físico**
 - BBVA se une al programa ALAS (Alimentación, Actividad física y Salud) que lidera el Ayuntamiento de Madrid y la Fundación para la Diabetes: “Escoge las escaleras”
 - Difusión a través de la revista Para ti dRRHH y Portal Salud Laboral
 - Cartelería en todos los edificios singulares
 - Fomento ejercicio físico a través de Carreras Solidarias BBVA
 - Centro deportivo en Ciudad BBVA
 - Información y recomendaciones preventivas para la práctica deportiva disponibles en Portal de Salud Laboral / Plataforma B-Well.
 - Asimismo, se lleva a cabo intervención a través del plano de **Gestión Emocional**: Aplicación del Test de Salud de Langer- Amiel:
 - Test de screening que permite determinar un posible problema de salud mental entre nuestros trabajadores
 - Si existe disfunción: aplicación de examen más profundo
 - Se realizan recomendaciones individualizadas según resultados

3.2.2. Campañas Formativas e Informativas

- **Campaña de prevención del cáncer.** Con motivo del día mundial del cáncer se hace llegar una campaña informativa con el Decálogo de Prevención para promover el diagnóstico precoz de esta enfermedad.

- **Campaña de prevención del cáncer de cérvix**, incluyendo amplia información de interés sobre la prevención de esta patología.
- **Campaña de prevención del cáncer de mama**. Con motivo de la celebración del cáncer de mama se han organizado conferencias impartidas por el Hospital MD Anderson y por la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) para la prevención y sensibilización de esta patología. Las conferencias tuvieron gran acogida por parte de nuestros empleados y están a disposición de todos los trabajadores a través del Portal de Salud Laboral.
- **Campaña de prevención del cáncer de piel**. Cada año con la llegada de la época estival se informa a los trabajadores sobre esta enfermedad y su prevención.
- **Campaña de prevención del glaucoma**. Se lanza esta campaña con objeto de promover el diagnóstico precoz de esta enfermedad.
- **Campaña formativa en salud cardiovascular**. Se ha puesto a disposición de todos los empleados el curso on-line de formación cardiovascular que permite que cada empleado conozca sus factores de riesgo y se proponga retos de mejora. El curso está dirigido por el prestigioso cardiólogo Dr. Valentín Fuster.
- **Campaña “Mujeres por el corazón”**. Bajo la premisa que la patología cardiovascular es la principal causa de mortalidad entre las mujeres de nuestro país, y con objeto de informar y contribuir a prevenir las enfermedades que afectan al corazón, se ha puesto a disposición de todas las trabajadoras de BBVA la Guía práctica de salud cardiovascular en la mujer. La guía está disponible tanto en el Portal de salud laboral como en la web-site específica “Cuídate mujer”.

- **Campaña de prevención de riesgo cardiovascular: APP: El Círculo de la Salud Cardiovascular.** El Área de Medicina del Trabajo pone a disposición de todos los empleados una app: “El círculo de la salud cardiovascular”, iniciativa de la Fundación Pro CNIC y dirigida por el Dr. Valentín Fuster. El objetivo es promocionar hábitos saludables para la prevención de los principales factores de riesgo cardiovascular entre los empleados.

Mediante una interfaz de gran atractivo visual y contenido multimedia, el usuario puede descubrir los seis factores de riesgo modificables para la prevención de la patología cardiovascular, incluyendo retos semanales que le ayudan en el objetivo de mejorar su salud.

- **Campañas de Seguridad Vial.** Se realizan campañas de divulgación con consejos médicos para potenciar una conducción saludable y segura. Algunas de ellas son:
 - Embarazo y conducción
 - Seguridad vial y alcohol
 - Seguridad vial y epilepsia
 - Seguridad vial y alergias
 - Capacidad visual
 - Seguridad vial y patología cardiovascular
 - Seguridad vial y reflejos en la conducción

3.2.3. Desarrollo del Portal de Salud Laboral y web-sites específicas para la divulgación de la promoción de la salud

- **Portal de Salud Laboral.**



La web de salud laboral es una herramienta de gran importancia en la comunicación con los trabajadores y la puesta a disposición de toda la información relevante en materia de salud laboral y prevención de riesgos laborales.

Esta iniciativa se enmarca en el compromiso de BBVA de promover la salud y seguridad en el trabajo y pretende ser la plataforma de comunicación e información de referencia en esta materia.

La información se estructura en cuatro grandes bloques: “Cuidamos de ti”, “Te interesa saber”, “Procesos on line” donde se ayuda al empleado a realizar las comunicaciones que exijan una tramitación como los accidentes de trabajo, protocolo de embarazo, etc., y un último bloque en el que se publica de forma actualizada la **información más relevante**.

Además, en el Portal está a disposición de los trabajadores la política preventiva de la entidad, Organigrama, Plan de Prevención, así como Premios y distinciones recibidos.

En el apartado [Cuidamos de ti](#): Ayudamos a mejorar la calidad de vida en el trabajo e incluimos información sobre:

- Qué hacer en caso de accidente laboral
- Protocolo de actuación en caso de embarazo
- Consejos posturales
- Espacios cardioprotégidos
- Primeros auxilios
- Protocolos de reconocimientos médicos
- Ayuda al empleado para dejar de fumar
- Recomendaciones médicas para una conducción segura
- Plan de seguridad vial

En el apartado [Te interesa saber](#), te incluimos información de interés:

- Consejos médicos
- Campañas sanitarias preventivas
- Donación de sangre
- Evaluaciones de riesgo
- Normativa
- Encuestas de satisfacción

En cuanto a los [Procesos on line](#): ayudamos a los empleados en la tramitación de los procesos establecidos:

- Notificación del accidente laboral
- Reconocimientos médicos. Dirección on line de las Sociedades de Prevención concertadas para solicitud cita, descarga reconocimientos, etc.
- Acceso al formulario del protocolo de embarazo

Por último, en el bloque de Novedades, se incluyen las últimas iniciativas llevadas a cabo. En la actualidad se encuentra disponible:

- Conferencia sobre cáncer de mama por la AECC “Prevención del cáncer de mama. Aspectos médicos y psicológicos”.
- **Desarrollo de web-sites específicas**
 - **Deshabitación del tabaco**



Además de las charlas informativas se ha implementado la web-site “Mejora tu salud dejando de fumar”, con amplia información de interés. A través de la plataforma la persona puede cumplimentar test específicos que serán valorados por un facultativo de los Servicios Médicos propios y le ayudarán en su proceso de dejar de fumar.

➤ **Prevención de patología músculo-esquelética**

Bajo el lema “Mejora tu bienestar conociendo tu entorno de trabajo”, se ha desarrollado una site para prevenir la patología músculo-esquelética entre los empleados de BBVA. El trabajador a través de esta plataforma puede conocer la disposición de los elementos, adaptarlos a sus características personales, además de tener a su disposición ejercicios preventivos posturales para aumentar el confort y prevenir patologías de este tipo.



➤ **Prevención de la Diabetes**

Se pone a disposición de todos los empleados esta site para informar sobre esta enfermedad y su prevención. El trabajador puede cumplimentar el **test de Findrisk**, para conocer el riesgo de padecer diabetes y enviarlo a través de la plataforma donde un facultativo del Servicio Médico valora el mismo y establece las recomendaciones que cada empleado requiera.



➤ **Web-site sobre Embarazo**

Para especial cuidado de la empleada en estado de gestación, se crea la site “Estoy embarazada, ¿qué debo hacer?”, con amplia información para que la gestante se sienta mejor y más cuidada.



➤ **Web-site “Cúidate mujer”**

El objetivo de esta site es poner a disposición de todas las trabajadoras documentos de interés para la prevención de patologías. Entre la información incluida se encuentra, la guía práctica para la salud cardiovascular, autoexploración mamaria, información sobre suelo pélvico, menopausia, osteoporosis, prevención de anemias, etc.



3.2.4. Actividad Formativa

- Formación en primeros auxilios: Integrada en el curso de formación de Equipos de Primera Intervención (EPI's), establecido a nivel nacional.
- Formación de Soporte vital básico (RCP) y manejo del desfibrilador. BBVA es una Entidad cardioprotegida y por ello forma y recicla a sus empleados en esta materia.
- Formación e información a través del Portal de Salud laboral, con documentación íntegra de salud (consejos médicos según patología, información soporte en Primeros auxilios, vacunación internacional, recomendaciones para práctica deportiva, etc.
- Otros cursos del SPRL:
 - Curso on line de prevención de riesgos laborales
 - Curso de prevención de situaciones de riesgo personal
 - Formación ante emergencias y lucha contra incendios

3.3. Gestiones Técnico-Preventivas

Asimismo, desde el Área se canaliza la gestión de todos los recursos que son necesarios para dotar a los empleados de equipos, elementos materiales o mobiliario, que permitan resolver, minimizar o mejorar las condiciones ergonómicas de los puestos de trabajo de los empleados.

4. ACTUACIONES DE MEJORA VOLUNTARIA

Todas las actuaciones expresadas anteriormente, sobre todo las campañas de promoción de la salud hacen de BBVA empresa diferenciada en la difusión de la salud a todos los trabajadores de la Entidad, superando ampliamente lo exigido legalmente.

Asimismo, el Servicio de Prevención ha formado parte de los equipos de trabajo promoviendo el diseño de entorno saludables, en las que las condiciones de trabajo resulten óptimas tanto desde el punto de vista de la salud y el confort como de la productividad, y elegir equipos saludables, adaptados a las necesidades de los usuarios y a las características de las tareas a desarrollar.

Asimismo, BBVA, S.A. es una empresa cardioprotegida, es decir, cuenta con columnas de rescate cardíaco, con desfibriladores semiautomáticos en los principales centros de trabajo. En este sentido, se realiza formación y reciclaje periódicos de resucitación cardiopulmonar (RCP) y manejo de desfibrilador a los trabajadores de la Entidad.

Del mismo modo el Área de Medicina del Trabajo realiza labor asistencial en los servicios médicos propios, de Madrid, Bilbao y Barcelona, realizándose anualmente más de 8.500 actuaciones sanitarias. También efectúa cobertura asistencial en eventos propios de la Entidad.

Asimismo, realiza asistencia ante situaciones de atraco en oficinas siguiendo el protocolo establecido para este tipo de situaciones. La asistencia no sólo es de tipo farmacológico, sino de ayuda y orientación psicológica con el fin de facilitar la normalización de la vida del trabajador como consecuencia del proceso generado. Asimismo, se efectúa ofrecimiento e inscripción en el curso d situación de riesgo personal, en el caso de no haber sido efectuado.

Por otro lado, se realiza control y seguimiento de trabajadores hospitalizados, gestiones con otros facultativos, así como gestión y valoración de expedientes médicos con el objetivo de ayuda y orientación en temas de gestión de incapacidades, especial sensibilidad, recomendaciones de cambio de puesto de trabajo, etc.

Toda la actividad del Área de Salud Laboral es aportada para la inclusión en la memoria de actividad de Responsabilidad social Corporativa (RSC) de BBVA.

Asimismo, se colabora con la Dirección de Comunicación y Marca incluyendo información en el cuestionario SAM (Sustainable Asset Management) que hace posible la permanencia de BBVA en el índice bursátil de sostenibilidad del Dow Jones Sustainability Indexes (DJSI).

5. BENEFICIOS Y CONCLUSIONES

Con las actuaciones en la promoción de la Seguridad y Salud, se obtienen importantes beneficios, entre los que cabe destacar:

- Que los trabajadores se sientan más sanos y cuidados, tanto por la vigilancia de la salud como con todas las campañas preventivas llevadas a cabo.
- Divulgación de la salud y prevención de enfermedades entre los empleados de la Entidad, a través de la información que tienen disponible a través del Portal de Salud y las web-site específicas desarrolladas.
- Colaboración con el Sistema Público en la “Educación para la Salud”, ayudando a mantener estilos de vida saludables.
- Mayor satisfacción del trabajador y por tanto mayor motivación en el desarrollo de su actividad.
- Creación de entornos saludables y seguros.
- Mejor clima en la Entidad.
- Menor rotación entre los empleados
- Reducción del estrés
- Reducción del absentismo.

- Mejor Imagen Corporativa de la Entidad.
- Y sobre todo, mayor orgullo de pertenencia al estar en una Organización que cuida a sus trabajadores, y por las que BBVA, S.A., ha recibido varios premios, Great place to work 2013 y 2015 y Premio Actualidad Económica 2015, como mejor lugar para trabajar.

Por todo ello, es importante realizar una adecuada promoción de la salud e implementar un modelo de empresa saludable ya que conlleva una estrategia de diferenciación muy valiosa e importante no solo para la Entidad sino para la toda la Sociedad .

DOCUMENTACIÓN ADJUNTA

- **Programas de Promoción de la Salud en BBVA.** Uso de las nuevas tecnologías en su difusión.
- **Memoria de Actividad año 2014** (la memoria correspondiente a 2015 está actualmente en fase de ejecución).
- **Encuesta de Satisfacción** correspondiente a la Sociedad de Prevención FraterPrevención.
Esta encuesta se hace extensiva en las cuatro Sociedades concertadas y Servicios Médicos propios de BBVA. Las mismas nos ayudan a mejorar la calidad en la vigilancia de la salud y por tanto en la actividad preventiva de la Entidad.

SALUD LABORAL

Programas de Promoción de la Salud



ÍNDICE

- Introducción
- Programas de Promoción de la Salud:
 - ❑ Difusión de Promoción de la Salud y medios de llevarla a cabo:
 - *Portal de Salud Laboral*
 - *Desarrollo de Web-sites específicas*
 - *Curso on line salud cardiovascular*
 - *Plataforma B-Well*
 - *Otros medios de difusión*
 - ❑ Campañas de intervención sobre factores de riesgo

➤ Introducción



BBVA

23.975 empleados en España



109.133 empleados en el mundo

Salud Laboral: Área Medicina del Trabajo

Servicios Médicos propios en Madrid, Barcelona y Bilbao



Principios

- Formar parte de la Cultura de BBVA.
- Trabajar por un futuro mejor para las personas que integran la organización, desde todos los ámbitos, mejorando su calidad de vida:
 - *BBVA Premio Great Place to work 2013 / 2015*
 - *BBVA España: Premio Actualidad Económica 2015. Mejor Empresa para trabajar.*
- Compromiso de potenciar y promover la salud de los empleados.

Principios (cont.)

- Divulgación de la Promoción de salud: Formación e Información a las personas que trabajan en BBVA.
- Forma de llevarlo a cabo:
 - Continuar con canales ya establecidos pero no limitarnos a ellos.
 - Evolución en los canales y modelos de distribución: utilización de herramientas y plataformas tecnológicas para su difusión.

➤ Programas de Promoción de la Salud

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Campañas de Promoción de Salud Cardiovascular

Deshabitación tabaco, diabetes, hipertensión ...



Campañas Preventivas del cáncer:

Prevención del cáncer de colon (SOH inmunológico), próstata (PSA), cérvix, mama, piel.

Campañas Preventivas de anemia ferropénica y patología tiroidea en la mujer (Fe, Ferritina, TSH).

Campañas Informativas: Prevención de principales patologías (alergias, glaucoma, patología digestiva, diabetes, hipertensión, hiperlipemias, gripe, golpe de calor, insuficiencia venosa, mal de altura, vacunación internacional, etc.)

Campañas Oftalmológicas

Campañas Vacunación Antigripal Estacional

Campañas Formación en Primeros Auxilios y DESA:

BBVA Empresa Cardioprotegida

Campañas Prevención Patología Músculo-esquelética

Campañas Seguridad Vial.

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Medios de realización:

A través de la **Vigilancia de la Salud** de los trabajadores.

(Campañas Intervención)



Web-sites específicas.



Área Medicina del Trabajo BBVA

Portal de Salud Laboral:

Inclusión de toda la información y campañas relativas a la promoción de la salud.



Difusión de Campañas a través Departamento de Comunicación (**Postales / Revistas**) de Recursos Humanos

Plataforma B-Well de Recursos Humanos.

B-Well

B-Well es un espacio para que conozcas todos los programas que existen en BBVA, y que te ayudarán a mejorar tu calidad de vida, y la de los tuyos. Te mostramos todas las iniciativas agrupadas en dos grandes ámbitos: **Salud y Bienestar**
Cuidate más



Las nuevas tecnologías en Salud Laboral: Una oportunidad

Las nuevas tecnologías nos proporcionan canales de comunicación que nos permiten formar e informar a nuestros trabajadores en materia de Salud Laboral.



PORTAL DE SALUD LABORAL**Salud Laboral**

Portal de Salud Laboral

➔ **Noticias:** Mejora tu salud dejando de fumar. ¡Podem

buscar en Portal de Salud Laboral

[Inicio](#)[¿Quiénes somos?](#)[Cuidamos de tí](#)[Te interesa saber](#)[Procesos Online](#)

Bienvenido al portal de salud laboral

El equipo del Área de Salud Laboral, que trabajamos para tu seguridad y salud en tu puesto de trabajo, te damos la bienvenida y te animamos a conocernos.

Cuidamos de tí

En este apartado encontrarás respuestas para ayudarte a mejorar la calidad de vida en tu trabajo



[Entrar >>](#)

Te interesa saber

En este enlace puedes encontrar consejos médicos, información sanitaria, normativa, etc...



[Entrar >>](#)



NOSOTROS PODEMOS

Mejora tu salud

Con motivo de la reciente celebración del **día mundial del cáncer**, Salud Laboral os invita a ver la conferencia impartida por AECC sobre:

"Prevención del cáncer de mama. Aspectos médicos y psicológicos"

CM Más información en el vídeo.

Procesos Online

Te facilitamos el acceso a formularios de accidentes de trabajo, embarazo, etc...



[Entrar >>](#)



Portal de Salud Laboral

[Inicio](#) [¿Quiénes somos?](#) [Cuidamos de ti](#) [Te interesa saber](#) [Procesos Online](#)



[Evaluación de Riesgos y Medidas de Emergencia](#) ▾



[Consejos Médicos](#) ▾



[Protocolos](#) ▾



[Campañas sanitarias preventivas](#) ▾



[Formación](#) ▾



[Donar sangre es regalar vida. Gracias por tu colaboración](#)



[Normativa, legislación y procedimientos internos](#) ▾



[Encuesta de Satisfacción](#)



[Quincena de Cuentas Abiertas 2013 \(2º\)](#) ▾

salud laboral



Portal de Salud Laboral

[Inicio](#) [¿Quiénes somos?](#) [Cuidamos de tí](#) [Te interesa saber](#) [Procesos Online](#)

Consejos Médicos

- Alergias
- Alimentación y nutrición
- Autoexploración mamaria
- Colon espástico- Recomendaciones dietéticas
- Conoce tu colesterol
- Consejos preventivos elevación ácido úrico
- Consejos higiénico-dietéticos para la corrección del estreñimiento
- Consejos higienicos-dieteticos preventivos de la osteoporosis
- Decálogo para un fútbol saludable
- Diabetes
- Como evitar problemas de Dispesia
- Enfermedad periodontal
- Gastroenteritis Aguda
- Glaucoma. Cuida tu ojos
- Gripe estacional
- Hipertensión
- Información virus Ébola
- Insolación o golpe de calor
- Insuficiencia venosa de miembros inferiores
- Mal de Altura
- Medidas de higiene del sueño
- Normas y consejos dietéticos en el meteorismo abdominal
- Normas de protección gástrica
- Recomendaciones médicas en la práctica del deporte
- Síndrome del tunel carpiano
- Vacunación internacional

PREVENCIÓN DE NUESTRA SALUD EN VIAJES INTERNACIONALES



INTRODUCCIÓN

Dado el incremento en el número de viajes que se realizan fuera de nuestras fronteras, el Área de Medicina del Trabajo de BBVA quiere dar a conocer a sus trabajadores las recomendaciones y medidas preventivas adecuadas que hay que tener en cuenta para prevenir enfermedades, siempre basados en las medidas sanitarias de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Sanidad y Consumo.

La OMS recomienda una serie de normas de obligado cumplimiento en determinados países y otras de carácter general. Con ello se contribuye a prevenir enfermedades, la mayoría de ellas fácilmente evitables si se siguen los consejos básicos que se exponen a continuación.

Las recomendaciones sanitarias han de realizarse de forma *individualizada* debido a que el riesgo de adquirir enfermedades, varía entre muchos otros factores, de un país a otro, de la zona que se visita, de la época del año y de la duración y tipo de viaje, así como de las características propias de cada viajero.

RECOMENDACIONES SANITARIAS



Portal de Salud Laboral

[Inicio](#)

[¿Quiénes somos?](#)

[Cuidamos de tí](#)

[Te interesa saber](#)

[Procesos Online](#)

Consejos Médicos

- Alergias
- Alimentación y nutrición
- Autoexploración mamaria
- Colon espástico- Recomendaciones dietéticas
- Conoce tu colesterol
- Consejos preventivos elevación ácido úrico
- Consejos higiénico-dietéticos para la corrección del estreñimiento
- Consejos higienicos-dieteticos preventivos de la osteoporosis
- Decálogo para un fútbol saludable
- Diabetes
- Como evitar problemas de Dispesia
- Enfermedad periodontal
- Gastroenteritis Aguda
- Glaucoma. Cuida tu ojos
- Gripe estacional
- Hipertensión
- Información virus Ébola
- Insolación o golpe de calor
- Insuficiencia venosa de miembros inferiores
- Mal de Altura

BBVA

INFORMACIÓN GENERAL. EPIDEMIOLOGÍA

- La enfermedad por virus Ébola está causada por un virus perteneciente a la familia *Filoviridae*.



- El virus apareció en 1976 en una aldea cercana al río Ébola, en lo que hoy es la República Democrática del Congo.
- El brote actual se centra en África Occidental: Guinea Conakry, Liberia, Sierra Leona, Nigeria y República Democrática del Congo.

Portal de Salud Laboral

[Inicio](#) [¿Quiénes somos?](#) [Cuidamos de tí](#) [Te interesa saber](#) [Procesos Online](#)

Consejos Médicos

- Alergias
- Alimentación y nutrición
- Autoexploración mamaria
- Colon espástico- Recomendaciones dietéticas
- Conoce tu colesterol
- Consejos preventivos elevación ácido úrico
- Consejos higiénico-dietéticos para la corrección del estreñimiento
- Consejos higienicos-dieteticos preventivos de la osteoporosis
- Decálogo para un fútbol saludable
- Diabetes
- Como evitar problemas de Dispesia
- Enfermedad periodontal
- Gastroenteritis Aguda
- Glaucoma. Cuida tu ojos
- Gripe estacional
- Hipertensión
- Información virus Ébola
- Insolación o golpe de calor
- Insuficiencia venosa de miembros inferiores
- Mal de Altura
- Medidas de higiene del sueño
- Normas y consejos dietéticos en el meteorismo abdominal
- Normas de protección gástrica
- Recomendaciones médicas en la práctica del deporte
- Síndrome del tunel carpiano
- Vacunación internacional

Portal de comunicación

'Mundial de fútbol y salud'

Tribuna de la doctora Araceli Morato Martín. Departamento de Salud Laboral de BBVA

Holding18 de Junio de 2014





Portal de Salud Laboral

[Inicio](#) [¿Quiénes somos?](#) [Cuidamos de tí](#) [Te interesa saber](#) [Procesos Online](#)

Consejos Médicos

- Alergias
- Alimentación y nutrición
- Autoexploración mamaria
- Colon espástico- Recomendaciones dietéticas
- Conoce tu colesterol
- Consejos preventivos elevación ácido úrico
- Consejos higiénico-dietéticos para la corrección del estreñimiento
- Consejos higienicos-dieteticos preventivos de la osteoporosis
- Decálogo para un fútbol saludable
- Diabetes
- Como evitar problemas de Dispesia
- Enfermedad periodontal
- Gatroenteritis Aguda
- **Glaucoma. Cuida tu ojos**
- Gripe estacional
- Hipertensión
- Información virus Ébola
- Insolación o golpe de calor
- Insuficiencia venosa de miembros inferiores
- Mal de Altura
- Medidas de higiene del sueño
- Normas y consejos dietéticos en el meteorismo abdominal
- Normas de protección gástrica
- Recomendaciones médicas en la práctica del deporte
- Síndrome del tunel carpiano
- Vacunación internacional

para ti dRRHH 
 pasión por las personas

Cuida tus ojos

Salud Laboral

Bajo el lema: **Beat Invisible Glaucoma**: "derrotar al glaucoma invisible", el día 12 de marzo se ha celebrado el día mundial del Glaucoma.

Con este motivo en el **Área de Medicina del Trabajo** queremos hacer una llamada de atención a esta enfermedad crónica y silente, pero que con un **diagnóstico precoz** y un tratamiento específico puede evitar la ceguera en la persona que la padece.



- ▶ Segunda causa de ceguera en el mundo occidental.
- ▶ Afecta a 60 millones de personas en todo el mundo y alrededor de 1 millón en nuestro país.

 **PREVENCIÓN Y DIAGNÓSTICO PRECOZ.**

- ▶ Controles oftalmológicos a partir de los **40 años** y personas con antecedentes.

Saber más... 





Portal de Salud Laboral

[Inicio](#) [¿Quiénes somos?](#) [Cuidamos de ti](#) [Te interesa saber](#) [Procesos Online](#)



Evaluación de Riesgos y Medidas de Emergencia ▾



Consejos Médicos ▾



Protocolos ▾



Campañas sanitarias preventivas ▾



Formación ▾



Donar sangre es regalar vida. Gracias por tu colaboración



Normativa, legislación y procedimientos internos ▾



Encuesta de Satisfacción



Quincena de Cuentas Abiertas 2013 (2º) ▾

salud laboral



Portal de Salud Laboral

[Inicio](#) [¿Quiénes somos?](#) [Cuidamos de tí](#) [Te interesa saber](#) [Procesos Online](#)



[Evaluación de Riesgos y Medidas de Emergencia](#) ▾



[Protocolos](#) ▾



[Formación](#) ▾



[Normativa, legislación y procedimientos internos](#) ▾



[Quincena de Cuentas Abiertas 2013 \(2ª\)](#) ▾



[Consejos Médicos](#) ▾



[Campañas sanitarias preventivas](#) ▾

- [Campaña antigripal](#)
- [Detección precoz del cáncer de cervix](#)
- [Detección precoz del cáncer de prostata](#)
- [Detección precoz del cáncer de mama](#)
- [Detección precoz del cáncer de piel](#)
- [Día mundial del cáncer](#)
- [Diagnóstico precoz de anemia ferropénica y patología tiroidea](#)
- [Mujeres por el corazón - Guía Práctica](#)
- [Prevención del ictus](#)
- [Vive tu salud- Formación en salud cardiovascular](#)



[Donar sangre es regalar vida. Gracias por tu colaboración](#)



[Encuesta de Satisfacción](#)

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Campaña gripe estacional

BBVA para ti dRRHH 
 pasión por las personas

¡Que este invierno, la gripe no te acompañe!

En BBVA queremos que disfrutes de todas las estaciones del año. Por eso, desde el Área de Medicina del Trabajo te animamos a que participes en la

Campaña de Vacunación Antigripal

Servicio Médico Ciudad BBVA - Edificio Oceanía planta baja
 De lunes a viernes de 12:00h a 14:00h
 y los lunes también de 16:00h a 18:00h

¡Vacúnate y disfruta de este invierno!
 adelante.



BBVA para ti dRRHH 
 pasión por las personas

¡Prepárate para el frío!

En BBVA queremos que disfrutes de todas las estaciones del año. Por eso, desde el Área de Medicina del Trabajo te animamos a que participes en la

Campaña de Vacunación Antigripal de Gripe Común o Estacional

que, con carácter voluntario pero recomendado, iniciamos el próximo lunes 1 de octubre. Infórmate en el Portal de Salud Laboral* y acude a los Servicios Médicos de BBVA o a tu Centro de Salud más cercano.

¡Vacúnate y disfruta de este invierno!

* Más información: Espacio Personal / Para ti dRRHH / Proceso de RRHH / Información personal / Salud Laboral / Te interesa saber/ Consejo Médico

adelante.



BBVA para ti dRRHH 
 pasión por las personas

¡Que no te pare la gripe!

En BBVA queremos que disfrutes de todas las estaciones del año. Por eso, desde el Área de Medicina del Trabajo te animamos a que participes en la

Campaña de Vacunación Antigripal de Gripe Común o Estacional

que, con carácter voluntario pero recomendado, iniciamos el próximo martes 1 de octubre. Infórmate en el Portal de Salud Laboral* y acude a los Servicios Médicos de BBVA o a tu Centro de Salud más cercano.

¡Vacúnate y disfruta de este invierno!

* Más información: Espacio Personal / Para ti dRRHH / Proceso de RRHH / Información personal / Salud Laboral / Te interesa saber/ Consejo Médico

adelante.



BBVA  pasión por las personas

Ante la gripe... ¡vacúnate!

La prevención contra la gripe es tan importante, que el Área de Medicina del Trabajo te anima a que participes en la

Campaña de Vacunación Antigripal

que, con carácter voluntario pero recomendado, iniciamos el próximo jueves 1 de octubre. Infórmate en el Portal de Salud Laboral* y acude a los Servicios Médicos de BBVA o a tu Centro de Salud más cercano.

¡Y solo preocúpate de abrigarte!

* Más información: Entorno colaborativo/Salud Laboral/Te interesa saber/ Consejo Médico

adelante.





Portal de Salud Laboral

[Inicio](#) [¿Quiénes somos?](#) [Cuidamos de tí](#) [Te interesa saber](#) [Procesos Online](#)



[Evaluación de Riesgos y Medidas de Emergencia](#) ▾



[Protocolos](#) ▾



[Formación](#) ▾



[Normativa, legislación y procedimientos internos](#) ▾



[Quincena de Cuentas Abiertas 2013 \(2ª\)](#) ▾



[Consejos Médicos](#) ▾



[Campañas sanitarias preventivas](#) ▾

- ~~Campaña antigripal~~
- **Detección precoz del cáncer de cervix**
- ~~Detección precoz del cáncer de prostata~~
- Detección precoz del cáncer de mama
- Detección precoz del cáncer de piel
- Día mundial del cáncer
- Diagnóstico precoz de anemia ferropénica y patología tiroidea
- Mujeres por el corazón - Guía Práctica
- Prevención del ictus
- Vive tu salud- Formación en salud cardiovascular



[Donar sangre es regalar vida. Gracias por tu colaboración](#)



[Encuesta de Satisfacción](#)

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Campaña prevención cáncer de cérvix



Una cita a la que
no debes faltar

Con motivo de la reciente celebración del **Día mundial del cáncer de cérvix o cuello de útero**, queremos recordarte lo importante que es la prevención para tu salud.

Por ello, desde Salud Laboral te aconsejamos realices **revisiones periódicas** con tu **Ginecólogo**.

Para más información haz [click aquí](#) >

adelante.

B-Well: salud y bienestar



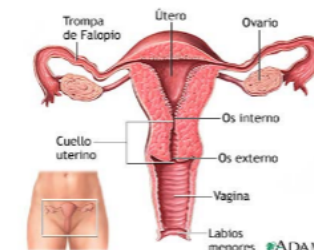
CÁNCER DE CERVIX

El **cérvix** ó cuello del útero, es la parte inferior del útero y desemboca en la parte superior de la vagina. Mide aproximadamente 2,54 cm de largo y tiene un papel muy importante en el mantenimiento de un embarazo normal.

El cáncer de cérvix es el **segundo más frecuente entre las mujeres**, después del de mama, con aproximadamente 500.000 nuevos casos al año en todo el mundo.

La mayoría de los casos se diagnostican entre los **35 y los 55 años**. Solo un 10% se diagnostica después de los 65 años.

Entre el 80 % y 85% se registran en países en vías de desarrollo. Las campañas de diagnóstico precoz de la enfermedad han jugado un papel esencial en la disminución de la incidencia de este tumor en los países desarrollados.





Portal de Salud Laboral

[Inicio](#) [¿Quiénes somos?](#) [Cuidamos de tí](#) [Te interesa saber](#) [Procesos Online](#)



[Evaluación de Riesgos y Medidas de Emergencia](#) ▾



[Protocolos](#) ▾



[Formación](#) ▾



[Normativa, legislación y procedimientos internos](#) ▾



[Quincena de Cuentas Abiertas 2013 \(2ª\)](#) ▾



[Consejos Médicos](#) ▾



[Campañas sanitarias preventivas](#) ▾

- Campaña antigripal
- **Detección precoz del cáncer de cervix**
- **Detección precoz del cáncer de prostata**
- Detección precoz del cáncer de mama
- Detección precoz del cáncer de piel
- Día mundial del cáncer
- Diagnóstico precoz de anemia ferropénica y patología tiroidea
- Mujeres por el corazón - Guía Práctica
- Prevención del ictus
- Vive tu salud- Formación en salud cardiovascular



[Donar sangre es regalar vida. Gracias por tu colaboración](#)



[Encuesta de Satisfacción](#)

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Campaña prevención cáncer de próstata



TU BBVA pasión por las personas

Mejora tu salud

Campaña de Prevención Cáncer de Próstata

Desde el Área de Medicina del Trabajo y con motivo del Día Mundial del Cáncer de Próstata te animamos a consultar [aquí](#) la información para la prevención de esta enfermedad.

¡Queremos cuidarte!



adelante. B-Well: salud y bienestar

Salud Laboral

Portal de Salud Laboral

Noticias: 2013-2012 Plan de Seguridad Vial BBVA

Inicio ¿Quiéres saber? Cuidamos de ti Te interesa saber Proceso Odebar

Cuidamos de ti
En este apartado encontrarás respuestas para ayudarte a mejorar la calidad de vida en tu trabajo.

Te interesa saber
En este espacio puedes encontrar contenidos médicos, información sanitaria, receptiva, etc.

Proceso Odebar
Te facilitamos el acceso a formularios de accidentes de trabajo, embargos, etc.

Mejora tu salud
Campaña de Prevención Cáncer de Próstata



Área de Medicina del Trabajo
Campañas de Promoción de la Salud

Mejora tu salud

Campaña de Prevención Cáncer de Próstata



¡Queremos cuidarte!

El Área de Medicina del Trabajo inicia la campaña de Prevención del cáncer de próstata.

Durante el periodo de marzo de 2013 a febrero de 2014, todos los empleados varones a partir de 50 años serán citados para realizar el reconocimiento médico, que incluirá dentro de la analítica la determinación del antígeno prostático específico o PSA.



El cáncer de próstata es una enfermedad fundamentalmente de hombres por encima de 50 años, siendo el segundo tumor más frecuente.

Conoce más sobre el cáncer de próstata

El Área de Medicina del Trabajo de BBVA estamos a tu disposición y te animamos a consultar el Portal de SALUD LABORAL "TE INTERESA SABER", donde podrás encontrar información de interés para tu mejorar tu estado de salud.



Portal de Salud Laboral

[Inicio](#) [¿Quiénes somos?](#) [Cuidamos de tí](#) [Te interesa saber](#) [Procesos Online](#)



[Evaluación de Riesgos y Medidas de Emergencia](#)



[Protocolos](#)



[Formación](#)



[Normativa, legislación y procedimientos internos](#)



[Quincena de Cuentas Abiertas 2013 \(2ª\)](#)



[Consejos Médicos](#)



[Campañas sanitarias preventivas](#)

- Campaña antigripal
- Detección precoz del cáncer de cervix
- Detección precoz del cáncer de prostata
- Detección precoz del cáncer de mama
- Detección precoz del cáncer de piel
- Día mundial del cáncer
- Diagnóstico precoz de anemia ferropénica y patología tiroidea
- Mujeres por el corazón - Guía Práctica
- Prevención del ictus
- Vive tu salud- Formación en salud cardiovascular



[Donar sangre es regalar vida. Gracias por tu colaboración](#)



[Encuesta de Satisfacción](#)

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Campaña prevención del cáncer de mama

BBVA
Cuidate Mujer

Buscar en este sitio

Mama
 Puntos
 Mejora tu salud dejando de fumar
 Cuida tu alimentación
 Practica ejercicios físicos
 Cáncer de seno
 Detección precoz del cáncer de colon
 La menopausia en la mujer
 Sexo seguro. Evitación de VIH
 Osteoporosis

Autoexploración mamaria

Autoexploración mamaria. Detección precoz del cáncer de mama

Anatomía de la mama

La mama es una glándula cuya función principal es la producción de leche durante el periodo de lactancia. Está constituida por múltiples lóbulos y lobulillos donde se produce la leche. Están unidos por una serie de tubos denominados ductos o conductos que conducen la leche hacia el pezón. La glándula está rodeada de tejido graso que proporciona consistencia y volumen a la mama.

Contenido

1. Anatomía de la mama
2. ¿Qué es el cáncer de mama?
3. Tipos de cáncer
 - 3.1. Lobulomas y la mama
 - 3.2. Factores de riesgo
4. Diagnóstico precoz
 - 4.1. La mamografía
 - 4.2. Detección precoz con su médico
 - 4.3. Autoexploración mamaria

BBVA para ti dRRHH pasión por las personas

"Situación actual del cáncer de mama"

El Área de Medicina del Trabajo de BBVA, te invita a asistir a esta conferencia impartida por el **Dr. Antonio González Martín**, Jefe de Servicio de Oncología Médica del Hospital MD ANDERSON en Madrid.

- 30 de Octubre
- De 10 a 12 h.
- Salón de Actos, Paseo Castellana, 81

¡Confirma tu asistencia!*
envía un e-mail a isabel.carretero@bbva.com

adelante. * Por orden de inscripción hasta completar aforo



BBVA pasión por las personas

Mejora tu salud
¡Súmate al Rosa!

Campaña de sensibilización del cáncer de mama. Aspectos médicos y psicológicos.

Con motivo de la reciente celebración del Día mundial del Cáncer de Mama, el Área de Salud Laboral ha organizado una conferencia impartida por la Asociación Española contra el Cáncer, en el auditorio de Ciudad BBVA, el día 3 de noviembre de 13.30 h a 14.30 h.

Inscríbete hasta el 30 de octubre

adelante.



Portal de Salud Laboral

[Inicio](#) [¿Quiénes somos?](#) [Cuidamos de tí](#) [Te interesa saber](#) [Procesos Online](#)



[Evaluación de Riesgos y Medidas de Emergencia](#) ▾



[Protocolos](#) ▾



[Formación](#) ▾



[Normativa, legislación y procedimientos internos](#) ▾



[Quincena de Cuentas Abiertas 2013 \(2ª\)](#) ▾



[Consejos Médicos](#) ▾



[Campañas sanitarias preventivas](#) ▾

- Campaña antigripal
- Detección precoz del cáncer de cervix
- Detección precoz del cáncer de prostata
- Detección precoz del cáncer de mama
- Detección precoz del cáncer de piel
- Día mundial del cáncer
- Diagnóstico precoz de anemia ferropénica y patología tiroidea
- Mujeres por el corazón - Guía Práctica
- Prevención del ictus
- Vive tu salud- Formación en salud cardiovascular



[Donar sangre es regalar vida. Gracias por tu colaboración](#)



[Encuesta de Satisfacción](#)

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Campaña prevención cáncer de piel

BBVA

Este verano, no te dejes la piel...
¡PROTÉGETE!

Salud Laboral - AECC

La radiación solar en España ha ido aumentando un 2,3% cada década desde los años 80 y con ello el peligro que supondría la exposición al sol sin una buena protección.

El Dpto. de Salud Laboral junto a la Asociación Española Contra el Cáncer te ayuda a repasar las falsas creencias sobre la protección solar, corregirlas y tomar las medidas adecuadas.

Nuestra piel tiene memoria

Descubre más ...

- ▶ Mitos de la protección solar
- ▶ Lo que NO debes OLVIDAR

¡Pincha aquí!

Recomendaciones
PORTAL SALUD LABORAL

Descargar documento



BBVA
Cuidate Mujer

Buscar en este sitio

Menú

Portada

Mejora tu salud dejando de fumar

Cuida tu alimentación

Practica ejercicio físico

Cáncer de cervix

Detección precoz del cáncer de colon

La menopausia en la mujer

Suelo pélvico. Ejercicios de Kegel

Osteoporosis

Autoexploración mamaria



Protégete del sol



Campañas de Promoción de la Salud

Cuidate mujer





Cuidate

¿Cómo estás corazón?

Desde el Área de Medicina del Trabajo de BBVA queremos hacer llegar a todas las mujeres trabajadoras de nuestra Entidad, la campaña **"Mujeres por el corazón"**, cuyo objetivo es informar a la mujer sobre la importancia de cuidar la salud cardiovascular y contribuir a prevenir las enfermedades que afectan al corazón.

4



Portal de Salud Laboral

[Inicio](#) [¿Quiénes somos?](#) [Cuidamos de tí](#) [Te interesa saber](#) [Procesos Online](#)



[Evaluación de Riesgos y Medidas de Emergencia](#) ▾



[Protocolos](#) ▾



[Formación](#) ▾



[Normativa, legislación y procedimientos internos](#) ▾



[Quincena de Cuentas Abiertas 2013 \(2º\)](#) ▾



[Consejos Médicos](#) ▾



[Campañas sanitarias preventivas](#) ▾

- Campaña antigripal
- Detección precoz del cáncer de cervix
- Detección precoz del cáncer de prostata
- Detección precoz del cáncer de mama
- Detección precoz del cáncer de piel
- **Día mundial del cáncer**
- Diagnóstico precoz de anemia ferropénica y patología tiroidea
- Mujeres por el corazón - Guía Práctica
- Prevención del ictus
- Vive tu salud- Formación en salud cardiovascular



[Donar sangre es regalar vida. Gracias por tu colaboración](#)



[Encuesta de Satisfacción](#)

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Día mundial del cáncer

4 de febrero

Día Mundial del Cáncer

"El cáncer es una de las principales causas de muerte en España".

¡Empieza a prevenir!

Para más información
[pincha aquí >](#)



Mejora tu salud

Con motivo de la reciente celebración del **día mundial del cáncer**, Salud Laboral os invita a ver la conferencia impartida por AECC sobre:

"Prevención del cáncer de mama. Aspectos médicos y psicológicos"



Haz clic aquí para ver el vídeo.



BBVA

TU BBVA pasión por las personas

4 de febrero

Día Mundial del Cáncer

"El cáncer es una de las principales causas de muerte en España".



adelante.

B-Well: salud y bienestar

¡Empieza a prevenir!

Para más información
[pincha aquí >](#)



Portal de Salud Laboral

[Inicio](#) [¿Quiénes somos?](#) [Cuidamos de tí](#) [Te interesa saber](#) [Procesos Online](#)



[Evaluación de Riesgos y Medidas de Emergencia](#) ▾



[Protocolos](#) ▾



[Formación](#) ▾



[Normativa, legislación y procedimientos internos](#) ▾



[Quincena de Cuentas Abiertas 2013 \(2º\)](#) ▾



[Consejos Médicos](#) ▾



[Campañas sanitarias preventivas](#) ▾

- Campaña antigripal
- Detección precoz del cáncer de cervix
- Detección precoz del cáncer de prostata
- Detección precoz del cáncer de mama
- Detección precoz del cáncer de piel
- Día mundial del cáncer
- Diagnóstico precoz de anemia ferropénica y patología tiroidea
- Mujeres por el corazón - Guía Práctica
- Prevención del ictus
- Vive tu salud- Formación en salud cardiovascular



[Donar sangre es regalar vida. Gracias por tu colaboración](#)



[Encuesta de Satisfacción](#)

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Campaña diagnóstico precoz anemia ferropénica



TU BBVA pasión por las personas

Mejora tu salud

Campaña de diagnóstico precoz de anemia ferropénica y patología tiroidea

¡Queremos cuidarte!

El Área de Medicina del Trabajo dentro de las actuaciones dedicadas a la MUJER, incluye en los reconocimientos médicos, a partir de junio, las determinaciones de ferritina y hormona estimulante del tiroides (TSH).

B-Well: salud y bienestar

adelante.




Anemia ¡NO!. Mujeres de hierro



Embarazo



- No fumes** si fumas, déjalo lo antes posible. Si no puedes dejar de fumar, nunca fumes en presencia de no fumadores, especialmente si son niños.
- Evita la obesidad**, haciendo una dieta equilibrada. **Aumenta el consumo de frutas, verduras y hortalizas** variadas: come al menos 5 raciones al día. Limita el consumo de alimentos que contienen grasas de origen animal.
- Realiza alguna actividad física** de intensidad moderada todos los días.
- Si bebes **alcohol**, ya sea vino, cerveza o bebidas de alta graduación, **modera el consumo** a un máximo de una consumición.
- A **partir de los 25 años** debes someterte a pruebas de **detección precoz del cáncer de cuello de útero**
- A **partir de los 50 años** debes someterte a pruebas de **detección precoz del cáncer de colon**.

La campaña está avalada por el director general del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), Dr. Valentín Fuster y dentro de la misma se incluye una [Guía Práctica para la Salud Cardiovascular de la Mujer](#), elaborada en colaboración con la revista Women's Health, bajo el título Cuidate Corazón.

Te animamos a consultar y acceder a esta guía **¡ADELANTE!**




<p>La importancia del suelo pélvico</p> 	<p>Una nueva etapa: La menopausia</p> 	<p>¿Qué es la Osteoporosis?</p> 
---	---	---



Portal de Salud Laboral

[Inicio](#) [¿Quiénes somos?](#) [Cuidamos de tí](#) [Te interesa saber](#) [Procesos Online](#)



[Evaluación de Riesgos y Medidas de Emergencia](#) ▾



[Protocolos](#) ▾



[Formación](#) ▾



[Normativa, legislación y procedimientos internos](#) ▾



[Quincena de Cuentas Abiertas 2013 \(2ª\)](#) ▾



[Consejos Médicos](#) ▾



[Campañas sanitarias preventivas](#) ▾

- Campaña antigripal
- Detección precoz del cáncer de cervix
- Detección precoz del cáncer de prostata
- Detección precoz del cáncer de mama
- Detección precoz del cáncer de piel
- Día mundial del cáncer
- Diagnóstico precoz de anemia ferropénica y patología tiroidea
- **Mujeres por el corazón - Guía Práctica**
- Prevención del ictus
- Vive tu salud- Formación en salud cardiovascular



[Donar sangre es regalar vida. Gracias por tu colaboración](#)



[Encuesta de Satisfacción](#)

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Guía salud cardiovascular de la mujer

BBVA TU BBVA pasión por las personas

Quítate la venda y aprende a identificar los síntomas del infarto

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de fallecimiento entre las mujeres, de ahí la importancia de conocer los síntomas y el riesgo de padecerlo.

Por ello, desde Salud Laboral te animamos, el próximo día 20 de octubre, a conocer tu riesgo cardiovascular en la Campaña de Prevención promovida por Fundación Pro CNIC, la Comunidad de Madrid y la Fundación Española del Corazón dentro de su campaña "Mujeres por el corazón".

(Aforo limitado por orden de inscripción).

Abre los ojos a la realidad.



Si estás interesada envía un correo hasta el 16 de octubre a: isabel.carretero@bbva.com

adelante.

CAMPAÑA PARA LA PREVENCIÓN DEL INFARTO EN LAS MUJERES 



Cuídate, CORAZÓN

LA GUÍA PRÁCTICA PARA *la salud cardiovascular de la mujer*

EL INFARTO NO ES SÓLO COSA DE HOMBRES

Protege tu corazón a partir de hoy

Mantén a raya los factores de riesgo

Controla las situaciones de presión

¡Actívate!
Plan de ejercicios para hacer en casa



Prólogo del cardiólogo **Valentín Fuster**



Portal de Salud Laboral

[Inicio](#) [¿Quiénes somos?](#) [Cuidamos de tí](#) [Te interesa saber](#) [Procesos Online](#)



[Evaluación de Riesgos y Medidas de Emergencia](#) ▾



[Protocolos](#) ▾



[Formación](#) ▾



[Normativa, legislación y procedimientos internos](#) ▾



[Quincena de Cuentas Abiertas 2013 \(2º\)](#) ▾



[Consejos Médicos](#) ▾



[Campañas sanitarias preventivas](#) ▾

- Campaña antigripal
- Detección precoz del cáncer de cervix
- Detección precoz del cáncer de prostata
- Detección precoz del cáncer de mama
- Detección precoz del cáncer de piel
- Día mundial del cáncer
- Diagnóstico precoz de anemia ferropénica y patología tiroidea
- ~~Mujeres por el corazón - Guía Práctica~~
- **Prevención del ictus**
- Vive tu salud- Formación en salud cardiovascular



[Donar sangre es regalar vida. Gracias por tu colaboración](#)



[Encuesta de Satisfacción](#)

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Campaña prevención del ictus




Mejora tu salud

Campaña de prevención del ictus


Hoy, 29 de octubre, es el Día Mundial del ictus.

Desde **Salud Laboral**, te animamos a entrar en nuestro **Portal de Salud** e informate sobre los signos de alarma de esta enfermedad, como prevenirla y como actuar.



[Haz clic para ver el video](#)

adelante.



Salud Laboral. Medicina del Trabajo

ACCIDENTE CEREBRO VASCULAR (A.C.V.) ó ICTUS

La enfermedad vascular cerebral es la causa más frecuente de discapacidad neurológica en los países occidentales. Una de cada seis personas puede sufrir un ictus a lo largo de su vida, de ahí la importancia de conocer esta enfermedad y su prevención.

¿Qué es el ictus?

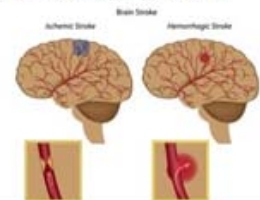
El cerebro es el órgano que consume mayor cantidad de oxígeno y glucosa y necesita la 5ª parte de la sangre que sale del corazón. Por ello, es de gran importancia mantener una buena circulación a nivel cerebral.

Un accidente cerebro-vascular (ACV) ó ictus, es un conjunto de enfermedades que afectan a los vasos sanguíneos que suministran la sangre al cerebro.

Se caracteriza por una insuficiencia circulatoria y el consiguiente déficit de oxígeno en la zona del cerebro afectada. Esto ocasiona que parte del cerebro no consiga el flujo de sangre que necesita para su correcto funcionamiento y se puede producir la muerte de ese tejido cerebral.

Tipos de ictus

El ACV puede ser de dos tipos: isquémico o hemorrágico.





Portal de Salud Laboral

[Inicio](#) [¿Quiénes somos?](#) [Cuidamos de tí](#) [Te interesa saber](#) [Procesos Online](#)



[Evaluación de Riesgos y Medidas de Emergencia](#) ▾



[Protocolos](#) ▾



[Formación](#) ▾



[Normativa, legislación y procedimientos internos](#) ▾



[Quincena de Cuentas Abiertas 2013 \(2ª\)](#) ▾



[Consejos Médicos](#) ▾



[Campañas sanitarias preventivas](#) ▾

- Campaña antigripal
- Detección precoz del cáncer de cervix
- Detección precoz del cáncer de prostata
- Detección precoz del cáncer de mama
- Detección precoz del cáncer de piel
- Día mundial del cáncer
- Diagnóstico precoz de anemia ferropénica y patología tiroidea
- Mujeres por el corazón - Guía Práctica
- Prevención del ictus
- **Vive tu salud- Formación en salud cardiovascular**



[Donar sangre es regalar vida. Gracias por tu colaboración](#)



[Encuesta de Satisfacción](#)

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

El círculo de la salud cardiovascular



BBVA TU BBVA pasión por las personas

El Círculo de la Salud

Una app para mejorar tu salud cardiovascular

Desde **Salud Laboral** te animamos a descargarte esta app, iniciativa de la Fundación Pro CNIC y dirigida por el prestigioso cardiólogo, **Dr. D. Valentín Fuster**.

En la web www.elcirculodelasalud.com encontrarás información sobre la misma e instrucciones para descargártela en tu dispositivo móvil.

¡Cuidarte está en tu mano!



adelante. B-Well: salud y bienestar



BBVA para ti dRRHH pasión por las personas

Cuida tu corazón

Si quieres mejorar tus hábitos de salud y prevenir los factores de riesgo cardiovascular, ahora puedes asistir al **Curso Online de Formación en Salud Cardiovascular**, dirigido por el **Dr. Valentín Fuster***.

El curso tiene una duración aproximada de 1 hora y consta de diferentes módulos:

- Cuerpo y corazón
- Actividad Física
- Alimentación
- Estrés y gestión emocional

También podrás personalizarlo y proponer tus propios retos para combatir tus posibles factores de riesgo.

¡Aprende a cuidarlo!
[Pincha aquí para acceder al curso >](#)

adelante.



*Director General del CNIC y Director del Instituto Cardiovascular Mount Sinai de Nueva York.



Portal de Salud Laboral

[Inicio](#) [¿Quiénes somos?](#) [Cuidamos de tí](#) [Te interesa saber](#) [Procesos Online](#)



[Evaluación de Riesgos y Medidas de Emergencia](#) ▾



[Protocolos](#) ▾

- [Accidentes de Trabajo](#)
- [Atracos](#)
- [Reconocimientos médicos](#)
- [Embarazo](#)
- [Personal Sensible](#)
- [Protocolos PVD](#)
- [Botiquines](#)



[Formación](#) ▾



[Normativa, legislación y procedimientos internos](#) ▾



[Consejos Médicos](#) ▾



[Campañas sanitarias preventivas](#) ▾



[Donar sangre es regalar vida. Gracias por tu colaboración](#)



[Encuesta de Satisfacción](#)



Inicio ¿Quiénes so



Evaluación de Riesgos y Medidas de Emergencia ▾



Protocolos ▾

- Accidentes de Trabajo
- Atracos
- Reconocimientos médicos
- Embarazo
- Personal Sensible
- Protocolos PVD
- Botiquines



Formación ▾



Normativa, legislación y procedimientos internos ▾

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PERSONAL ESPECIALMENTE SENSIBLE

1. OBJETO

El objeto del presente protocolo es resolver las cuestiones que se planteen en los casos en que las condiciones de salud, estado biológico, situación de discapacidad o cualquier otra causa, den lugar a una especial sensibilidad de un trabajador o trabajadora ante las condiciones del trabajo que desarrolla habitualmente.

Estas consideraciones están basadas en la obligación legal de la empresa a proteger a estos trabajadores, de acuerdo con el artículo 25 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, en los que se cita explícitamente la obligación de tener en cuenta estas situaciones, tanto al evaluar los riesgos como al asignar empleos.

En los apartados que siguen se describen los pasos a seguir para detectar o notificar las situaciones de especial sensibilidad, evaluar los riesgos y el estado de sensibilidad y tomar las medidas oportunas.

Artículo 25: Protección de trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos

El empresario garantizará de manera específica la protección de los trabajadores que, por sus propias características personales o estado biológico conocido, incluidos aquellos que tengan reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial, sean especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo. A tal fin, deberá tener en cuenta dichos aspectos en las evaluaciones de los riesgos y, en función de éstas, adoptará las medidas preventivas y de protección necesarias.

Los trabajadores no serán empleados en aquellos puestos de trabajo en los que, a causa de sus características personales, estado biológico o por su discapacidad física, psíquica o sensorial debidamente reconocida, quedan ellos, los demás trabajadores u otras personas relacionadas con la empresa ponerse en situación de peligro o, en general, cuando se encuentren manifiestamente en estados o situaciones transitorias que no respondan a las exigencias psíquicas de los respectivos puestos de trabajo.

Igualmente, el empresario deberá tener en cuenta en las evaluaciones los factores de riesgo que puedan incidir en la función de procreación de los trabajadores y trabajadoras, en particular por la exposición a agentes físicos, químicos y biológicos que puedan ejercer efectos mutagénicos o de toxicidad para la procreación, tanto en los aspectos de la fertilidad, como del desarrollo de la descendencia, con objeto de adoptar las medidas preventivas necesarias.

Protocolo de actuación_Personal especialmente sensible Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de BBVA



Portal de Salud Laboral

Inicio [¿Quiénes somos?](#) **Cuidamos de ti** [Te interesa saber](#) [Procesos Online](#)



[¿Qué hacer en caso de accidente laboral? ▾](#)



[Reconocimientos médicos](#)



[Estoy embarazada. ¿Qué debo hacer?](#)



[Mejora tu bienestar conociendo tu entorno de trabajo](#)



[¿Qué son los espacios cardioprotegidos?](#)



[Primeros auxilios](#)



[Recomendaciones médicas para una conducción segura ▾](#)



[Mejora tu salud dejando de fumar](#)



[Plan de Seguridad Vial BBVA ▾](#)

saludLaboral

Portal

Inicio ¿Quiénes somos? Cuida

¿Qué hacer en caso de accidente laboral? ▾

Estoy embarazada. ¿Qué debo hacer?

¿Qué son los espacios cardioprotegidos?

Recomendaciones médicas para una conducción segura ▾
 Porque tu vida merece toda tu atención: "Te ayudamos a conducir una vida segura"

- Seguridad Vial y Alcohol
- Embarazo y conducción
- Seguridad vial y alergias
- Capacidad Visual
- Seguridad Vial y patología cardiovascular
- Seguridad vial y epilepsia
- Seguridad vial y los reflejos en la conducción

Plan de Seguridad Vial BBVA ▾

Plan de Seguridad Vial BBVA

Eco-conducción

Es un **nuevo modo de conducir**, adecuado a las novedades técnicas del mundo del motor. A la vez que logra reducir el consumo de carburante, aporta beneficios que repercuten en la seguridad vial y en el medio ambiente.

Beneficios de la ECO-CONDUCCIÓN

SEGURIDAD VIAL

- ▶ **Disminución** del riesgo de accidentes.
- ▶ **Reducción** del estrés del conductor.
- ▶ **Aumento** del confort en el vehículo.

AHORRO

- ▶ **Ahorro** medio carburantes del 15%.
- ▶ **Ahorro** en costes de mantenimiento del vehículo: neumáticos, sistemas de frenado, embrague, caja de cambio y motor.

MEDIO AMBIENTE

- ▶ **Disminución global de la contaminación ambiental**, al reducirse el consumo desciende las emisiones de CO2 a la atmósfera en un 15%
- ▶ **Disminución de la contaminación acústica**

para ti dRRHH 
 pasión por las personas

¡RECUERDA!
 Si bebes
NO
 conduzcas

+ info.

Conoce las
TÉCNICAS DE
ECO-CONDUCCIÓN



Consulta portal de
Salud Laboral,
 "Cuidamos de ti"



Portal

Inicio ¿Quiénes somos? Cuida

¿Qué hacer en caso de accidente laboral? ▾

Estoy embarazada. ¿Qué debo hacer?

¿Qué son los espacios cardioprotegidos?

Recomendaciones médicas para una conducción segura ▾
 Porque tu vida merece toda tu atención: "Te ayudamos a conducir una vida segura"

- Seguridad Vial y Alcohol
- **Embarazo y conducción**
- Seguridad vial y alergias
- Capacidad Visual
- Seguridad Vial y patología cardiovascular
- Seguridad vial y epilepsia
- Seguridad vial y los reflejos en la conducción

Plan de Seguridad Vial BBVA ▾

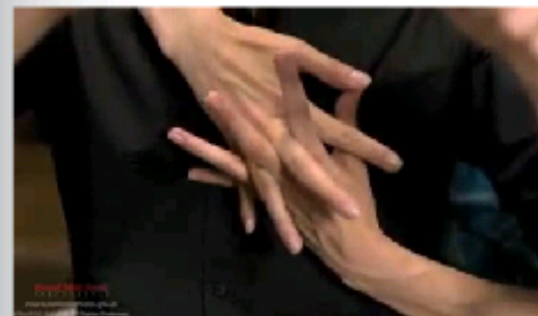
PLAN DE SEGURIDAD VIAL BBVA

El abrazo de la vida

Salud Laboral

Con el buen tiempo se incrementan los desplazamientos por carretera, desde Salud Laboral queremos incidir en la obligatoriedad del uso del cinturón de seguridad y los sistemas de retención infantil.

Descarga gratis la APP BABY PROTECT (DGT/Fundación AMA) y podrás conocer y utilizar adecuadamente los sistemas de retención infantil (SRI) para el coche.



ABRAZA
LA VIDA,
ponte el
cinturón

Para más información consulta el
Portal de Salud Laboral - "Cuidamos de ti"

Saber más... ▾

para ti d'RRHH 
pasión por las personas



RECUERDA

No usar cinturón o sillita multiplica por cinco las posibilidades de sufrir lesiones en caso de accidente de tráfico.

RECOMENDACIONES
Embarazo
y conducción ▾



Inicio ¿Quiénes s



¿Qué hacer en caso de accidente laboral? ▾



Estoy embarazada. ¿Qué debo hacer?



¿Qué son los espacios cardioprotegidos?



Recomendaciones médicas para una conducción segura
Porque tu vida merece toda tu atención: "Te ayudamos a conducir una vida segura"

- Seguridad Vial y Alcohol
- Embarazo y conducción
- Seguridad vial y alergias
- Capacidad Visual
- Seguridad Vial y patología cardiovascular
- Seguridad vial y epilepsia
- Seguridad vial y los reflejos en la conducción



Plan de Seguridad Vial BBVA ▾

SEGURIDAD VIAL Y ALERGIAS

Recomendaciones del Área de Medicina del Trabajo de BBVA, para los conductores alérgicos

- Viaje con las ventanillas del coche cerradas
- Si utiliza el aire acondicionado, lleve un filtro especial para pólenes
- Cuando le receten antihistamínicos, advierta a su médico que es conductor.
- Limpie el coche con frecuencia, use una aspiradora potente para eliminar ácaros de moquetas y tapicerías y productos líquidos para ventanas, salpicadero, etc., especialmente si ha transportado animales en el mismo
- Evite realizar los viajes durante el atardecer o el amanecer, ya que hay más concentración de polen
- Procure no dejar el automóvil en zonas húmedas
- Descansar adecuadamente antes de iniciar el viaje y hacer varias paradas de descanso durante el trayecto
- Es mejor comenzar el tratamiento dos o tres días antes de iniciar un viaje, pues los posibles efectos sedantes disminuyen al adaptarse el organismo.
- Tomar la medicación, a ser posible, después del viaje, o en todo caso lo más alejado posible del inicio del mismo.
- Procura llevar gafas de sol para proteger los ojos de alérgenos, y reducir así el picor y lagrimeo.





Inicio ¿Quiénes somos? Cuidados

¿Qué hacer en caso de accidente laboral? ▾

Estoy embarazada. ¿Qué debo hacer?

¿Qué son los espacios cardioprotegidos?

Recomendaciones médicas para una conducción segura ▾
 Porque tu vida merece toda tu atención: "Te ayudamos a conducir una vida segura"

- Seguridad Vial y Alcohol
- Embarazo y conducción
- Seguridad vial y alergias
- Capacidad Visual
- Seguridad Vial y patología cardiovascular
- **Seguridad vial y epilepsia**
- Seguridad vial y los reflejos en la conducción

Plan de Seguridad Vial BBVA ▾

Plan de Seguridad Vial BBVA

Porque a tu lado vamos todos

BBVA ha renovado su **Plan de Seguridad Vial**, en el mismo podrás consultar campañas en las que se identifican situaciones de peligro, consejos sobre la forma de evitarlos y recomendaciones médicas específicas relacionadas con la Seguridad Vial:

▶ ZONA DE INCERTIDUMBRE

Todos los peatones o vehículos que circulan por las vías públicas están rodeados de un espacio o zona hacia donde pueden desplazarse de un modo imprevisto; esto se llama "zona de incertidumbre".

▶ ZONA DE RIESGO

En la parte anterior de los vehículos existe una zona que se considera peligrosa y se llama "zona de riesgo"; corresponde al espacio necesario para detener el vehículo.

▶ RECOMENDACIÓN MÉDICA ESPECÍFICA

Seguridad Vial y Epilepsia.

Más información:

Portal de Salud Laboral - "Cuidamos de ti"

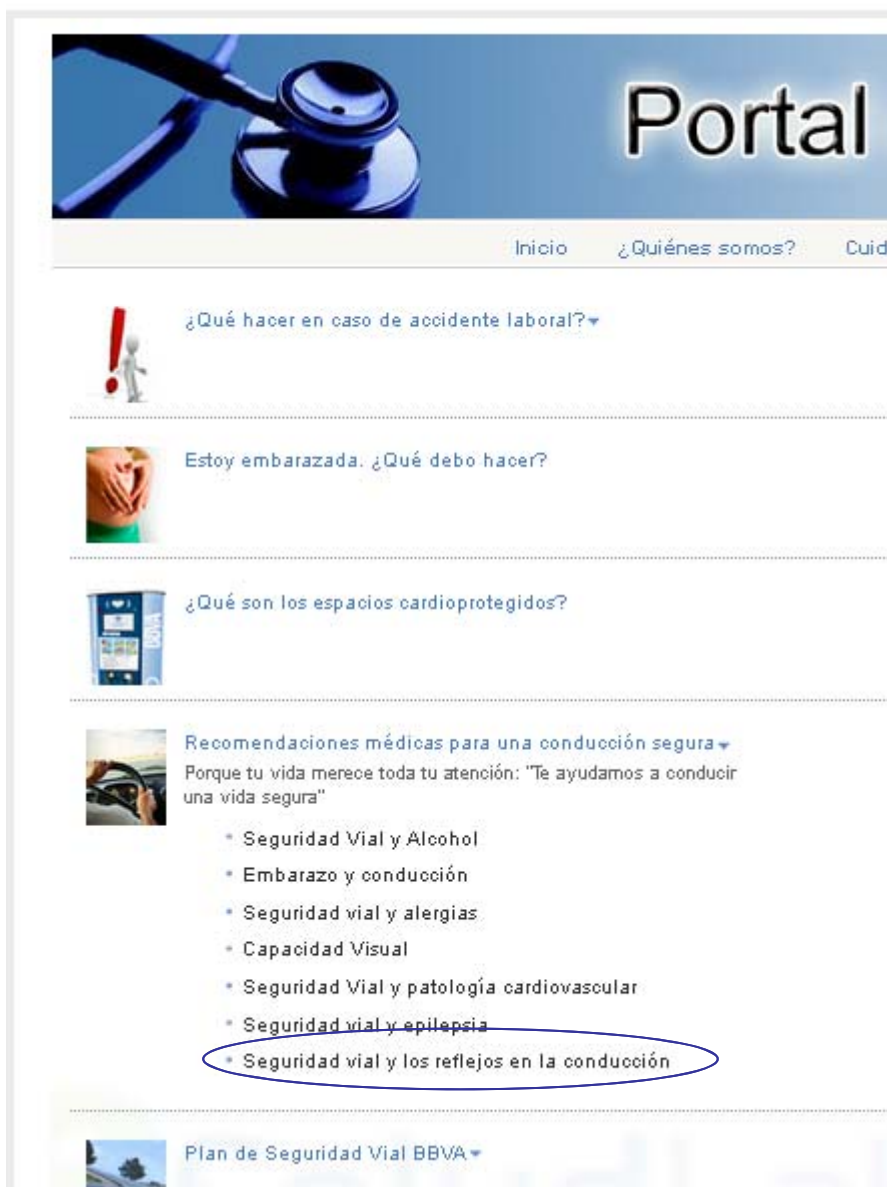
[¡Pincha aquí!](#)

¡RECUERDA



Siempre que se aproximen las zonas de riesgo e incertidumbre debemos extremar la precaución, reducir la velocidad y guardar siempre "la distancia de seguridad" cuando circulamos detrás de otros vehículos.





Portal

Inicio ¿Quiénes somos? Cuidados

¿Qué hacer en caso de accidente laboral? ▾

Estoy embarazada. ¿Qué debo hacer?

¿Qué son los espacios cardioprotectidos?

Recomendaciones médicas para una conducción segura ▾
 Porque tu vida merece toda tu atención: "Te ayudamos a conducir una vida segura"

- Seguridad Vial y Alcohol
- Embarazo y conducción
- Seguridad vial y alergias
- Capacidad Visual
- Seguridad Vial y patología cardiovascular
- Seguridad vial y epilepsia
- Seguridad vial y los reflejos en la conducción

Plan de Seguridad Vial BBVA ▾

Circula seguro ¡Te esperamos!

Plan de Seguridad Vial BBVA

Con la llegada de las **vacaciones de verano** se realizan millones de desplazamientos, incrementándose de esta forma el **riesgo de sufrir accidentes**.

RECUERDA

"La atención y anticipación en la tarea de conducir ayuda a evitar accidentes."

Porque queremos que vuelvas te recomendamos...

► ¡NOVEDAD! APP DGT

Gratis en tu móvil.

Disponible en las tiendas de los sistemas operativos Android y iPhone.

► CONOCER LA CONDUCCIÓN PREVENTIVO DEFENSIVA

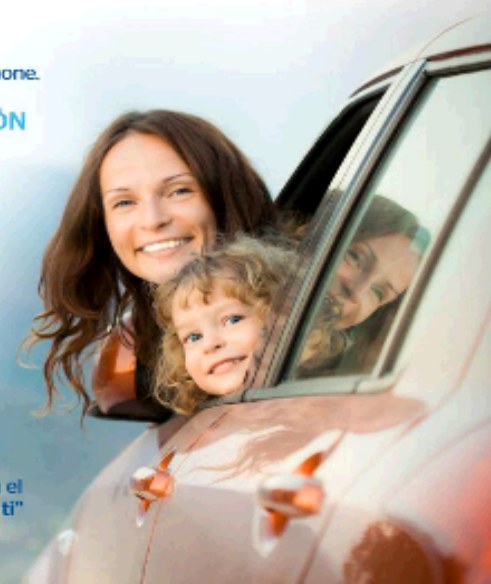
Más info. 

► RECOMENDACIONES MÉDICAS ESPECÍFICAS

Seguridad Vial y los reflejos en la conducción

Más info. 

Toda la información está disponible en el portal de Salud Laboral "Cuidamos de ti"





Portal de Salud Laboral

Cuidamos de ti Te interesa saber Procesos Online



Reconocimiento y activación del sistema de respuesta a emergencias

RCP de calidad inmediata

Desfibrilación rápida

Servicios de emergencias médicas básicos y avanzados

Soporte vital avanzado y cuidados posparo cardíaco



Reconocimientos médicos



Mejora tu bienestar conociendo tu entorno de trabajo



Primeros auxilios



Mejora tu salud dejando de fumar



Portal de Salud Laboral

Inicio [¿Quiénes somos?](#) [Cuidamos de ti](#) [Te interesa saber](#) [Procesos Online](#)



[¿Qué hacer en caso de accidente laboral? ▾](#)



[Estoy embarazada. ¿Qué debo hacer? ▾](#)



[¿Qué son los espacios cardioprotegidos? ▾](#)



[Recomendaciones médicas para una conducción segura ▾](#)



[Plan de Seguridad Vial BBVA ▾](#)



[Reconocimientos médicos ▾](#)



[Mejora tu bienestar conociendo tu entorno de trabajo ▾](#)



[Primeros auxilios ▾](#)



[Mejora tu salud dejando de fumar ▾](#)

saludLaboral



Portal de Salud Laboral

[Inicio](#) [¿Quiénes somos?](#) [Cuidamos de tí](#) [Te interesa saber](#) [Procesos Online](#)



[Evaluación de Riesgos y Medidas de Emergencia](#) ▾



[Protocolos](#) ▾

- Accidentes de Trabajo
- Atracos
- Reconocimientos médicos
- Embarazo
- Personal Sensible
- Protocolos PVD
- Botiquines



[Formación](#) ▾



[Normativa, legislación y procedimientos internos](#) ▾



[Consejos Médicos](#) ▾



[Campañas sanitarias preventivas](#) ▾



[Donar sangre es regalar vida. Gracias por tu colaboración](#)



[Encuesta de Satisfacción](#)



Portal de Salud Laboral

[Inicio](#) [¿Quiénes somos?](#) [Cuidamos de tí](#) [Te interesa saber](#) [Procesos Online](#)



Notificación de Accidente Laboral ▾

En este apartado podrás encontrar el protocolo a seguir en caso de accidente de trabajo

[Ver más >](#)



Cuestionario - Protocolo de Embarazo



Reconocimientos médicos

SaludLaboral

Salud Laboral



Cuestionario - Protocolo de Gestación

Los datos incorporados a este formulario son de uso interno exclusivo del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

Tu nombre de usuario (conchi.maqueda@bbva.com) quedará registrado al enviar este formulario. ¿No eres conchi.maqueda? [Salir](#)

*Obligatorio

Datos personales

1. Nombre. *

2. Apellidos. *

3. Matrícula. *

Siete cifras numéricas

4. Edad. *

5. Mes de gestación *

6. Fecha probable de parto *

7. Comentarios relativos a la gestación.

Por ejemplo: embarazo múltiple, patologías médicas, etc.

al de Salud Laboral

Cuidamos de tí

Te interesa saber

Procesos Online



Cuestionario - Protocolo de Embarazo



Portal de Salud Laboral

[Inicio](#) [¿Quiénes somos?](#) [Cuidamos de tí](#) [Te interesa saber](#) [Procesos Online](#)



Notificación de Accidente Laboral

En este apartado podrás encontrar el protocolo a seguir en caso de accidente de trabajo

[Ver más](#)



Reconocimientos médicos

NOTIFICACIÓN DE ACCIDENTE DE TRABAJO

[Para cualquier duda, consulte la guía de usuario](#)

Nº de
(Los campos marcados con (*) son obligatorios)

Formulario a informar por el responsable de la Unidad o persona delegada.

IMPORTANTE : Esta información está reservada exclusivamente para su cumplimentación por estas personas, no debiendo acceder aquellos empleados que no forman parte de este colectivo de responsables.

Este formulario, forma parte del conjunto de información que en relación con Ausencias ha de cumplimentarse con destino a RR.HH. - Administración de Recursos Humanos.

los siguientes supuestos :

- Ausencias
- Ayuda Alimentaria
- Baja por Incapacidad Temporal
- Notificación de Accidente de Trabajo

DATOS DE USUARIO SOLICITANTE

Código de Usuario:

Matrícula:

Nombre de Usuario:

Código Oficina:

Oficina:

Cargo:

Teléfono:

Fecha Solicitud:

DATOS DEL ACCIDENTADO

Código de Usuario: (Rellene el Código de Usuario y pulse "Verificar" para proceder a la carga de los datos del Accidentado)



Portal de Salud Laboral

Noticias:

buscar en Portal de Salud Laboral

[Inicio](#) [¿Quiénes somos?](#) [Cuidamos de tí](#) [Te interesa saber](#) [Procesos Online](#)

Bienvenido al portal de salud laboral

El equipo del Área de Salud Laboral, que trabajamos para tu seguridad y salud en tu puesto de trabajo, te damos la bienvenida y te animamos a conocernos.

Cuidamos de tí

En este apartado encontrarás respuestas para ayudarte a mejorar la calidad de vida en tu trabajo



[Entrar >>](#)

Te interesa saber

En este enlace puedes encontrar consejos médicos, información sanitaria, normativa, etc...



[Entrar >>](#)



Mejora tu salud
Con motivo de la reciente celebración del **día mundial del cáncer**, Salud Laboral os invita a ver la conferencia impartida por AECC sobre:

"Prevención del cáncer de mama. Aspectos médicos y psicológicos"

Ver el vídeo para ver el vídeo.



Procesos Online

Te facilitamos el acceso a formularios de accidentes de trabajo, embarazo, etc...



[Entrar >>](#)



➔ Noticias:

Inicio ↻

Bienvenido al portal de salud laboral

El equipo del Área de Salud Laboral, que trabajamos para tu seguridad y salud en tu puesto de trabajo, te damos la bienvenida y te animamos a conocernos.

Salud Laboral

Últimas publicaciones

Últimas publicaciones

- Campaña prevención cáncer de colon
- Decálogo para un fútbol saludable
- Salud Cardiovascular: Formación online
- Cuídate más
- Salud y Bienestar
- Mejora tu salud dejando de fumar. ¡Podemos ayudarte!
- 2011-2012 Plan de Seguridad Vial BBVA
- Situación actual del Cáncer de Mama (vídeo)_2015

DESARROLLO DE WEB-SITES

- ✓ Deshabituación tabáquica: “Mejora tu salud dejando de fumar”
- ✓ Prevención de la Diabetes
- ✓ Prevención de patología músculo-esquelética: “Mejora tu bienestar conociendo tu entorno de trabajo”
- ✓ Prevención del cáncer de colon
- ✓ Difusión de la salud en la mujer:
 - Cuídate mujer
 - Estoy embarazada, ¿qué debo hacer?

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Campaña de deshabituación del tabaco



BBVA para ti dRRHH  pasión por las personas

Te ayudamos a
dejar de fumar

Con motivo de la celebración del **Día Mundial de la Salud** hoy 7 abril, el **Área de Medicina del Trabajo** lanza una **web-site** para **ayudar** a todas las personas que trabajan en BBVA a **dejar de fumar**.

En el site encontrarás información sobre el tabaco, y podrás cumplimentar los test de dependencia y motivación.

¡Entra e infórmate!
Un facultativo del Servicio Médico de BBVA te recomendará el método más adecuado para dejar de fumar.



- **Tratamiento** de deshabituación **individualizado**, y seguimiento del proceso según protocolo.
- **Web-site** especializada.
- Envío de **test de Fagerström y Richmond** a través de la plataforma a los facultativos de los Servicios Médicos propios (asignación de facultativo según territorio).
- Recordatorio de prohibición de fumar a los centros de trabajo que incumplan la normativa vigente.

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Web site: “Mejora tu salud dejando de fumar”

HOME Se ha actualizado 7/4/2014 2:03.

BBVA Área de Medicina del Trabajo

Buscar en este sitio

Menú

- HOME
- El tabaco
- Proceso para dejar de fumar
- Como dejar de fumar
- Evolución del organismo al dejar de fumar
- Apoyo farmacológico
- Estadísticas: Resultados de nuestro estudio
- Imagina lo que te podrías comprar con lo que ahorres...
- Legislación
- Servicios Médicos de BBVA
- Quiénes somos...

Preguntas frecuentes



Últimas noticias

Campañas de Promoción de la Salud. Mejora tu salud dejando de fumar.



DEJAR DE FUMAR ES UNA REALIDAD POSIBLE.



Para dejar de fumar se debe pasar por una serie de procesos temporales de actitud ante el hábito, y es necesario pasar por ...

Mensajes



Podemos ayudarte Ahora puedes encontrar el apoyo que necesitas. Los Servicios Médicos de BBVA hemos creado esta página para que tengas toda la información relativa al tabaquismo y para que sirva de ...
Publicado a las 7/4/2014 0:37 por CONCEPCION MAQUEDA


Área de Medicina del Trabajo

Buscar en este sitio

Menú

HOME

El tabaco

Proceso para dejar de fumar

Como dejar de fumar

Evolución del organismo al dejar de fumar

Apoyo farmacológico

Estadísticas: Resultados de nuestro estudio

Imagina lo que te podrías comprar con lo que ahorras...

Legislación

Servicios médicos de BBVA.

Quiénes somos...

El tabaco

El tabaco. Historia de un arma letal.

España Trajo del Nuevo Mundo las hojas y semillas de una planta a la que los conquistadores llamaban tabaco. Era los primeros años del siglo XX, el consumo del tabaco no supuso una amenaza seria para la salud pública. No se extendió masivamente y los pocos que fumaban lo hacían moderadamente. Fumar suponía un esfuerzo pues había que liar los cigarrillos o preparar la pipa y, además el tabaco era un producto caro.

A finales del siglo XIX la situación cambió. Se mejoró y extendieron los procesos modernos de cultivo, elaboración, producción y comercialización del tabaco en los países industrializados y esto trajo consigo que el consumo de cigarrillos se popularizara. El tabaco se convirtió en un negocio muy rentable.

El consumo masivo de cigarrillos se produce a partir de los años 20 en EEUU en Europa Central y a partir de los años 50 en España. En muy pocas décadas más del 50% de la población adulta masculina fumaba.

Definición del tabaquismo.

El tabaquismo se define como la adicción crónica generada por el tabaco, que produce dependencia física y psicológica así como un gran número de enfermedades respiratorias, cardiovasculares, además de cáncer.

La OMS considera el tabaco como un droga que crea adicción y las personas que sufren esa dependencia son enfermas. Según los datos de esta Organización, en el año 2002 murieron por causa del tabaco casi 5 millones de personas y, se estima que para el 2020 mueran 10 millones, siete de los cuales viven en países de desarrollo. En nuestro país, cada año mueren 56.000 personas a causa del tabaco.

¿Que hay en un cigarrillo?

Algunas de las sustancias que contiene el cigarrillo

El cigarrillo consta de alrededor de 4.700 productos químicos, de los cuales 200 son venenosos y 43 son cancerígenos. Algunas de estas sustancias tóxicas son volátiles y no nos producen daño, pero otras permanecen en el organismo prácticamente toda la vida. Algunas de ellas son:



Acetona



Ácido acético



Ácido esteárico



Amoníaco



Arsénico



Benceno

Preguntas frecuentes



Últimas noticias



Fija una fecha

16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

Menú

[HOME](#)
[El tabaco](#)
[Proceso para dejar de fumar](#)
[Como dejar de fumar](#)
[Evolución del organismo al dejar de fumar](#)
[Apoyo farmacológico](#)
[Estadísticas: Resultados de nuestro estudio](#)
[Imagina lo que te podrías comprar con lo que ahorras...](#)
[Legislación](#)
[Servicios Médicos de BBVA](#)
[Quiénes somos...](#)

Preguntas frecuentes

Últimas noticias

Fija una fecha

Menú >

¿Quieres conocer tu grado de dependencia a la nicotina?

publicado a las 8 mar. 2018 14:18 por Concepción MAQUEDA SAN ROMÁN | actualizado el 18 Jun. 2014 12:58 |

Existen varios test que puedes realizar para conocer tu grado de dependencia a la nicotina y tu grado de motivación para dejar de fumar.



Puedes efectuar los test que te proponemos, elige a continuación la ciudad que te corresponda por tu centro de trabajo y un médico del equipo de los Servicios Médicos de BBVA te dará recomendaciones y consejos ajustados a tu perfil para ayudarte a dejar de fumar.

Para ello, la persona que desea dejar de fumar deberá cumplimentar los test adjuntos: test de Fagerström y test de Richmond.

Un facultativo perteneciente al Área de Medicina del Trabajo, valorará el test y le dará las recomendaciones específicas según el resultado obtenido en el mismo.

Las personas que trabajan en Madrid y Barcelona, tendrán asignados los facultativos de estas provincias (Dra. Conda, Dra. Jiménez y Dr. Badillo). En el resto del territorio, el control será llevado a cabo por la Dra. Uzo, perteneciente al Servicio Médico de Bilbao.

Servicios Médicos de BBVA. Quiénes somos...


Test de Fagerström: Grado de dependencia a la nicotina

Test de Richmond: Grado de motivación para dejar de fumar

TEST DE FAGERSTRÖM: GRADO DE DEPENDENCIA DE LA NICOTINA

PARA SABER QUÉ GRADO DE DEPENDENCIA TIENE A LA NICOTINA, SEÑALA LA OPCIÓN CORRECTA, SUMA LOS PUNTOS OBTENIDOS Y TE ENVIAREMOS RECOMENDACIONES SEGÚN TU GRADO DE DEPENDENCIA.

*Obligatorio

Usuario *

Nombre y Apellidos *

¿Cuánto tarda en fumar su primer cigarrillo después de levantarse? *

- De 0 a 5 min..... 3 puntos
- De 6 a 30 min..... 2 puntos
- De 31 a 60 min..... 1 puntos
- Más de 60 min..... 0 puntos

¿Le resulta difícil no fumar en lugares donde está prohibido (cines, centros sanitarios, etc...)? *

- Sí 1 punto
- NO..... 0 puntos

¿Durante el día, ¿a qué cigarrillo le costaría más renunciar? *

- El primero de la mañana 1 puntos
- Cualquier otro..... 0 puntos

¿Durante el día, ¿a qué cigarrillo le costaría más renunciar? *

- El primero de la mañana 1 puntos
- Cualquier otro..... 0 puntos

¿Cuanto fuma al día? *

- 10 o menos..... 0 puntos
- De 11 a 20..... 1 punto
- De 21 a 30..... 2 puntos
- 31 o más..... 3 puntos

¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas después de levantarse que durante el resto del día? *

- Sí..... 1 punto
- No 0 puntos

¿Fuma cuando está enfermo y tiene que guardar cama la mayor parte del día?

- Sí..... 1 punto
- No..... 0 puntos

SUMA LOS PUNTOS Y CALCULA TU PUNTUACIÓN

Resultados.- Grado de dependencia a la nicotina: *

- 0-2 puntos Muy bajo
- 3-4 puntos..... Bajo
- 5 puntos..... Medio
- 6-7 puntos..... Alto
- 8-10 puntos Muy alto

Enviar

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Campaña de prevención de la diabetes: Desarrollo WEB-SITE



BBVA TU BBVA pasión por las personas

Detengamos la epidemia de la diabetes

Desde Salud Laboral te animamos a **consultar la web-site** para la prevención de esta enfermedad.

[Pincha aquí para más información](#)

adelante.

día mundial de la diabetes
14 noviembre



BBVA para ti dRRHH pasión por las personas

La Diabetes se puede prevenir

Hoy, 14 de noviembre, **Día Mundial de la Diabetes** te recomendamos consultes la "Campaña de detección precoz de diabetes en el adulto" y el riesgo de padecerla mediante el test de Findrisk.

¿A qué esperas? Entra e Infórmate.
[Pincha aquí >](#)

adelante.

B-Well: salud y bienestar



BBVA

Campaña de prevención contra la diabetes

Salud Laboral

Con motivo de la celebración del **Día Mundial de la Diabetes**, el pasado 14 de noviembre, el Área de Medicina del Trabajo de BBVA, está promocionando una **Campaña de Prevención para detectar el riesgo de padecer Diabetes** del adulto en la población trabajadora.

Conoce tu RIESGO de desarrollar DIABETES

REALIZA LA ENCUESTA

Y una vez cumplimentada, envíala al buzón

medicina.preventiva.es@bbva.com

para su valoración por parte del **SERVICIO MÉDICO**

Recibirás las **recomendaciones médicas** oportunas de acuerdo a la puntuación obtenida

9

Web-site: Prevención de la Diabetes

BBVA Área de Medicina del Trabajo [Buscar en este sitio](#)

- Navegación**
- HOME**
 - ¿Cómo se diagnostica la diabetes?
 - Consecuencias de la diabetes
 - Diabetes gestacional
 - ¿Tengo algún riesgo de padecer diabetes?
 - Centros Médicos de BBVA. Quiénes somos

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES DIABÉTICOS



TENGO DIABETES: PREGUNTAS FRECUENTES



INFORMACION UTIL

Campañas de Promoción de la Salud. Prevención de la diabetes.



¿Qué es la diabetes?

Es una enfermedad metabólica en la cual la cantidad de glucosa (azúcar) en la sangre está por encima de lo normal.

Todos los componentes que tomamos se desdoblán en sus componentes básicos mediante la digestión. Uno de ellos es la glucosa, que es transportada por la sangre a todas las células del cuerpo para producir la energía necesaria para el buen funcionamiento del organismo.

La insulina es una hormona que se produce en el páncreas, y es la que facilita el paso de los azúcares desde la sangre a las células. En la diabetes la insulina no funciona bien (el páncreas no la fabrica, o la que fabrica no realiza su función debidamente), por lo que se eleva el nivel de glucosa en sangre.

Si este exceso de glucosa se mantiene durante mucho tiempo, acaba lesionando los vasos sanguíneos, y como consecuencia otras

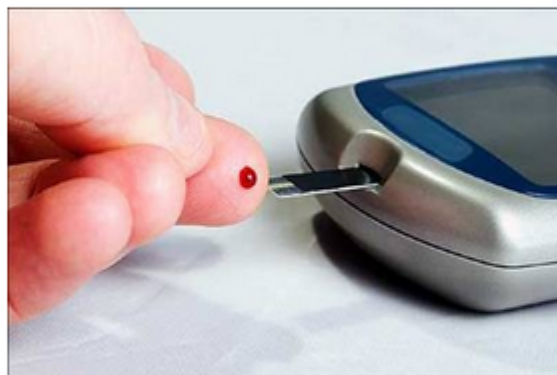


Navegación
[HOME](#)
[Síntomas de la diabetes](#)
[¿Cómo se diagnostica la diabetes?](#)
[Consecuencias de la diabetes](#)
[Diabetes gestacional](#)
[¿Tengo alto el riesgo de padecer diabetes?](#)
[Servicios Médicos de BBVA. Quiénes somos](#)
RECOMENDACIONES PARA PACIENTES DIABÉTICOS

TENGO DIABETES: PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cómo se diagnostica la diabetes?

La Diabetes se diagnostica con un análisis midiendo la cantidad de **glucosa en la sangre (glucemia)**.



1) La forma ideal y más fiable para el diagnóstico es medirla **en ayunas**. A esta cifra la denominamos Glucemia Basal.

La cifra de glucosa en sangre se considera normal cuando es menor de 110 mg/dl.

2) También se puede medir en **sangre capilar** (pinchando un dedo) con un instrumento de medida llamado glucómetro. Esta cifra puede ayudar o incluso orientar al diagnóstico. Se utiliza fundamentalmente como seguimiento en las personas diabéticas ya diagnosticadas.

3) Existe una prueba llamada Prueba de Tolerancia Oral a la Glucosa (**PTOG**) que consiste en administrar una cantidad determinada de glucosa a la persona en ayunas y comprobar como se comporta la glucosa en la sangre a lo largo de un cierto tiempo. Eso nos permite saber si esa persona tiene alterados los mecanismos de metabolización de la glucosa. Esta prueba se utiliza en las mujeres embarazadas, para valorar la existencia de diabetes gestacional.

Navegación

HOME

¿Síntomas de la diabetes?

¿Cómo se diagnostica la diabetes?

Consecuencias de la diabetes

Diabetes gestacional

¿Tengo algún riesgo de padecer diabetes?

Servicios Médicos de BBVA. ¿Quiénes somos?

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES DIABÉTICOS



TENGO DIABETES: PREGUNTAS FRECUENTES



Diabetes gestacional

Es un tipo de diabetes que se desarrolla durante el embarazo y que desaparece habitualmente cuando el bebé nace.

Se produce un incremento en sangre de la glucosa, producido por los cambios hormonales que se producen en el embarazo que hacen que se “bloquee” el trabajo que hace la insulina.



Hasta un 10% de las mujeres pueden padecer diabetes gestacional, aunque tienen mayor riesgo las gestantes que tienen sobrepeso, antecedentes familiares de diabetes, si padecen hipertensión arterial o previamente han tenido un bebé con peso mayor de 4Kg o que nació sin vida.

Para diagnosticar adecuadamente a las mujeres de esta patología, se realiza a todas las embarazadas entre las 24 y 28 semanas, la prueba de intolerancia a la glucosa. Se puede hacer antes si la embarazada tiene antecedentes o el médico así lo considera.

Si la diabetes gestacional no se trata adecuadamente puede tener consecuencias a corto y largo plazo. Cuando esta diabetes aparece, hay mucho azúcar circulando por la sangre que le llega directamente al bebé. El bebé acaba engordando mucho. Este exceso de peso se conoce como macrosomía. El parto vaginal puede ser más difícil y requerir realizar una cesárea, y el bebé puede tener complicaciones al nacer.

Por todo ello, cuando se diagnostica diabetes gestacional, tu médico prescribirá los cambios en la alimentación, así como ejercicio físico y fármacos si fueran necesarios, para mantener los niveles de azúcar en sangre controlados. De esta forma, la gran mayoría de las mujeres que padecen diabetes durante el embarazo tienen bebés completamente sanos.



Desde el Área de Medicina del Trabajo te ayudamos a conocer el riesgo de padecer diabetes *

PARA SABER QUÉ RIESGO TIENES DE SUFRIR DIABETES TIPO 2, SEÑALA LA OPCIÓN CORRECTA, SUMA LOS PUNTOS OBTENIDOS Y TE ENVIAREMOS RECOMENDACIONES SEGÚN TU GRADO DE RIESGO

* Adaptado del Findriak test (diseñado por J. Tuomiehto, Department of Public Health, University of Helsinki, and J. Lindström, MFS, National Public Health Institute. Publicado por Finnish Diabetes Association, 2001.

*Obligatorio

Usuario: *

Nombre y Apellidos: *

1. Edad *

- Menos de 45 años (0 puntos)
- 46-54 años (2 puntos)
- 55-64 años (3 puntos)
- Más de 64 años (4 puntos)

2. Índice de masa corporal (IMC) *

Para saber si una persona está en su peso normal o no, se utiliza el Índice de Masa Corporal (IMC) que se calcula dividiendo su peso (en kg) por su altura al cuadrado (en metros). Por ejemplo, si su peso es de 70 kg y su altura es de 1,65m, su índice será: $70 / (1,65 \times 1,65) = 25,7$

- Menor de 25 kg/m² (0 puntos)
- Entre 25-30 kg/m² (1 punto)
- Mayor de 30 kg/m² (3 puntos)

Perímetro de cintura medido por debajo de las costillas (normalmente a la altura del ombligo) *

Hombres Mujeres

- Menos de 94 cm Menos de 80 cm (0 puntos)
- Entre 94-102 cm Entre 80-88 cm (3 puntos)
- Más de 102 cm Más de 88 cm (4 puntos)

4. ¿Realizas diariamente al menos 30 minutos de actividad física, en el trabajo y/o en el tiempo libre? *

- Sí (0 puntos)
- No (2 puntos)

5. ¿Con qué frecuencia tomas verduras y frutas? *

- Cada día (0 puntos)
- No cada día (2 puntos)

6. ¿Te han dicho que tienes la tensión arterial alta o tomas medicación para la hipertensión de forma regular? *

- No (0 puntos)
- Sí (2 puntos)

7. ¿Te han encontrado alguna vez valores de glucosa (azúcar) altos (p.ej. en un control médico, durante una enfermedad, durante el embarazo)? *

- No (0 puntos)
- Sí (5 puntos)

8. ¿Alguno de tus familiares, allegados u otros parientes ha sido diagnosticado de diabetes? *

- No (0 puntos)
- Sí abuelos, tíos, primos (3 puntos)
- Sí padres, hermanos o hijos (5 puntos)

SUMA LOS PUNTOS Y CALCULA TU PUNTUACIÓN

Tu riesgo de padecer diabetes del adulto es: *

- Menos de 7 puntos: el riesgo es bajo
- 7-11 puntos: ligeramente elevado
- 12-14 puntos: moderado
- 15-20 puntos: alto
- Más de 20 puntos: muy alto

Enviar

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Campaña de prevención del cáncer de colon

Salud Laboral



Portal de Salud Laboral

Noticias: Recomendaciones para dejar de fumar buscar en Portal de Salud Laboral

Inicio ¿Quiénes somos? Cuidamos de ti Te interesa saber Procesos Online

Bienvenido al portal de salud laboral
El equipo del Área de Salud Laboral, que trabajamos para tu seguridad y salud en tu puesto de trabajo, te damos la bienvenida y te animamos a conocernos.

Cuidamos de ti
En este apartado encontrarás respuestas para ayudarte a mejorar la calidad de vida en tu trabajo. [Entrar >>](#)

Te interesa saber
En este enlace puedes encontrar consejos médicos, información sanitaria, normativa, etc... [Entrar >>](#)

DDVA
Tu cuerpo no siempre habla. Pregúntale.
Campaña de Prevención del Cáncer de colon
Área de Medicina del Trabajo
Campañas de Promoción de la Salud
[Haz click aquí para más información >](#)

Procesos Online
Te facilitamos el acceso a formularios de accidentes de trabajo, embarazo, etc... [Entrar >>](#)

Tu cuerpo no siempre habla. Pregúntale.

El próximo día **31 de marzo** se celebra el **día mundial del cáncer de colon**, una enfermedad que con un diagnóstico precoz se puede curar en el 90% de los casos.

El **Área de Medicina del Trabajo** inicia este mes una Campaña de cribado de cáncer colorrectal a las personas con **edad igual o superior a 50 años**, mediante la determinación de sangre oculta en heces (SOH inmunológica).

[Haz click aquí para más información >](#)

Área Medicina del Trabajo Campañas de Promoción de la Salud
Campaña de prevención y detección precoz del **CÁNCER DE COLON**

adelante.



Web-Site: Prevención cáncer de colon

Buscar en este sitio

Navegación

HOME

Anatomía y Fisiología

Prevalencia

Etiología

Sintomatología

Diagnóstico

Tratamiento

Servicios Médicos de BBVA.

Quiénes somos

CAMPAÑA PREVENCIÓN
CÁNCER DE COLON



Tu cuerpo
no siempre
habla.
Pregúntale

PREGUNTAS FRECUENTES



Campañas de Promoción de la Salud. Prevención del cáncer de colon.



Prevención del cáncer de colon

El cáncer de colon es uno de los más tratables y con un diagnóstico precoz se puede curar en un 90% de los casos.

Llevar unos hábitos y estilos de vida saludables es lo más importante para **PREVENIR** su aparición. Para ello es importante:

- Llevar una dieta saludable y variada
- Control del sobrepeso

Navegación

- HOME
- Anatomía y Fisiología
- Prevalencia
- Etiología
- Sintomatología
- Diagnóstico
- Tratamiento
- Servicios Médicos de BBVA.
- Quiénes somos

CAMPAÑA PREVENCIÓN CÁNCER DE COLON



Tu cuerpo
no siempre
habla.
Pregúntale

PREGUNTAS FRECUENTES



Campaña prevención cáncer de colon

Tu cuerpo no siempre habla.

Pregúntale

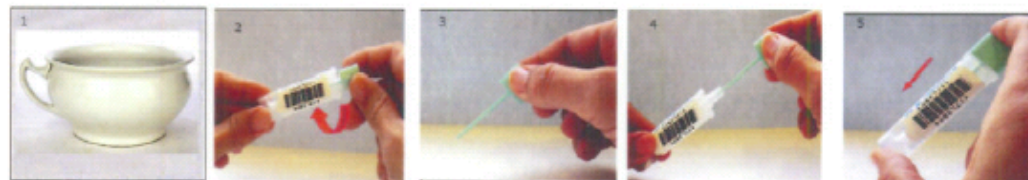


Durante este año (abril de 2014 a marzo 2015), el Área de Medicina del Trabajo anima a todas las personas a partir de 50 años, que **sean convocadas para realizar el reconocimiento médico**, a participar en la **Campaña de prevención del cáncer de colon**.

Con un diagnóstico precoz, del cancer de colon se puede curar en el 90% de los casos.

¿En qué consiste la prueba?

La prueba consiste en la recogida de heces para el estudio de hemoglobina humana (sangre oculta en heces, método inmunológico).



- Navegación
- HOME
- Anatomía y Fisiología**
- Prevalencia
- Etiología
- Sintomatología
- Diagnóstico
- Tratamiento
- Centros Médicos de BBVA.
- Quiénes somos

CAMPAÑA PREVENCIÓN CÁNCER DE COLON



Tu cuerpo
no siempre
habla.
Pregúntale

PREGUNTAS FRECUENTES



Anatomía y Fisiología

El intestino grueso es el último tramo del tubo digestivo. Se divide en tres porciones: ciego, colon y recto. El ciego es la primera porción del intestino grueso, situado entre el esfínter ileocecal y el colon ascendente. Tiene forma de saco y mide entre 5 y 7 cm de longitud.

El colon, o intestino grueso propiamente dicho, mide cerca de 1,5 m y va desde el final del intestino delgado hasta el ano

- La función fundamental del colon es eliminar los residuos alimentarios. Se pueden distinguir varias partes:
 - Colon ascendente (12-20 cm de longitud). Se ubica a la derecha del abdomen, y se prolonga hasta la cara inferior del hígado, donde se acoda.
 - Colon transverso (40-50 cm de largo). Atraviesa el abdomen y se dobla al llegar al bazo.
 - Colon descendente (30 cm). Desciende sobre el lado izquierdo del abdomen, inclinándose hacia la línea media.
 - Colon sigmoide (40 cm). Posee potentes músculos que empujan la materia fecal hacia el recto
 - El recto es la última porción del sistema digestivo, ubicado entre el colon sigmoide y el ano. Tiene una longitud aproximada de 20 cm. La función del recto es almacenar la materia fecal para ser expulsada luego por la abertura anal. El recto se extiende hasta el ano, abertura que tiene un esfínter interno de células musculares lisas y un esfínter externo de músculo estriado

En su primer tramo (colon ascendente y transverso), su función es absorber agua y electrolitos (sodio, potasio, etc.), mientras que su segunda mitad (colon descendente y recto) se encarga de almacenar las materias fecales hasta su expulsión por el ano.



Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Campaña de prevención de patología musculo-esquelética. Desarrollo Web-site



BBVA para ti dRRHH 
pasión por las personas

"Mejora tu bienestar
conociendo tu
entorno de trabajo"

Podrás encontrar toda la información para la mejor adaptación de tu puesto de trabajo a tus características personales; además de ejercicios preventivos, etc.

¿A qué esperas? Entra e infórmate
[Pincha aquí >](#)

adelante. B-Well: salud y bienestar



Web-site: Prevención patología músculo esquelética

BBVA Salud Laboral: Ergonomía

Menú

Home

- ¿Qué es la ergonomía?
- ¿Conoces tu espalda para saber cómo cuidarla?
- ¿Cómo se deben disponer los elementos ergonómicos en el puesto de trabajo?
- ¿Cómo debo utilizar el ratón?
- ¿Es conveniente utilizar el reposapiés?
- ¿Cómo debemos manipular cargas?
- ¿Es útil la utilización de la almohadilla reposamuñecas?
- Embarazo y ergonomía
- Legislación

Ejercicios preventivos



Uso del portátil



Mejora tu bienestar conociendo tu entorno de trabajo



ERGONOMIA POSTURAL

¿Cómo debo sentarme?



Te animamos a consultar esta web-site donde encontrarás información de interés para aumentar el confort y bienestar en tu puesto de trabajo.

A continuación, te presentamos elementos ergonómicos de BBVA. Todos ellos están homologados y cumplen las

[Normativa de seguridad y salud en el trabajo](#)

Menú

[Home](#)
[¿Qué es la ergonomía?](#)
[¿Conoces tu espalda para saber cómo cuidarla?](#)
[¿Cómo se deben disponer los elementos ergonómicos en el puesto de trabajo?](#)
[¿Cómo debo utilizar el ratón?](#)
[¿Es conveniente utilizar el reposapiés?](#)
[¿Cómo debemos manipular cargas?](#)
[¿Es útil la utilización de la almohadilla reposapiés?](#)
[Embarazo y ergonomía](#)
[Legislación](#)

Ejercicios preventivos

Uso del portátil

Preguntas frecuentes


¿Conoces tu espalda para saber cómo cuidarla?

COLUMNA VERTEBRAL

ANATOMÍA

La columna vertebral está formada por 33 vertebras divididas en cinco segmentos: cervical, dorsal, lumbar, sacro y coxígeo. Las 7 vertebras cervicales forman el cuello. Las 12 torácicas corresponden al tórax. La zona lumbar la forman vertebras que son de mayor tamaño y el segmento sacro lo forman las 5 vertebras unidas entre sí. Por último el cóccix representa las vertebras terminales o rastros de la cola y tienen forma de pico.



Cada vértebra proporciona soporte estructural al tronco y rodea y protege la médula espinal. La columna vertebral también proporciona puntos de unión para los [músculos de la espalda](#) y para las [costillas](#). Unos cartilagos denominados [discos vertebrales](#), situados entre una [vértebra](#) y la siguiente, tienen la función de absorber los impactos y amortiguar fuerzas durante actividades tales como caminar, correr y saltar, permitiendo la flexión y extensión.

El disco intervertebral se compone de anillo fibroso que es una estructura compuesta por siete capas concéntricas de fibras colágenas que encierran al núcleo pulposo que es una estructura esférica compuesta por agua, colágeno, etc., y que sirve para el reparto de presiones. Este

Menú

- Home
- ¿Qué es la ergonomía?
- ¿Conoces tu espalda para saber cómo cuidarla?
- ¿Cómo se deben disponer los elementos ergonómicos en el puesto de trabajo?
- ¿Cómo debo utilizar el ratón?
- ¿Es conveniente utilizar el reposapiés?
- ¿Cómo debemos manipular cargas?
- ¿Es útil la utilización de la almohadilla reposamuñecas?
- Embarazo y ergonomía
- Legislación



Ejercicios preventivos

Es muy importante mantener una postura adecuada. Si por ejemplo nos sentamos sin apoyar la espalda al respaldo, hace que el peso de la parte superior del cuerpo se sostenga por la musculatura de la espalda, sobre todo de la zona lumbar y esto provoca cansancio, agotamiento y dolor en esa zona.

Asimismo, para evitar sintomatología derivada del estatismo postural se recomienda realizar ejercicios de estiramiento y relajación.

- [Ejercicios de Columna Cervical.](#)
- [Ejercicios de Columna Lumbar.](#)
- [Ejercicios de muñeca y dedos.](#)

Ejercicios de Columna Cervical.

- Los ejercicios de columna cervical están orientados a movilizar el segmento cervical y corregir su estática defectuosa, relajar la musculatura de la nuca y de la cintura escapular.
- Realice los ejercicios 2 veces al día.
- Todos estos ejercicios se realizan sentado en un taburete y a ser posible delante de un espejo, para controlarse a sí mismo.

BBVA Salud Laboral: Ergonomía

Menú

- Inicio
- ¿Qué es la ergonomía?
- ¿Cómo es la jornada para evitar otros riesgos?
- ¿Cómo se deben disponer los elementos ergonómicos en el puesto de trabajo?
- ¿Cómo debo utilizar el móvil?
- ¿En qué consiste utilizar el reposapiés?
- ¿Cómo debemos manipular cargas?
- ¿En qué se diferencia de la síndrome por vibración?
- Embarazo y ergonomía
- Legislación

Ejercicios preventivos



Uso del portátil



Preguntas frecuentes



Utilización de archivos

Podemos ayudarte a mejorar tu bienestar en el entorno de trabajo >

Sillas ergonómicas homologadas



publicado el 20 oct. 2014 10:51 por Concepcion MAQUEDA SAN ROMAN [actualizado el 22 oct. 2014 12:43]



Las sillas ergonómicas disponibles en BBVA están homologadas y cumplen con todos los criterios ergonómicos establecidos.

- La silla debe ser regulable en altura e inclinación.
- La altura del asiento debe ser ajustable.
- El respaldo debe tener una suave promontoria que permita el apoyo lumbar y ayude a mantener la postura correcta.
- Los mecanismos de ajuste deben ser fácilmente manejables estando sentado.
- Deben estar tapizados con tejidos transpirables.
- Las sillas serán giratorias, con 5 apoyos provistos de ruedas que permitan el desplazamiento cuando sea conveniente y facilite el sentarse y levantarse.

Para poder aumentar tu confort utilizamos las instrucciones de los modelos más habituales en BBVA, para que puedas adaptarlas a tus características antropométricas.

<p>Instrucciones de uso, silla modelo Skeelcare Pleasure.</p> <p>Silla modelo Skeelcare Pleasure - Video instrucciones de uso</p>	
<p>Instrucciones de uso, silla modelo Skeelcare Think</p> <p>Silla modelo Skeelcare Think - Video instrucciones de uso</p>	

MATERIAL ERGONOMICO EN BBVA



SAN ROMAN

Sillas ergonómicas homologadas Las sillas ergonómicas disponibles en BBVA están homologadas y cumplen con todos los criterios ergonómicos establecidos. La silla debe ser regulable en altura e inclinación. La altura del asiento ...

Publicado a las 22 oct. 2014 12:43 por Concepcion MAQUEDA



SAN ROMAN

Reposapiés Se podrá solicitar por el empleado a través de la Herramientas de Aprovisionamiento/ Aprovisionamiento por catálogo. (ID 210004348). El material se cargará contra el Centro de Coste de la Oficina ...

Publicado a las 3 nov. 2014 14:02 por Concepcion MAQUEDA



Humidificadores El humidificador es un aparato que sirve para aumentar la humedad en el ambiente. Su adjudicación será realizada por el personal facultativo del Servicio Médico si la patología que padece ...

Publicado a las 22 oct. 2014 13:04 por Concepcion MAQUEDA

SAN ROMAN

Almohadillas reposamuñecas El reposamuñecas para ratón es una almohadilla cuya función es la de mantener la mano apoyada para poder trabajar con la muñeca recta. La legislación vigente en materia de Prevención ...

Publicado a las 12 jun. 2014 15:34 por Concepcion MAQUEDA SAN ROMAN

Otros materiales Serán valorados por un facultativo del Servicio Médico previo informe correspondiente. El material se cargará contra el Centro de Coste de la Oficina/Departamento.

Publicado a las 7 may. 2014 12:31 por Concepcion MAQUEDA SAN ROMAN

BBVA

Salud Laboral. Medicina del Trabajo

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Campañas de promoción de la salud de la mujer: Web-site “Cuídate mujer”



BBVA

Tú BBVA pasión por las personas

Cuídate Mujer

Desde el Área de Medicina del Trabajo, hemos creado la **web-site “Cuidate Mujer”** donde encontrarás amplia Información para sentirte mejor y más cuidada.

adelante.

B-Well: salud y bienestar

The graphic features a smiling woman with long dark hair pointing her right index finger towards the viewer. The background is white with a blue gradient bar on the left side.

Web-site: “Cuídate mujer”

BBVA
Cuidate Mujer

Buscar en este sitio

Menú

- Portada
- Mejora tu salud dejando de fumar
- Cuida tu alimentación
- Practica ejercicio físico
- Cáncer de cervix
- Detección precoz del cáncer de colon
- La menopausia en la mujer
- Suelo pélvico. Ejercicios de Kegel
- Osteoporosis

Autoexploración mamaria

Protégete del sol

Campañas de Promoción de la Salud
Cuídate mujer

¿Cómo estás corazón?

Desde el **Área de Medicina del Trabajo de BBVA** queremos hacer llegar a todas las mujeres trabajadoras de nuestra Entidad, la campaña **“Mujeres por el corazón”**, cuyo objetivo es informar a la mujer sobre la importancia de cuidar la salud cardiovascular y contribuir a prevenir las enfermedades que afectan al corazón.

Cuídate



Anemia ¡NO!. Mujeres de hierro



Embarazo



1. **No fumes** si fumas, déjalo lo antes posible. Si no puedes dejar de fumar, nunca fumes en presencia de no fumadores, especialmente si son niños.

2. **Evita la obesidad**, haciendo una dieta equilibrada. **Aumenta el consumo de frutas, verduras y hortalizas** variadas: come al menos 5 raciones al día. Limita el consumo de alimentos que contienen grasas de origen animal.

3. **Realiza alguna actividad física** de intensidad moderada todos los días.

4. Si bebes **alcohol**, ya sea vino, cerveza o bebidas de alta graduación, **modera el consumo** a un máximo de una consumición.

5. A **partir de los 25 años** debes someterte a pruebas de **detección precoz del cáncer de cuello de útero**

6. A **partir de los 50 años** debes someterte a pruebas de **detección precoz del cáncer de colon**.

La campaña está avalada por el director general del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), Dr. Valentín Fuster y dentro de la misma se incluye una **Guía Práctica para la Salud Cardiovascular de la Mujer**, elaborada en colaboración con la revista Women's Health, bajo el título **Cuídate Corazón**.

Te animamos a consultar y acceder a esta guía **¡ADELANTE!**



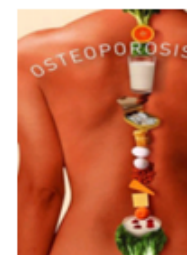
La importancia del suelo pélvico



Una nueva etapa: La menopausia



¿Qué es la Osteoporosis?



BBVA

Salud Laboral. Medicina del Trabajo

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Campañas de promoción de la salud de la mujer: "Estoy embarazada, ¿qué debo hacer?"

BBVA

Tú BBVA pasión por las personas

Si estás embarazada..

El Área de Medicina del Trabajo ha creado la site "**Estoy embarazada. ¿Qué debo hacer?**" para cuidarte y ayudarte en tu nuevo estado.

Por ti. Por tu bebé.

Para conocer más información [pincha aquí.](#)

adelante.



BBVA

para ti dRRHH 
pasión por las personas

Cuídale desde el minuto cero.

En BBVA trabajamos para que desde el primer momento del embarazo, tú y tu bebé recibáis las mejores atenciones.

Por eso a través del **Departamento de Salud Laboral** intentamos mejorar tu entorno laboral para que este periodo sea lo más satisfactorio posible.

¡Cuídale, cuídate!

Cuando te encuentres en esta situación envía un email a la Doctora Jefe del Servicio Médico.

amorato@bbva.com

Además, en el Portal de Salud Laboral podrás acceder a información, recomendaciones y legislación sobre el embarazo.

RRHH / Salud Laboral / Cuidamos de ti / Estoy embarazada ¿que debo hacer?

adelante.



Web-site: Estoy embarazada, ¿Qué debo hacer?

BBVA Área Medicina del Trabajo

Buscar en este sitio

Menú

Página principal

- Protocolo de comunicación
- Recomendaciones
- Documentación y Trámites
- Desplazamientos durante el embarazo
- Preguntas frecuentes
- Mapa del sitio

Cuida tu alimentación



Práctica ejercicio



Es el momento de dejar de fumar



Salud Laboral. Estoy embarazada. ¿Qué debo hacer?



¡Enhorabuena!

Desde el Area de Salud Laboral, queremos felicitarte por tu estado de gestación.

Te animamos a cumplimentar el cuestionario del protocolo de BBVA de mujeres embarazadas y a leer toda la información que ponemos a tu disposición.

Protocolo de comunicación

En cumplimiento de la Normativa vigente sobre la protección del embarazo y la maternidad y

Recomendaciones

Se proporciona información de interés para aumentar el confort y



La importancia del suelo pélvico



Diabetes gestacional



Depresión postparto



Dolor de espalda en la embarazada



Protocolo de comunicación

En cumplimiento de la Normativa vigente sobre la protección del embarazo y la maternidad, y dada la especial sensibilidad que el Área de Salud Laboral tiene sobre este tema, te indicamos el protocolo de actuación en caso de embarazo



Documentación y trámites

Te facilitamos la información que necesitas acerca de los trámites que debes tener previstos antes de dar a luz.



Recomendaciones



Se proporciona información de interés para aumentar el confort y bienestar en el puesto de trabajo a través de:

- [Medidas y hábitos preventivos básicos](#)
- Consejos para [manipulación de cargas para la mujer embarazada](#).

Desplazamientos durante el embarazo

Se proporciona información higienico-sanitaria de interés sobre:

- [Embarazo y conducción](#) por ser los desplazamientos en automóvil los que se producen de forma más habitual.
- [Viajar durante el embarazo](#).
- [Vacunación en viajes internacionales](#).

Preguntas frecuentes

- [¿Estando embarazada me puedo vacunar de la gripe?](#)
- [¿Se puede donar sangre durante el embarazo?](#)
- [Si estoy embarazada, ¿puedo posponer el reconocimiento médico de empresa?](#)
- [¿Se pueden utilizar medias de compresión durante el embarazo?](#)



- Menú**
- Página principal
 - Protocolo de comunicación
 - Recomendaciones
 - Documentación y Trámites
 - Desplazamientos durante el embarazo
 - Preguntas frecuentes
 - Mapa del sitio

Cuida tu alimentación



Práctica ejercicio



Es el momento de dejar de fumar



La importancia del suelo pélvico



Embarazo y ergonomía

Manipulación de cargas para la mujer embarazada:

- Procure no levantar pesos.
- Procure no realizar fuerzas de empuje o arrastre.
- Estando sentada, no manipule pesos >3 kg. o aplicar una fuerza considerable.

En el caso de que tuviera que realizar manipulación de cargas, deberá hacerlo siguiendo las siguientes recomendaciones:

Cargas máximas recomendadas en función de la zona de manipulación, considerando que el agarre de la carga sea bueno y no exista giro de tronco al mismo tiempo.

Altura de la cabeza	5,2 kg	
Altura del hombro		
Altura del codo	7,6 kg	4,4 kg
Altura de los nudillos	10,2 kg	5,2 kg
Altura de media pierna	8 kg	4,8 kg
	5,6 kg	



Protocolo de comunicación
 Recomendaciones
 Documentación y Trámites
 Desplazamientos durante el embarazo
 Preguntas frecuentes
 Mapa del sitio

Cuida tu alimentación



Práctica ejercicio



Es el momento de dejar de fumar



La importancia del suelo pélvico



Medidas preventivas básicas.

Medidas generales:



- Presta atención a los tornos de acceso a tu centro de trabajo, ascensores y desplazamientos por escaleras fijas.
- Procura favorecer el cambio postural con cierta frecuencia (de pie, sentado).
- Se recomienda no realizar flexiones de más de 20º, inclinación hacia un lado o giro pronunciado de tronco, de manera sostenida (más de un minuto seguido) o repetida (más de 2 veces/minuto).
- No debes realizar flexiones de tronco de más de 60º, con una frecuencia de más de 10 veces/hora.
- Procura no estar de rodillas o en cuclillas
- Se recomienda el uso de calzado cómodo, estable y seguro, así como el uso de medias de compresión venosa

Si estás sentada:



- Adopta una buena postura. Apoya el tronco en el respaldo del asiento.
- Procura que todos los elementos de trabajo estén a tu alcance.
- Evita el contacto del abdomen con la superficie de trabajo
- Procura que haya espacio suficiente debajo de la mesa para mover las piernas cómodamente.
- Si tus piernas cuelgan y los pies no tienen apoyo, solicita un reposapiés.

Si estás de pie o en desplazamiento:



- Procura no estar de pie más de 1 hora seguida en posición fija, sin desplazarte.
- Debes mantener las piernas ligeramente separadas a fin de equilibrar el peso.
- No debes realizar trabajos en superficies elevadas (escaleras de mano, plataformas, etc.).
- Evita desplazamientos sobre superficies inestables irregulares o resbaladizas (suelos con obstáculos, deslizantes, etc.)
- No debes llevar carga si estas desplazándote por rampas o escaleras.

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Cursos on line / app: Programas de promoción de salud cardiovascular

Curso sobre “Formación en salud cardiovascular”



Divulgación App “El Círculo de la Salud”



Área Medicina del Trabajo BBVA

Divulgación de la “Guía Práctica de la salud cardiovascular para la mujer”.

Te animamos a consultar y acceder a esta guía ¡ADELANTE!



Formación e Información a través de plataformas establecidas (referidas anteriormente):

- Web-Sites
- Portal de Salud Laboral
- B-Well.

Curso de formación en Salud Cardiovascular

BBVA

para ti dRRHH 
pasión por las personas

Cuida tu corazón

Si quieres mejorar tus hábitos de salud y prevenir los factores de riesgo cardiovascular, ahora puedes asistir al **Curso Online de Formación en Salud Cardiovascular**, dirigido por el **Dr. Valentín Fuster***.

El curso tiene una duración aproximada de 1 hora y consta de diferentes módulos:

- Cuerpo y corazón
- Actividad Física
- Alimentación
- Estrés y gestión emocional

También podrás personalizarlo y proponer tus propios retos para combatir tus posibles factores de riesgo.

¡Aprende a cuidarlo!

[Pincha aquí](#) para acceder al curso >

adelante.



**Director General del CNIC y Director del Instituto Cardiovascular Mount Sinai de Nueva York.*

App el círculo de la salud

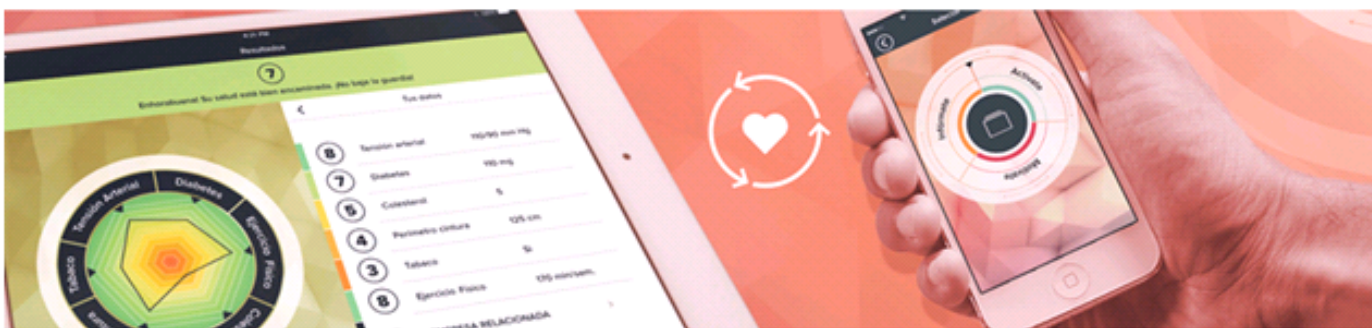

BBVA


El Círculo de la Salud Una app para mejorar tu salud cardiovascular

Desde **Salud Laboral** te animamos a descargarte esta **app**, iniciativa de la Fundación Pro CNIC y dirigida por el prestigioso cardiólogo, Dr. D. Valentín Fuster.

En la web www.elcirculodelasalud.com encontrarás información sobre la misma e instrucciones para descargártela en tu dispositivo móvil.

¡Cuidarte está en tu mano!



PLATAFORMA B-WELL



BBVA

¿Qué es B-Well?

Entra y descubre
Haz clic aquí 

Índice

- ¿Qué es B-Well?
- Salud y bienestar
- Cuidate más

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Otras formas de difusión de la salud: videos, postales, revistas

BBVA TU BBVA pasión por las personas

4 de febrero
Día Mundial del Cáncer

"El cáncer es una de las principales causas de muerte en España".

Pero, ¿sabías que aproximadamente el **40%** de los cánceres se podrían evitar?

¡Empieza a prevenir!

Para más información pincha aquí >

adelante. B-Well: salud y bienestar

Difusión en la Promoción de la salud

BBVA TU BBVA pasión por las personas

Mejora tu salud
Campaña de prevención del ictus

Hoy, 29 de octubre, es el Día Mundial del ictus.

Desde Salud Laboral, te animamos a entrar en nuestro Portal de Salud e informarte sobre los signos de alarma de esta enfermedad, como prevenirla y como actuar.

Haz clic para ver el video

adelante.

BBVA TU BBVA pasión por las personas

Una cita a la que no debes faltar

Con motivo de la reciente celebración del Día mundial del cáncer de cérvix o cuello de útero, queremos recordarte lo importante que es la prevención para tu salud.

Por ello, desde Salud Laboral te aconsejamos realices revisiones periódicas con tu Ginecólogo.

Para más información haz click aquí >

adelante. B-Well: salud y bienestar

BBVA TU BBVA pasión por las personas

Mejora tu salud
Campaña de Prevención Cáncer de Próstata

Desde el Área de Medicina del Trabajo y con motivo del Día Mundial del Cáncer de Próstata te animamos a consultar aquí la información para la prevención de esta enfermedad.

¡Queremos cuidarte!

adelante. B-Well: salud y bienestar

BBVA para ti dRRHH pasión por las personas

Lo notarás por dentro y por fuera
Plan de Nutrición y Alimentación

Pretende animarte a adquirir hábitos saludables a través del ejercicio físico y de una dieta equilibrada, que aporte la energía adecuada, permita el mantenimiento o consecución del peso ideal y aporte todas las vitaminas y minerales en cantidades no inferiores a 2/3 de las RDA (Recommended Dietary Allowances, publicadas en Estados Unidos por la National Academic of Science).

CONOCE MÁS...

- ¿Cómo combinar los alimentos para tener una alimentación equilibrada?
- Los efectos beneficiosos de la Dieta Mediterránea
- Alimentos funcionales y cáncer

La importancia de una dieta saludable

CONSEJOS desde el Área de Medicina del Trabajo

- ▶ Cuando acudas a hacer la compra haz una lista de dieta cardiosaludable
- ▶ Toma una dieta variada
- ▶ Come cinco veces al día
- ▶ Reduce el consumo de grasas, especialmente las grasas saturadas

En el portal de SALUD LABORAL tienes disponible TODA LA INFORMACIÓN

RRHH | Salud Laboral | Te interesa saber | Correo Médico | Alimentación y Nutrición

¡RECUERDA! Toma **5** piezas o raciones de frutas, verduras y hortalizas al día



Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Otras formas de difusión de la salud : Intranet corporativa, cartelería

para ti dRRHH 
pasión por las personas

¡Escoge las escaleras!

Campaña de promoción de la salud

BBVA a través del Dpto. de Salud Laboral, se une al programa **ALAS** de Madrid Salud (Alimentación, Actividad Física y Salud), que lidera el Ayuntamiento de Madrid y la Fundación para la Diabetes.

El objetivo principal es la adopción de hábitos saludables, estimulando y facilitando la actividad física.

Más información sobre Alimentación y Nutrición
 Intranet/Recursos Humanos/Salud Laboral/
 Te interesa saber/Alimentación y Nutrición



ALAS Programa de Actividades Activas y Saludables



- LA OPCIÓN SALUDABLE**
- ▶ Mejora tu corazón
 - ▶ Quema calorías y controla tu peso
 - ▶ Ayuda a regular tu tensión arterial, el azúcar y las grasas
 - ▶ Fortalece tus huesos y músculos
 - ▶ Ayuda a dormir mejor

Difusión en la Promoción de la salud

Portal de comunicación

'Mundial de fútbol y salud'

Tribuna de la doctora Araceli Morato Martín. Departamento de Salud Laboral de BBVA

Holdin 18 de Junio de 2014




BBVA pasión por las personas **TU BBVA**

Ante la gripe... ¡vacúnate!

La prevención contra la gripe es tan importante, que el Área de Medicina del Trabajo te anima a que participes en la **Campaña de Vacunación Antigripal** que, con carácter voluntario pero recomendado, iniciamos el próximo jueves 1 de octubre. Infórmate en el Portal de Salud Laboral* y acude a los Servicios Médicos de BBVA o a tu Centro de Salud más cercano.

¡Y solo preocupate de abrigarte!

* Más información: [Ergonomía](#) [Medicina del Trabajo](#) [Salud Laboral](#) [Intranet](#) [Recursos Humanos](#)

ESPAÑA Y PORTUGAL ELIGE TU INTRANET  BUSCAR EN NOTICIAS



Holdin: 14 de diciembre de 2015 ★★★★★ (1 votos)


Seis consejos para sentarse bien y evitar dolores corporales

Habitualmente pasamos mucho tiempo sentados, ya sea en el trabajo, en el coche, en casa, frente al ordenador... y la mayor parte de las veces descuidamos la posición de nuestro cuerpo. Una mala postura al permanecer sentados puede provocarnos molestias o dolores en la espalda, el cuello e, incluso, las piernas; por eso es fundamental conocer y llevar a la práctica algunos consejos de higiene postural que te ayudarán a sentarte correctamente y evitar dolores y otros problemas.

Puedes encontrar más información sobre ergonomía en el site que ha elaborado el departamento de Salud Laboral. [Haz clic aquí](#) para acceder.

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Otras formas de difusión: Revistas



BBVA

Mejora tu salud

Campaña de diagnóstico precoz de anemia ferropénica y patología tiroidea

¡Queremos cuidarte!

BBVA, con tu salud

El Area de Medicina del Trabajo de BBVA quiere dedicar este año a la mujer y para ello ha puesto en marcha las siguientes iniciativas:

- Campaña informativa sobre el **cáncer de cérvix**. [Pincha aquí](#) para conocer más sobre esta patología y su prevención.
- Campaña de **diagnóstico precoz** de anemia ferropénica y patología tiroidea a través de los reconocimientos médicos.
- **Site** específico para la mujer en estado de gestación, **'Estoy embarazada, ¿qué debo hacer?'**, donde dispondrás de toda la información sobre la prevención de las patologías de mayor incidencia en el embarazo, adaptación en tu entorno laboral y ayuda en los trámites administrativos necesarios en esta etapa.

Además y con motivo del **Día Mundial del Cáncer de Próstata**, esta área quiere difundir a través del siguiente [link](#), información de interés sobre la prevención precoz de esta patología.

Por último, Medicina del Trabajo te anima a descargar la app, **'El Círculo de la Salud'** para mejorar tu salud cardiovascular ¡Cuidarte está en tu mano!

“Entre nosotros”



TU BBVA
Servicios Centrales

¿Cómo ha ido 2015?
¡Máximos deseos de la actualidad del año!

¡Bienvenidos a la nueva newsletter de TiC

La innovación siempre.
¿Qué es? Una innovación es cualquier proceso de alguna acción que genere el progreso realizable.

En BBVA ponemos a tu servicio todo lo que tenemos de innovación para ayudarte a mejorar tu productividad y eficiencia en tu trabajo. ¿Quieres saber más? ¡Pídele al equipo de innovación de BBVA que te ayude a encontrar la solución que necesitas!

Cómo ser 100% digital en 12 meses
¡REPORTERO DE APLICACIONES PARA DIGITAL

Como cada año, en este año ponemos a tu disposición un nuevo programa de innovación para el 2015. El objetivo es ayudarte a mejorar tu productividad y eficiencia en tu trabajo. ¿Quieres saber más? ¡Pídele al equipo de innovación de BBVA que te ayude a encontrar la solución que necesitas!

Tu desarrollo
Formación para empleados digitales

Formación Española ha creado un programa de recursos de formación para empleados en el área de Competencias Digitales en las acciones de formación y capacitación de BBVA para mejorar tu productividad y eficiencia en tu trabajo.

Tu familia & BBVA
Descubre todas las ventajas para tu familia.

“Queremos que sepas”

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

Otras formas de difusión: Revistas

BBVA 365 días cuidándote... VER SUMARIO TÚ BBVA pasión por las personas

B-Well: salud y bienestar

Durante todo el año 2015, Salud Laboral se ha preocupado de la salud y bienestar de todos los empleados de BBVA llevando a cabo diferentes iniciativas y campañas de prevención, como estas:

- Campaña Antigripal
- Campaña de Prevención del Ictus
- Día Mundial del Cáncer de Mama
- Mujeres por el corazón
- El Círculo de la Salud, la app para tu salud cardiovascular
- Día Mundial de Cáncer
- Si estás embarazada...
- Cuidate Mujer

Y en especial, el Área de Medicina del Trabajo ha dedicado el año 2015 a la Mujer, con diversas campañas y actividades específicas.

Creando dos web-site para la mujer: "Estoy embarazada, ¿que debo hacer?" y la de "Cuidate Mujer".

ADemás, ha conseguido el certificado de adhesión a la declaración de Luxemburgo, emitido por el INSH.

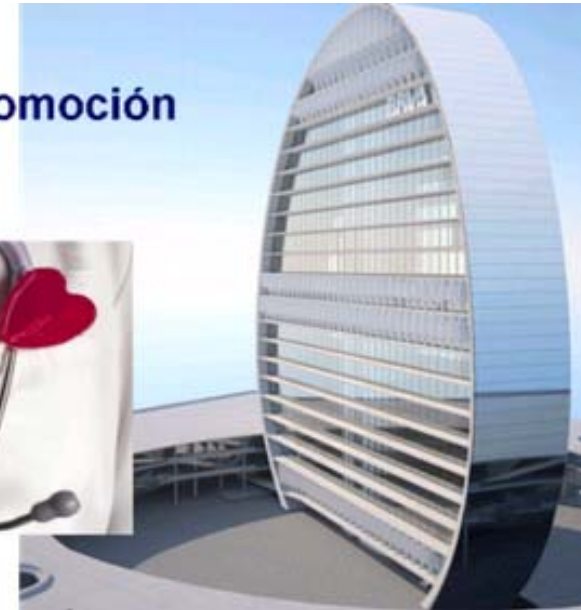
"Tú & BBVA"

Campañas preventivas, formativas y de promoción de la salud

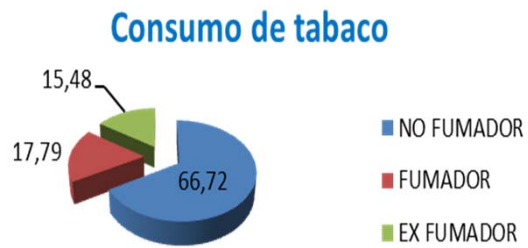
Campañas de intervención de salud según factores de riesgo:

- Tabaco
- Obesidad
- Colesterol
- Hipertensión
- Diabetes
- Ejercicio Físico
- Gestión emocional

Campañas de Promoción de la Salud

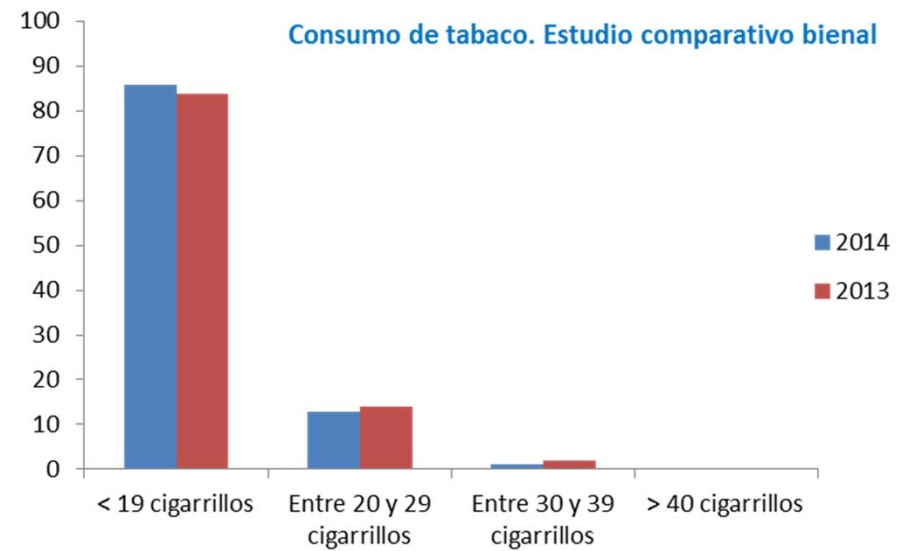


Tabaco




Un 82,2% de los trabajadores no fuman.

En el último bienio el consumo de cigarrillos, entre los fumadores (17,79%), ha descendido.



Tabaco

- **Charlas de sensibilización** impartidas por personal del Servicio Médico.
 - **Tratamiento** de deshabituación **individualizado**, y seguimiento del proceso según protocolo.
 - Desarrollo de **web-site** especializada.
 - Envío de **test de Fagerström y Richmond** a través de la plataforma a los facultativos de los Servicios Médicos propios (asignación de facultativo según territorio).
 - Cooximetría al inicio y periódica.
 - **Conclusiones:** Del total de personas que iniciaron la deshabituación, en fase de acción, un **33,8%** dejaron de fumar.
- 

Diabetes

Campaña detección precoz de diabetes en el adulto

- Actuación individualizada en Reconocimientos Médicos. **Inclusión test Findrisk.**
- Desarrollo de web-site especializada con amplia información específica.
- **Difusión a través postal para ti dRRHH**
- Realización **Test Findrisk** a nivel nacional a través de la plataforma:
 - Médico asignado por territorios para valoración
 - Pautas dietéticas en relación a los resultados obtenidos
- Resultados:
 - Menor de 7: riesgo bajo: 31,09%
 - Ligeramente elevado: 7-11 puntos: **35,7%**
 - Riesgo moderado: 12-14 puntos: 17,31%
 - Riesgo alto, muy alto: mayor 15 puntos: 13%



BBVA

para ti dRRHH 
pasión por las personas

La Diabetes se puede prevenir

Hoy, 14 de noviembre, **Día Mundial de la Diabetes** te recomendamos consultes la "Campaña de detección precoz de diabetes en el adulto" y el riesgo de padecerla mediante el test de Findrisk.

¿A qué esperas? Entra e Infórmate.
[Pincha aquí >](#)



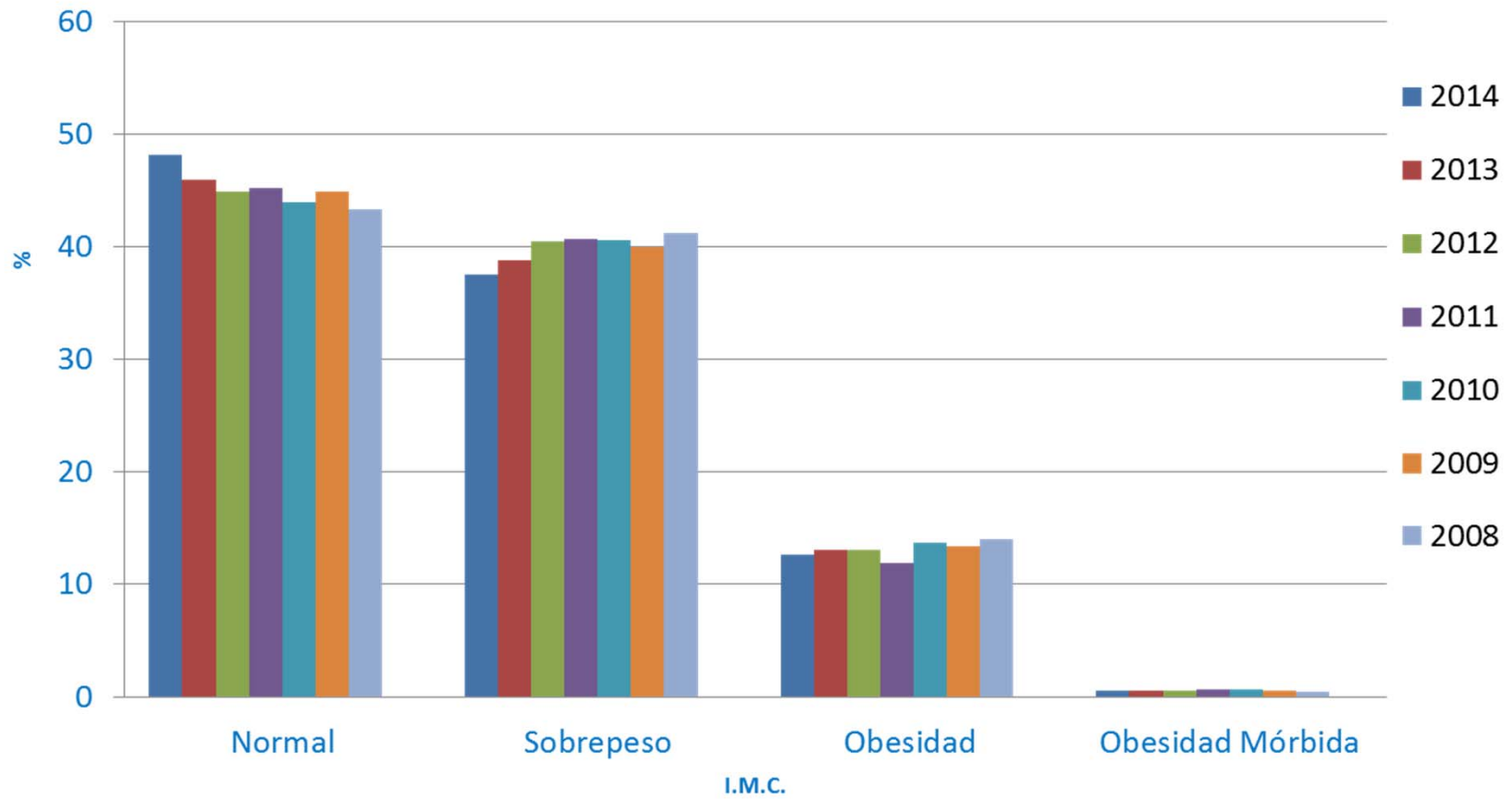
adelante.

B-Well: salud y bienestar

Conclusiones: Posibilidades de modificar el riesgo de padecer diabetes solo cambiando hábitos de vida, con medidas dietéticas y ejercicio físico. *(Riesgo menor de 14 puntos)*

Obesidad

**RECONOCIMIENTOS MÉDICOS
INDICE MASA CORPORAL. ESTUDIO COMPARATIVO**



Obesidad Alimentación

Recomendaciones individualizadas en Reconocimientos médicos:

Dietas, ejercicio físico, etc...
Control y seguimiento de peso e IMC.

Alimentación

Campañas Nutricionales. Información disponible en Portal Salud Laboral / Plataforma B-Well

Alimentación Saludable en Comedores y Máquinas bending:

- Alimentos sin conservantes, aditivos ni colorantes
- Opciones integral y bio
- Equilibrio nutricional en la amplia oferta alimentaria
- Calidad y salubridad de los alimentos
- Frutas y yogures en las máquinas bending



BBVA

para ti dRRHH 
pasión por las personas

Lo notarás por dentro y por fuera

Plan de Nutrición y Alimentación

Pretende animarte a adquirir hábitos saludables a través del ejercicio físico y de una dieta equilibrada, que aporta la energía adecuada, permite el mantenimiento o consecución del peso ideal y aporta todas las vitaminas y minerales en cantidades no inferiores a 2/3 de las RDA (Recommended Dietary Allowances, publicadas en Estados Unidos por la National Academic of Science).

CONOCE MÁS...

- ▶ ¿Cómo combinar los alimentos para tener una alimentación equilibrada?
- ▶ Los efectos beneficiosos de la Dieta Mediterránea
- ▶ Alimentos funcionales y cáncer

La importancia de una dieta saludable

CONSEJOS desde el Área de Medicina del Trabajo

- ▶ Cuando acudas a hacer la compra haz una lista de dieta cardiosaludable
- ▶ Toma una dieta variada
- ▶ Come cinco veces al día
- ▶ Reduce el consumo de grasas, especialmente las grasas saturadas

¡RECUERDA!

ⓘ Toma **5** piezas o raciones de frutas, verduras y hortalizas al día

En el portal de SALUD LABORAL tienes disponible TODA LA INFORMACIÓN

RRHH / Salud Laboral / Te interesa saber / Consejos Médicos / Alimentación y Nutrición

Comedores. Variedad y equilibrio nutricional



Inclusión de alimentos saludables en máquinas bending:

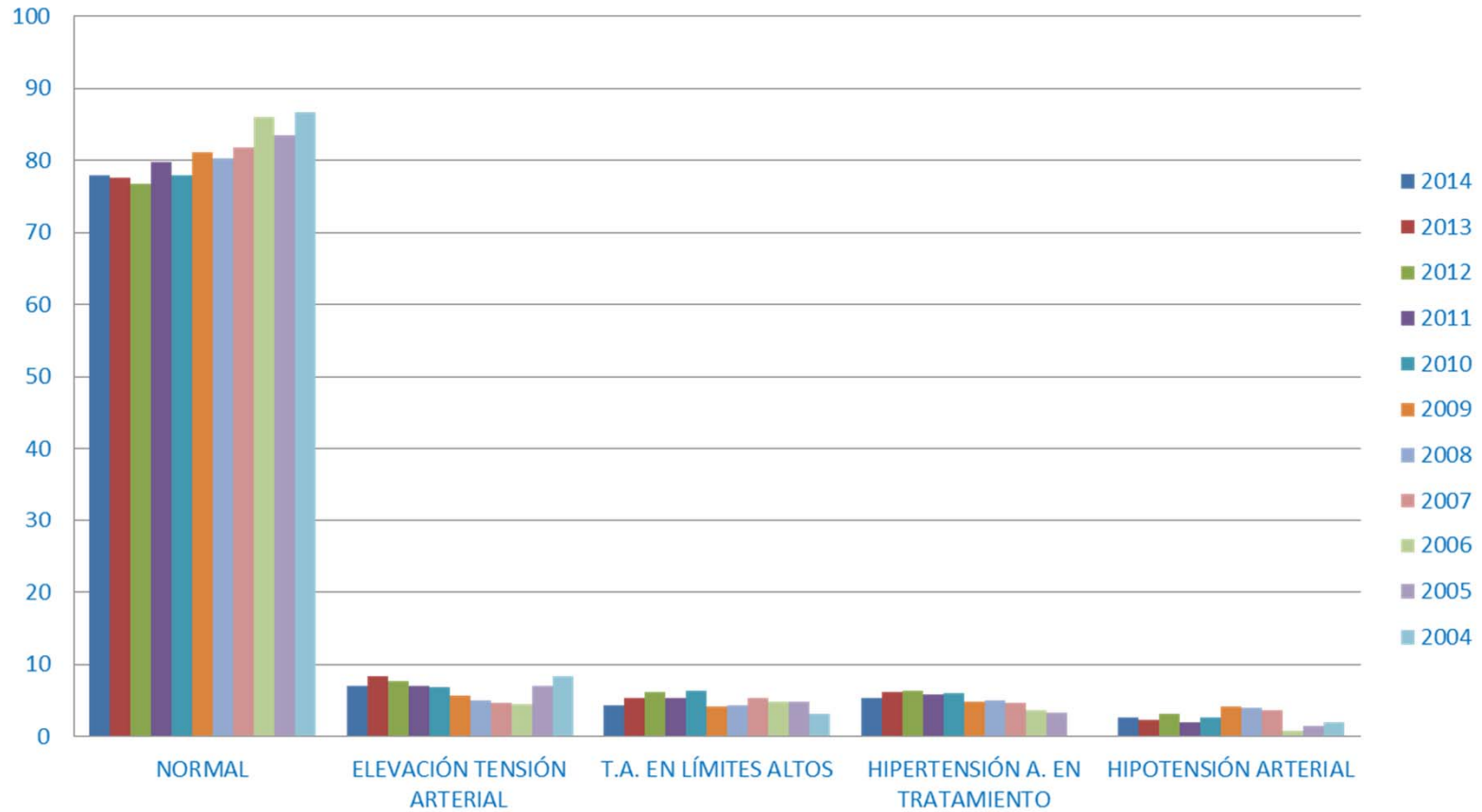


Hipertensión

- Actuación individualizada a través de los Reconocimientos Médicos.
- Seguimiento y control de Tensión Arterial en Servicios Médicos.
- Recomendaciones preventivas disponibles en Portal Salud Laboral / Plataforma B-Well.



Reconocimientos Médicos Estudio Comparativo Tensión Arterial



Lípidos

- Inclusión en Protocolo analítico de todos los parámetros: Colesterol total, HDL-colesterol, LDL-colesterol, TG.
- Actuación individualizada en Reconocimientos Médicos:
 - Valoración riesgo CV según método Score.
 - Recomendaciones, seguimiento y control.
- Información y recomendaciones preventivas disponibles en Portal Salud Laboral / Plataforma B-Well.

Ejercicio físico

- BBVA se une al programa ALAS (Alimentación, Actividad Física y Salud) que lidera el Ayuntamiento de Madrid y la Fundación para la Diabetes: “*Escoge las Escaleras*”.
 - Difusión a través revista Para ti dRRHH y Portal salud Laboral.
 - Cartelería en todos los Edificios singulares
- Fomento ejercicio físico a través Carreras Solidarias BBVA.
- Información y recomendaciones preventivas disponibles en Portal Salud Laboral / Plataforma B-Well. (Ejercicios y estiramientos antes y después de ejercicios físicos, carreras, etc.)

Ejercicio físico



VIII CARRERA SOLIDARIA BBVA
Domingo 7 de Diciembre 2014

BBVA

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



Estiramiento de los esquirotibiales

Estiramiento de los esquirotibiales. Posición inicial: sentado con las piernas rectas, los pies separados unos 20 cm. Manteniendo las rodillas rectas, el deportista se dobla hacia delante hasta tocar los tobillos o los dedos de los pies, dependiendo de la extensibilidad de los músculos isquirotibiales. **NOTA:** El estiramiento debe notarse primero en la parte posterior de las rodillas y luego en la porción baja de la espalda.

¡Escoge las escaleras!

Campaña de promoción de la salud

BBVA a través del Dpto. de Salud Laboral, se une al **programa ALAS** de Madrid Salud (Alimentación, Actividad Física y Salud), que lidera el **Ayuntamiento de Madrid** y la **Fundación para la Diabetes**.

El objetivo principal es la adopción de hábitos saludables, estimulando y facilitando la actividad física.

Más información sobre Alimentación y Nutrición

Intranet/Recursos Humanos/Salud Laboral/
Te interesa saber/Alimentación y Nutrición



¡Hoy somos gente saludable!
2012-2015

ALAS Programa de Alimentación, Actividad Física y Salud

para ti dRRHH 
pasión por las personas

LA OPCIÓN SALUDABLE

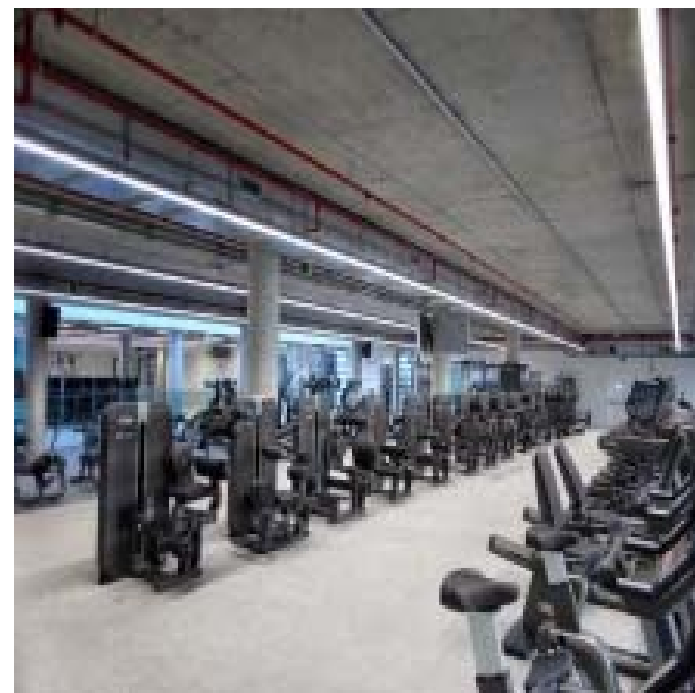
- ▶ Mejora tu corazón
- ▶ Quema calorías y controla tu peso
- ▶ Ayuda a regular tu tensión arterial, el azúcar y las grasas
- ▶ Fortalece tus huesos y músculos
- ▶ Ayuda a dormir mejor





BBVA

Ejercicio físico



Gestión emocional

- Reconocimientos Médicos: Aplicación del Test de Salud de Langner-Amiel.
 - Test de screening que permite determinar un posible problema de salud mental entre nuestros trabajadores.
 - Si existe riesgo de disfunción: aplicación de examen más profundo: Test específico: Goldberg.
 - Recomendaciones individualizadas según resultados.
- Resultados obtenidos:
 - Riesgo bajo (0-4): 83,13%
 - Riesgo medio (5-7): 9,66%
 - Riesgo disfunción (>8): 7,2%

Gestión integral de la salud



SALUD LABORAL

Programas de Promoción de la Salud

