

**en3d**

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

ABRIL DE 2019 | 85

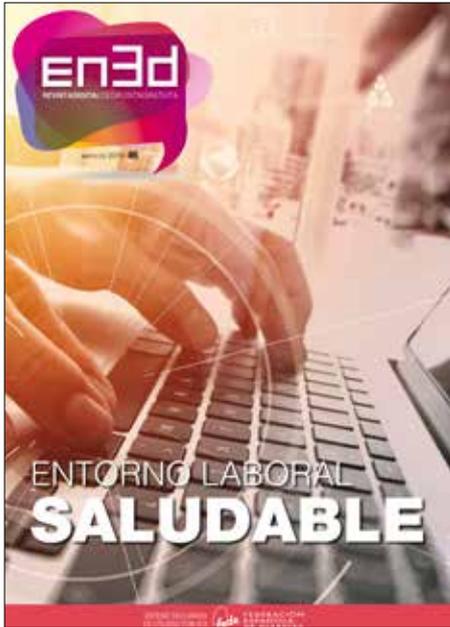
# ENTORNO LABORAL **SALUDABLE**

ENTIDAD DECLARADA  
DE UTILIDAD PÚBLICA



FEDERACIÓN  
ESPAÑOLA  
DE DIABETES

# SUMARIO



## Sumario

03

### EDITORIAL

La gran desconocida

04

### EN PORTADA

Sin limitaciones

06

### ENCUESTA MES

Con diabetes a la oficina

08

### KURERE

Abordar los riesgos

10

### DULCIPEQUES

La vida laboral de los papás

12

### EL EXPERTO

¿Qué es la salud ocupacional?

14

### CONSEJOS PRÁCTICOS

Pilares de la empresa saludable

16

### OPINIÓN - BREVES

Juntos por la diabetes / Campaña  
"El destino de Dialberto"

17

### TOP BLOGGERS

Carmen Carbonell

18

### CON NOMBRE PROPIO

María Jesús Terradillos García,  
Directora de la Escuela Nacional  
de Medicina del Trabajo del  
Instituto de Salud Carlos III (ISCIII)

20

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tacos veganos de lentejas y  
calabaza

**FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DIABETES (FEDE).** Todos los derechos reservados. La información contenida en esta revista tiene como único propósito el de informar. FEDE no garantiza la exactitud ni la fiabilidad de los contenidos de la revista. Cualquier opinión aquí expresada será responsabilidad de su autor. Aunque parte de la información y de los contenidos tratados en esta revista se refieren a temas médicos, éstos no sustituyen a la visita médica, por lo que el lector no debe interpretarlo como tal.



# LA GRAN DESCONOCIDA

**S**igue existiendo un gran tabú sobre la diabetes en el ámbito laboral, donde son muchos trabajadores los que ocultan tener la patología, por miedo a perder su empleo. Y no es de extrañar, pues hay empresas que, en muchos casos, para no contratar, alegan por ejemplo que si se deben realizar turnos, esto incapacita a una persona con diabetes para el desempeño de ese puesto de trabajo. Ante esto, nuestra sorpresa es mayúscula, pues se ha demostrado ya en sobradas ocasiones, que una persona con esta patología puede realizar cualquier tipo de trabajo. Esto, además, viene a probar que, al igual que ocurre en otras parcelas sociales, la diabetes, dentro del ámbito laboral, es una gran desconocida y que las empresas que ponen limitaciones o impedimentos es por falta de conocimiento e información.

Desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) trabajamos cada día para, entre otros objetivos, seguir informando a toda la sociedad, en general, de que gracias a todos los avances que se han obtenido en estos últimos años, una persona con diabetes puede desarrollar una vida plena y normalizada, y eso incluye el ámbito laboral.

Pero existe también el otro lado de la moneda: el ámbito público, en donde las cosas comienzan a cambiar, aunque no sin un gran esfuerzo de todos los que conformamos FEDE. Me refiero a que, y como me imagino que muchos sabréis ya, el pasado mes de febrero se publicó en el Boletín Oficial del Estado (BOE) el acuerdo del Consejo de Ministros, del 30 de noviembre de 2018, por el que se aprobaba la actualización de

los cuadros médicos de exclusión, que impedía hasta esa fecha que personas con diabetes, VIH, psoriasis y celiaquía pudieran acceder a determinados puestos de empleo público.

Llegados a este punto he de decir que si la administración pública, en muchas ocasiones más conservadora que el sector privado, ha asumido este gran cambio, son ahora las empresas las que deben dar este paso y avanzar también hacia la normalización de la diabetes en el ámbito laboral. Hay que eliminar ese miedo absurdo a una patología por el mero hecho de desconocerla y de no saber que, con un buen control, se puede desarrollar cualquier actividad profesional.

Por otro lado, no me gustaría terminar el editorial de este mes sin recordar que en España, cada día, se producen 1.100 debuts en diabetes, suponiendo al año cerca de 400.000 personas con diabetes. Son datos muy preocupantes, por lo que, mientras en FEDE trabajamos para reducir estas cifras mediante la concienciación y la prevención, en paralelo no dejamos de seguir informando de la importancia de que las personas con esta patología deben contar con las mismas oportunidades de optar por un puesto de trabajo que cualquier otra que no padezca de diabetes.

Si las empresas ya facilitan el teletrabajo y / o fomentan la conciliación familiar, ¿por qué no impulsar entornos que normalicen el día a día de una persona con diabetes? De hecho, de darse este paso, ambos, empresario y trabajador ganarían: el primero, en productividad, al posibilitar un entorno más "amigable" para sus empleados; y estos últimos, fundamentalmente, en estabilidad laboral y calidad de vida. ■



PRESIDENTE  
**ANDONI LORENZO**  
GERENTE  
**MERCEDES MADERUELO**  
RESPONSABLE DE COMUNICACIÓN  
**LAURA ALEMÁN**  
DISEÑO Y MAQUETACIÓN  
**JAVIER LÓPEZ**

COLABORADORES  
**MARÍA DEL MAR ELENA,**  
**ANA OCAÑA, MARTA ZARAGOZA,**  
**CARMEN MURCIA, PEDRO SORIANO,**  
**CARMEN CARBONELL,**  
**ADRIÁN DÍAZ, MILA FERRER,**  
**JULIO GARCÍA, CATHERINE MANSEN,**  
**PATRICIA SANTOS, CAROLINA ZÁRATE**  
**Y CATH MANSEN.**

**REDACCIÓN FEDE**  
Centro Cívico "La Avanzada"  
c/ de la Habana, 35.  
28945 Fuenlabrada (Madrid).  
Tel.: 916 908 840



# SIN LIMITACIONES

**El aumento de la prevalencia de la diabetes, así como la mejora y los nuevos avances de los tratamientos, hacen que sean cada vez más las personas con esta patología, las que desarrollen su actividad laboral en cualquier tipo de sector profesional. Es por ello por lo que tanto empleadores y empleados deben respetar y poner en marcha una serie de medidas, para que el entorno laboral sea el más saludable para ambos colectivos.**

**U**na persona con diabetes puede y desarrolla una vida total y absolutamente normalizada. En esto, claro está, entra el ejercicio de una profesión; y **no existe ningún motivo por el que no pueda desempeñar alguna en particular**, pero sí es importante que valore y tenga en cuenta qué aspectos pueden condicionar su desempeño de una manera óptima, para que cuente con las herramientas necesarias a través de las que **evitar posibles complicaciones del control de la diabetes, derivadas, por ejemplo, de la irregularidad de hora-**



rios. En este sentido, es aconsejable respetar los horarios de las comidas; y esta necesidad debe ser puesta en conocimiento del profesional médico que nos trate y de nuestro empleador, para poder hallar una situación laboral óptima para el trabajador, teniendo en consideración que actualmente existen tratamientos que hacen posible no ser tan rígidos con los horarios.

### Factores a tener en cuenta

Aunque este tema sea uno de los más relevantes a nivel laboral, para una persona con diabetes, hay otros factores a tener en cuenta. Por este motivo, recientemente la Federación Española de Diabetes (FEDE) quiso recordar, mediante una nota de prensa, una serie de [consejos, dirigidos tanto a los pacientes como a las empresas](#):

**1. Compartir nuestra diabetes con el entorno laboral.** El paciente debe explicar en su lugar de trabajo que tiene diabetes, para que sus compañeros estén informados de las necesidades especiales que pueda tener.

**2. Controlar las emociones.** El día a día en el trabajo puede ser muy estresante, lo que puede generar fluctuaciones de los niveles de glucosa en sangre, lo que hace esencial mantener los controles regulares y realizar una prueba de glucemia capilar adicional, ante la sospecha o los síntomas de una subida o bajada inusual de la glucosa en sangre.

**3. Evitar el sedentarismo laboral.** Para combatirlo, se recomienda dar un pe-

queño paseo cada 20 minutos, realizar estiramientos suaves y utilizar las escaleras en lugar del ascensor.

**4. Cuidar la hidratación.** Es importante recordar la necesidad de beber en torno a 2 litros de agua a lo largo del día, preferiblemente a intervalos regulares, y aumentando la cantidad ante actividades laborales que exijan un esfuerzo físico.

A modo de resumen, podemos concluir diciendo que las personas con diabetes pueden desempeñar cualquier tipo de trabajo, siempre que lleven un muy buen control de su patología y de las posibles situaciones de riesgo, priorizando el buen criterio y siempre individualizando cada situación.

### En el terreno público

En el ámbito público, se dio un importante paso el pasado 30 de noviembre de 2018, con la aprobación del Acuerdo del Consejo de Ministros, en el que el Gobierno se comprometía a actualizar los cuadros médicos de exclusión que impedían hasta la fecha que las personas con diabetes pudieran acceder a determinados puestos de la administración pública. Tras este avance, FEDE ha mantenido varias reuniones, con la Dirección General de Función Pública, para establecer un **proceso de trabajo para llevar a cabo los compromisos adquiridos**; y fomentar que las medidas de este acuerdo traspasen el ámbito estatal y lleguen a las CC AA.

Se debe recordar que este Acuerdo de Ministros no puede exceder sus competencias territoriales, por lo que solo afecta al empleo público dependiente del Gobierno Central. Sin embargo, esto no quiere decir que desde FEDE no se esté trabajando para que **el acuerdo se extienda a todos los niveles de las administraciones públicas**. De hecho, a día de hoy, en Islas Canarias se anunció que se iban a eliminar las exclusiones en su policía autonómica y recientemente se han dado avances similares en La Rioja y Sevilla. ■





## CON LA DIABETES A LA OFICINA

La jornada laboral ocupa una parte importante del día a día de las personas que trabajan. Por eso, y muy especialmente para las personas con diabetes, el entorno en el que llevan a cabo su labor profesional es importante que sea el apropiado, y así no interfiera en la gestión de su patología. Por ejem-

plo, es necesario que se permita al trabajador con diabetes llevar a cabo sus controles regulares de glucosa en sangre, y que se sea flexible ante las posibles visitas que se tengan que realizar al centro de salud. No obstante, muchas personas con diabetes se encuentran con numerosas dificultades a la hora de compaginar su trabajo con

el control de su diabetes e, incluso, llegan a sentirse discriminadas o estigmatizadas. Por eso, en esta ocasión, en la Encuesta del Mes queremos conocer vuestra experiencia personal a través de la siguiente pregunta: **¿Alguna vez te has encontrado con problemas, en tu entorno laboral, por tener diabetes? ■**



**¿Cuánto sabes sobre edulcorantes?**

**¡Haz clic aquí y cuéntanoslo!**

Entender cómo las actividades diarias afectan a mi glucosa en sangre. Ilumina tu diabetes.

El control de la diabetes bajo una nueva luz. CONTOUR™ DIABETES app sincroniza los resultados de las glucemias de su medidor. Además, este nuevo sistema permite registrar tus actividades diarias para ayudarte a comprender como afectan a tus niveles de glucosa en sangre y así poder controlar mejor tu diabetes.



Ilumina tu diabetes  
**Contour**  
diabetes solutions



Para más información consulta a tu profesional sanitario, visita [contourone.es](http://contourone.es) o llama a nuestro teléfono de atención al cliente 900 100 117

Cumple con la normativa sobre productos sanitarios.

Ascensia, el logotipo de Ascensia Diabetes Care y CONTOUR son marcas registradas de Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en EE. UU. y otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc. Google Play y el logotipo de Google Play son marcas registradas de Google Inc.

© Copyright 2016 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Todos los derechos reservados.

Fecha de elaboración: mayo 2016. Código: G.DC.03.2016.45125.

CPSP16081CAT.



# ABORDAR LOS RIESGOS

**En la salud de las personas afectan múltiples factores de orden individual y colectivo. En los trabajadores, a estos se les une la seguridad y las condiciones saludables del lugar de trabajo, e influyen de una manera clara en su bienestar.**

Un entorno saludable que redunde en el bienestar del trabajador puede ser positivo en muchos aspectos, como la integración, la creatividad o la productividad, que pueden suponer una mejora en la competitividad y en el desarrollo de la propia empresa. Para ello, es necesaria la implicación de todos los que forman parte de ella, desde el compromiso y el liderazgo de la dirección, hasta la participación de los trabajadores.

En España, **la seguridad en el marco de la prevención es el aspecto principal en el que se basa la estrategia normativa para preservar la salud en el mundo laboral**. Lo ideal sería que esto no solo quedara en el mero cumplimiento, que el fin no solo fuera evitar o minimizar los riesgos que pueden conducir a accidentes de trabajo, sino que fuera un poquito más allá y profundizara en los hábitos y conductas que ayudan a tener una vida saludable, y a la detección precoz de riesgos y enfermedades. Por ejemplo, pro-

mocionando la alimentación saludable y la actividad física y evitando factores de riesgo como el tabaco o el alcohol.

## Riesgos para la salud y el bienestar

El último informe publicado sobre estado de la seguridad y la salud en España, elaborado por el Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar en el Trabajo (INSSBT), aporta datos veraces sobre la percepción del trabajador y su entorno saludable. En cuanto a la exposición de los trabajadores al riesgo, los **riesgos físicos y ambientales** más señalados son las altas y bajas temperaturas; el ruido fuerte; y, aquellos que tienen que ver con la ergonomía, son los movimientos repetitivos y las posiciones dolorosas o fatigantes. Aumenta el riesgo también al llevar o mover cargas pesadas y levantar o mover personas.

También existe un factor de **riesgo psicosocial**, como es el trabajar siempre o casi siempre a gran velocidad y el deber cumplir plazos muy ajustados, además, para más de la mitad, su trabajo implica tratar directamente con personas que en un porcentaje muy estimable supone una exigencia emocional, al tener que tratar quejas o enfados de personas ajenas al centro de trabajo. El nivel de autonomía también en un indicador del bienestar del trabajador y aquí, un tercio de todos los trabajadores, no tienen la posibilidad de elegir o cambiar el orden de las tareas, los métodos de trabajo o el ritmo de trabajo.

La continuidad de las políticas de promoción de la prevención, desde el punto de vista de una salud integral en los trabajadores y su entorno, se traduce en acciones que mejoran su calidad de vida. Afecta a las instituciones, a los centros de trabajo y a los propios trabajadores e implica a organizaciones como la patronal, la administración y los sindicatos. ■



# ¿Por qué Inventamos?

## EN MSD, INVENTAMOS PARA LA VIDA

Nos estamos enfrentando a muchas de las enfermedades más desafiantes del mundo, porque todavía necesitamos cura para el cáncer, la enfermedad de Alzheimer, el VIH y otras muchas causas de sufrimiento para las personas y para los animales.

Inventamos para ayudar a las personas a seguir avanzando, a experimentar, a crear y a vivir lo mejor de la vida.

[www.msd.es](http://www.msd.es)

 @MSDEspana



**MSD**

INVENTING FOR LIFE

**50**  
aniversario  
en España



## LA VIDA LABORAL DE LOS PAPÁS

**El cómo hacer para compaginar la vida laboral con la vida familiar es un tema candente en la sociedad. Además, ante una enfermedad crónica la dificultad aumenta exponencialmente y existe una falta de información sobre los recursos existentes para apoyar a las familias que se enfrentan a esta circunstancia.**

Cuando una enfermedad crónica compleja, como es la diabetes tipo 1, llega a la vida de un miembro de la familia, muchas rutinas cotidianas se ven afectadas. Si trabajan los dos padres la situación se complica, las peculiaridades de cada familia son infinitas y las dificultades abarcan un abanico muy amplio.

Nuestro caso es **tan solo un ejemplo de las diversas situaciones ante las que se pueden encontrar los padres de niños con enfermedades crónicas complejas**. Cuando la diabetes tipo 1 llegó a nuestra familia, habíamos pasado por un traslado de ciudad, por cambios en la empresa de mi marido, y yo había dejado mi trabajo. Decidimos iniciar un pequeño proyecto empresarial para mí, que pondríamos en marcha en cuanto Martina empezara en el colegio. Con lo que no contábamos era con que empezaría el colegio con diabetes. Aun así, pasado un tiempo, decidimos abrir mi pequeño negocio y estábamos tranquilos con el inicio del curso porque teníamos un gran apoyo por parte de sus profesoras.

### **Ante una diabetes compleja**

A pesar del apoyo y quizás por ser una diabetes especialmente compleja, las emergencias se sucedían y mi actividad laboral se complicaba, hasta el punto de que **en numerosas ocasiones cerraba mi negocio para salir corriendo hacia el colegio**. Comprendimos que era inviable mantener abierto el establecimiento, las cuentas no cuadraban si contratábamos a una dependiente y tampoco con tantos cierres a causa de las emergencias que desorientaban a los clientes. Decidimos que, realizando muchos ajustes en nuestra economía, renunciando a cosas y reduciendo gastos, podríamos estar más pendientes de todo lo que nuestra hija necesitara y finalmente cerramos. Ya por aquel entonces existían prestaciones para apoyar a las familias con hijos con enfermedades graves, pero nadie nos había informado de ellas.

Aunque **no todos los niños con diabetes tipo 1 son iguales**, aquellos que tienen un control glucémico inestable, que sufren hipoglucemias e hiperglucemias frecuentes, precisan además de una atención constante, muchas visitas al médico. Son niños que pueden, sin duda, estar escolarizados, pero que a lo largo de la jornada necesitan varias intervenciones

sobre su diabetes. En esos momentos, Martina intentaba, en la medida de lo posible, resolver su situación sin que el profesor tuviese que interrumpir su trabajo con la clase, pero no podía decidir por sí misma debido a la complejidad de su inestabilidad glucémica.

Hemos resuelto este problema incorporando un móvil al neceser médico que le acompaña allá donde va. Con él se pone en contacto conmigo para decidir qué hacer en base a su nivel de glucosa y la alarma que haya surgido en su bomba de insulina. Cada mañana me llama un mínimo de dos veces, aunque la **media de llamadas es de cuatro o cinco en la mañana, así que mi vida también se ve interrumpida constantemente por su diabetes**. Esta situación imposibilita bastante trabajar, ya sea por cuenta propia o ajena.

Padres de niños que han debutado recientemente, no os asustéis. Son muchos los niños que tienen una diabetes tipo 1 compleja, son bastantes los que padecen esta enfermedad asociada o compartida con otras, pero muchos padres de niños con diabetes pueden afirmarnos que son muchos más los que alcanzan a tener un control satisfactorio, que precisan de muy poca o esporádica intervención entre horas, aunque tienen que cumplir, igualmente, con un tratamiento continuo, exigente y complejo.

Gran cantidad de padres mantienen sus dos trabajos a pesar de tener un hijo con una enfermedad crónica compleja. Son diversas las circunstancias, a muchos les es imposible renunciar a uno de los trabajos, otros no están dispuestos a renunciar y los más afortunados son capaces de compaginarlo a la perfección, o quizás alguno de ellos ya se dedicaba exclusivamente a la familia.



**EXISTÍAN PRESTACIONES PARA APOYAR A LAS FAMILIAS, PERO NADIE NOS HABÍA INFORMADO**

### **Derecho a la información**

Lo que no es justo es que unos sí y otros no estén informados de los derechos que tienen al ser padres de un niño con una enfermedad grave. Esta falta de información puede desestabilizar la vida familiar.

El aumento en debuts de niños con diabetes tipo 1 está permitiendo que los hospitales se profesionalicen en unidades especializadas, y uno de los departamentos que se está acoplando a estas unidades es el de Asistencia Social. **Los trabajadores sociales** llevan muchos años formando parte de los hospitales infantiles, pero en la mayoría de las ocasiones no mantenían contacto con los padres de los niños con diabetes. Ellos **son los encargados de**

**informarnos de las diversas prestaciones y ayudas que existen** por parte de la administración para darnos apoyo en caso de necesitarlo.

Si en vuestro caso todavía no habéis contactado con el departamento de Asistencia Social de vuestro hospital, que sepáis que ellos os pueden informar de que, en virtud del nivel de complejidad de la diabetes tipo 1 de vuestro hijo, podéis tener acceso si os corresponde y se la conceden, a una prestación por dependencia, a un diagnóstico por discapacidad que lleva asociada una prestación en Hacienda, a una prestación por hijo a cargo en la Seguridad Social y a una prestación por cuidado de menores con enfermedades graves si es necesario que uno de los padres deje de trabajar.

No se trata de pedir por pedir, ni de que lo vayan a conceder porque sí, pero es importante estar informado, tenemos el derecho a estarlo. Las prestaciones existen y el hecho de que haya llegado una enfermedad crónica a la vida de nuestra familia no tiene porqué suponer un problema en la economía familiar o lo que sería peor una falta de atención en el tratamiento y necesidades del menor. ■

## **AMPARADOS POR LA LEY**

**E**l Real Decreto 1148/2011, del 29 de julio, actualizado por última vez el pasado 11 de febrero, da a conocer la aplicación y desarrollo, en el sistema de la Seguridad Social, de la prestación económica por cuidado de menores afectados por cáncer u otra enfermedad grave. La clave está en el término "enfermedad

grave", ya que al final de este decreto aparece una lista de enfermedades que quedan recogidas dentro de esta prestación y la diabetes tipo 1 figura entre ellas. Por tanto, si tenéis la necesidad de dejar de trabajar para cuidar de vuestro hijo con diabetes, tened en cuenta este documento.



# ¿QUÉ ES LA SALUD OCUPACIONAL?

**El concepto de salud ocupacional es muy relevante en el debate sobre la salud de los trabajadores en el entorno laboral, pero poco conocido. Por eso, vamos a analizar sus implicaciones y elementos esenciales.**



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud ocupacional es una **actividad multidisciplinaria dirigida a promover y proteger la salud de los trabajadores**, mediante la prevención y el control de enfermedades y accidentes, y la eliminación de los factores y condiciones que ponen en peligro la salud y la seguridad en el trabajo. Teniendo en cuenta esto, dos de los puntos más importantes a considerar por una empresa son la **vigilancia de condiciones y el medio ambiente**.

Estas variables deben revisarse de forma periódica, a fin de evaluar si la intensidad de las actividades realizadas por el empleado con diabetes puede ponerlo en riesgo de una hipoglucemia, por ejemplo. Una vez analizadas estas condiciones, se puede proponer un ajuste en las tareas, los horarios y la intensidad del trabajo, a fin de garantizar la seguridad del trabajador. Por otro lado, el estrés laboral puede incidir en el desarrollo de diabetes en los empleados, así como en el deterioro de las condiciones de aquel que ya ha sido diagnosticado de esta patología.

Cambios radicales en el trabajo, actividades y tareas pueden aumentar el riesgo de padecer diabetes. Por ello, una vida laboral estable y una forma de vida saludable son necesarios para el cuidado del paciente y el entorno laboral.

Como explica Mahée Gilbert-Ouimet, directora de esta investigación publicada en la revista *BMJ Open Diabetes Research & Care*, **"teniendo en cuenta el rápido y substancial incremento de la prevalencia de la diabetes en todo el mundo, la identificación de factores de riesgo, como el caso de las largas jornadas laborales, tiene una enorme importancia para mejorar la prevención tanto de la diabetes como de sus enfermedades crónicas asociadas"**.

## **Asesoramiento, capacitación e información**

Hay que destacar que también se encuentra, dentro de las obligaciones de una empresa, según las instrucciones de la OMS, el asesorar, capacitar e informar en materia de salud y seguridad en el trabajo. Esto quiere decir que, en el caso de trabajador con una enfermedad crónica como la diabetes, por ejemplo, no solo es el médico de la empresa y el trabajador

quien debe saber sobre la enfermedad, sino que hay que hacer extensiva la información a todo el entorno laboral para, entre otras cosas, se ajuste el puesto, a las características y necesidades de la persona que lo desempeña.

Es importante que la propia empresa promueva un proceso educativo que ayude a la persona con diabetes a afrontar de forma práctica su autocuidado y control. De esta forma, el trabajador podrá adaptarse mejor al desempeño de su trabajo con confianza, ya que estará preparado para tomar decisiones ante posibles imprevistos como mediciones o ajustes de glucosa. En este proceso

**HACER USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS PUEDE REDUCIR CONSIDERABLEMENTE LAS INCIDENCIAS**

educativo deben participar todas las personas de la empresa para tener nociones sobre algunas patologías y cómo afrontar una emergencia en caso de ocurrir con algún compañero de trabajo. La educación y divulgación de recursos para controlar enfermedades crónicas es imprescindible en las empresas y cualquier entorno que afecte a una persona con diabetes.

Hacer uso de las nuevas tecnologías para poder llevar a cabo la parte de divulgación y capacitación en el entorno laboral, puede reducir considerablemente las incidencias en la empresa relacionadas con personas con diabetes, gracias a la información transmitida a todo el entorno laboral. ■



# Para estar al día con la diabetes, ¡Suscríbese!

A LA REVISTA DE LA FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES



Para recibir información y suscribirse a la revista Diabetesfede, póngase en contacto con:  
[suscripciones@diabetesfede.com](mailto:suscripciones@diabetesfede.com) o a través del teléfono 91 440 12 47.

**SUSCRIPCIÓN ANUAL (6 REVISTAS) 15 €. CONSULTAR TARIFA ESPECIAL PARA ASOCIACIONES**





## PILARES DE LA EMPRESA SALUDABLE

**En los últimos años, han surgido iniciativas que cuidan la salud en el entorno laboral. Fruto de ellas, se han mejorado espacios físicos, cuidado psicosocial, prevención en salud, etc., contando con la tecnología como una herramienta muy potente.**

La Organización Mundial de Salud (OMS), en su última revisión de 2011, define la salud como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. A partir de esta nueva definición, la valoración del entorno laboral de la persona tiene cabida en todo aquello que comprende su salud. Partiendo de esta premisa, la OMS promueve una iniciativa de salud y bienestar empresarial, centrada en ofrecer a las personas las mejores herramientas y pautas para cuidarse en el día a día, también en su puesto de trabajo.

Y, ¿por qué empezar a cuidarse desde el lugar de trabajo? Principalmente porque es donde pasamos una importante parte de nuestra vida, y porque las estadísticas revelan esta necesidad: se producen 160 millones de

casos nuevos de enfermedades relacionadas con el trabajo anualmente; el estrés es la causa de más del 7% de las bajas laborales; la sobrecarga de trabajo y otros factores profesionales desencadenantes de un 8% de las patologías relacionadas con la depresión, etc.

La enfermedad crónica es una de las principales áreas de trabajo en salud pública, por su relación con la sostenibilidad de los sistemas sanitarios y el estilo de vida de la población. Sin embargo, hace unos años que ha empezado también a estudiarse su repercusión sobre el mundo laboral. La edad de jubilación va en aumento y la pirámide poblacional está cambiando (en 10 años 1 de cada 5 españoles será mayor de 65 años). Esto provoca un mayor número de pacientes crónicos (según datos del INE, en 2050 supondrán un 27% de la población), lo que hace prever un incremento del absentismo laboral, del presentismo (acudir al trabajo enfermo y no rendir como cuando se está sano), bajas, incapacidades,

etc. Y, por supuesto, esto afecta al desarrollo y proyección profesional de las personas, que pueden ver limitada su carrera y retos personales por estas circunstancias.

### La Empresa Saludable según la OMS

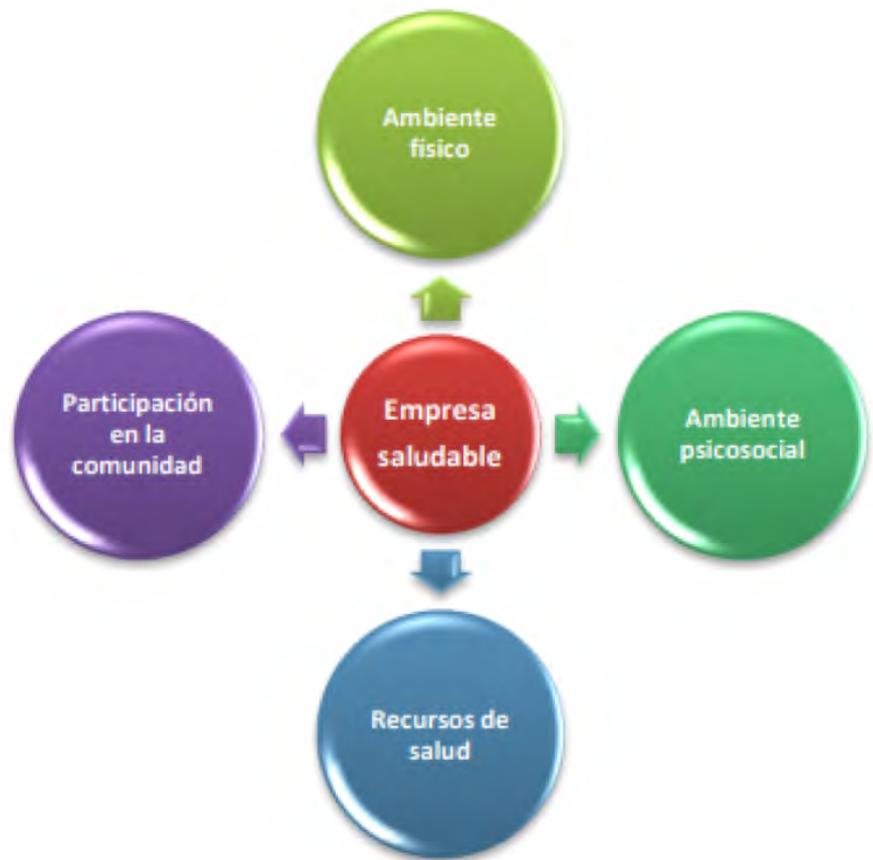
Según el modelo de la Organización Mundial de la Salud, los pilares para una empresa saludable se corresponden con **cuatro aspectos**, que la organización puede considerar, para plantear iniciativas y mejoras que repercutan en la salud global de los trabajadores:

- **Vida saludable:** el cuidado de la salud y la creación de hábitos saludables es el camino hacia una mejor calidad de vida. Una alimentación equilibrada, la actividad física, la prevención de enfermedades crónicas y sus consecuencias, entre otros, son algunos de los ámbitos de la vida diaria que hemos de cuidar.
- **Bienestar emocional:** una tercera parte de nuestra vida transcurre en el entorno de trabajo, y por ello es muy importante que las personas que componen la organización se sientan integrados y realizados, dotándoles de herramientas que les apoyen en su día a día: gestión del estrés, comunica-

ción, conciliación familiar, prevención de riesgos psicosociales, etc.

■ **Seguridad y prevención:** toda empresa ha de esforzarse en la prevención de cualquier daño físico para sus empleados durante el desempeño de su trabajo, garantizando su seguridad e integridad. Es por ello que esta pieza ha de estar siempre presente, para velar por la salud de las personas que componen la organización.

■ **Comunidad:** las empresas tienen una responsabilidad para con su entorno cercano, desde las propias personas que componen la empresa, hasta la comunidad en la que conviven y el entorno medioambiental en el que desarrollan su actividad. La participación y la comunicación más allá de los muros de la empresa aporta valor y mejora el entorno.



### La Declaración de Luxemburgo

La Declaración de Luxemburgo es un documento de la Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo (1997), en el que se establecen los principios básicos de una buena gestión de la salud de los trabajadores. El mundo del trabajo está experimentando grandes cambios, derivados de algunas de cuestiones claves que son:

- Globalización.
- Paro.
- Uso de la tecnología.
- Cambios en las políticas de empleo.
- Envejecimiento de la población trabajadora.

### EL ESTRÉS ES LA CAUSA DE MÁS DEL 7% DE LAS BAJAS LABORALES

- Importancia de sector de los servicios.
- Disminución del tamaño de las plantillas.
- Incremento personal en PYMES.
- Orientación al cliente y gestión de la calidad.

El futuro de las empresas depende, en parte, de que su personal esté bien pre-

parado, motivado y sano para participar de estos cambios.

### Best Workplaces 2019

La implantación de la empresa saludable en España se puede evaluar, por ejemplo, a través del ranking Best Workplaces, que premia cada año a los mejores lugares para trabajar. Algunas de las empresas que, por aplicar buenas prácticas de cultura organizacional, han pasado a formar parte del Ranking Best Workplaces 2019 España, son: Ikea, Mapfre, DKV y Cisco.

Así, podemos concluir que la prevención de enfermedades crónicas es, además de un asunto prioritario en el cuidado de nuestra propia salud, también relevante para las empresas, que han de esforzarse y comprometerse para cuidar la salud de sus trabajadores y preservar su calidad de vida, como estrategia para mantener su motivación y su productividad. ■

## PROPUESTAS DE MEJORA

Algunas iniciativas sencillas para que las empresas pongan en marcha este programa de Empresa Saludable podrían incluir:

- Día de la fruta, máquinas de zumos y snacks saludables.
- Recorridos saludables para facilitar pausas activas de los trabajadores cada cierto tiempo.
- Entornos de relajación o meditación.
- Reciclaje de residuos.
- Iluminación y sonido adecuados.
- Incentivos a la guardería o cuidado de personas mayores.
- Horarios adecuados para la conciliación.
- Planes de reducción del estrés laboral.
- Jornadas lúdicas y de creación de equipos.
- Apps para sus empleados que otorguen medallas para incentivar la vida saludable.
- Campañas de concienciación del cáncer y del sedentarismo.

¿Qué propondrías tú?



## TU OPINIÓN CUENTA



### Importancia del control de la glucemia posprandial

Marisa Ruiz Santiago

De ahí la importancia del autocontrol. A través de un programa de educación en diabetes las personas dulces aprenden a realizar la técnica correctamente y, después, a valorar esos resultados y poder hacer pequeños ajustes en su tratamiento. Pero, claro, para eso necesitan acceder a las tiras correspondientes y esto es no solo una necesidad, sino un derecho.



### Sistemas de monitorización de la glucosa en sangre

Ramon - @Ramon44647495

Lo que nos hace falta es que nos den la bomba de insulina a los mayores y así podremos tener mejor calidad de vida.



Ro - @rorocarcar

Pues seguiremos luchando. No sólo mejora la calidad de vida, es un seguro de vida para nuestros hijos, con noches sin tener que despertarlos para medir sus niveles de glucosa.



## BREVES EN LA WEB



### Juntos por la diabetes

La Federación Española de Diabetes (FEDE) se ha unido a la **plataforma Conectando Pacientes, una red social especializada en salud**, en la que los pacientes pueden encontrar información de interés sobre su patología y compartir sus experiencias con otros usuarios. Como explican sus creadores, *"para nosotros, lo importante son las personas y por ello hemos creado un lugar donde se sientan cómodas para hablar abiertamente de sus preocupaciones y vivencias"*. En total, Conectando Pacientes cuenta con **15 comunidades, especializadas en patologías como la diabetes**, la celiacía, la hipertensión o los problemas de colesterol, a las que se puede acceder a través de un sencillo registro. Desde su lanzamiento, hace poco más de un año, esta plataforma cuenta con más de 15.000 usuarios registrados (pacientes, asociaciones de pacientes y establecimientos sanitarios), lo que la convierte en red social mayoritaria en lengua española para el aprendizaje y la educación sanitaria. Para más información, haz clic [aquí](#).

### Campaña "El destino de Dialberto"

Los hábitos de vida tienen un gran impacto sobre el control de la diabetes tipo 2 y la prevención de complicaciones habituales, como las enfermedades cardiovasculares. Esto es lo que quiere demostrar la campaña "El destino de Dialberto", iniciativa avalada por la Federación Española de Diabetes (FEDE), y que cuenta con un **juego interactivo** en el que los participantes pueden comprobar cómo las decisiones que toman sobre alimentación, práctica de ejercicio o la medicación, afectan a la salud de Dialberto o de Dialberta, los dos protagonistas virtuales de esta iniciativa. Además, se pretende sensibilizar sobre el hecho de que hasta **el 80% de las personas con diabetes tipo 2 tiene riesgo de padecer alguna enfermedad cardiovascular**, que se suele desarrollar debido a los altos niveles de glucosa en sangre y otros factores, como la presión arterial alta, la obesidad o la alteración de los lípidos. Para más información, haz clic [aquí](#).





CARMEN CARBONELL



## ¿CÓMO DE SALUDABLE ES TU LUGAR DE TRABAJO?

El día 28 de abril se celebra el **Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo**, con el objetivo de concienciar sobre la importancia de la seguridad y la salud para así evitar accidentes y lesiones relacionadas con tu oficio. Desconocía que hubiera un día para celebrar la salud en el trabajo, pero tanto para empleadores como empleados, puede ser una buena ocasión para concienciar y dar a conocer los puntos básicos de este tema.

Yo siempre he trabajado en oficinas, de todos los tamaños, desde solo dos personas hasta de 200. En una oficina, el riesgo de sufrir un accidente no es demasiado alto, como mucho te puedes dar un calambrazo o puedes tropezar con un paquete de folios. En términos generales, en las empresas en las que he trabajado sí que se cumple al 100% lo de la seguridad. Ahora bien, lo de los entornos saludables, es otro cantar, si abordamos los siguientes aspectos:

**1. Aire acondicionado.** Está claro que cada individuo tenemos una percepción térmica diferente, motivo por el que se generan controversias. En mis 12 años de vida laboral en oficinas, he visto todos los casos posibles. Pero, personalmente, soy de las que no les gusta mucho el verano, porque sufro mucho con el calor. El frío lo puedo combatir tapándome más, pero el calor no puedo combatirlo de ninguna manera. Como dato curioso, por si no lo sabéis, **las personas con diabetes sufren más con el calor** porque nos deshidratamos con más facilidad y, además, el calor puede alterar la forma en que el cuerpo absorbe la insulina. Esto significa dos cosas: cuando hace calor, sentimos más calor y, encima, nos desbarajusta los niveles de glucosa en sangre. Con lo cual es una angustia doble, la de la temperatura y la de cómo controlar el azúcar.

**2. Iluminación.** No sé qué es peor, trabajar de cara a la ventana y que el sol te deje ciego, o trabajar de espaldas a la ventana, y que el sol se refleje en la pantalla del ordenador y te deje ciego. Da igual las cortinas que pongas, si son muy opacas no deja entrar el aire y tenemos el efecto invernadero, si son demasiado claras dejan pasar la luz y volvemos a los problemas de la vista.

**3. Mobiliario.** Son habituales las lesiones de espalda, hombros, muñecas y piernas a causa de las sillas (no del todo ergonómicas y no adaptables a todos los cuerpos), por las mesas (a veces pequeñas y poco prácticas), los periféricos (teclados y ratones, por el mismo motivo que las sillas), etc. Todo eso causa dolores crónicos, contracturas, tendinitis, etc.

### Lesiones y consecuencias

A todo esto, me gustaría compartir con vosotros que estoy operada del hombro, y una vez terminada la rehabilitación post-operación, el fisioterapeuta me lo pago yo, y como llevo muchos años, llevo también mucho dinero gastado en el "físio". Por ello, si las empresas invirtieran un poco de lo que ganan gracias a la producción de sus trabajadores en yoga, fisioterapia, higiene postural, piscina o la técnica que más les guste, los trabajadores (de oficina en mi caso) no tendríamos tantos dolores crónicos y se rendiría mejor. Si no me crees, [lee este artículo](#) sobre yoga en las oficinas.

Además, eso ayudaría a reducir las bajas y se ahorraría en operaciones en la seguridad social y también en tratamientos, con todos los beneficios económicos que eso conlleva para las empresas, y los beneficios personales para los trabajadores.

Yo ya he hecho mi parte dando ideas, a ver si alguien, tras leerlas, las aplica. ■

Con motivo de la celebración del Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, hablamos con María Jesús Terradillos, experta en la materia, para analizar en qué punto nos encontramos y hacia dónde se debe avanzar para lograr un entorno laboral más saludable.

## MARÍA JESÚS TERRADILLOS GARCÍA

Directora de la Escuela Nacional de Medicina del Trabajo del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII)



*‘Se ha avanzado mucho, pero aún queda camino por recorrer’*

LA RELACIÓN ENTRE EL TRABAJADOR CON DIABETES Y LOS PROFESIONALES DE SALUD LABORAL ES INDISPENSABLE PARA EL ENTORNO LABORAL

**¿Cómo evaluarías el nivel de concienciación de las empresas en España sobre la importancia de la salud de sus trabajadores en el ámbito laboral?**

Afortunadamente se ha avanzado mucho en este aspecto: desde la entrada en vigor de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales lo que inicialmente era una obligación legal se ha ido poco a poco instaurando en la política de la mayoría de empresas, que han comprendido que la salud de los trabajadores no debe ser un objetivo impuesto, sino que pasa a ser un activo más de la misma. Esto, gracias en gran medida a la magnífica labor realizada por los profesionales en Salud Laboral –médicos y enfermeras del trabajo, técnicos de prevención– a través de campañas de formación e información, de vacunación, estudios y adaptaciones de

puestos de trabajo, vigilancia de la salud en relación con los riesgos laborales, etc.

**En concreto, para las personas con diabetes, no siempre es sencillo lograr que en su centro de trabajo se entiendan sus necesidades especiales. ¿Cuál sería tu recomendación para estos casos?**

Gran parte de las personas con diabetes está en edad activa, debiendo compatibilizar su enfermedad con su tarea laboral. Su capacidad de trabajo es similar a la del resto de trabajadores, siempre que se consiga el adecuado control de su patología. Es fundamental que se confíen a los profesionales de salud laboral de su empresa, quienes actuarán no sólo de manera activa (controles de glucemia, formación en hábitos higiénico-dietéticos a adoptar en función de su puesto

de trabajo, asistencia cuando sea necesario, etc.), sino conociendo y evaluando su puesto e indicando al empresario, si es preciso, medidas para adaptar las condiciones de trabajo. La relación entre el trabajador con diabetes y los profesionales de salud laboral, así como la de éstos con el empresario, es indispensable para conseguir un entorno laboral que no perjudique o desencadene un mal control. Deberían llevarse a cabo campañas de formación sobre esta enfermedad que incluyan a trabajadores y a responsables-gerentes de la empresa.

### **El 28 de abril tendrá lugar el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, ¿qué acciones tenéis previstas para celebrarlo?**

El pasado mes de marzo la Escuela Nacional de Medicina del Trabajo (ENMT), junto con la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el trabajo –cuyo punto focal en España se encuentra en el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSST)– organizó un cineforum como actividad participativa en la que, tras la proyección de una película sobre las condiciones de trabajo en industrias del cultivo de rosas en Kenia, se estableció un debate focalizado en aspectos de seguridad y salud en el trabajo. El acto fue muy bien acogido y resultó de gran interés y enriquecedor para los asistentes. Así mismo, el próximo día 23 de abril la ENMT va a participar en la Jornada Técnica que tendrá lugar en el INSST con motivo de este día mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo y cuyo lema es “Un futuro del trabajo seguro y saludable: mejorar el conocimiento sobre la enfermedad profesional”.

### **Desde que se creó la ENMT, ¿cuál crees que ha sido el paso más importante que se ha dado, en el ámbito de las empresas, para el cuidado de la salud de sus trabajadores?**

Desde que se creó la ENMT en 1948, evidentemente la concienciación de la sociedad respecto a la salud laboral ha aumentado notablemente. La formación especializada en Medicina y Enfermería del Trabajo, además de la formación continuada y la investigación en materia de salud laboral, permitieron revelar factores de riesgo laboral que anteriormente se desconocían y que fueron objeto de una regulación normativa (amianto, silicosis, ruido, etc.). La Ordenanza General de Seguridad e Higiene en el Trabajo del año 1971 ya supuso un avance al implicar a los propios trabajadores en las

políticas de salud laboral de la empresa; la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, de 1995, fue otro gran impulso en este campo. Se ha avanzado mucho en la integración de la prevención de riesgos laborales en las empresas en estos 70 años, aunque todavía queda camino por recorrer.

### **En la actualidad, ¿qué tipo de prácticas pioneras para la prevención y la promoción de la salud se están impulsando en las empresas?**

En los últimos años, muchas empresas se han implicado en gran manera a través de campañas informativas y de promoción de la salud de los trabajadores: hábitos saludables, ejercicio físico, nutrición, prevención de la obesidad, consumo de alcohol y otras sustancias tóxicas aditivas, como el tabaco, etc. Generalmente, se acompañan de la adopción de medidas en la propia empre-

Actualmente hay múltiples líneas de trabajo en salud laboral en colaboración con otras especialidades clínicas. La investigación en la influencia de las condiciones laborales sobre el riesgo cardiovascular lleva desarrollándose desde hace años; como la investigación en cáncer de origen laboral. Además, en los últimos años, se están llevando a cabo cada vez más estudios sobre riesgos psicosociales. Confiamos en que cada vez saldrán a la luz más resultados y conclusiones que permitan seguir avanzando y mejorando la salud de los trabajadores.

### **¿Cómo valoráis y empleáis los canales digitales (redes sociales, webs, etc.) para la difusión y divulgación?**

Los canales digitales han irrumpido de forma masiva en la sociedad, el alcance que pueden tener es incalculable. La posibilidad de transmitir información de



sa: cambios en los menús de los comedores de empresa, instalación de salas de gimnasia; grupos de apoyo médico y psicológico para el abandono del tabaquismo, técnicas de mindfulness o terapias de la felicidad, entre otras. En cuanto a los medios y métodos de trabajo, también se ha evolucionado notablemente con la instalación de utensilios y maquinaria modernizada. Este avance es verdaderamente esperanzador para los profesionales en salud laboral, preocupados por evitar el deterioro de la salud a causa de las condiciones de trabajo.

### **Y, mirando al futuro, ¿en qué línea van las investigaciones que se están llevando a cabo, en la actualidad, sobre el ámbito de la salud en el trabajo?**

modo instantánea es prácticamente ilimitada, lo que nos obliga a ser cautos y cuidadosos en el mensaje que se emite: no sólo éste debe ser adecuado, sino que debe poderse interpretar adecuadamente. La ENMT, dentro del Instituto de Salud Carlos III al que está adscrita, actualmente está trabajando en la actualización y modernización de la página web; la divulgación científica a través de nuestra revista Medicina y Seguridad del Trabajo, que se realiza únicamente en formato digital desde el año 2011; y tenemos en proyecto el diseño y organización de un sistema de consulta y asesoramiento científico a través de telemedicina. Sin duda, en la era actual son modos de comunicación de los que no podemos prescindir. ■



Receta de Josemi EatTheGreen en Cookpad.

## TACOS VEGANOS DE LENTEJAS Y CALABAZA

### Ingredientes

- 200 gramos de calabaza.
- 100 gramos de lentejas cocidas.
- 1 aguacate.
- 1/2 cebolla roja.
- 4 hojas de lechuga romana.
- 1 lima.
- Chile, sal y aceite de oliva virgen extra (AOVE).

### Elaboración

Elaboración:

1. Cortar la calabaza en cubitos y hornear hasta que esté blandita por dentro y, si os gusta, tostada por fuera.
2. Cortar las hojas enteras de la lechuga romana y lavar bien.
3. Preparar el relleno, picando la cebolla, machacando el aguacate y lavando las lentejas.
4. Con todos los ingredientes preparados, empezar a montar los tacos, poniendo una hoja pequeña de lechuga dentro de una grande, para darle consistencia.
5. En cada taco, poner dos cucharadas de lentejas, una de cebolla y unos cubitos de calabaza.
6. Coronar con una cucharada de aguacate y aliñar con lima y chile. ¡A disfrutar!

### Información nutricional

Ingrediente	Kilocalorías	Proteínas	Grasas	Hidratos carbono
100 gramos de calabaza	29 kcal	1,1 g	0,1 g	4,6 g
50 gramos de lenteja cocida	54,5 kcal	4,4 g	0,35 g	7,45 g
75 gramos de aguacate	174,75 kcal	1,35 g	17,65 g	0,3 g
50 gramos de cebolla roja	16 kcal	0,55 g	0,1 g	2,65 g
2 hojas de lechuga	5 kcal	0,35 g	0,15 g	0,35 g
<b>Total</b>	<b>279,25 Kcal</b>	<b>7,75 g</b>	<b>18,35 g</b>	<b>15,35 g</b>

# Creemos en la reducción de azúcar, no del sabor.

Desde Coca-Cola en España queremos contribuir a que las personas reduzcan su consumo de azúcares. Por eso en los últimos 16 años hemos bajado en un 38% el azúcar promedio de nuestra oferta de bebidas.

*Coca-Cola* Iberia

# ¿TE PERDISTE ALGÚN NÚMERO?



SIGUENOS EN LAS REDES SOCIALES Y MANTENTE INFORMADO

