

Memoria de Vigilancia de la Salud

ESTUDIO EPIDEMIOLÓGICO

FUNDACIÓN ESPAÑOLA PARA LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA

Índice

1. Introducción
2. Memoria de Vigilancia de la Salud
3. Estudio Epidemiológico
 - 3.1. Hallazgos
 - 3.2. Mediciones Clínicas
4. Hábitos
5. Conclusiones
6. Acciones de promoción de la Salud
7. Recomendaciones

1. Introducción



Datos de la empresa

NOMBRE: FUNDACIÓN ESPAÑOLA PARA LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA

DOMICILIO SOCIAL: CL PINTOR MURILLO 15 , 28100 ALCOBENDAS

CIF: G82999871

PERSONAL LABORAL: 135

El presente informe se basa en los datos recogidos en los exámenes de salud realizados en el período comprendido entre:

01 de Enero de 2020 a 31 de Diciembre de 2020

Constituye la memoria de actividades preventivas de Vigilancia de la Salud llevadas a cabo en la empresa, en cumplimiento del artículo 20 del Reglamento de los Servicios de Prevención, Real Decreto 39/1997, de 17 de enero.



OBJETIVOS

DETECTAR precozmente posibles patologías en el personal laboral, posibilitando la adopción de **medidas preventivas**.

VALORAR la posible relación entre el estado de salud del colectivo y la exposición a **riesgos inherentes** a sus puestos de trabajo.

ESTABLECER propuestas para desarrollar actuaciones específicas en la Planificación de actividades correspondientes a **la Vigilancia de la Salud**.

PROPONER medidas encaminadas a mejorar las condiciones y el **entorno laboral** de trabajo.

GENERAR HIPÓTESIS y centrar la atención en los riesgos más importantes de la empresa y sus posibles consecuencias. Este tipo de estudio no permite determinar si la exposición (riesgo) precedió a la enfermedad, no son los estudios apropiados para determinar causalidad.

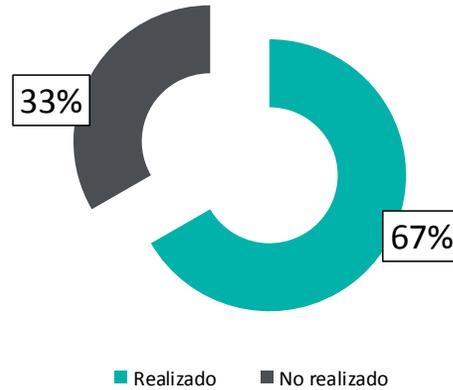
2. Memoria de Vigilancia de la Salud



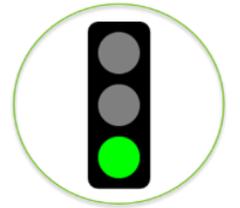
2. Memoria de Vigilancia de la Salud

¿Sabes qué porcentaje de exámenes de salud se ha realizado?

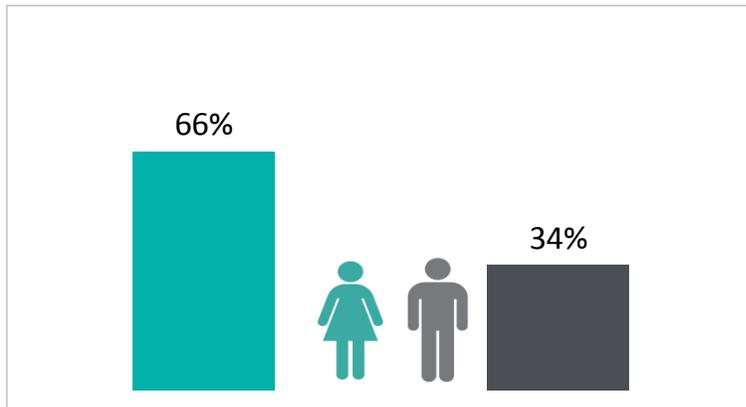
Se han realizado exámenes de salud **90**



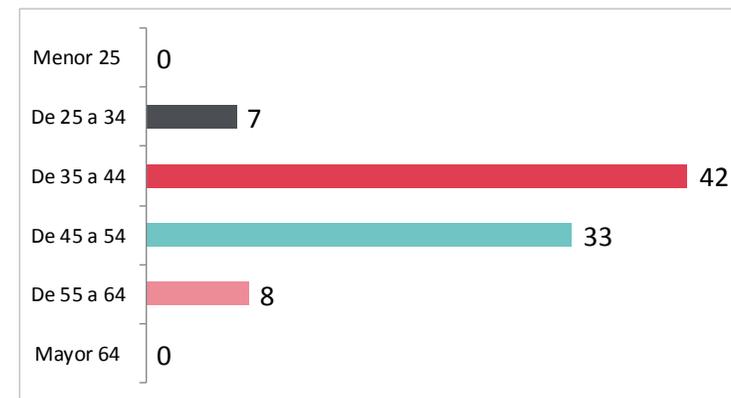
El porcentaje de realización se considera óptimo



¿Cuál ha sido la distribución según sexo?

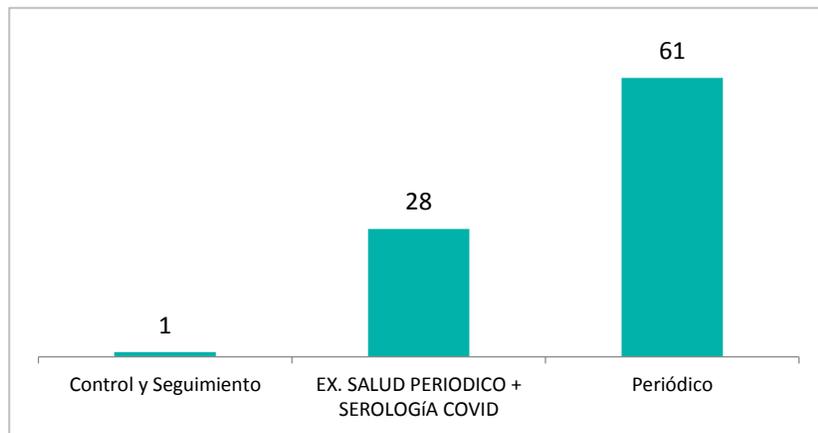


¿Cuál ha sido la distribución según edad?



La edad media es **44,66** años

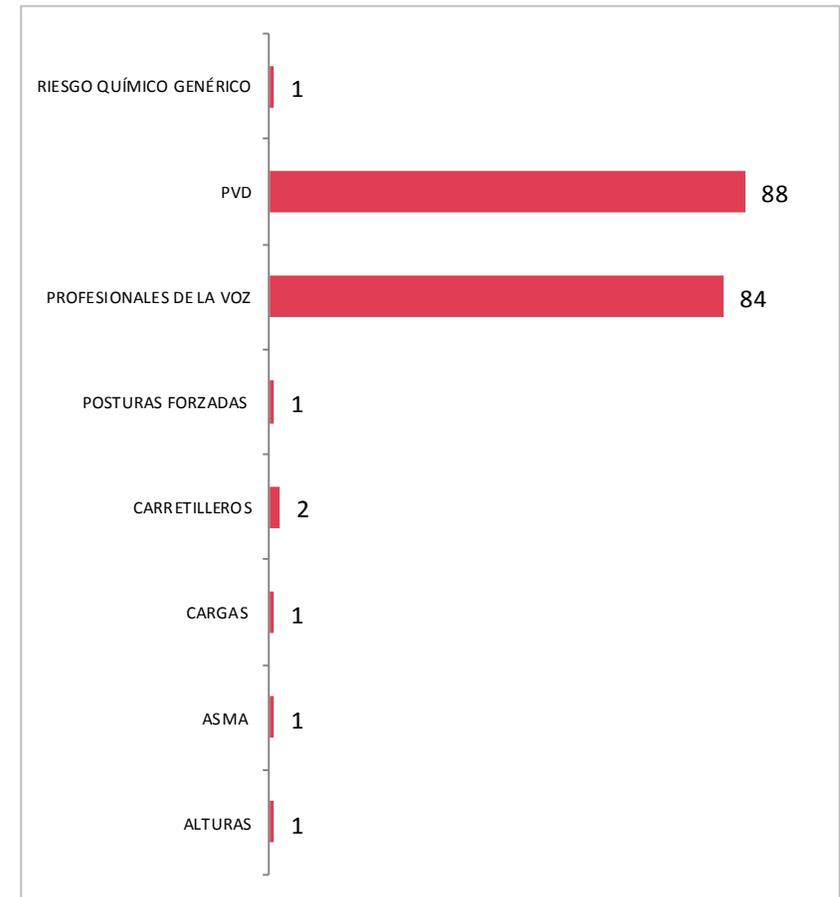
¿Qué tipo de reconocimientos se han realizado?



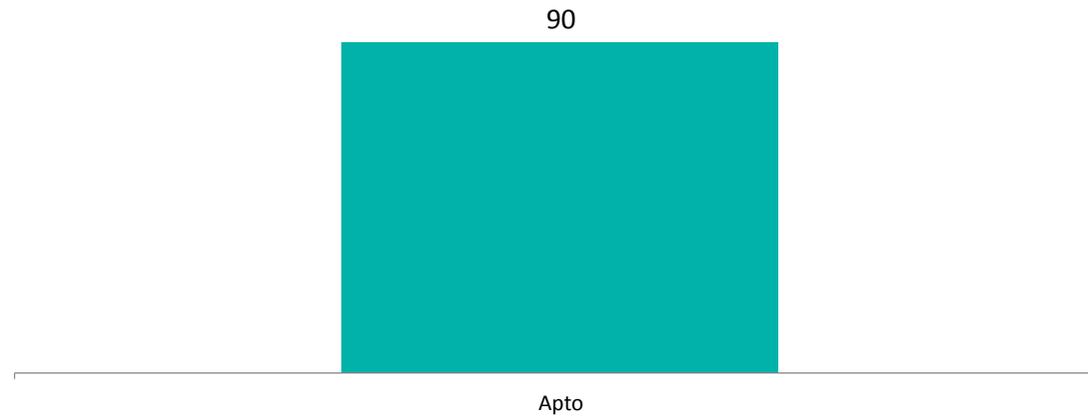
Se han realizado las siguientes actuaciones adicionales:

- 1 EX. SALUD ANALITICAS
- 4 SEROLOGÍA COVID-19
- 15 INFORME SENSIBLE COVID-19

¿Qué protocolos se han aplicado?



¿Qué aptitudes se han emitido?



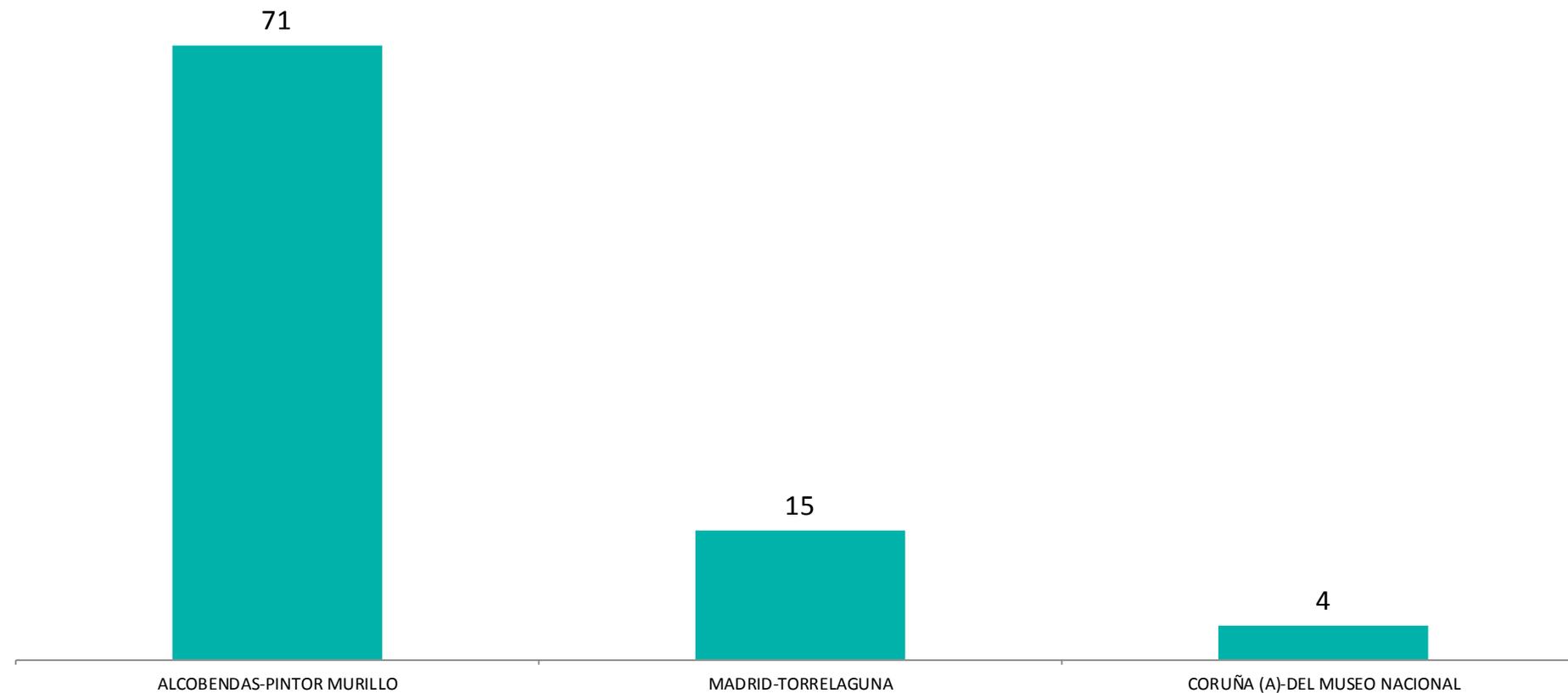
Personal laboral considerado sensible

Ningún trabajador ha sido considerado especialmente sensible

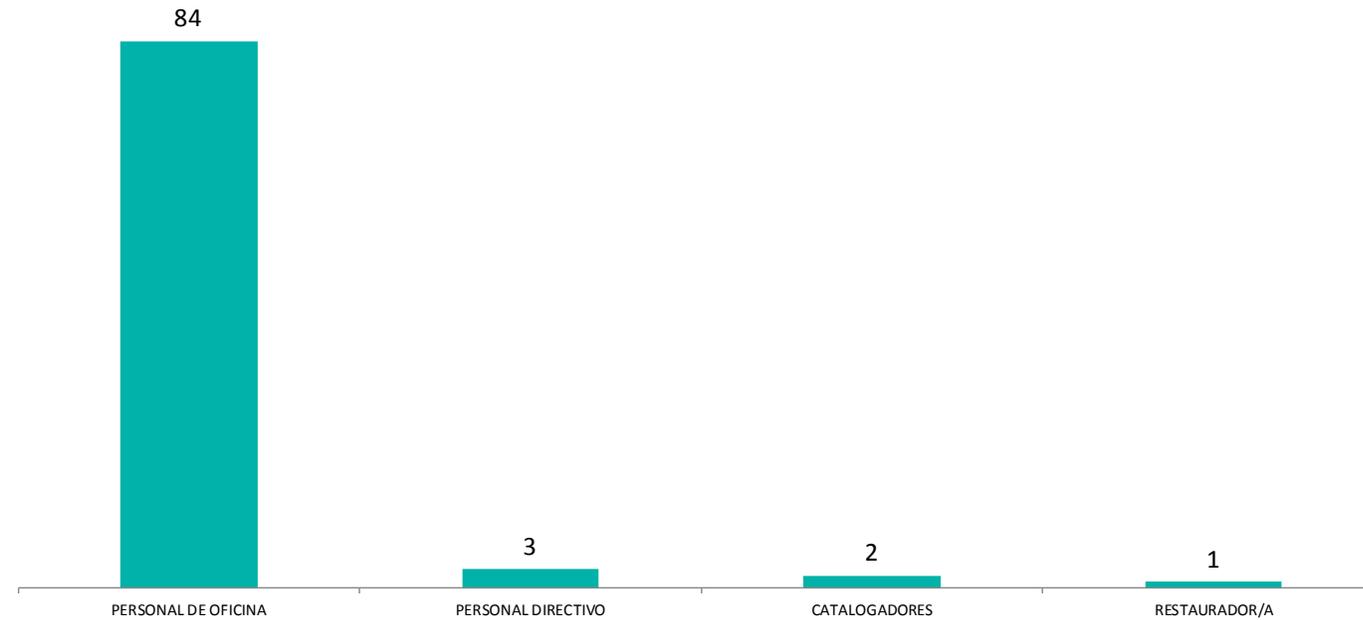
¿Cuántas sospechas de enfermedad profesional se han declarado?

Ninguna sospecha de enfermedad profesional

¿A qué *centros* corresponden los exámenes de salud realizados?



¿A qué *puestos* corresponden los exámenes de salud realizados?



3. Estudio Epidemiológico



Hallazgos

Se analizan los siguientes **hallazgos de la exploración médica**:

Hallazgos cervicales (dolor, contractura, limitación, inflamación, luxación)

Hallazgos dorsales (dolor, contractura, limitación, inflamación, luxación)

Hallazgos lumbares (dolor, contractura, limitación, inflamación, luxación)

Hallazgos miembros superiores (dolor, contractura, limitación, inflamación, luxación)

Disminución de agudeza visual (cercana y lejana)

Signos de irritación conjuntival

Alteraciones dermatológicas (eccema, dishidrosis)

Alteraciones en la audiometría

Metodología

- **Estudio transversal.** Como medida de frecuencia se estudia la prevalencia (número de hallazgos/alteraciones sobre el total de exploraciones/pruebas realizadas)
- Prevalencias **globales, por centros y puestos de trabajo**, para muestras superiores a 30 exámenes de salud.
- Hallazgos obtenidos en la **exploración médica**. Puede influir la variabilidad del observador en el registro de los hallazgos menores (variabilidad interobservador).
 - En el caso del personal laboral que haya realizado más de 1 examen de salud, se consideran todos los exámenes de salud realizados.
 - El personal laboral que presente varias alteraciones de la misma exploración/prueba, se contabiliza únicamente una vez.
- **Emisión de conclusiones** en relación a las prevalencias obtenidas. Se basan en datos estadísticos objetivos, obtenidos de las muestras de más de 2 millones de reconocimientos médicos realizados por Quirónprevención en el año 2018. Se utiliza esta base dada la inexistencia de referencias, a nivel estadístico, de este tipo de hallazgos en la población trabajadora o las que existen son de carácter subjetivo.

3.1 Hallazgos

Hallazgos



En primer lugar se muestran los **hallazgos de la exploración médica** que han presentado prevalencias situadas dentro de lo esperado:

Hallazgos dorsales (dolor, contractura, limitación, inflamación, luxación)

Hallazgos lumbares (dolor, contractura, limitación, inflamación, luxación)

Hallazgos miembros superiores (dolor, contractura, limitación, inflamación, luxación)

Disminución de agudeza visual (cercana y lejana)

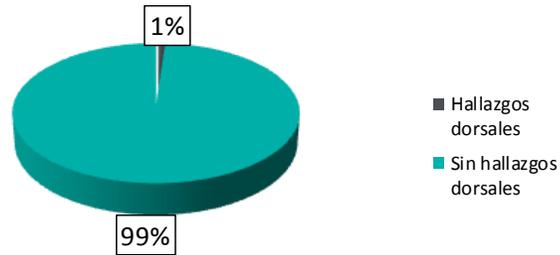
Signos de irritación conjuntival

Alteraciones dermatológicas (eccema, dishidrosis)

Las conclusiones emitidas (prevalencias bajas, en el límite alto o elevadas) se basan en datos estadísticos objetivos, obtenidos de las muestras de más de 2 millones de reconocimientos médicos realizados por Quirónprevención en el año 2018. Se utiliza esta base dada la inexistencia de referencias, a nivel estadístico, de este tipo de hallazgos en la población trabajadora o las que existen son de carácter subjetivo.

Hallazgos Dorsales

— *¿Qué porcentaje de personal laboral presenta hallazgos dorsales?*



— *¿Qué puestos y/o centros de trabajo presentan prevalencias elevadas?*

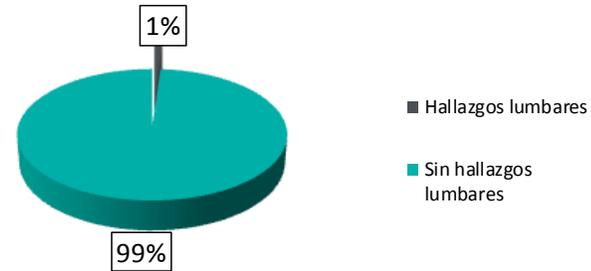
Tras analizar los datos, ninguno presenta prevalencias elevadas

La prevalencia obtenida se considera baja



Hallazgos Lumbares

— *¿Qué porcentaje del personal laboral presenta hallazgos lumbares?*



— *¿Qué puestos y/o centros de trabajo presentan prevalencias elevadas?*

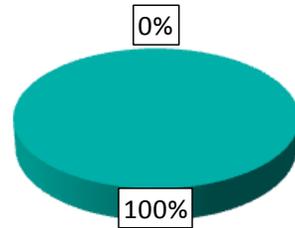
Tras analizar los datos, ninguno presenta prevalencias elevadas

La prevalencia obtenida se considera baja



Hallazgos Miembros Superiores

— *¿Qué porcentaje de personal laboral presenta hallazgos en miembros superiores?* —



■ Hallazgos miembros superiores
■ Sin hallazgos miembros superiores

Hombro	0%
Codo	0%
Muñeca	0%

— *¿Qué puestos y/o centros de trabajo presentan prevalencias elevadas?* —

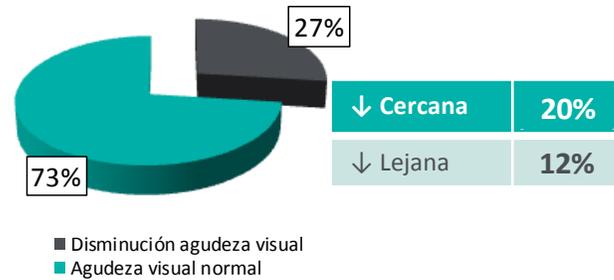
Tras analizar los datos, ninguno presenta prevalencias elevadas

La prevalencia obtenida se considera baja



Disminución de Agudeza Visual

— *¿Qué porcentaje del personal laboral presenta disminución de agudeza visual?* —



— *¿Qué puestos y/o centros de trabajo presentan prevalencias elevadas?* —

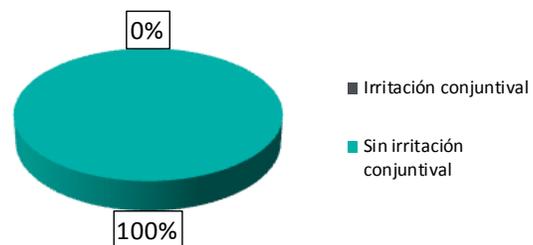
Tras analizar los datos, ninguno presenta prevalencias elevadas

La prevalencia obtenida se considera baja



Signos de Irritación Conjuntival

— *¿Qué porcentaje de personal laboral presenta irritación conjuntival?*



— *¿Qué puestos y/o centros de trabajo presentan prevalencias elevadas?*

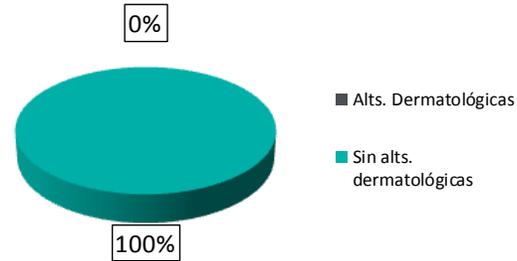
Tras analizar los datos, ninguno presenta prevalencias elevadas

La prevalencia obtenida se considera baja



Alteraciones Dermatológicas

— *¿Qué porcentaje del personal laboral presenta alteraciones dermatológicas?*



— *¿Qué puestos y/o centros de trabajo presentan prevalencias elevadas?*

Tras analizar los datos, ninguno presenta prevalencias elevadas

La prevalencia obtenida se considera baja



Hallazgos



En segundo lugar se muestran los **hallazgos de la exploración médica** que han presentado prevalencias situadas por encima de lo esperado:

Hallazgos cervicales (dolor, contractura, limitación, inflamación, luxación)

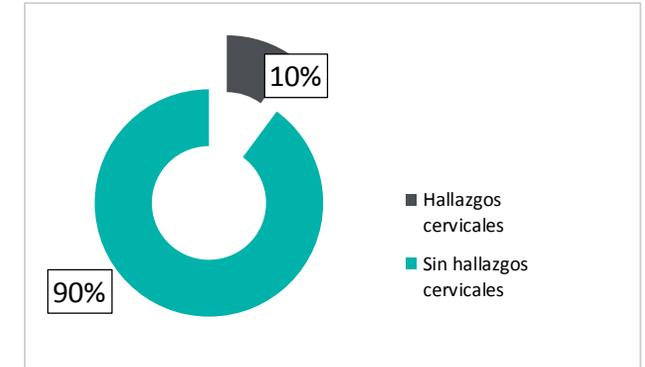
Alteraciones en la audiometría

Las conclusiones emitidas (prevalencias bajas, en el límite alto o elevadas) se basan en datos estadísticos objetivos, obtenidos de las muestras de más de 2 millones de reconocimientos médicos realizados por Quirónprevención en el año 2018. Se utiliza esta base dada la inexistencia de referencias, a nivel estadístico, de este tipo de hallazgos en la población trabajadora o las que existen son de carácter subjetivo.



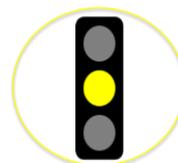
Hallazgos Cervicales

El **10%** del personal laboral presenta hallazgos cervicales



- Los siguientes puestos y/o centros **presentan prevalencias por encima de lo esperado**

PERSONAL DE OFICINA	10%
ALCOBENDAS-PINTOR MURILLO	13%

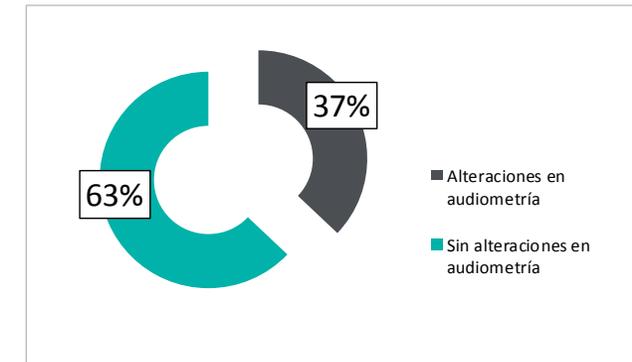


- La prevalencia obtenida a nivel global se considera en el límite alto
- La prevalencia en los puestos y/o centros de trabajo indicados en amarillo se encuentra en el límite alto; en rojo se considera elevada.



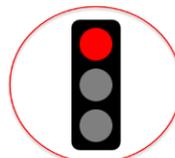
Alteraciones en la Audiometría

El **37%** del personal laboral presenta alteraciones en la audiometría



- Los siguientes puestos y/o centros *presentan prevalencias por encima de lo esperado*

PERSONAL DE OFICINA	36%
ALCOBENDAS-PINTOR MURILLO	34%



- La prevalencia obtenida a nivel global se considera elevada
- La prevalencia en los puestos y/o centros de trabajo indicados en amarillo se encuentra en el límite alto; en rojo se considera elevada.

3.2. Mediciones Clínicas



Metodología

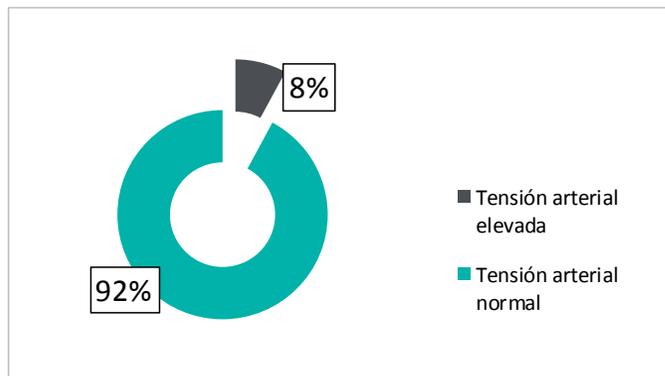
- **Análisis** de variables medidas durante el reconocimiento médico, como parte de la exploración o derivadas de la realización del análisis clínico.
 - Aumento de las cifras de tensión arterial ($\geq 140/90$ mmHg)
 - Índice de Masa Corporal (Sobrepeso/Obesidad)
 - Hiperglucemia (Glucosa > 110 mg/dl)
 - Hipercolesterolemia (Colesterol >200 mg/dl)
 - Hipertrigliceridemia (Triglicéridos > 150 mg/dl)

- Prevalencias **globales**, así como de forma específica en **hombres y mujeres** cuando la muestra se encuentre por encima de 10 exámenes de salud respectivamente.

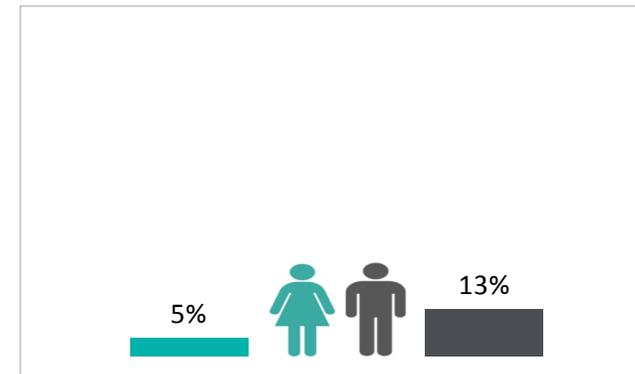
- **Emisión de conclusiones** en relación a las prevalencias obtenidas. Se basan en datos estadísticos objetivos, obtenidos de las muestras de más de 2 millones de reconocimientos médicos realizados por Quirónprevención en el año 2018. Se utiliza esta base dada la inexistencia de referencias, a nivel estadístico, de este tipo de hallazgos en la población trabajadora o las que existen son de carácter subjetivo.

Tensión Arterial Elevada

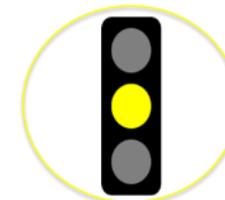
¿Qué porcentaje del personal laboral presenta tensión arterial elevada?



¿Cuál es la distribución por género?

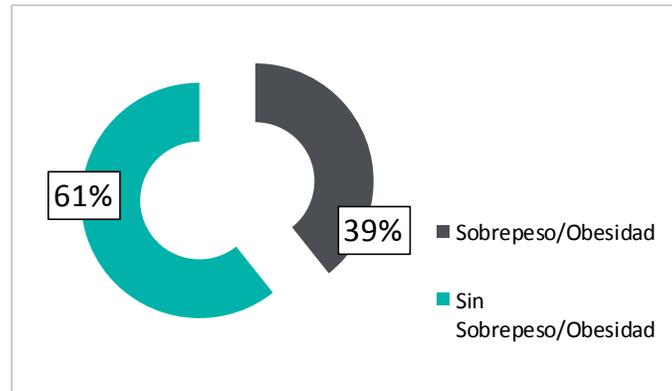


- **La prevalencia obtenida a nivel global se considera baja**
- **La prevalencia en:**
 - **Mujeres ha resultado baja**
 - **Hombres ha resultado en el límite alto**

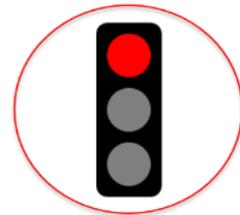
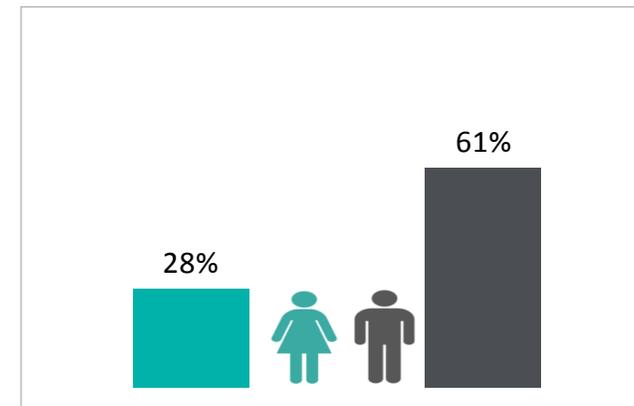


Índice de masa corporal elevado (Sobrepeso/Obesidad)

¿Qué porcentaje del personal laboral presenta sobrepeso/obesidad?



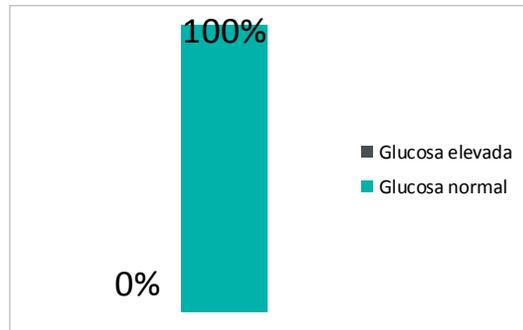
¿Cuál es la distribución por género?



- La prevalencia obtenida a nivel global se considera elevada**
- La prevalencia en:**
 - Mujeres ha resultado elevada**
 - Hombres ha resultado elevada**

Glucosa Elevada

0% del personal laboral presenta glucosa elevada

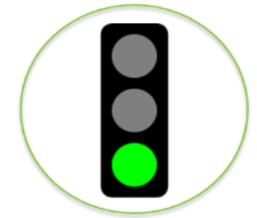


0% de las mujeres



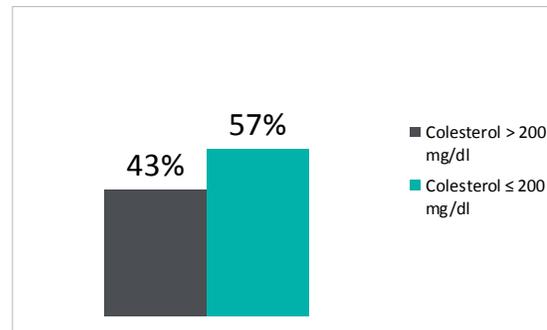
0% de los hombres

- La prevalencia obtenida a nivel global se considera baja
- La prevalencia en:
 - Mujeres ha resultado baja
 - Hombres ha resultado baja



Colesterol Elevado

43% del personal laboral presenta colesterol elevado

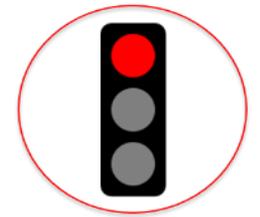


39% de las mujeres



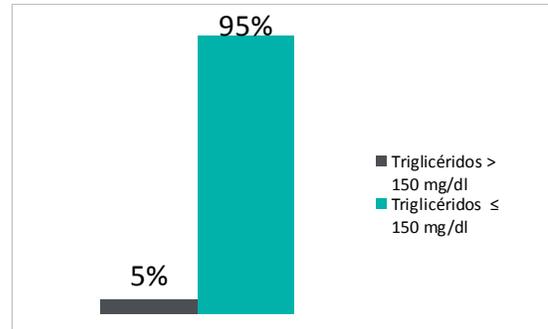
52% de los hombres

- La prevalencia obtenida a nivel global se considera elevada
- La prevalencia en:
 - Mujeres ha resultado elevada
 - Hombres ha resultado elevada



Triglicéridos Elevados

5% del personal laboral presenta triglicéridos elevados

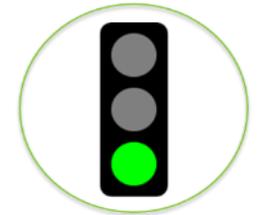


4% de las mujeres

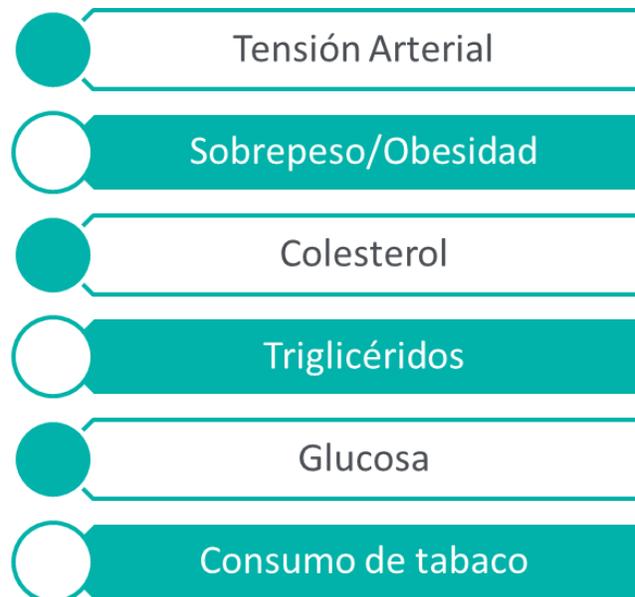


9% de los hombres

- La prevalencia obtenida a nivel global se considera **baja**
- La prevalencia en:
 - Mujeres ha resultado **baja**
 - Hombres ha resultado **baja**



Riesgo cardiovascular



17% de los trabajadores presenta **2** factores de riesgo cardiovascular

9% de los trabajadores presenta **3** factores de riesgo cardiovascular

Ningún trabajador presenta **4** factores de riesgo cardiovascular

Ningún trabajador presenta **5** factores de riesgo cardiovascular

Ningún trabajador presenta **6** factores de riesgo cardiovascular

4. Hábitos



Metodología

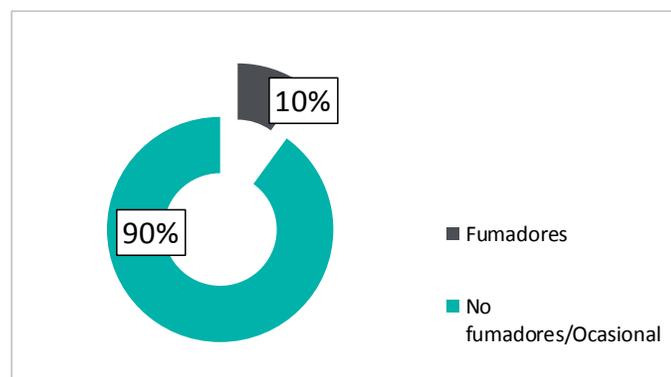
- **Análisis** de los **hábitos de salud** referidos por el personal laboral durante el reconocimiento médico, por su importancia, su frecuencia de presentación en la población y la utilidad de la adopción de medidas preventivas eficaces.
 - Tabaquismo
 - Actividad física
 - Consumo de alcohol
 - Trastornos del sueño
 - Alimentación

- Prevalencias **globales**, así como de forma específica en **hombres y mujeres** cuando la muestra se encuentre por encima de 10 exámenes de salud respectivamente.

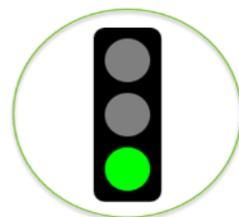
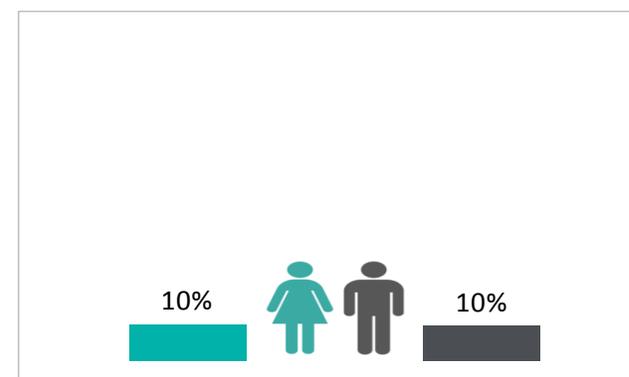
- **Emisión de conclusiones** en relación a las prevalencias obtenidas. Se basan en datos estadísticos objetivos, obtenidos de las muestras de más de 2 millones de reconocimientos médicos realizados por Quirónprevención en el año 2018. Se utiliza esta base dada la inexistencia de referencias, a nivel estadístico, de este tipo de hallazgos en la población trabajadora o las que existen son de carácter subjetivo.

Hábito Tabáquico

— ¿Qué porcentaje del personal laboral refiere fumar? —



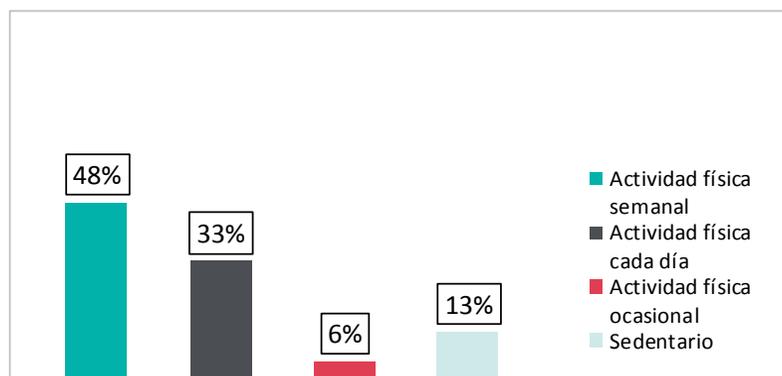
— ¿Cuál es la distribución por género? —



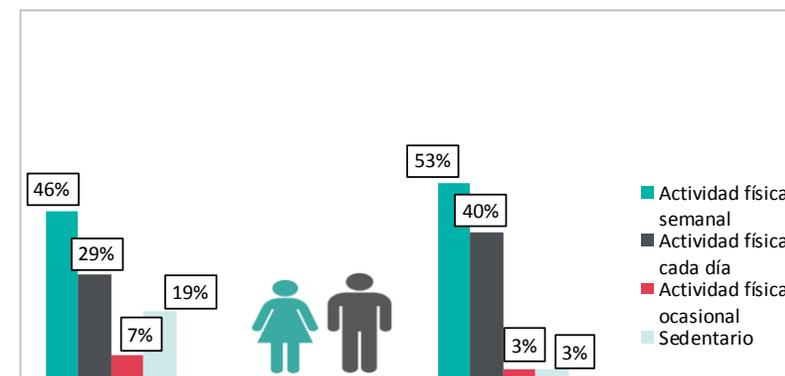
- La prevalencia obtenida a nivel global se considera baja
- La prevalencia en:
 - Mujeres ha resultado baja
 - Hombres ha resultado baja

Actividad Física

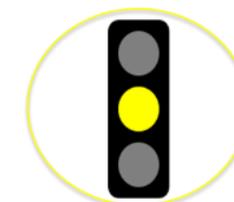
¿Qué porcentaje del personal laboral refiere realizar actividad física?



¿Cuál es la distribución por género?

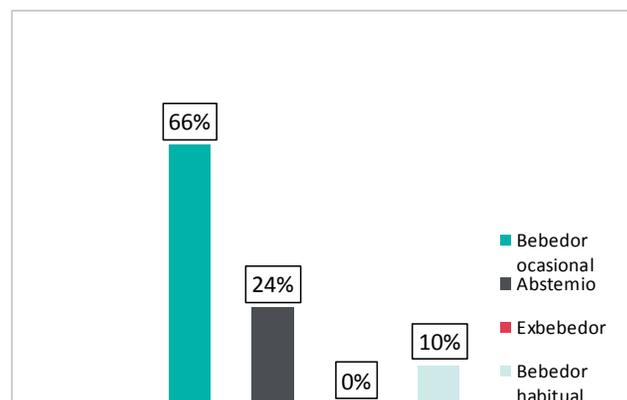


- **La prevalencia de personal laboral que refiere ser sedentario o actividad física ocasional se considera baja**
- **La prevalencia en:**
 - **Mujeres ha resultado en el límite alto**
 - **Hombres ha resultado baja**

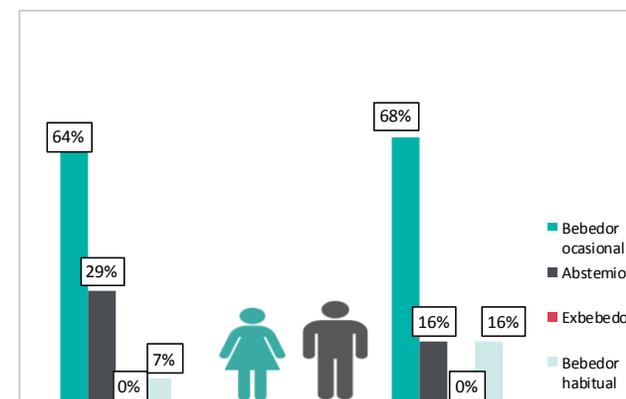


Consumo de Alcohol

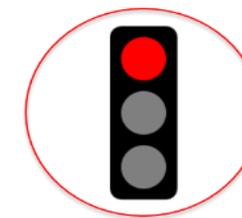
¿Qué porcentaje del personal laboral refiere consumir alcohol?



¿Cuál es la distribución por género?

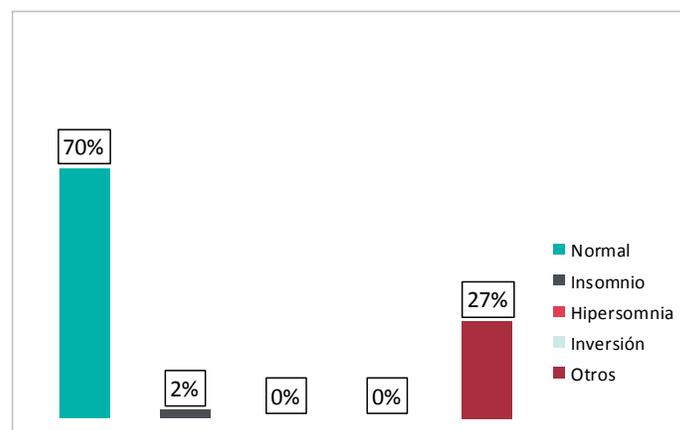


- La prevalencia de personal laboral que refiere ser bebedor habitual se considera baja
- La prevalencia en:
 - Mujeres ha resultado baja
 - Hombres ha resultado elevada

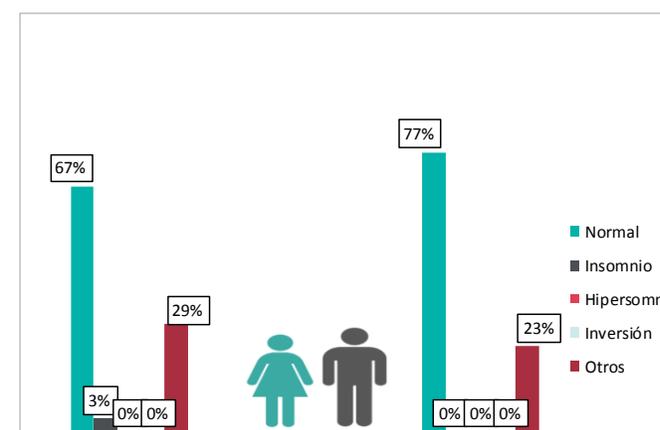


Trastornos del sueño

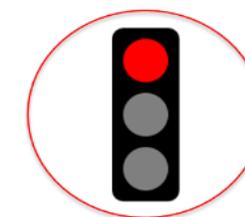
¿Qué porcentaje del personal laboral refiere trastornos del sueño?



¿Cuál es la distribución por género?

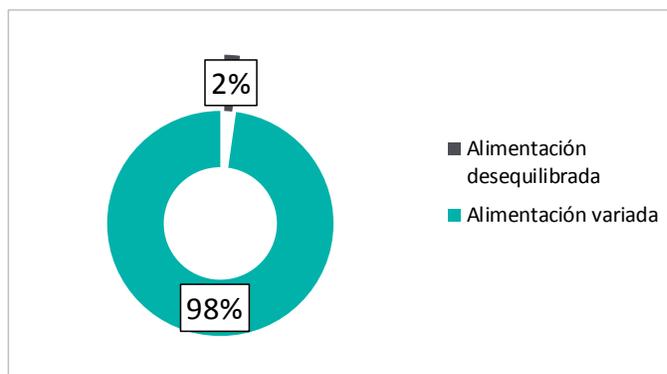


- **La prevalencia de personal laboral que refiere trastornos del sueño se considera elevada**
- **La prevalencia en:**
 - **Mujeres ha resultado elevada**
 - **Hombres ha resultado elevada**



Alimentación

¿Qué porcentaje del personal laboral refiere llevar una alimentación variada?



¿Cuál es la distribución por género?



- **La prevalencia de personal laboral que refiere alimentación desequilibrada se considera baja**
- **La prevalencia en:**
 - **Mujeres ha resultado baja**
 - **Hombres ha resultado baja**

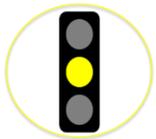


5. Conclusiones



Hallazgos de la Exploración

CERVICALES



DORSALES



LUMBARES



MIEMBROS SUPERIORES



INSUFICIENCIA VENOSA

No hay muestra o es escasa

DISMINUCIÓN AGUDEZA VISUAL



IRRITACIÓN CONJUNTIVAL



DERMATOLÓGICAS



ESPIROMETRÍA

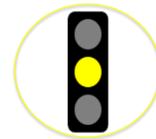
No hay muestra o es escasa

AUDIOMETRÍA



Mediciones clínicas

TENSIÓN ARTERIAL ELEVADA



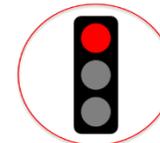
SOBREPESO/ OBESIDAD



GLUCOSA ELEVADA



COLESTEROL ELEVADO



TRIGLICÉRIDOS ELEVADOS

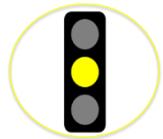


Hábitos

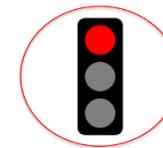
HÁBITO TABÁQUICO



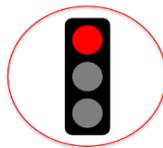
ACTIVIDAD FÍSICA



CONSUMO ALCOHOL



TRASTORNOS SUEÑO



ALIMENTACIÓN



6. Acciones de promoción de la Salud

6. Acciones de promoción de la Salud



A continuación se proponen recomendaciones de acciones que podrían llevarse a cabo, en función de los resultados obtenidos en el presente estudio, con el fin de disminuir las prevalencias que han resultado por encima de lo esperado o evitar el aumento de aquellas que no han resultado elevadas.

CAMPAÑA DE CONTROL DEL COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS

DURACIÓN: 3 meses

OBJETIVO: disminuir los niveles patológicos relacionados con el colesterol y/o los triglicéridos y conseguir mantenerlos en los niveles adecuados con reeducación alimenticia /hábitos saludables.

DIRIGIDO A: personal laboral cuyos niveles de colesterol y triglicéridos, en analíticas realizadas en los reconocimientos de Vigilancia de la Salud, se sitúan por encima de sus valores normales: Colesterol >200mgr/dl; Triglicéridos >150mgr/dl

ACCIONES:

- 1.- **Analítica:** Realización de un análisis de sangre específico para este fin.
- 2.- **Consulta inicial:** Consulta presencial (médico /enfermera) en la que , en base a los resultados de la analítica, se facilitarán al paciente las pautas a seguir a nivel nutricional y otros hábitos saludables.
- 3.- **Consulta final:** consulta presencial (médico/enfermera) con entrega de un informe final y posible direccionamiento a especialista., en caso de necesidad.

UBICACIÓN: centros Quirónprevención o instalaciones del cliente.

VALOR AÑADIDO: diseño de la campaña de comunicación a los empleados. Informes finales.



6. Acciones de promoción de la Salud



CAMPAÑA DE CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

DURACIÓN: 2 meses

OBJETIVO: conseguir la normalización de los niveles de tensión arterial. De esta forma, se conseguirán evitar complicaciones asociadas a la patología (ictus, infartos, insuficiencia respiratoria).

DIRIGIDO A: personal laboral que en su reconocimiento de Vigilancia de la Salud haya presentado cifras de tensión arterial sistólica (alta) igual o superior a 140 mm de HG y/o diastólica (baja) igual o superior a 90 mm de HG y/o alteraciones en niveles de urea y creatinina.

ACCIONES:

- 1.- Analítica:** Realización de un análisis de sangre específico para este fin.
- 2.- Consulta inicial:** Consulta presencial (médico /enfermera) en la que , en base a los resultados de la analítica, se facilitarán al paciente las pautas a seguir a nivel nutricional y otros hábitos saludables. como la práctica de ejercicio físico o la gestión del estrés.
- 3.- Consulta final:** consulta presencial (médico/enfermera) con entrega de un informe final y posible direccionamiento a especialista., en caso de necesidad.

UBICACIÓN: centros Quirónprevención o instalaciones del cliente.

VALOR AÑADIDO: diseño de la campaña de comunicación a los empleados. Informes finales.

6. Acciones de promoción de la Salud

CAMPAÑA SOBREPESO / OBESIDAD (SIN ANALIZADOR BIOEMPEDANCIA)

DURACIÓN: 6 meses

OBJETIVO: : normalizar los niveles de IMC , evitando al mismo tiempo los riesgos propios de esta patología (diabetes, hipertensión arterial, y enfermedad cardiovascular).

DIRIGIDO A: personal laboral que en su reconocimiento de Vigilancia de la Salud, haya presentado un IMC igual o superior a 25 o que presente sobrepeso u obesidad (aunque no se haya realizado reconocimiento médico)

ACCIONES:

- 1.- **Analítica:** perfil cardiovascular más tiroides.
- 2.- **Consulta Inicial:** Datos antropométricos, toma de tensión, electrocardiograma, exploración anamnesis y recomendaciones a seguir. .
- 4.- **Consulta final:** Evaluación final y direccionamiento a especialista o posibles pruebas adicionales.

UBICACIÓN: centros Quirónprevención o instalaciones del cliente.

VALOR AÑADIDO: diseño de la campaña de comunicación a los empleados. Informes finales.



CAMPAÑA CARDIOVASCULAR (SIN ANALIZADOR BIOEMPEDANCIA)

DURACIÓN: 3 meses

OBJETIVO: control de los factores de riesgo y patologías asociadas al riesgo cardiovascular, con el fin de disminuirlos o curarlos. Prevención de accidentes vasculares.

DIRIGIDO A: personal laboral que en su reconocimiento de Vigilancia de la Salud, haya tenido alteraciones en dos o más parámetros cardiovasculares: IMC, TA, Colesterol y Triglicéridos, Glucosa y Tabaquismo.

ACCIONES:

- 1.- **Analítica:** Perfil colesterol/glucemia
- 2.- **Consulta Inicial:** Datos antropométricos y perímetro abdominal, toma de tensión, electrocardiograma, anamnesis, exploración. Tras valoración de resultados envío por e-mail de recomendaciones a seguir.
- 3.- **Consulta final a los tres meses:** Repetición de pruebas complementarias y analíticas y consulta con el médico.
- 4.- **Informe final de resultados con/ sin direccionamiento** a interconsulta especialista y/o prueba complementaria.

UBICACIÓN: centros Quirónprevención o instalaciones del cliente.

VALOR AÑADIDO: diseño de la campaña de comunicación a los empleados. Informes finales. Complemento talleres de Nutrición /Actividad Física



6. Acciones de promoción de la Salud



CAMPAÑA DE PREVENCIÓN PATOLOGÍA UROPROSTÁTICA

DURACIÓN: 1 día

OBJETIVO: facilitar un diagnóstico precoz que permita un tratamiento inmediato, facilitando su posible curación y/o disminución de los riesgos asociados.

DIRIGIDO A: todas aquellas empresas en las que la población de varones sea importante con edades a partir de los 45 años. Y personal laboral que esté interesado en prevenir este tipo de patología.

ACCIONES:

- 1.- Analítica:** Realización de un análisis de sangre específico para este fin.
- 2.- Consulta inicial:** Consulta presencial (médico /enfermera) en la que se incluye la analítica y las exploraciones necesarias para el diagnóstico de la patología.

UBICACIÓN: centros Quirónprevención o instalaciones del cliente.

VALOR AÑADIDO: diseño de la campaña de comunicación a los empleados. Informes finales.

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE PATOLOGÍA DE COLON

DURACIÓN: 1 día

OBJETIVO: elaboración de un diagnóstico precoz que permita un tratamiento inmediato de esta patología, facilitando su posible curación y/o disminución de los riesgos asociados.

DIRIGIDO A: personal laboral mayor de 50 años o mayor de 40 con antecedentes familiares.

ACCIONES:

- 1.- **Analítica (SOH)**
- 2.- **Consulta única:** Anamnesis /historia clínica, datos antropométricos, exploración abdominal y recomendaciones específicas en base a resultados.
- 3.- **Direccionamiento** a especialista y prueba adicional (colonoscopia)

UBICACIÓN: centros Quirónprevención o instalaciones del cliente

VALOR AÑADIDO: diseño de la campaña de comunicación a los empleados. Informes finales.



7. Recomendaciones



Recomendaciones según protocolo

A continuación se emiten una serie de recomendaciones relacionadas con los **protocolos** adscritos a los **puestos de trabajo**.

Tiene como objeto recordar a la empresa la importancia de continuar garantizando o mejorando una serie de aspectos importantes, debido a su influencia en la salud del personal laboral.

Recomendaciones

Se recomienda continuar garantizando los aspectos ergonómicos de los puestos en los que las condiciones de trabajo pueden dar lugar a **trastornos osteomusculares**, así como formación del personal laboral mediante cursos en los que se incida en la adopción de posturas correctas (escuela de espalda), manipulación adecuada de cargas, etc.

Recomendaciones

En los casos en que se ha detectado una **disminución de la agudeza visual** se ha recomendado al personal laboral que acuda a su oftalmólogo y realice revisiones periódicas. Es importante que el usuario de PVD utilice lentes adecuadas que corrijan los defectos de refracción, debiendo tenerse en cuenta que debe conseguirse una correcta visión intermedia.

Prosigua incidiendo en la correcta colocación de las pantallas de ordenador para evitar reflejos y deslumbramientos, así como una iluminación adecuada del área de trabajo recordando que los niveles de la misma pueden ser aumentados, preventivamente, conforme aumenta la edad de la población considerada, sobre todo a partir de los cuarenta y, especialmente, a partir de los cincuenta años. Es importante recordar la personalización que debe realizarse sobre la pantalla de visualización de datos por parte de su operador, ya que la adaptación de manera individual resulta imprescindible (como si fuera el asiento del conductor de un coche).

Recomendaciones

En relación con **las alteraciones en la circulación venosa** en miembros inferiores se debe intentar eliminar, en la medida de lo posible, todos aquellos factores de riesgo modificables (tabaco, sobrepeso o sedentarismo). Recuerde la importancia de introducir medidas preventivas higiénico-dietéticas y posturales: evitar permanecer más de 5 horas de pie o de 2 horas sentado, sin cambiar de postura o sin realizar pausas, evitar las fuentes de calor y elevar ligeramente los pies siempre que lo permita la situación.

Recomendaciones

En relación con el uso de **productos químicos** siga incidiendo en la formación del personal laboral sobre las medidas preventivas necesarias para el manejo adecuado de los mismos. Siempre que sea posible se sustituirán los agentes químicos peligrosos por otros no peligrosos o que lo sean en menor grado (RD 374/2001 sobre la protección de la salud y seguridad del personal laboral contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo. BOE núm. 104 de 1 de mayo de 2001).

Recomendaciones

En relación a las tareas que implican el **uso de la voz**, continúe aplicando medidas ambientales adecuadas (temperatura, humedad, ruido...), así como medidas organizativas (realización de pausas, rotación de tareas...).

Prosiga informando y formando al personal laboral sobre medidas de prevención, hábitos correctos, higiene vocal...

Recomendaciones

Ante el personal laboral que realice **trabajos en alturas**, continúe garantizando el uso de los equipos de protección colectivos e individuales. Revise de forma periódica el mantenimiento de dichos equipos.

Prosiga formando al personal laboral en el manejo correcto de los equipos de protección y en la importancia de ser revisados de forma previa a su uso. De igual modo deben conocer las normas de acceso.

Recuerde limitar y señalar la zona de trabajo, garantizando además el orden, limpieza y organización en la misma.