

Como novedad, la iniciativa incluye un plan para facilitar que las trabajadoras continúen con la lactancia materna tras la baja maternal

La Comunidad desarrolla el proyecto 'A mí también me cuidan' en el Hospital 12 de Octubre para mejorar la salud y bienestar de los profesionales

- Este conjunto de acciones se enmarca dentro de la estrategia 'Empresa Saludable', iniciada hace casi tres años
- El proyecto supone un compromiso de este hospital por cumplir los consejos de la OMS sobre ambientes de trabajo

15 de noviembre de 2018.- La Comunidad de Madrid desarrolla con éxito en el Hospital Universitario 12 de Octubre el proyecto 'A mí también me cuidan', que incluye acciones dirigidas a mejorar la salud y bienestar de sus más de 6.000 profesionales, con planes específicos sobre mejora de hábitos en alimentación, control del tabaquismo y estrés, así como aumento del ejercicio físico. La última novedad de este programa es un plan para favorecer la continuación de la lactancia materna en las trabajadoras, tras incorporarse a su actividad laboral después de concluir su baja maternal.

'A mí también me cuidan' se enmarca dentro de la estrategia 'Empresa Saludable' que este hospital inició hace casi tres años, con la adhesión a la Declaración de Luxemburgo que promueve la promoción de la salud de los trabajadores. Esta estrategia persigue mejorar el bienestar y seguridad de los profesionales, reducir los accidentes y enfermedades e incrementar la motivación, entre otros objetivos.

El 12 de Octubre apuesta por esta estrategia desde hace casi tres años, con planes de actuación que siguen las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud -OMS- y del programa europeo de Red de Empresas Saludables, y de acuerdo también con la estrategia del Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar en el Trabajo.

A esta estrategia se añade ahora el proyecto 'A mí también me cuidan durante la lactancia', dirigido a profesionales y también a pacientes. En este hospital madrileño trabajan casi 6.000 mujeres, de las que muchas acaban de tener o tendrán en el futuro hijos. El Servicio de Prevención de Riesgos Laborales les aconseja comunicar la situación de embarazo y lactancia a fin de evaluar si existen riesgos en su puesto de trabajo y emitir recomendaciones en cada caso concreto.

En lo que se refiere a las pacientes o madres de bebés atendidos, el 12 de Octubre cuenta con cuatro salas de lactancia abiertas las 24 horas del día, tres de ellas situadas en áreas de hospitalización y una en consultas -esta última creada en colaboración con la Fundación Aladina-. Todas cuentan con equipamiento específico, como sillones, iluminación confortable, aseo, zona de lavado de manos y extractores eléctricos de leche, entre otros dispositivos.

Esta novedad ha sido presentada en el Congreso Nacional de los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales en el ámbito sanitario, cuya edición número 12 se celebra esta semana en el 12 de Octubre. En este encuentro también se ha destacado la importancia de la nueva Guía para Gestionar la Lactancia Materna en la vuelta al trabajo, elaborada conjuntamente por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y el Comité de Lactancia de este hospital.

PLANES PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN Y DEJAR DE FUMAR

El proyecto 'A mí también me cuidan' incluye, además, planes específicos dirigidos a los profesionales para mejorar sus hábitos alimenticios y abandonar el consumo de tabaco. Así surge la acción 'Con Sabor, Salud y Sonrisa', con actividades específicas encaminadas a mejorar su forma de comer, tanto en el propio hospital como en su domicilio o en lugares de restauración, con el objetivo de reducir factores de riesgo cardiovascular. Entre las medidas que el 12 de Octubre pone a disposición de los profesionales figuran sugerencias para hacer una cesta de la compra saludable o elaboración de menús basados en la dieta mediterránea.

La prevención de la práctica de fumar constituye otra de las líneas estratégicas de este proyecto, ya que el tabaco se considera como el principal factor de riesgo en salud pública y la primera causa prevenible de enfermedad, discapacidad y muerte prematura. Desde 2016, el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales ha desarrollado varias campañas con el objetivo de fomentar la motivación para el abandono de esta práctica nociva, mediante charlas informativas bajo el lema 'A mí también me cuidan ayudándome a dejar de fumar', y consultas de apoyo, tratamiento y seguimiento para todos aquellos que quieren optar por la deshabituación tabáquica.

INCORPORACIÓN A LA DECLARACIÓN DE LUXEMBURGO

El Hospital Universitario 12 de Octubre recibió en diciembre de 2015 el reconocimiento de adhesión a la Declaración de Luxemburgo, una iniciativa que supone el primer paso para alcanzar el reconocimiento de 'Buenas Prácticas en Promoción de la Salud en el Trabajo'. Se trata del primer centro sanitario de la Comunidad de Madrid en obtener esta acreditación, creada por la Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo, para mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores.