

TALLER:

**I TU, QUÈ FAS, A LA FEINA?...
POSES LÍMITS O INFARTES?**

6 NOVEMBRE 2025

BARCELONA



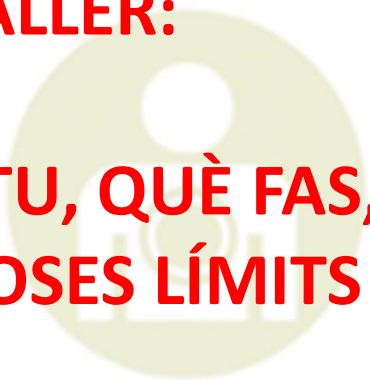
UGT.cat

Amb el suport de

a la feina



**Generalitat
de Catalunya**



La Patologia Cardiovascular: Un Repte Global

Impacte Mundial

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la patologia cardiovascular és la primera causa de mort a nivell mundial. Les dades publicades el 2019 revelen xifres alarmants que mereixen la nostra atenció immediata.

Aquesta realitat sanitària afecta tant els països desenvolupats com els que estan en vies de desenvolupament, convertint-se en un desafiament de salut pública sense precedents.

17.9M

Morts anuals

Fallecimientos registrats per causes cardiovasculars a nivell global

32%

Percentatge total

Representa un terç de totes les morts registrades durant l'any

Realitat a Espanya: Les Xifres Parlen

Segons les dades més recents de l'Institut Nacional d'Estadística (INE) corresponents a l'any 2022, les malalties del sistema circulatori continuen ocupant un lloc preocupant en les estadístiques de mortalitat al nostre país.

Primera causa de mort

El grup de malalties del sistema circulatori representa el **26% del total** de defuncions a Espanya

Malaltia isquèmica cardíaca

Segona causa de mort després de la COVID-19 amb virus identificat

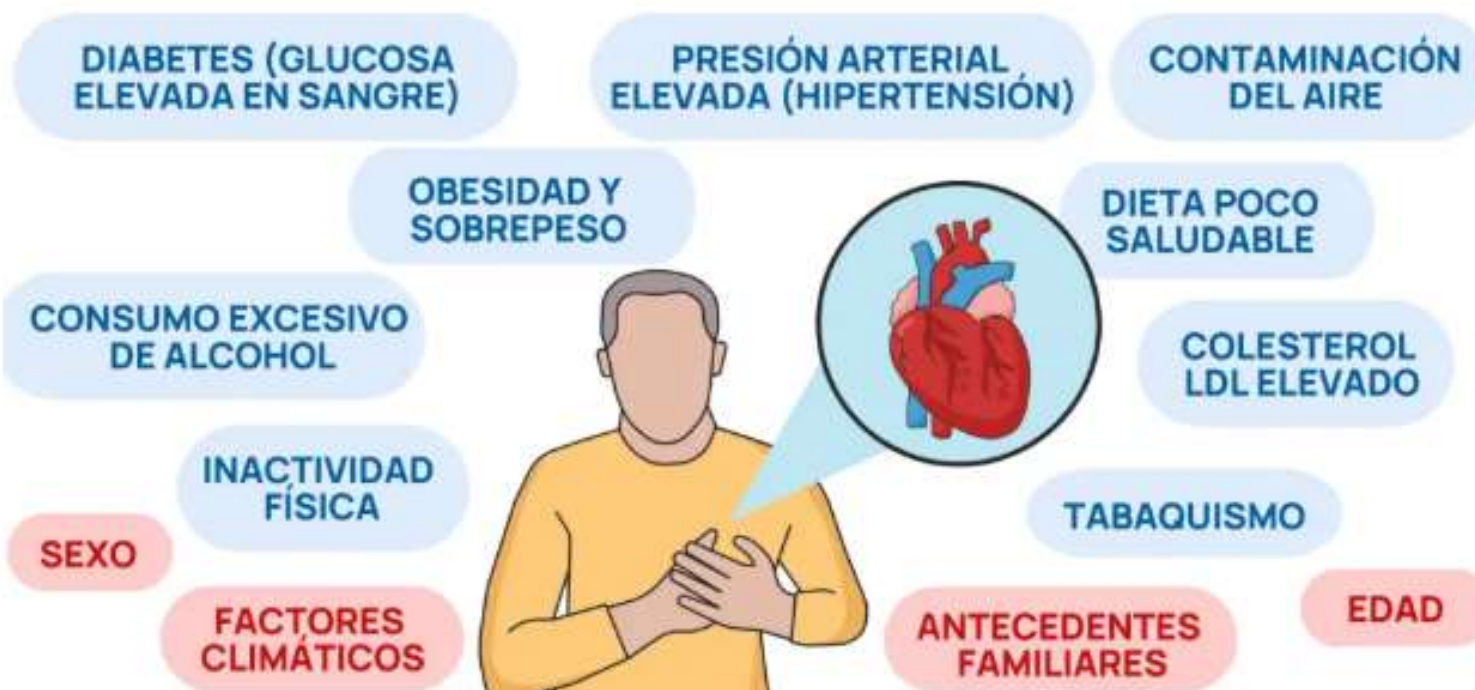
Malalties cerebrovasculars

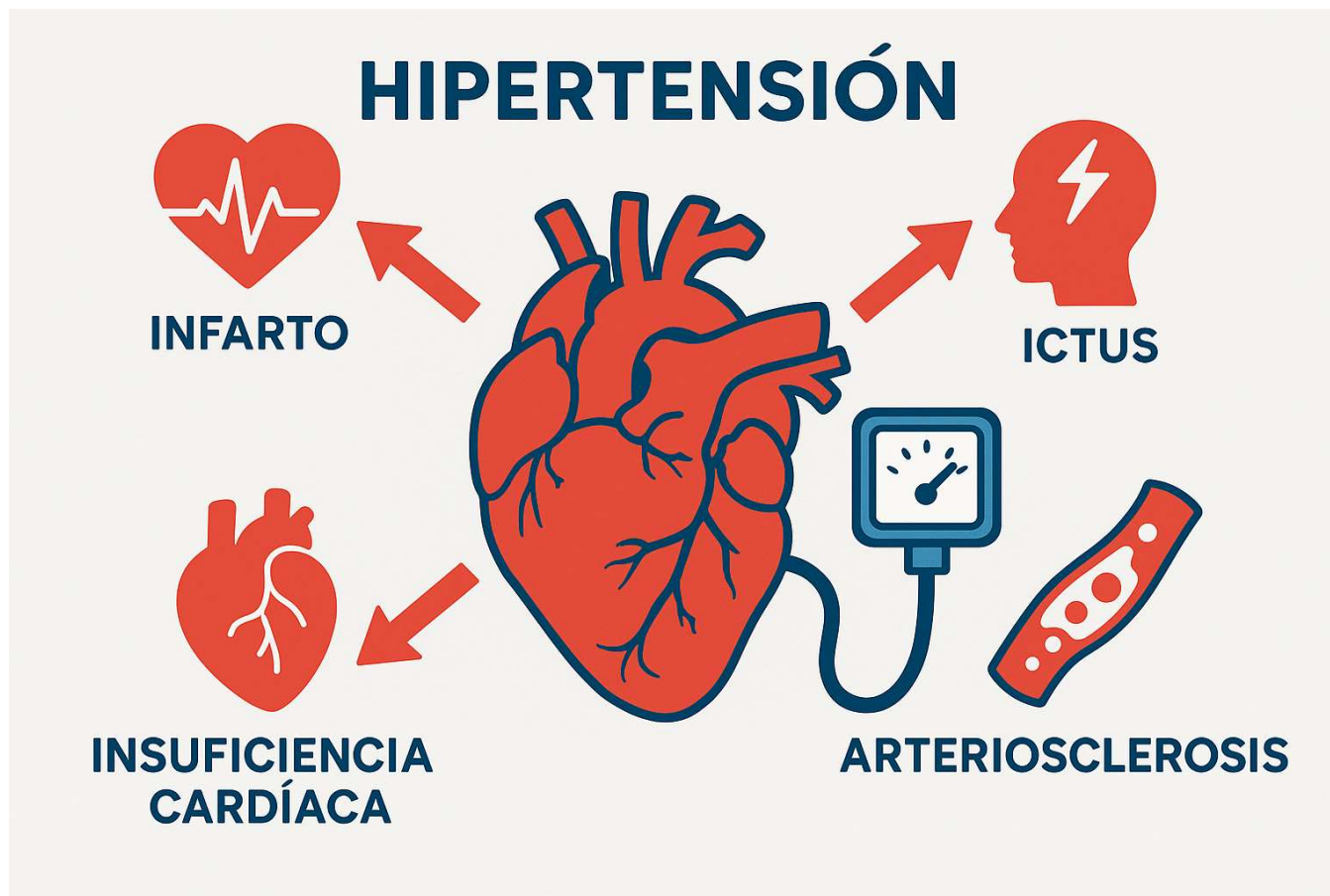
Tercera causa de mort, consolidant la rellevància de la patologia cardiovascular

FACTORS CARDIOVASCULARS

● MODIFICABLES

● NO MODIFICABLES





Per Què Importa en l'Àmbit Laboral?

La importància de la patologia cardiovascular en el context laboral és incuestionable. Les repercussions s'estenen més enllà de la salut individual dels treballadors i impacten directament en l'organització empresarial.

Impacte en la morbidimortalitat

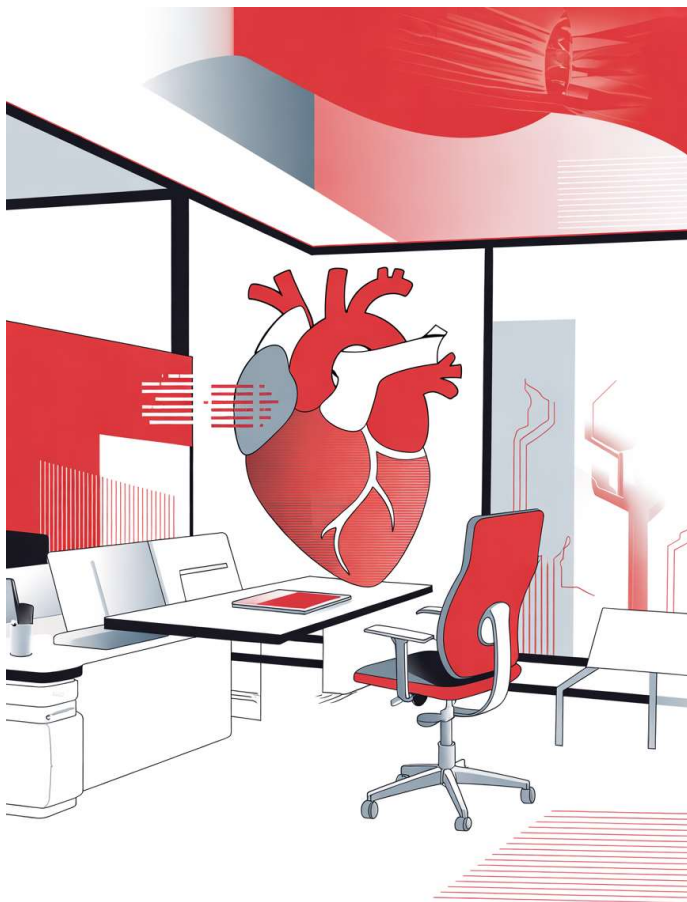
Afecta directament la salut i supervivència de la població treballadora, amb conseqüències devastadores per a les famílies i la societat.

Accidents de treball

Els ictus i infarts a la feina són considerats acccident de treball.

Accidents mortals

40% aprox. relacionats amb ictus i infarts





Línees d'actuació

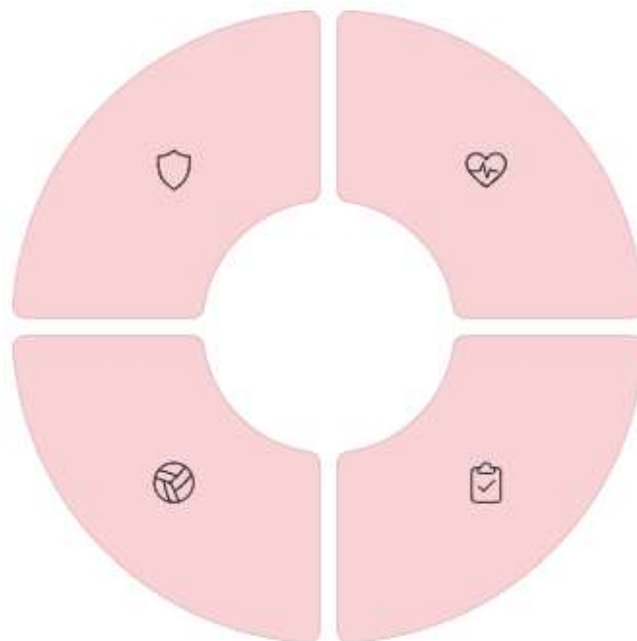
El disseny d'una estratègia d'intervenció a l'empresa per abordar la patologia cardiovascular requereix considerar múltiples dimensions de manera integrada i coherent.

Prevenió de riscos

Identificació i control dels factors de risc laborals que poden danyar el sistema cardiovascular

Formació i conscienciació

Educació dels treballadors sobre factors de risc i hàbits saludables



Promoció de la salut

Iniciatives per millorar la salut cardiovascular dels treballadors més enllà de la prevenció

Vigilància de la salut

Programes de seguiment i detecció precoç de problemes cardiovasculars

Gestió Preventiva



Aquest document proporciona recomanacions detallades per a l'acció sobre cadascuna de les dimensions identificades. L'objectiu és dotar les empreses, els professionals de recursos humans i els especialistes en salut laboral d'eines pràctiques per implementar programes efectius.

01

Avaluació inicial

Diagnòstic de la situació actual i identificació de necessitats

02

Planificació estratègica

Disseny del programa amb objectius clars i mesurables

03

Implementació

Desplegament de les accions planificades amb seguiment continu

04

Avaluació i millora

Mesura dels resultats i ajustament continu del programa

La salut cardiovascular dels treballadors és un patrimoni que cal protegir i promoure. Comencem avui mateix.



Factors de Risc d'Origen Laboral



El sistema cardiovascular pot resultar greument afectat per diferents factors de risc presents en l'entorn de treball. És essencial identificar-los i gestionar-los adequadament.



Agents químics

L'exposició a substàncies químiques tòxiques pot danyar el cor i els vasos sanguinis de manera progressiva i sovint silenciosa.



Agents biològics

Certs microorganismes i agents biològics poden afectar el sistema cardiovascular provocant inflamació i dany tissular.



Agents físics

El soroll excessiu, les vibracions i altres factors físics contribueixen a l'estrès cardiovascular dels treballadors.



Factors psicosocials

L'estrès laboral, la pressió i les males condicions psicosocials són desencadenants importants de problemes cardiovasculars.

FACTORS QUÍMICS, BIOLÒGICS I FÍSICS

EFFECTOS	QUÍMICOS	FÍSICOS	BIOLÓGICOS
Arritmias	Plomo, Antimonio, Hidrocarburos clorados, Compuestos orgánicos nitrogenados.	Electricidad	
Enfermedad isquémica	Monóxido de carbono, Nitroglicerina, Nitroglicol, Dinitrato de etilenglicol, Cadmio, Disulfuro de carbono, Cloruro de metileno, Hidrocarburos halogenados.	Frío o calor extremos (Enfermedad cardiovascular preexistente/subyacente)	
Hipertensión arterial	Arsénico, Plaguicidas organofosforados y carbamatos, Plomo, Cadmio, Vanadio.	Ruido Frío	
Miocardopatías	Antimonio, Arsénico, Cobalto, Disulfuro de carbono, Fósforo, Mercurio, Monóxido de carbono, Plaguicidas organoclorados y organofosforados.	Aire comprimido (Enfermedad cardiovascular preexistente/subyacente)	Citomegalovirus, Paramixovirus, Leptospira, Borrelia burgdorferi, Brucella, Coxiella burnetii, Actinomyces
Arteriopatías periféricas Font: INSST	Arsénico, Cloruro de vinilo monómero, Plomo.	Vibraciones, Frío (enfermedad vascular concurrente)	

FACTORS ERGONÒMICS

- El sobreesforç és un dels factors de risc d'origen laboral que pot suposar un dany important per a l'aparell cardiovascular.
- Això fa pujar l'hipertensió arterial.



MONITORITZACIÓ

Instruments Portables

Rellotges intel·ligents i dispositius portables que permeten una monitorització contínua i precisa de la freqüència cardíaca durant tota la jornada laboral.



Teixits Intel·ligents

Peces de roba amb sensors integrats que registren dades cardiovasculars de manera còmoda i no invasiva per al treballador.



Anàlisi Electrocardiogràfica

Estudi del traçat electrocardiogràfic que afegeix informació sobre paràmetres addicionals com l'aparició d'isquèmia cardíaca o arrítmies.



EFFECTES DEL SEDENTARISME LABORAL

Trastorns Cardiovasculars

Augment de la prevalença de malalties cardiovasculars i de la seva mortalitat associada.

Obesitat i Diabetis Tipus 2

Desenvolupament de síndrome metabòlica i alteracions en el control glicèmic.

Trastorns Osteomusculars

Afectacions especialment a nivell lumbar derivades de la postura sedentària prolongada.

Certs Tipus de Càncer

Relació amb l'augment de risc de desenvolupar alguns tipus de neoplàsies.

Mortalitat Global

Increment de la taxa de mortalitat per totes les causes associada al sedentarisme.

+

SEDENTARISME VS. INACTIVITAT FÍSICA

Sedentarisme

Qualsevol comportament en vigília, mantingut en el temps i caracteritzat per un **baix gasto energètic** (entre 1 i 1,5 MET), en postura asseguda, reclinada o ajaguda.

Inactivitat Física

No complir les recomanacions de l'OMS sobre **gasto energètic diari** a través de l'activitat física. El sedentarisme contribueix a la inactivitat física.



És fonamental comprendre que el sedentarisme és un factor de risc independent de la inactivitat física. El manteniment de postures sedentàries en el treball depèn tant de les condicions físiques com organitzatives del treball, i requereix intervencions específiques.

FACTORS PSICOSOCIALS UGT.cat



Treball a Torns

Disrupció dels ritmes circadianis i alteracions metabòliques que augmenten la prevalença de cardiopatia isquèmica.



Jornades Llargues

L'exposició prolongada a l'ambient laboral incrementa significativament el risc de morbiditat cardiovascular.



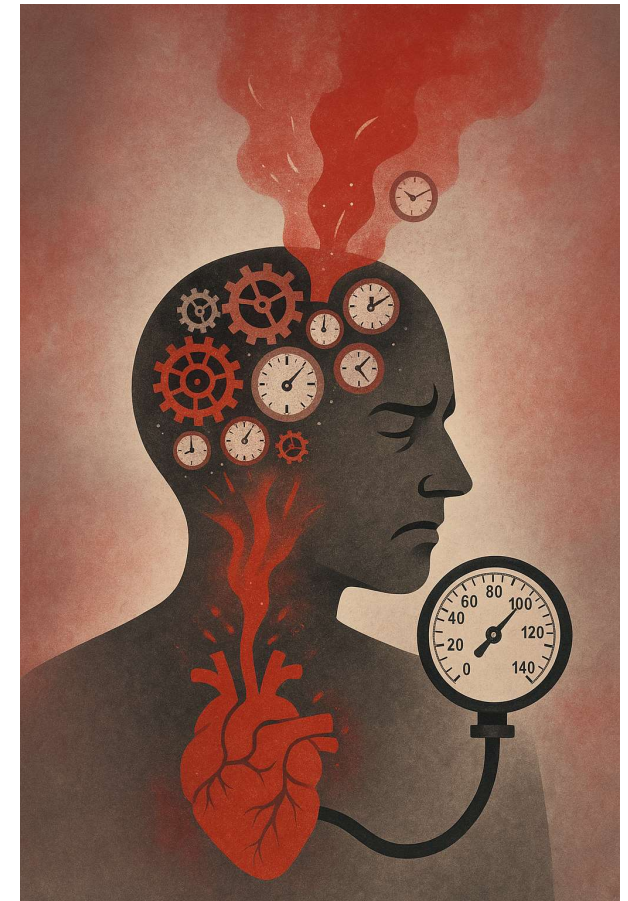
Falta d'Autonomia

La manca de control sobre les tasques i decisions laborals genera estrès crònic i tensió emocional sostinguda.



Càrrega Excessiva

Un volum de treball desproporcionat provoca estrès constant i dificultat per mantenir hàbits saludables.



Unió General de Treballadores i Treballadors de Catalunya

L'Estrès Laboral: Impacte Cardiovascular

L'estrès laboral representa una de les principals conseqüències de l'exposició a factors de risc psicosocial. La literatura mèdica és especialment abundant en relació a l'impacte de l'estrès crònic d'origen laboral en el desenvolupament de patologia cardiovascular.



Exposició a Factors Estressors

Condicions laborals mentalment i emocionalment adverses



Estrès Crònic

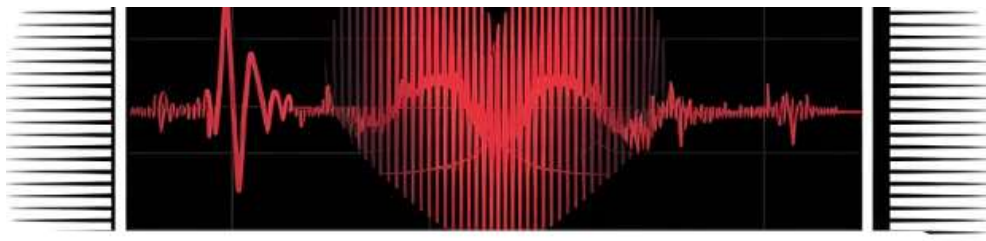
Resposta sostinguda d'activació fisiològica i emocional



Trastorns Cardiovasculars

Hipertensió arterial, dolor precordial i infart de miocardi

El risc de presentar un esdeveniment sobtat com l'infart en situacions puntuals de "tensió laboral" és especialment preocupant i requereix una atenció preventiva integral.



Treball a Torns: Riscos i Prevenció



Impacte en la Salut

El treball a torns s'ha relacionat amb un augment significatiu de la prevalença d'enfermetats cardiovasculars, especialment cardiopatia isquèmica. La disrupció dels ritmes circadianis provoca alteracions profundes en el metabolisme.

- Alteracions en el metabolisme de la glucosa i lipídic
- Desregulació del sistema nerviós autònom
- Major tendència a una dieta menys saludable
- Menor pràctica d'activitat física

01

Sensibilització sobre Planificació Alimentària

Informar sobre la necessitat d'una bona planificació de les àpats i les pautes alimentàries específiques per a treballadors a torns

02

Opcions Saludables Disponibles

Posar a disposició aliments saludables, llocs adequats i temps suficient per menjar durant els torns

03

Higiene del Son i Activitat Física

Informar sobre mesures per mantenir una bona higiene del son, evitar el sedentarisme i incrementar l'activitat física

Campanya Ictus i infarts miocardi



<https://www.ugt.cat/ictus-infarts-miocardi/>



Unió General de Treballadores i Treballadors de Catalunya

Campanya Ictus i infarts miocardi



Campanya de promoció de la salut: 'Millora la teva salut'



<https://www.ugt.cat/salut-laboral/campanya-millora-la-teva-salut/>



Unió General de Treballadors i Treballadores de Catalunya

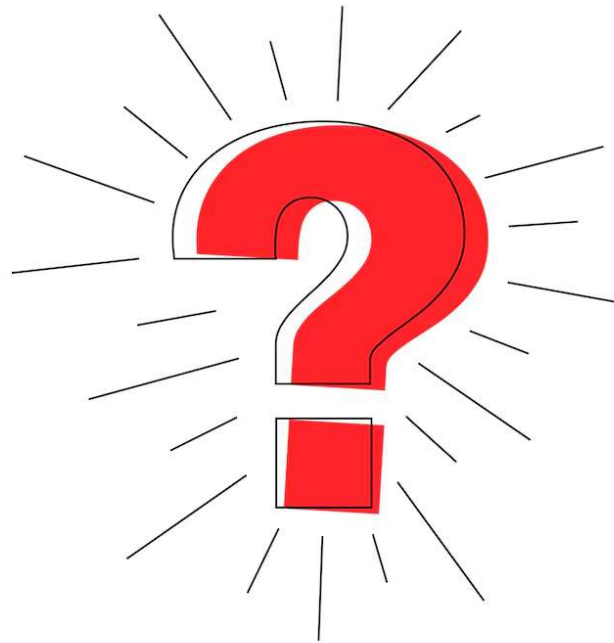
Campanya de promoció de la salut: 'Millora la teva salut'



Tallers



PROTECTOR PSICOSOCIAL



Unió General de Treballadores i Treballadors de Catalunya

PROTECTORS PSICOSOCIALS



**RECOLÇAMENT
SOCIAL**

FACTORS PSICOSOCIALS MÈS FREQUENTS

**SOBRECÀRREGA DE
TREBALL**

**PROBLEMES DE
COMUNICACIÓ**



Posar límits



RCP

- <https://www.youtube.com/watch?v=-mXOspAaJMQ>



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

DISTRIBUCIÓ



1.	BRIGADES	BRIGADES	COLUMNES	3ª PLANTA
2.	COLUMNES	3ª PLANTA	BRIGADES	BRIGADES