



..Spain (5)

Country:	Spain
Name of the project:	Promoviendo Estilos de Vida Saludables - Mejor
Name of the company/organisation:	CEMEX
kind of company	profit organisation production sector
Company size	Big enterprise (501 and more staff members)
Number of employees	2400
Location	Multinational Company
Main aims and objectives	<ul style="list-style-type: none"> - Company medical services in all the different centres located in Spain promote their employees health. - To promote different campaigns to improve health every year. One of this is the one related to alcohol (effects on health, prevention, detection and treatment of alcoholism).
main prevention strategy	Behavioural prevention
main target groups of the project	<ul style="list-style-type: none"> - Disseminators/information multipliers - All staff members
initiative started and implemented by	Company physician (servicios médicos)
How does the PPP work: Is it valid in the whole company or only in some locations or specific work areas?	<u>Selective</u> in some locations of the company
How was it developed?	as an activity of health promotion
Start of the PPP in the company	Between 2000 and 2009
Duration of the PPP applied	Permanent measure/offer
project is funded by	Company physician (servicios médicos)
financing for a successful implementation is guaranteed	Long-term (over 2 years or permanent)

Focus of the alcohol policy:	
a) Universal prevention	<ul style="list-style-type: none"> - Employees receive training in the early identification of alcohol abuse among colleagues. - information by brochures, conferences, explaining the effects on health, prevention, detection and treatment of alcoholism
b) Selective prevention	-
cooperation with other companies, organisations, counsellors in the context of the PPP	No.
General tools being used	Alcohol policy implementation generally includes the broad dissemination of written information, training or discussion groups for employees and staff, and extra training for managers.
a) Management tools	<ul style="list-style-type: none"> - dissemination of written information - personal training in the medical desk
b) Dissemination of the Alcohol policy developed:	Information disseminated in the workplace by <i>brochures</i>
c) Participation of the employees:	Others (?)
trigger for the decision to develop and to implement a workplace alcohol policy	Improvement of the health of employees
main aims of a workplace alcohol policy	<ul style="list-style-type: none"> - Educate employees about the risks of alcohol use in the workplace - Improvement of the health of employees
the PPP has been documented (not generally applicable to laws) by	No.
evaluation	No evaluation is being intended.
evidence effect by the PPP for a <i>positive cost-benefit calculation for the company</i>	No, we haven't elements about this matter.
pre-conditions for success for the PPP/ main lessons to be learnt from it	-
sense to transfer the PPP to other companies <i>and/or</i> in other countries	Yes, the transfer of practice is possible and sensible. Soft methods of working with people, which is already occurring or alcohol problems can still be proven to be the right way awareness of employees. Productivity has increased, the fewer sick leaves, employee satisfaction is higher.
documents, reports, websites e.g. publicly available of this policy (in national language or in English) or a legal law, official guidelines by government etc.	Yes, see Annex

Organisation:	Cemex (Espana)
Contact person:	ESTEFANIA IRANZO GARCIA (Coordinadora de Salud - RRHH)
Email address:	estefania.iranzo@cemex.com
Organisational website:	www.cemex.es

Annex: Tríptico alcohol (Drink limit)

¿Cómo puedo calcular lo que bebo?

Aunque el cálculo exacto del alcohol consumido comporta operaciones un poco complicadas, hay un sistema muy sencillo para hacer un cálculo aproximado.

Cuando hablamos de una bebida estándar nos referimos a:

- una copa de vino
- una cerveza
- un carajillo
- un chupito

Has de contar dos bebidas estándar si tomas:

- un combinado (cubata)
- una copa de coñac
- cualquier otro licor

En el Estado Español una UBE contiene 10 gramos de alcohol puro. Por tanto, una persona que en el curso de un día ha bebido dos cañas de cerveza, un quinto, dos vasos de vino comiendo, un carajillo, y una copa de whisky, ha tomado alrededor de 80 gr de alcohol.

Veamos cómo se llega a esta conclusión:

Bebida	UBE
2 cañas	2
1 quinto	1
2 vasos de vino	2
1 carajillo	1
1 whisky	2
Total UBE	8

Gramos d'alcohol: 8 UBE x 10 g = 80g

¿Qué es beber demasiado?

La mayoría de la gente tiene tendencia a creer que bebe "normal". De todas maneras, diversos estudios científicos han permitido a la Organización Mundial de la Salud definir a partir de qué cantidades se puede considerar que una persona bebe demasiado (consumo de riesgo). Estos límites son diferentes para los hombres y para las mujeres (por razones fisiológicas y hormonales), y son los siguientes.

Hombres	Mujeres
28 BEBIDAS ESTÁNDAR A LA SEMANA	17 BEBIDAS ESTÁNDAR A LA SEMANA
HASTA 4 BEBIDAS ESTÁNDAR AL DÍA	APROXIMADAMENTE 2 BEBIDAS ESTÁNDAR AL DÍA

También se considera consumo de riesgo beber más de 6 UBE en una ocasión de consumo (situación en que toma alcohol).



**EN EL TRABAJO,
HAZ SALUD**

**MEJOR SIN
ALCOHOL**

NO TE ABANDONES



Servicio Médico de Empresa

Tú puedes hacerlo

Lo más importante es tomar la decisión y estar convencido de que es posible dejar este mal hábito.

El alcoholismo es una enfermedad, y como tal requiere un tratamiento y seguimiento por personal sanitario experto.

El alcohol es una droga que acorta la vida.



Beber en exceso puede desencadenar patologías como la gastritis, inflamación del hígado, cardiopatías, etc.

Un bebedor excesivo suele vivir 15 años menos que el resto de la población.

Las consecuencias del consumo de alcohol en mujeres embarazadas y en menores pueden ser fatales.

Estos son algunos de los motivos suficientemente importantes, como para dejar de beber en exceso. Esta decisión sólo te dará ventajas.

Busca el apoyo necesario. Habla con alguien que lo haya conseguido. Elige alguien para que te de su apoyo y te escuche.

¿Cómo podemos ayudarte?

Podemos darte el soporte necesario. Podemos asesorarte y facilitarte guías y documentación.

Podemos dirigirte a centros especializados en la deshabituación alcohólica. Piensa que cada enfermo requiere un método personalizado, y en muchos casos se recomienda el control de un médico.

¿Qué efectos tiene el alcohol sobre tus sentidos?

Vista

Te disminuye la visión estereoscópica (relieve), te prolonga el efecto de deslumbramiento y te reduce el campo visual.

Olfato

Te disminuye el sentido del olfato y te dificulta percibir el olor de sustancias peligrosas.

Sistema nervioso

Te disminuye el tacto, la percepción del calor, el equilibrio y los reflejos.

Funciones intelectuales

Te disminuye la atención, la concentración, la capacidad de reacción, la coordinación, la percepción del tiempo y las distancias.

Todas estas alteraciones, sin duda, pueden llegar a desencadenar un accidente grave.

No corras riesgos

Un tercio de los accidentes de tránsito y la mitad de los mortales tienen como origen el abuso de bebidas alcohólicas.

El consumo excesivo de alcohol tiene una influencia negativa sobre la seguridad y el rendimiento laboral.

Una cantidad pequeña de alcohol puede ser motivo de un accidente.

