

# Health Promotion

**Support tool in primary prevention for  
the Patient who works and lives with  
Headaches or Migraine.**

# Health Promotion

It is the process of enabling people, individually and collectively, to increase control over the determinants of health and thereby improve their health.

# Health Promotion-EU

- **The European Network for Workplace Health Promotion (ENWHP)** is a platform for the exchange of information and experiences between all stakeholders in workplace health promotion committed to the network's vision:
  - “Healthy employees in healthy organizations”.



# Health Promotion-EU

- **ENWHP** was born in the framework of the Community Action Programme on Health Promotion, Information, Education and Training, supported by the European Commission to encourage the exchange of information and dissemination of good practices and national and international cooperation.
- Since its inception in 1996, it has developed good practice criteria in occupational health promotion (OHP) for different types of organizations and has promoted the establishment of support infrastructures for OHP among its members.

# Health Promotion-EU

- The **ENWHP** is an informal network involving Institutes of Occupational Safety and Health, Public Health, Health Promotion and compulsory social insurance entities. In a common effort, all members and partners of the Network seek to improve the health and well-being of workers and to reduce the impact of work-related injuries on the European working population.
- The Network currently has **28 National Contact Offices** corresponding to all EU Member States, future members and countries of the European Economic Area.
- **The Network is composed of 30 stable members** of which 28 are the National Contact Offices appointed by the respective home country governments and 2 international associate members, one in Canada and one in Japan.

# Health Promotion-EU

- The main objectives of the European Network for Health Promotion at Work are:
  1. To promote and facilitate the exchange of information, experiences, and best practices in health promotion at both the European and national levels.
  2. To develop situation studies and transnational projects on topics of common interest to its members.
  3. To set up and maintain a European structure to support European initiatives and the corresponding national structures.
  4. To make available to the relevant stakeholders tools and methods as well as arguments and evidence of the effectiveness of health promotion interventions.

# Health Promotion-EU

- The declaration of principles of this network is embodied in the **Declaration of Luxembourg (1997)**, based on the definition of health promotion that appeared in the **Ottawa Charter** (WHO, Geneva, 1986), in which the ENWHP agreed in 1996 on the following definition:
  - *“Workplace Health Promotion (WHP) is to bring together the efforts of employers, workers and society to improve the health and well-being of people in the workplace. This can be achieved by combining activities aimed at improving organization and working conditions, promoting active participation and encouraging individual development”.*



## Declaración de Luxemburgo

Red Europea para la Promoción  
de la Salud  
en el Lugar de Trabajo



# Health Promotion-EU

- This definition advocates the integration of health promotion into traditional Occupational Risk Prevention interventions and attempts to establish a conceptual framework to help organize and undertake health programs in the company that consider actions at the individual, environmental and organizational levels, seeking and promoting the participation and collaboration of all relevant stakeholders both in the company and in the community.
- In Spain, activities related to occupational health and safety are endorsed and supported by the National Institute for Occupational Safety and Health (INSST): <https://www.insst.es>



# OCCUPATIONAL RISK PREVENTION -SPAIN

- In Spain, activities related to the ORP have the endorsement and support of the National Institute for Safety and Health at Work (INSST):
- <https://www.insst.es>



**Red Española de Empresas Saludables**

<https://www.insst.es/red-espanola-de-empresas-saludables>



Adhesión a la  
Declaración de  
Luxemburgo



Reconocimiento de  
Buenas Prácticas en  
PST



Reconocimiento  
Empresas Saludables  
y Sostenibles en PST

# HEALTH PROMOTION IN THE WORKPLACE - WHAT IS IT?

- **IT INCLUDES MULTIPLE ASPECTS:**

- Actions aimed at strengthening individual skills and capacities.
- Actions focused on changing the social, environmental, and economic determinants of health to optimize their positive impact on public and personal health.

- **THESE ACTIONS ARE RELATED TO:**

- Healthy environments and lifestyles (physical activity and reduction of sedentary lifestyles, nutrition, prevention of alcohol and tobacco consumption), stress management, education for a healthy sleep.
- Health equity, local health, and community health.
- Information about various networks working for health.

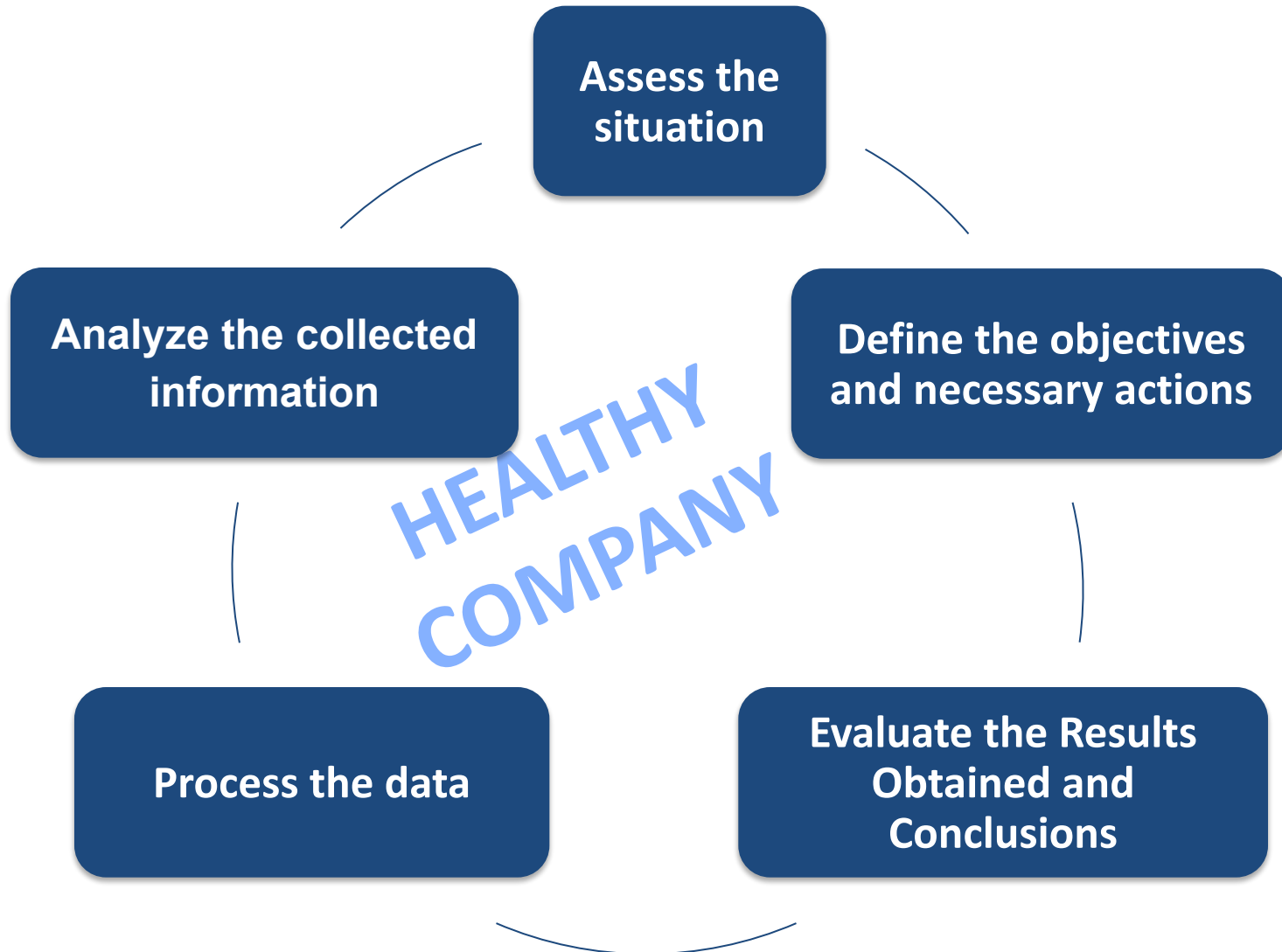
- **DISEASE PREVENTION INCLUDES MEASURES**

- To reduce the presence of risk factors for disease.
- To prevent its progression and mitigate consequences once established.

# HEALTH PROMOTION IN THE WORKPLACE - WHAT IS IT?

- **HEALTH PROMOTION IN THE WORKPLACE** has become an effective strategy to address headache and migraine-related challenges.
- It seeks to create an environment that promotes **HEALTHY LIFESTYLES** by providing workers with the tools and knowledge they need to improve their health.
- It goes beyond simply providing information about healthy habits; it involves **CREATING POLICIES, PROGRAMS AND PRACTICES** that promote the adoption of healthy behaviors and disease prevention.
- It can have a **SIGNIFICANT IMPACT ON HEADACHE AND MIGRAINE PREVENTION**. It involves a **PROACTIVE APPROACH** to health promotion in the workplace.

# PROCEDURE FOR ACTION IN HEALTH PROMOTION FROM A PREVENTION SERVICE



**Pasos para  
llevar a cabo un  
Programa de  
Salud en la  
Empresa**

Steps to carry out a  
health program in the  
company

8- Review and Update the  
Program: continuous  
improvement

Programa: mejora continua

7- Evaluate the Results of the  
Action Plan

Evaluar el Plan de Acción

6- Execute the Action Plan

5- Establish an Action Plan

4- Prioritize needs

Identificar necesidades

3- Conduct a needs assessment

2- Establishing an Organizing  
Committee

1- Ensure management support



**To take action in Primary Prevention in the Workplace through health campaigns in companies, the voluntary participation of the worker is required.**

**YOU CANNOT PREVENT OR IMPROVE WHAT IS NOT KNOWN.**

# MIGRAÑA

## PROMOCION DE LA SALUD EN LA EMPRESA: CONTROL DEL ESTRÉS

EMHA | 2024 | MIGRAINE FRIENDLY WORKSPACE



### MANEJO DEL ESTRES

Implica un cambio de actitud ante la vida y el trabajo. Su control evitará repercusiones en la salud y, mejora en tu control de la Migraña.

### NO DEJES QUE EL ESTRÉS CONTROLE TU VIDA Y CUIDA TU SALUD MENTAL

Te ayudamos con unas sencillas pautas que puedes aplicar en tu día a día.

TU SALUD NUESTRA PRIORIDAD

Dra. M<sup>a</sup> Teófila Vicente-Herrero  
Médico del Trabajo (España)  
Imágenes: Enifero Carulo



El estrés es uno de los principales factores de que se desencadene una crisis de migraña o que empeore su intensidad.

Existen muchas maneras en las que puede aprender a manejar el estrés laboral.

# Support Materials

## HABRÁ QUE CAMBIAR LAS CAPTURAS POR LA VERSIÓN INGLESA

EMHA | 2024 | MIGRAINE FRIENDLY WORKSPACE

El Estrés puede provocar problemas en tu salud, pero también repercutir en tu entorno familiar y social y, además complicar el desempeño de tu actividad laboral y desarrollo personal.

Las causas del estrés laboral son distintas para cada persona, aunque hay aspectos que suelen ser comunes en todos los casos: carga de trabajo, exigencias laborales, malas relaciones interpersonales, inestabilidad laboral o incertidumbre, entre otras.



Un cierto grado de estrés suele ser motivador en el trabajo, pero cuando es excesivo o no controlado, sus efectos son negativos.

Tómate un tiempo diario para relajarte y desconectar unos minutos; esto te ayudará a retomar el trabajo en mejores condiciones.

TE AYUDAMOS CON UNOS SENCILLOS CONSEJOS.

01

Ponte metas alcanzables en tu trabajo. Organiza las tareas y programa tu actividad diaria. Establece límites a condiciones a todo lo que suponga riesgo laboral o afecte a tu salud.

03

Practica cada día algún ejercicio de relajación que te ayude a desconectar. Puedes hacerlo solo/a, o en compañía de otras personas.

02

Mantén una buena relación con tus compañeros de trabajo y una vida social satisfactoria fuera de él. No olvides realizar actividades al aire libre.

04

Si ves que no puedes controlar por ti mismo/a el estrés, **CONSULTA CON TU MÉDICO DEL TRABAJO.**



## PREVENTIVE STRESS MANAGEMENT RECOMMENDATIONS FOR PATIENTS WITH HEADACHES OR MIGRAINE



# MIGRAÑA

PROMOCION DE LA SALUD EN  
LA EMPRESA: CONTROL DEL  
SUEÑO

EMHA | 2024 | MIGRAINE FRIENDLY WORKSPACE



## CONTROL DEL CICLO DEL SUEÑO

El ciclo sueño/vigilia sigue un ritmo circadiano y puede ser distinto de unas personas a otras.

Su correcta regulación evitará repercusiones en la salud y, especialmente, mejora tu control de la Migraña.

MANTEN UN  
CICLO REGULAR  
DE SUEÑO Y  
EVITARÁS  
REPERCUSIONES  
EN TU SALUD Y EN  
TU MIGRAÑA

## TU SALUD NUESTRA PRIORIDAD

Dra. M<sup>a</sup> Teófila Vicente-Herrero  
Médico del Trabajo (España)  
Imágenes: Enfero Carulo

En el sueño y su ajuste con los ritmos circadianos, es tan importante la cantidad como la calidad del sueño.

A las personas que padecen migraña les afecta por igual el exceso como la falta de sueño.

Existen muchas maneras en las que puede aprender a llevar un control adecuado:

Evita alteraciones del estado de ánimo, lleva un correcto manejo del estrés, evita excitantes y mantén un estilo de vida saludable.

Algunas personas con Migraña pueden predecir sus crisis atendiendo a las alteraciones de su ciclo de sueño.

EMHA | 2024 | MIGRAINE FRIENDLY WORKSPACE

Uno de los tratamientos más eficaces contra la migraña es dormir bien y con regularidad

### CONSEJOS:

- Sigue siempre la misma rutina
- Mantén un entorno agradable y relajante
- Evita sustancias o circunstancias excitantes antes de acostarte.
- Utiliza alternativas naturales- no farmacológicas para ayudarte a dormir bien



Las personas que padecen migraña tienen más probabilidades de sufrir trastornos del sueño, sobre todo insomnio y cualquier otra alteración del ciclo sueño/vigilia: dificultad para conciliar o mantener el sueño, despertares nocturnos, mala calidad del sueño...

### CÍRCULO VICIOSO:

Los trastornos del sueño desencadenan crisis de migraña y la migraña genera alteraciones del ciclo del sueño.

# Support Materials

## HABRÁ QUE CAMBIAR LAS CAPTURAS POR LA VERSIÓN INGLESA

UNOS  
SENCILLOS  
CONSEJOS PARA  
AYUDARTE

### 01

Trata de acostarte y levantarte siempre a la misma hora y que tu horario sea lo más regular posible.

### 03

Evita la práctica de actividad física intensa o ejercicio con alta exigencia las horas previas a dormir. Por el contrario recurre a técnicas de relajación.

### 02

Evita trabajar o situaciones de tensión las horas previas a acostarte y no utilices aparatos electrónicos: ordenador, Tableta, móvil...

### 04

Evita las cenas copiosas y también el ayuno y el consumo de café, té, colas o bebidas excitantes. Si ves que no puedes controlar por ti mismo /a el ciclo del sueño, CONSULTA CON TU MÉDICO DEL TRABAJO.



# PREVENTIVE SLEEP MANAGEMENT RECOMMENDATIONS FOR PATIENTS WITH HEADACHES OR MIGRAINE



# MIGRAÑA

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN  
LA EMPRESA: HÁBITOS DE  
VIDA

EMHA | 2024 | MIGRAINE FRIENDLY WORKSPACE



## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Son conductas recomendables que deben incorporarse a la vida cotidiana y ayudan en el bienestar físico, mental, social y laboral.

## MANTEN UNA RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN ADECUADA Y EVITA EL CONSUMO DE TÓXICOS

### TU SALUD NUESTRA PRIORIDAD

Dra. M<sup>a</sup> Teófila Vicente-Herrero  
Médico del Trabajo (España)  
Imágenes: Enfero Carulo



#### EN LAS PERSONAS QUE PADECEN MIGRAÑA:

**La actividad física** debe adaptarse a cada situación en particular, sin sobrepasarse, pero evitando el sedentarismo.

**La alimentación** se ajustará a cada persona considerando si tiene algún alimento que pueda desencadenar las crisis de migraña.

**Los tóxicos** no son recomendables para ninguna persona pero, en las que padecen migraña, algunos como el alcohol, pueden ser desencadenantes de crisis.

Existen muchas maneras de llevar una vida saludable. Elige la que más se adapta a tus condiciones y estilo de vida.

EMHA | 2024 | MIGRAINE FRIENDLY WORKSPACE

Evita periodos de ayuno y comidas copiosas, lleva un control de aquellos alimentos que te desencadenen el dolor.

Realiza una actividad física regular adaptada a tu situación, preferiblemente aeróbica y evitando la insolación si la realizas al aire libre.

Lleva un control de tus crisis en tu diario de migraña para detectar cualquier cambio en tu estilo de vida que pueda condicionar un empeoramiento de tu enfermedad.



Los hábitos saludables en alimentación, ejercicio físico y ausencia de tóxicos son un buen aliado para tu salud global y para tu control de las crisis de migraña.

Lleva un Diario de tu Migraña, te ayudará a detectar los cambios en las crisis y los posibles efectos beneficiosos o perjudiciales en las modificaciones de tus rutinas de vida.

# Support Materials

## HABRÁ QUE CAMBIAR LAS CAPTURAS POR LA VERSIÓN INGLESA

TE AYUDAMOS CON UNOS  
SENCILLOS CONSEJOS  
PARA LLEVAR UNA VIDA  
SALUDABLE.

### 01

La actividad física evita el sobrepeso y la obesidad, factores que pueden empeorar tu situación respecto a la migraña.

La actividad física, además te puede ayudar a controlar el estrés y la ansiedad que son una de las causas principales de la aparición o empeoramiento de las crisis.

### 03

El alcohol es un factor que desencadena las crisis de migraña en la mayor parte de las personas que padecen esta enfermedad. Evita su consumo.

### 02

La alimentación saludable es, en nuestro ámbito la que se identifica con la dieta mediterránea. Si es posible ajústate a ella, aunque siempre teniendo en cuenta tus particularidades en cuanto a intolerancias o condicionantes de agravamiento de tus crisis. Evita los periodos prolongados de ayuno y las comidas copiosas.

### 04

Si ves que no puedes controlar por ti mismo/a tu migraña y lo consideras necesario, CONSULTA CON TU MÉDICO DEL TRABAJO.



## PREVENTIVE RECOMMENDATIONS ON LIFESTYLE MANAGEMENT FOR PATIENTS WITH HEADACHES OR MIGRAINE

# CONCLUSIONS

1. Migraine is a chronic and multifactorial disease.
2. In occupational health, prevention, early detection, early referral, control and follow-up coordinated with public health can (and should) be carried out.
3. It is necessary to know the type of headache, its causal and triggering factors and its response to therapies and their adverse effects.
4. Individual health surveillance (health examinations) and collective health surveillance (epidemiological studies) is the main preventive tool available to companies or organizations to take care of the health of their employees.

# CONCLUSIONS

5. The approach from the Occupational Health Units of the Prevention Services is basic to facilitate a higher quality, healthier, longer and healthier life.
6. Health Promotion at work requires a work in which the whole company or organization is involved.
7. It is necessary to integrate all the workers adhered to the project and evaluate their evolution in the surveillance and health promotion consultations (Occupational Medicine and Nursing), which will give more consistency to the project.
8. Avoiding stigmatization of people living with migraine or chronic headache is a key factor for their personal involvement in the process of social and labor integration.