

DOGA nos explica su experiencia en las campañas de Empresa Saludable

Por : María José Sánchez. Coordinador de Prevención del Grupo Doga

Lectura estimada 3 minutos



Desde la empresa DOGA nos gustaría compartir con vosotros algunas de las acciones que estamos llevando a cabo en nuestro camino hacia una empresa saludable.

En DOGA creemos firmemente que ser una empresa saludable es preocuparse por la salud de los trabajadores, no sólo realizando actuaciones concretas si no de manera continuada, creando un entorno de trabajo más seguro y saludable y sensibilizando en los buenos hábitos a los empleados, tanto dentro como fuera del ámbito laboral.

¿Quiénes somos?

En DOGA contamos con más de 60 años de experiencia en el desarrollo y producción de componentes de automoción.

Con filiales en Italia, Polonia, EE. UU., México, Brasil, China e India, vendemos nuestros productos en más de 70 países y operamos en múltiples mercados, incluyendo automóviles, vehículos industriales, autobuses, trenes, maquinaria agrícola y de construcción, embarcaciones y motocicletas.

Nuestro trabajo

Hace más de 50 años que diseñamos y fabricamos equipos limpiaparabrisas para todo tipo de aplicaciones y, día a día, hemos incrementado nuestra experiencia hasta lograr un nivel de especialización que nos permite posicionarnos, a nivel mundial, como uno de los principales fabricantes de equipos limpiaparabrisas.

Nuestras instalaciones cuentan con la tecnología necesaria para diseñar y fabricar depósitos lavaparabrisas así como una extensa gama de accesorios.

En nuestras plantas de producción también diseñamos y fabricamos una amplia variedad de depósitos de expansión, recuperadores, hidráulicos, de gasolina, de líquido de frenos y de aceite para montar como primer equipo o para recambio original.

En DOGA desarrollamos elevadoras eléctricas para autobuses y autocares, maquinaria agrícola y de construcción, vehículos eléctricos y microcoches.

DOGA es una empresa dedicada al desarrollo, industrialización y fabricación de componentes metálicos de estampación y conjuntos ensamblados que da servicio principalmente a los sectores de automoción y línea blanca. Fabricamos más de 55 millones de piezas al año, con una amplia gama de tecnologías productivas tales como progresivas, transfer, corte fino, soldadura robotizada por puntos, por CO2 y ensamblado de conjuntos.

El camino hacia una Empresa Saludable



Marta Sureda en la charla sobre Nutrición

Desde DOGA, en nuestro compromiso por el cuidado de los trabajadores, hace ya algunos años que estamos trabajando y aunando esfuerzos para conseguir que nuestra empresa se diferencie dentro del sector como una empresa comprometida con la salud y el bienestar de sus empleados y conseguir así llegar a ser una empresa saludable.

Prueba de ello son las diferentes actuaciones que realizamos, como la charla de nutrición llevada a cabo al personal de administración a finales del 2018 y que, gracias a su éxito, se realizó una segunda parte a finales del 2019, donde se profundizó más en el tema de nutrientes.

Esta última charla se realizó durante los días 24 y 25 de octubre en DOGA Administració Barcelona, dentro de la campaña de 'Empresa saludable'. Seguimos en el camino que el grupo DOGA inició en 2017 con el soporte y asesoramiento de Mutua Universal.

En esta segunda charla, bajo el título 'Nutrición, ejercicio y descanso', hemos vuelto a contar con la participación de Marta Sureda, *coach* nutricional que nos ha hablado de:

- Nutrición y alimentación.
- Alimentos imprescindibles, evitables y eliminables.
- Trucos para comprar eficientemente en el supermercado.
- Marketing nutricional.

- Aditivos.
- Relación entre intestino, bienestar y descanso.
- Diferencia entre actividad y ejercicio físico.
- Diez razones para hacer ejercicio físico.

Durante la charla se dio respuesta a preguntas que habitualmente nos hacemos como:

¿Hay que comer de todo?



Marta Sureda en la charla sobre Nutrición

Sí, a menos que padezcamos algún tipo de intolerancia o problema médico.

Marta Sureda nos aclaró que la elección de los alimentos tiene que ser variada.

Tenemos la suerte de disponer como modelo de la dieta mediterránea. Si seguimos los consejos de esta dieta nos es fácil realizar una alimentación variada, pues está basada en cereales (nos aporta la energía), fruta y verdura (nos aporta las vitaminas), carne y pescado (nos aporta las proteínas) y dejando para el consumo ocasional la bollería y prefabricados (nos aporta grasas, azúcares y sal en exceso).

¿Qué ejercicios son óptimos para eliminar la grasa corporal?

De los tres tipos de ejercicios (fuerza, aeróbicos y exhibilidad) el mejor para la eliminación de grasas es el ejercicio de fuerza.

Igualmente, Sureda, recordó la importancia de realizar ejercicio regular, tal como indica la OMS: en adultos 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada. Una buena práctica es caminar durante 30 minutos al día de forma activa. Con esta acción superas la recomendación de la OMS y te sentirás más saludable.

¿Cuántas horas tengo que dormir para que el sueño sea reparador?

Depende de cada persona. No hay un número de horas ideal, aunque sí tendrían que oscilar entre 7 y 8 horas.

Dormir poco o demasiado no es conveniente para nuestro organismo. También es importante tener un horario rutinario de irse a dormir y de levantarse, porque esto ayuda al ritmo circadiano.