



EMPRESAS PROMOTORAS DE SALUD

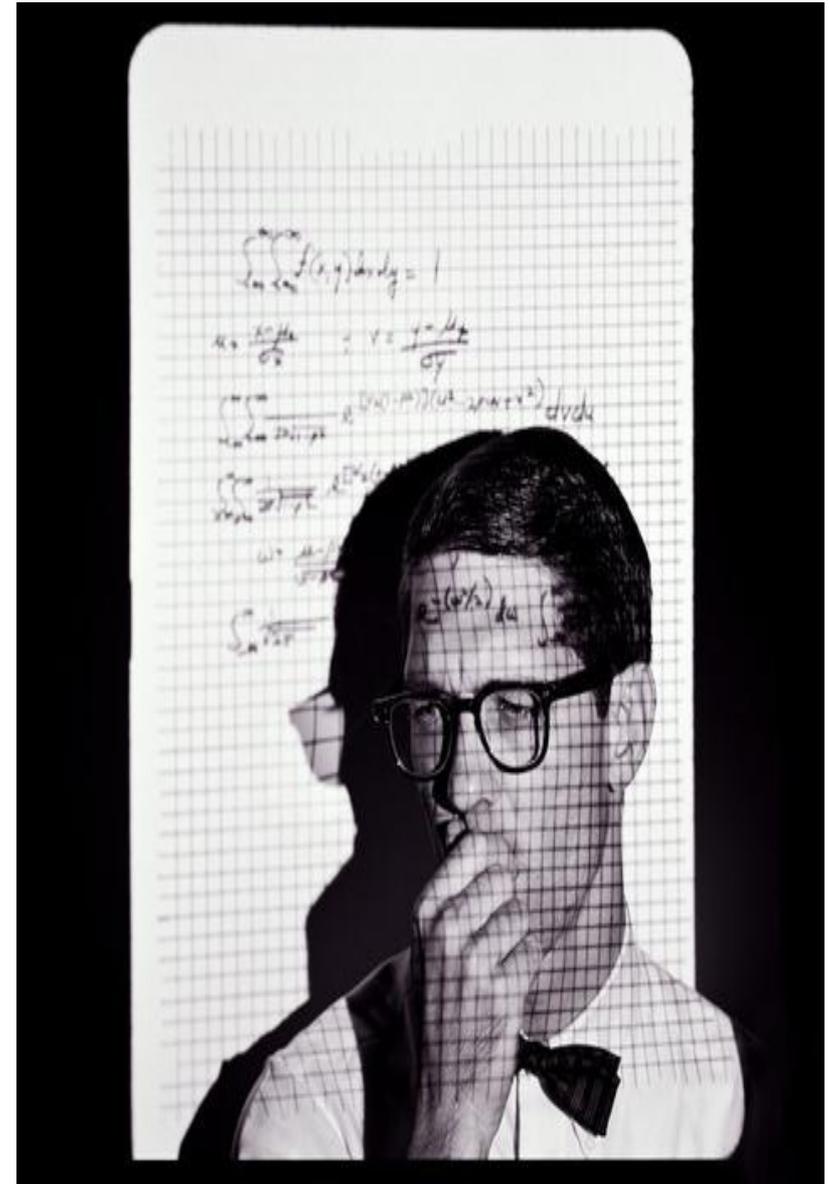
Dr. Javier Trallero
Especialista en M. del Trabajo
Mutua Universal

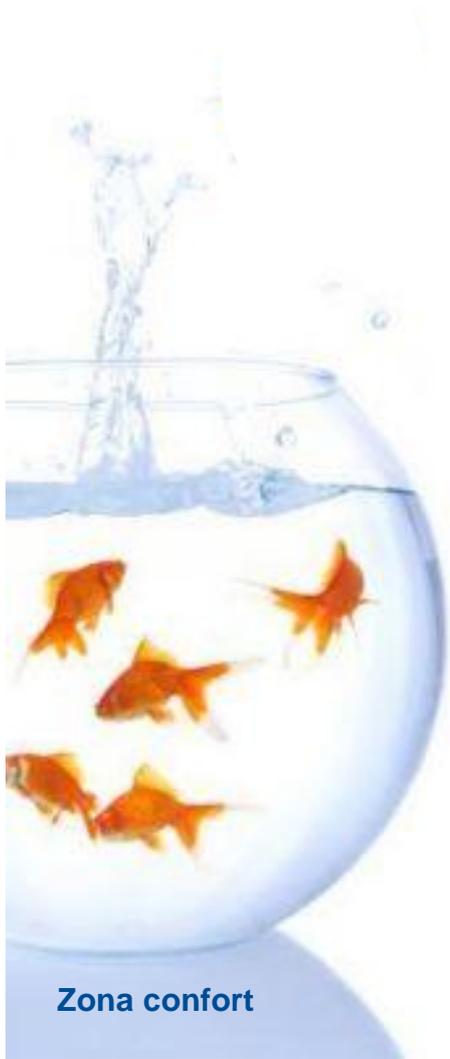
Hay que salir de la zona de confort para evolucionar y mejorar.

Hay muchas maneras de plantearnos las cosas y afrontar los retos

Que número sigue a la siguiente secuencia:

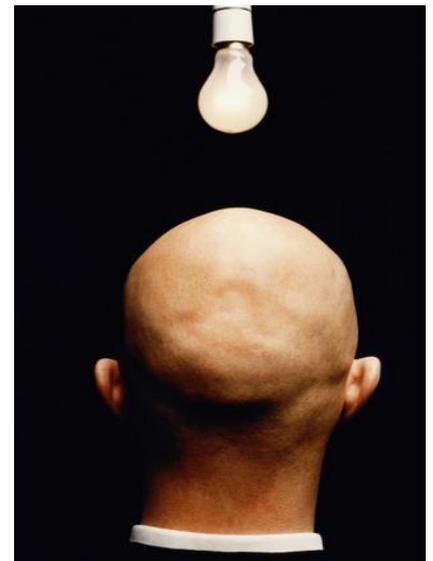
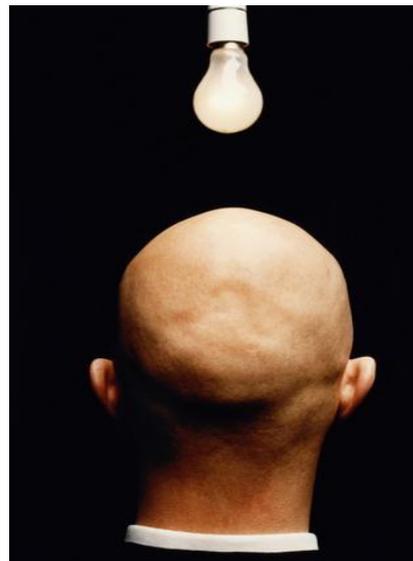
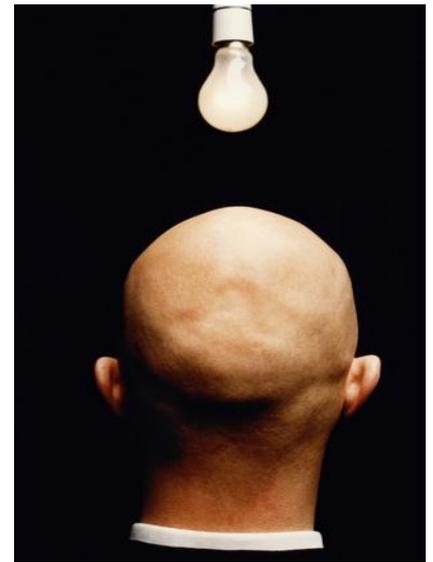
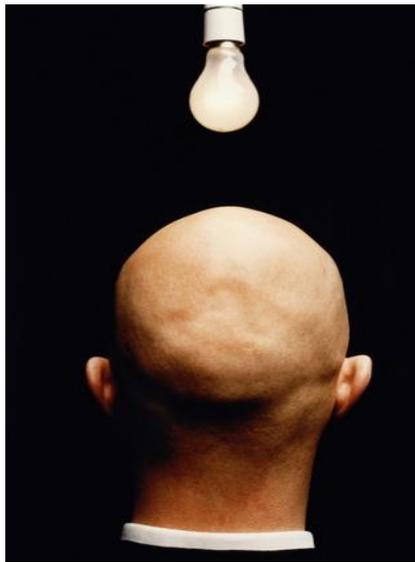
2, 10, 12, 16, 17, 18, 19, 200





Zona confort

Empresa
Saludable

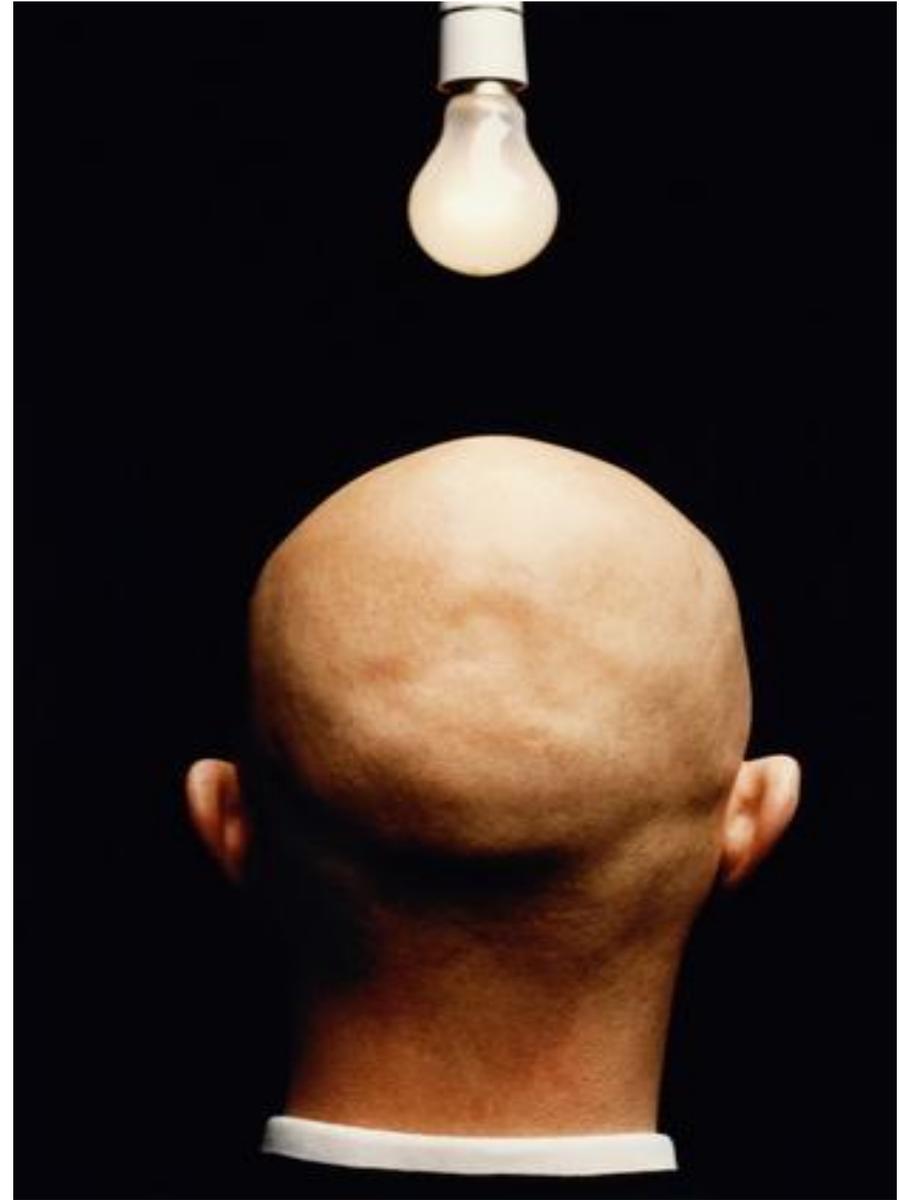


¿Nos preocupa que las personas de nuestra organización estén y se sientan bien?

¿La salud y el bienestar de las personas contribuye a la productividad y sostenibilidad de nuestras empresa?

¿Nos gustaría dar un paso más allá de la P.R.L ?

¿Nos gustaría llegar a ser reconocidos como una “Organización o Empresa saludable”?





¿Nos preocupa que las personas de nuestra organización estén y se sientan bien?

1

Salud: “El estado completo de **bienestar físico, psicológico y social**, y no como la mera ausencia de enfermedad”.

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)

Los riesgos derivados de los **hábitos no saludables** representan entre un **50% y un 70% de los costes sanitarios.**

Fuente: Publicis Healthcare Consulting. IESE

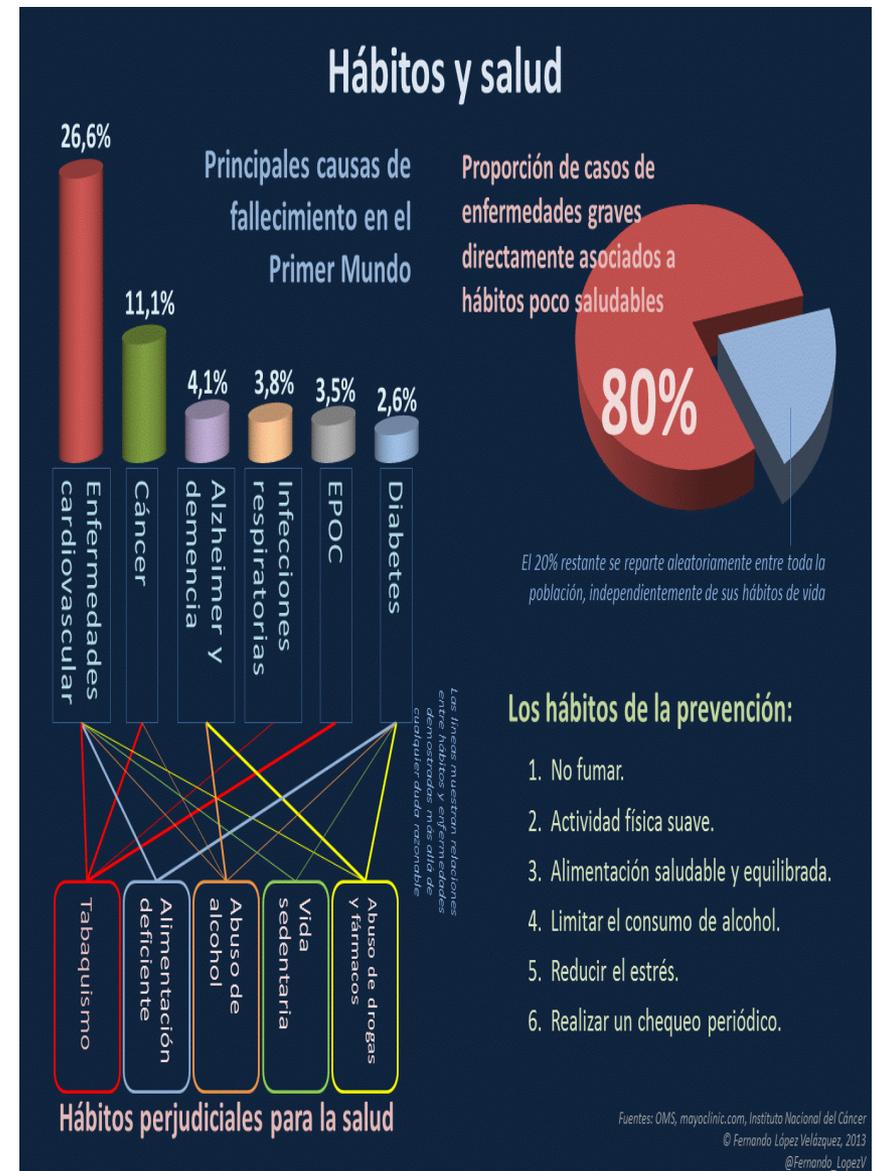


Los hábitos saludables se relacionan con una reducción de **más del 70% de las enfermedades crónicas**

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)

Las enfermedades crónicas representan **+ del 40% del total de la pérdida de tiempo en el trabajo.**

Fuente: Informe PwC: “Working Towards Wellness: accelerating the Prevention of Chronic Disease”



ENTORNO LABORAL

Más de 1/3 del tiempo de vigilia nos lo pasamos en él.

El **mejor entorno** para:
Formar, sensibilizar, motivar,
personalizar.

Es un espacio **regulador de hábitos** y de convivencia de gran importancia para la vida de la persona, que puede actuar como un factor **potenciador de la motivación**. (Dr. Valentín Fuste)



Una mala organización del trabajo provoca estrés:

- Alta demanda
- Bajo control
- Alto esfuerzo
- Bajo reconocimiento

Fuente: Occupational and Environmental Medicine

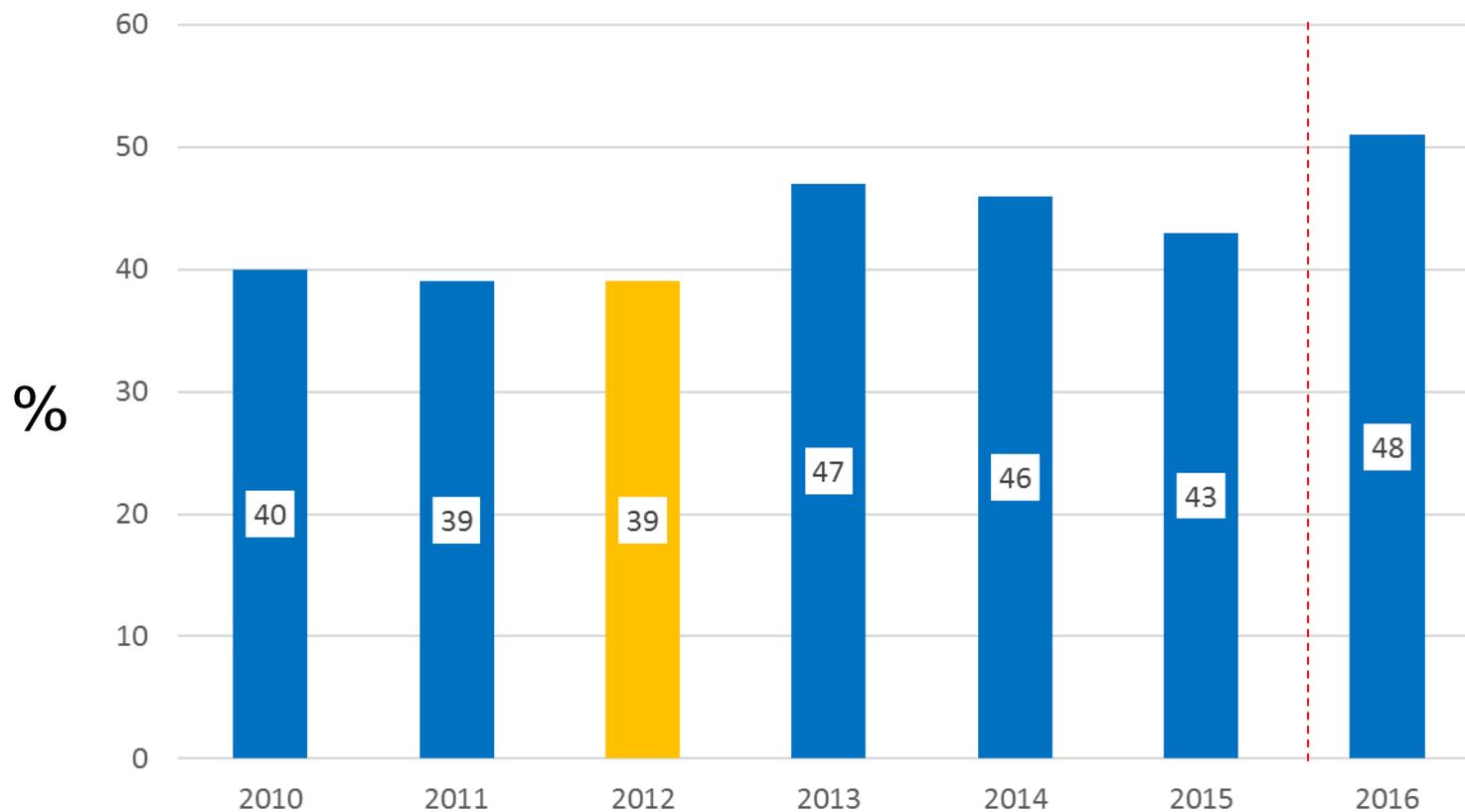


El índice de satisfacción de los españoles con sus condiciones de trabajo es de los **más bajos de Europa**

Entre un **3 y un 10% del volumen de facturación** de una empresa se pierde por las consecuencias económicas de un entorno de trabajo negativo o no saludable



PRIMERA CAUSA DE MUERTE POR ACCIDENTE DE TRABAJO EN JORNADA: ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



Fuente: Estadísticas MEYSS 2017

SITUACIÓN POBLACION LABORAL

- 20% de la población mayor de 18 años fuma.
- 35% menores de 65 años es HTA.
- 40% mayores de 18 años tiene colesterol.
- 15% son diabéticos. 30% Hiperglucemia
- 30% presenta obesidad. 40% Sobrepeso



Patología	Tiempo estándar de IT (INSS)
Diabetes**	14-30 días
Enf. Cardiovasculares*	30-120 días (23.000 bajas/año)
Enf. derivadas del tabaco***	7-20 días
HTA*	7-15 días
Obesidad IMC > 30*	8,5 días + de baja
Sedentarios*****	14-20 días (Patología osteomuscular)
Mala gestión emocional*****	15-60 días (Depresión estrés, ansiedad)

Se puede reducir la incidencia de todas estas patologías en más de un **30%**, a través de programas de promoción de la salud integrados en la empresa

*Sociedad Española de Cardiología

**London School of Economics

***Comité Nacional Prevención Tabaquismo

****INE

*****INSS

RELACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES CON ENFERMEDADES

	Alimentación	Sedentarismo	Tabaco	Alcohol	Obesidad	Hipertensión
82%	Enfermedades Cardiovasculares	X	X	X	X	X
	Cáncer	X	X	X	X	
	Enfermedades Respiratorias			X	X	
	Diabetes	X	X		X	
	Enfermedades Osteomusculares	X	X			X
Gestión emocional	ENTORNO SALUDABLE					

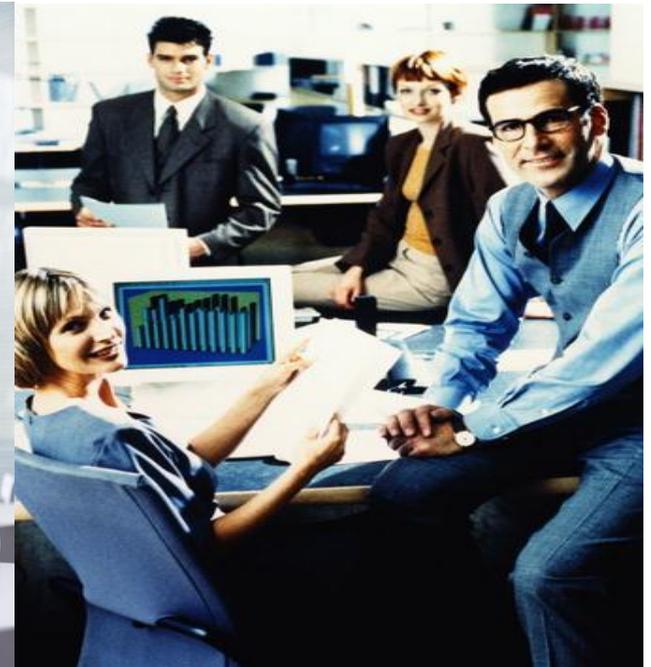
EFFECTOS SALUD	EFFECTOS EMPRESA
Musculoesqueleticas	Absentismo
Pulmonares	Accidentes de trabajo
Digestivas	Enfermedades profesionales
Cardiovasculares	Presentismo
Cáncer	Falta de productividad
Psicológicas	Mal ambiente laboral
Diabetes	Peor rehabilitación
Hipertensión	Envejecimiento no saludable
ETC.	Rotaciones

TRABAJADORES SANOS Y SATISFECHOS

EMPRESAS PRODUCTIVAS COMPETITIVAS

BUENOS HÁBITOS

Actividad física
Alimentación saludable
No hábitos tóxicos
Descanso adecuado
Gestión emocional
Motivación
Integración social
Autogestión
Envejecimiento activo



REVOLUCIÓN DEMOGRÁFICA



PROBLEMA PARA LAS EMPRESAS

2030: Los trabajadores de 55 a 64 años serán el 30% de la población activa. (OSHAS)

2050: Habrá 70 personas de + 65 años por cada 100 entre 15 y 64 años. (INE)

Actualmente hay menos de dos trabajadores por cada pensionista

España será el segundo país más viejo del mundo después de Japón



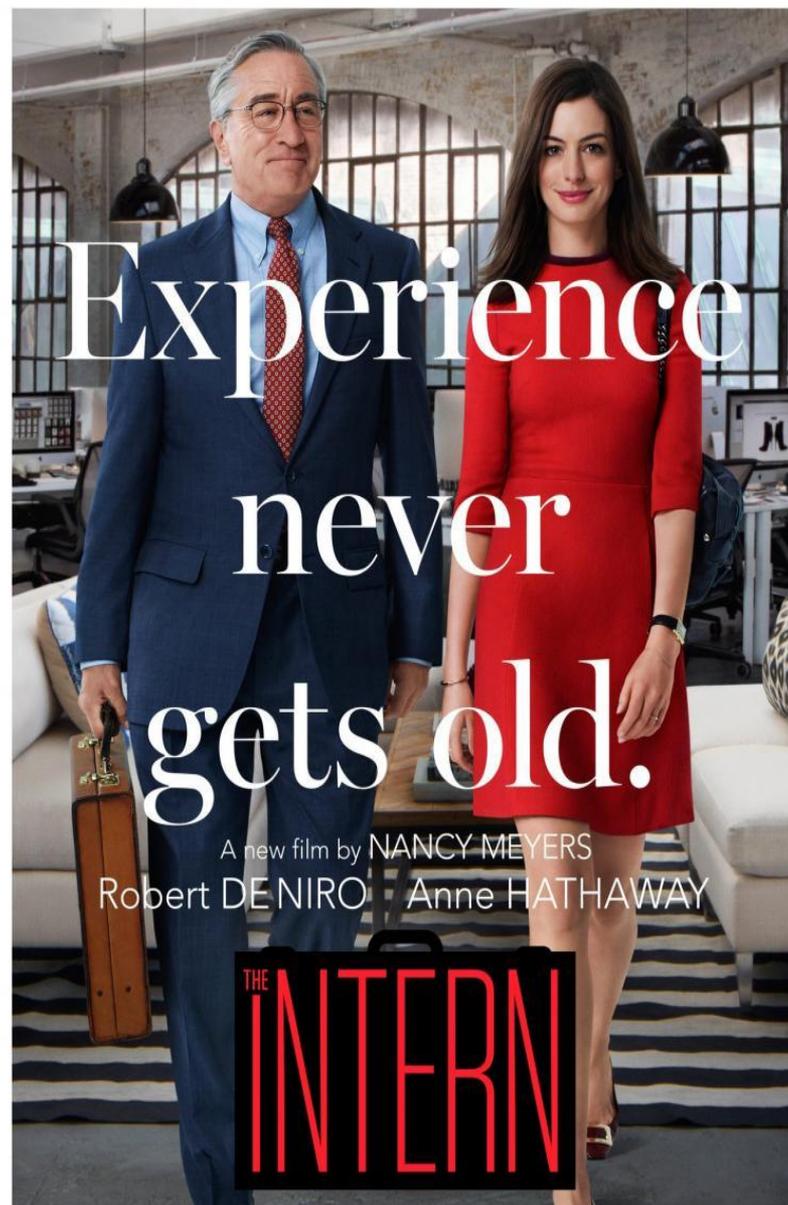
RETO Y OPORTUNIDAD DE LAS EMPRESAS

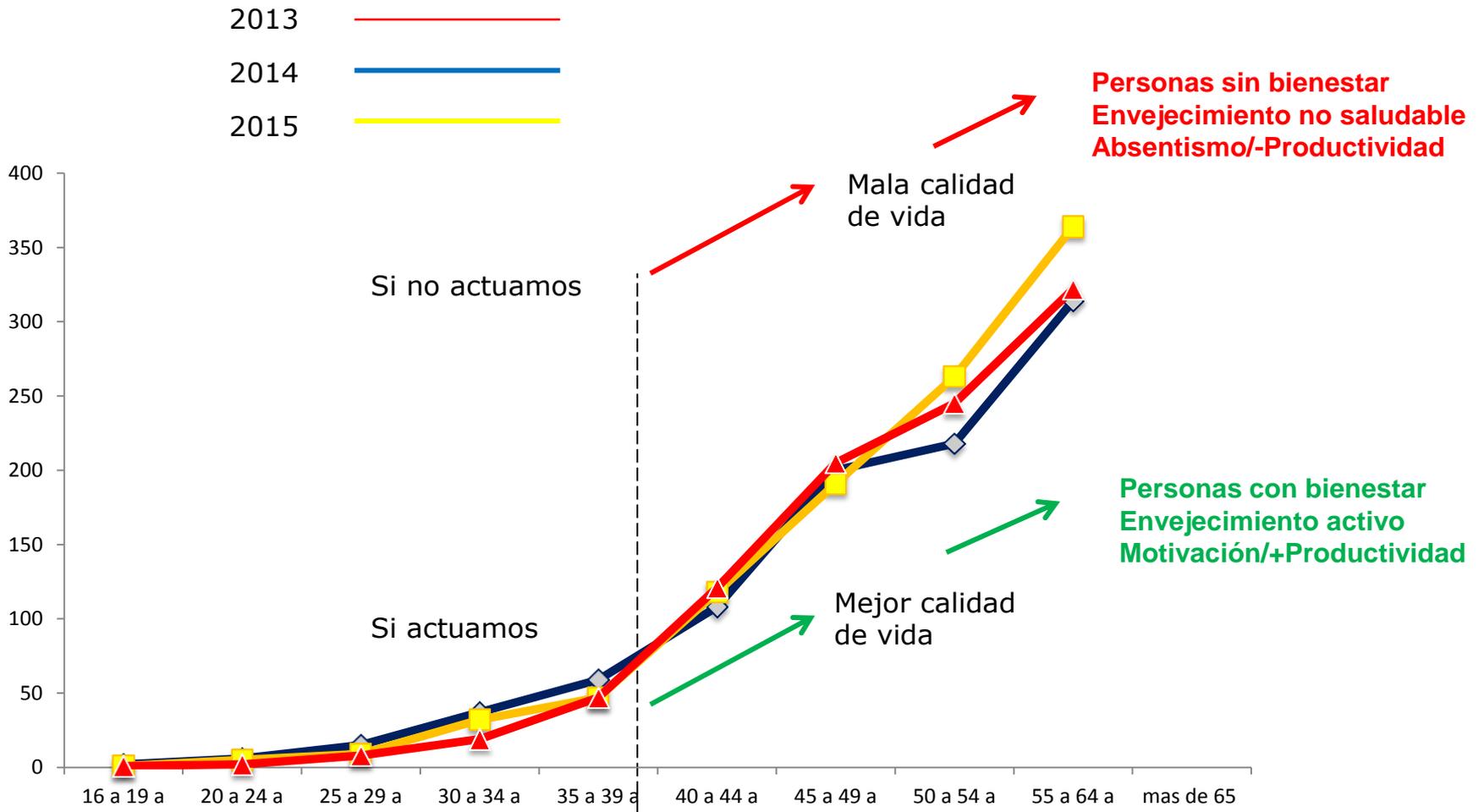
Aprovechar las capacidades de los trabajadores sénior

Promover la salud y envejecimiento activo

La salud ha de formar parte en todas las políticas de la empresa

No es suficiente con evitar la pérdida de salud. **Las empresas han de ser promotoras de la salud de sus trabajadores.**

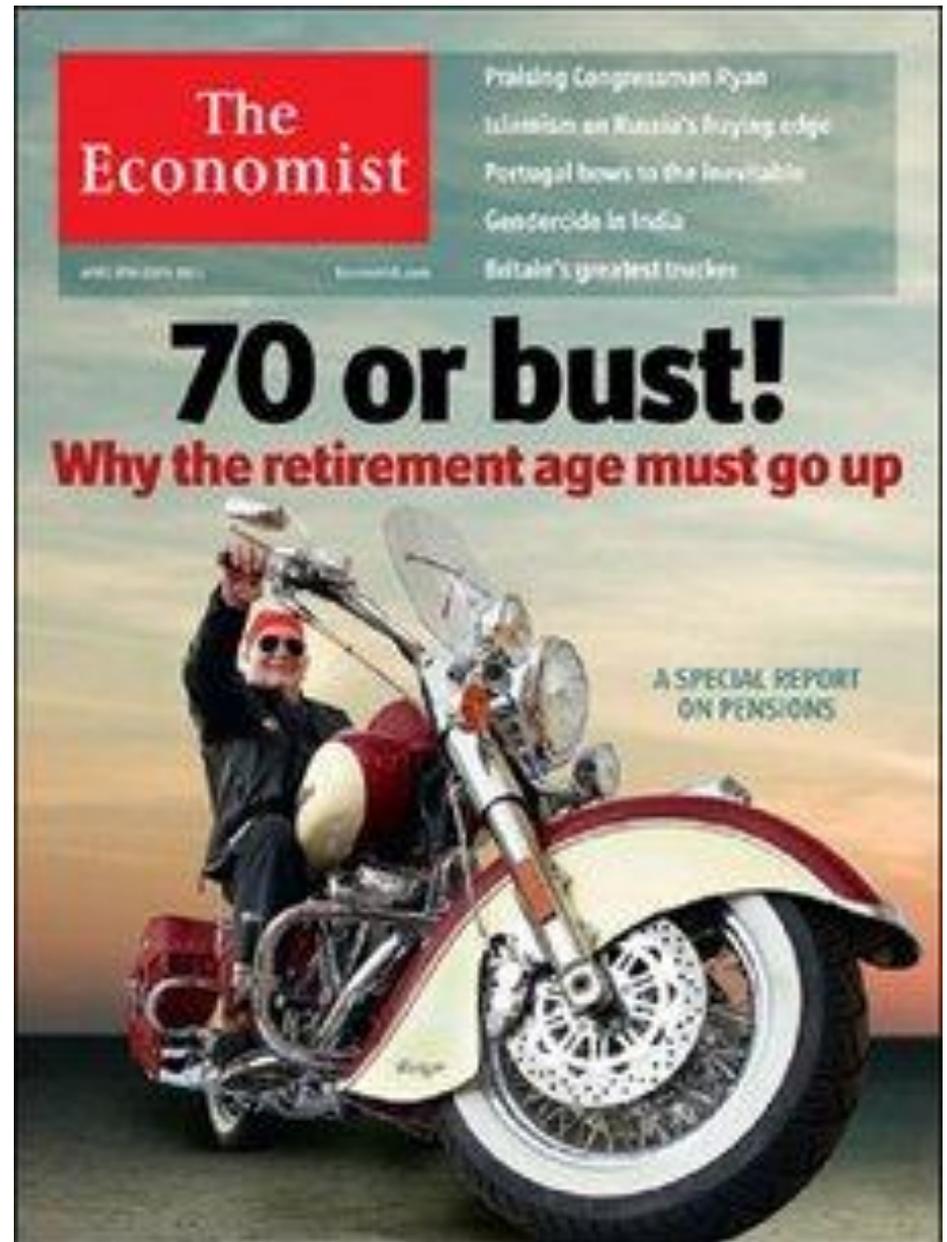




Enf. crónicas x edad

Un trabajo saludable ayuda a evitar la enfermedad o el deterioro físico y mental, asegurando una buena capacidad cognitiva y física y promoviendo actitudes positivas y activas en la vida.

Envejecimiento activo



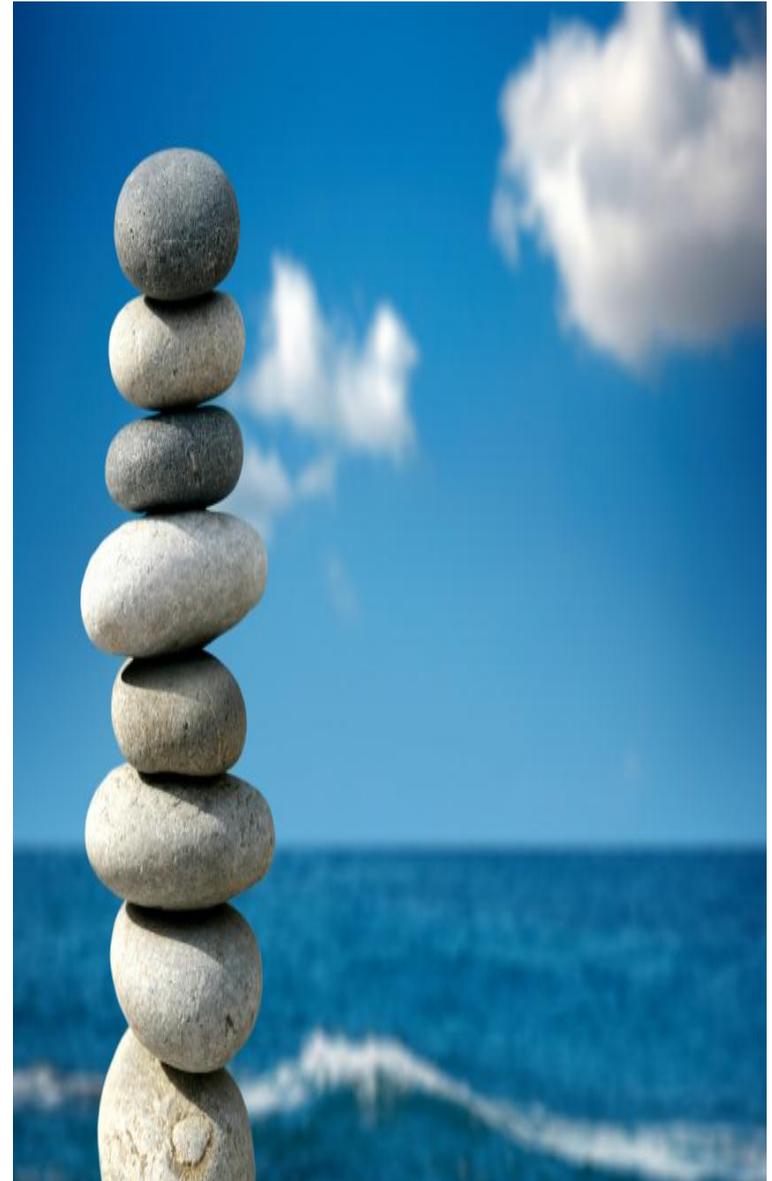


¿La salud y el bienestar de las personas contribuye a la productividad y sostenibilidad de nuestra empresa?

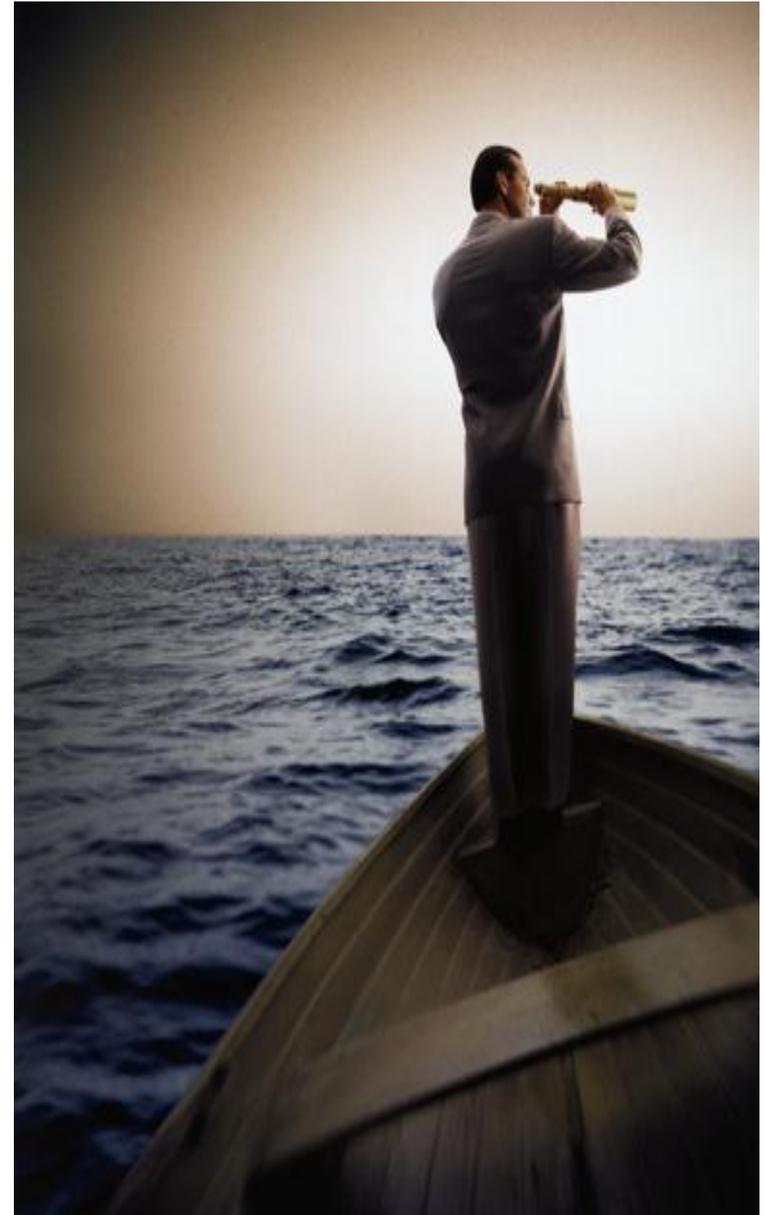
2

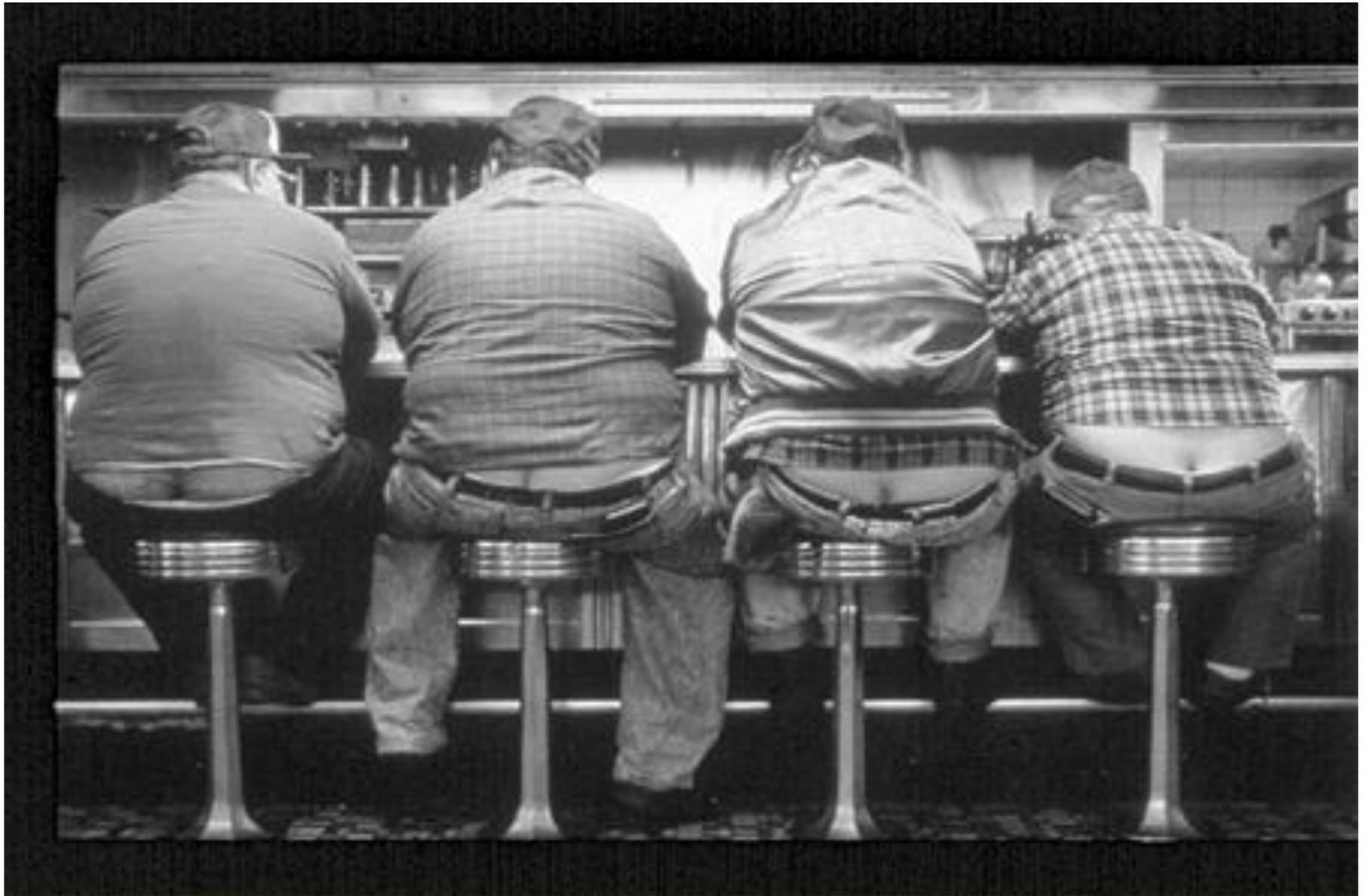
“La salud y el bienestar de los empleados no solo constituyen fines nobles en sí mismos, sino que además son esenciales para la productividad, la competitividad y la sostenibilidad de las empresas.” (OMS)

La promoción de la salud en la empresa es uno de los grandes objetivos definidos en el Plan de Acción Mundial de la Organización Mundial de la Salud (OMS).



- La falta de hábitos saludables representa el 27% de los factores que generan tensión en el trabajo.(OMS)
- Una mala alimentación podría disminuir un 20% la productividad.(OIT)
- Los programas de actividad física en el trabajo reducen el 32% de bajas por enfermedad y aumentan la productividad un 52%.(Southern Australian Workplace Physical Activity Resource Kit)
- Un empleado activo físicamente es un 12% más productivo que un sedentario.(Sistema Nacional de Salud de Canadá)
- Por cada día de baja de un empleado activo se producen 4 días de baja por un empleado sedentario.(Sistema Nacional de Salud de Canadá)





Wellness Council of America: más del 81% de las empresas americanas con mas de 50 trabajadores tienen implementado algún tipo de programa de promoción de la salud.

Tasas de reducción de absentismo del 15-30%

Tasas de reducción de enfermedad del 40%



Diversos organismos de la Unión Europea llegan a las siguientes conclusiones:

Los programas de promoción de la salud pueden generar una **disminución entre el 12% y el 36% del absentismo laboral, y un ahorro del 34% en los costes** relacionados con la ausencia al trabajo por enfermedad. ROI entre 2,3 y 10 €

Cornell University, Aseguradora Kaiser Permanente, Asociación Federal de Compañías de Seguros de Fondos de Salud (BBK) y la Federación de Instituciones de Accidentes de Seguro Estatutario (HVBG)



La Comisión Europea pone de manifiesto la importancia de considerar la salud como una inversión en la competitividad económica de los países, no solo por la salud en si misma sino también por ser determinante en el crecimiento económico.

- Libro blanco: Plan estratégico 2008-2013.
- Carta de Tallin-2008.
- Estrategia Europa 2020.
- Política de Cohesión 2014-2020



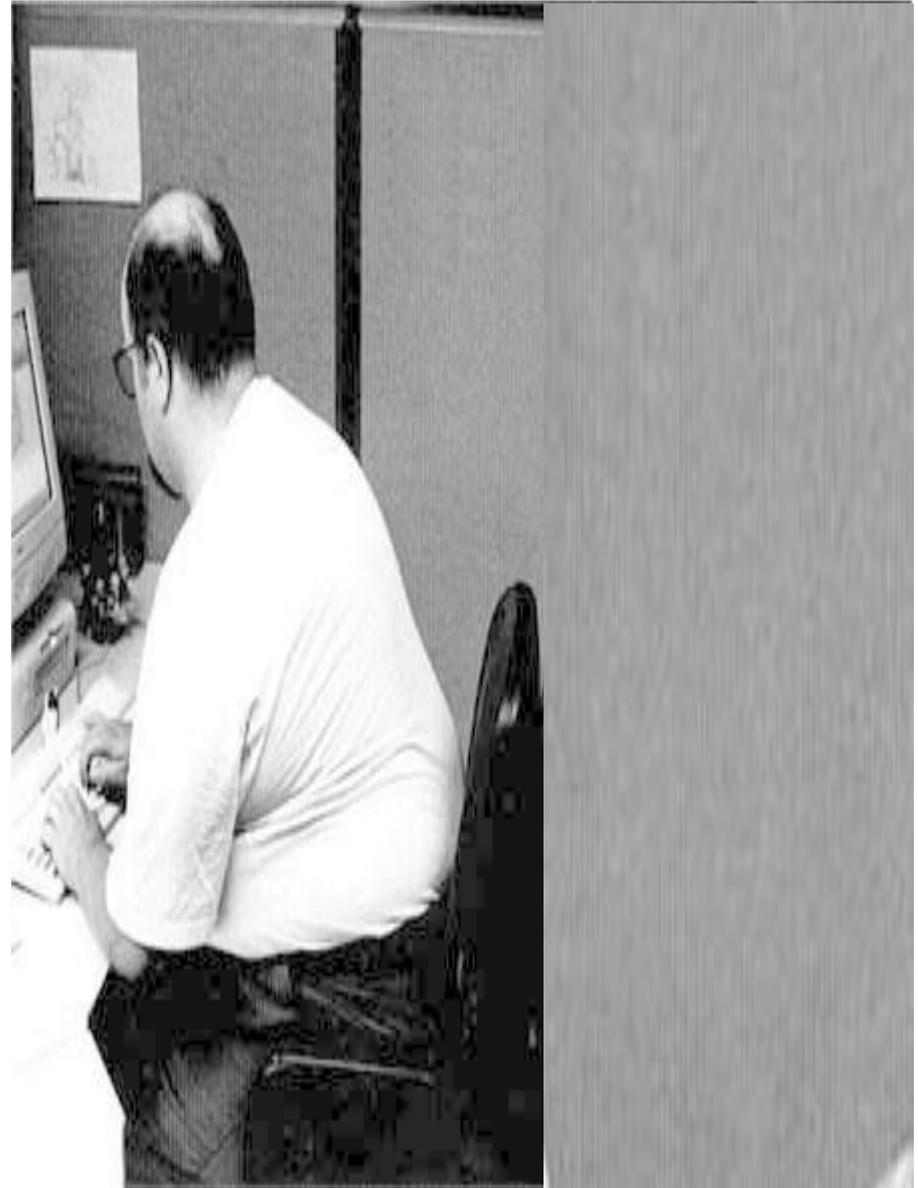
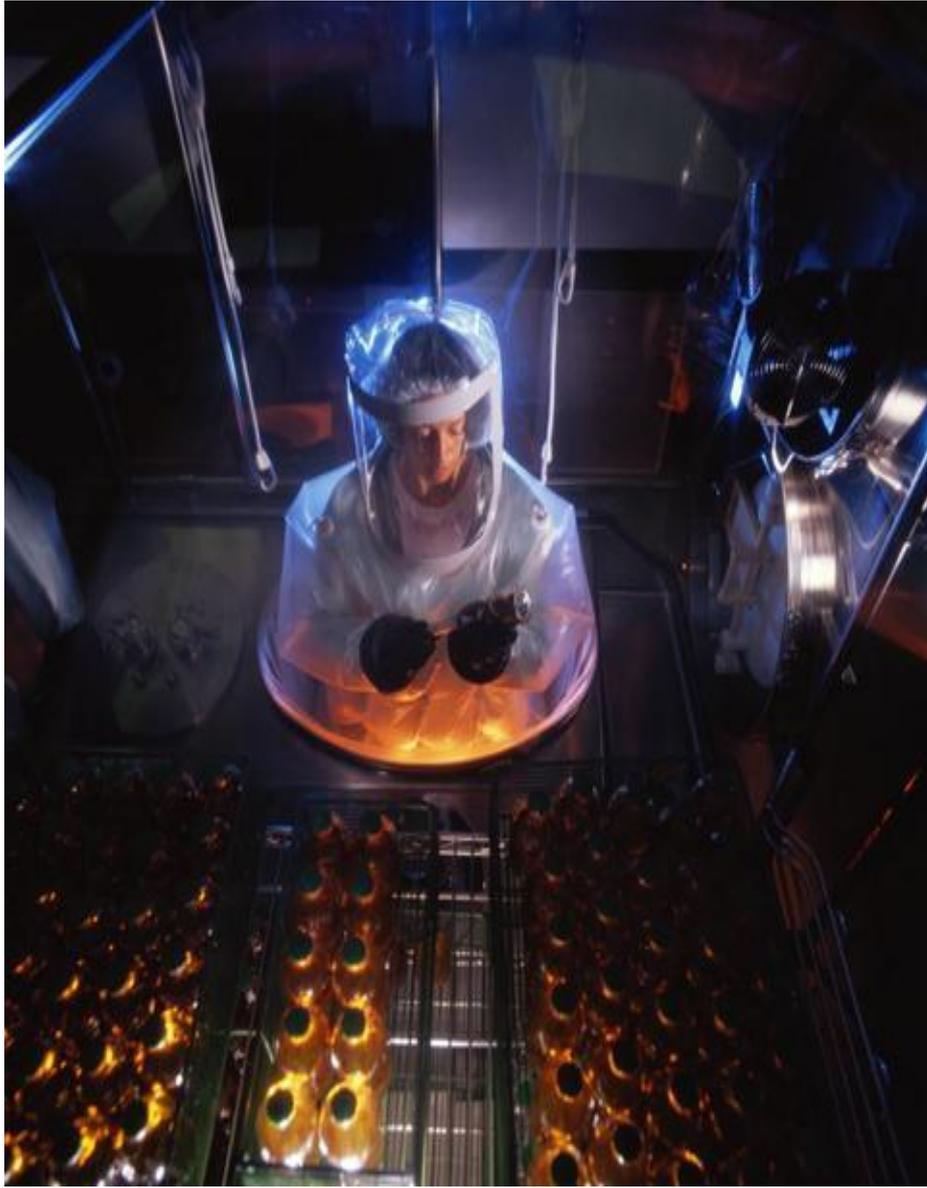
EJEMPLO DE UNA EMPRESA ESPAÑOLA QUE HA IMPLANTADO UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN SU ORGANIZACIÓN

CONCEPTOS	BENEFICIOS
IT	-29%
PRODUCTIVIDAD	+6,25%
ROI	3,8
	ECONÓMICOS EUROS
IT	-137.538
PRODUCTIVIDAD	+163.621
IMAGEN CORPORATIVA	+178.687
TIEMPO EN DESPLAZAMIENTOS Y TRANSPORTE	-111.867
OTROS	44.179
TOTAL	635.891



*¿Nos gustaría dar un paso más allá
de la P.R.L ?*

3



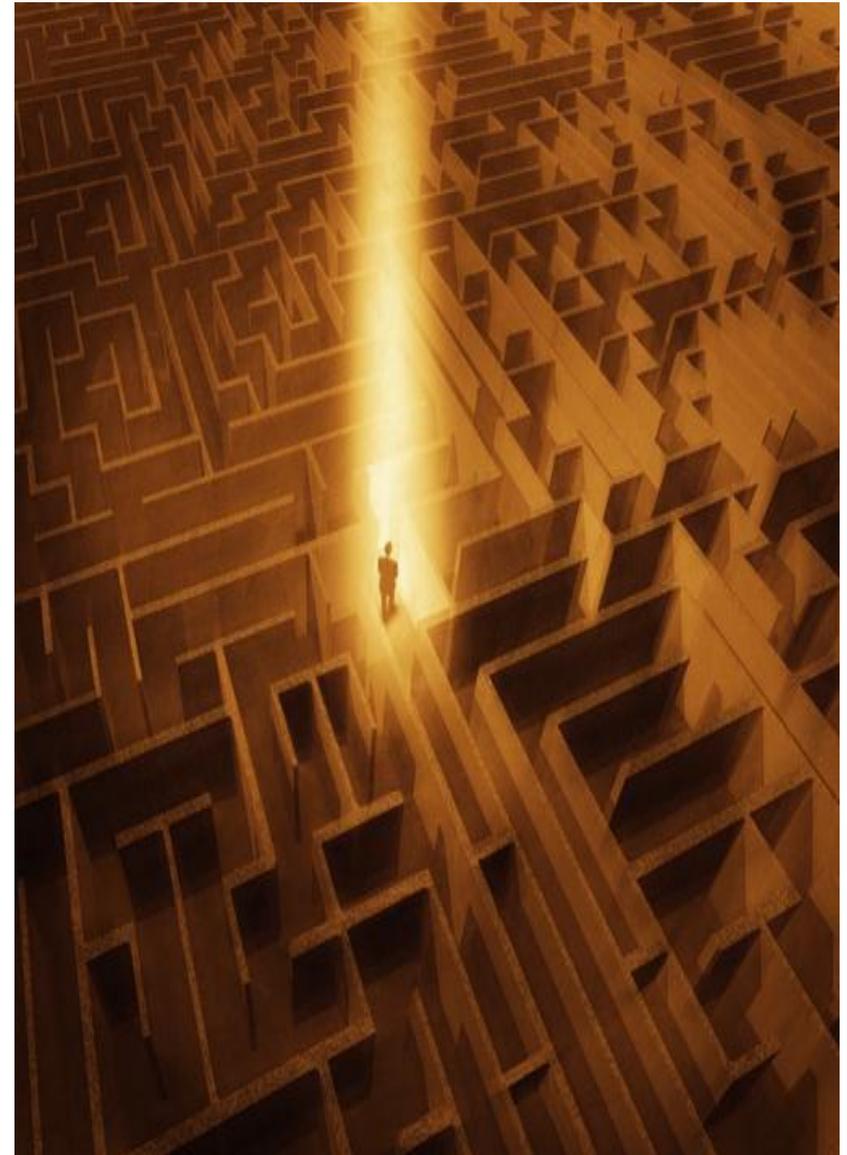
PROMOCIÓN DE LA SALUD

La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla.



La persona se relaciona con todo su entorno

Es el esfuerzo conjunto de empresas, trabajadores y la sociedad para mejorar la salud y el bienestar de las personas



¿Y SI ANTES DE
EMPEZAR LO QUE
HAY QUE HACER EMPE-
ZAMOS LO QUE TENDRÍA-
MOS QUE HABER
HECHO ?



Empoderamiento de la empresa/ empleado

La diferencia fundamental entre gestionar la promoción de la salud y gestionar otros aspectos como calidad, PRL o medio ambiente es que

la acción de la empresa/persona es totalmente voluntaria

Solamente por el convencimiento se pueden obtener resultados



Nordic Safety Climate Questionnaire

Gráfico 1: NOSACQ-50 en empresas españolas.
Panorama general (N = 5618)

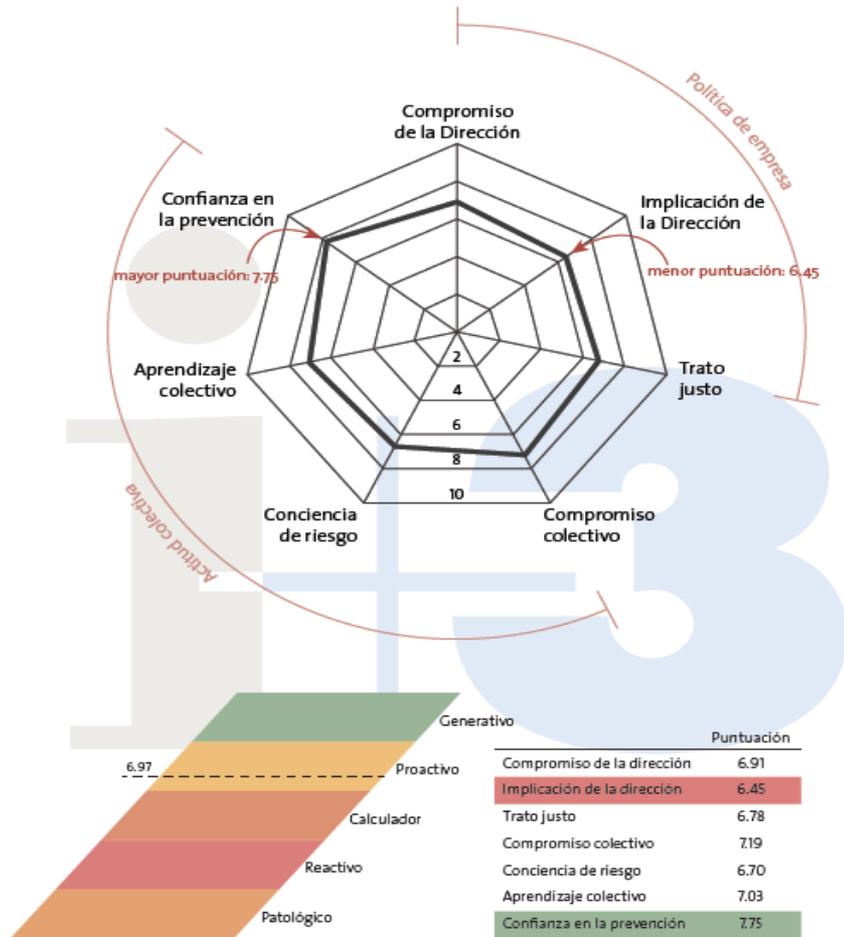
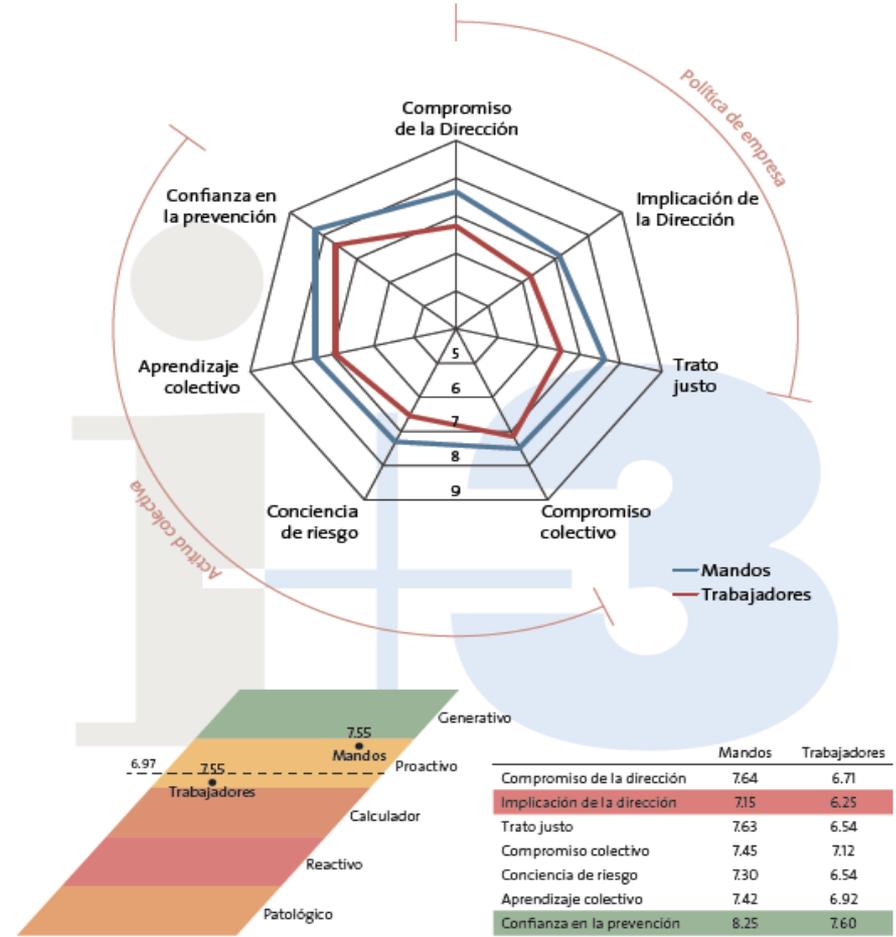


Gráfico 2: NOSACQ-50 en empresas españolas.
Percepciones diferenciales (N = 5618)



Fuente: i+3 Consultores

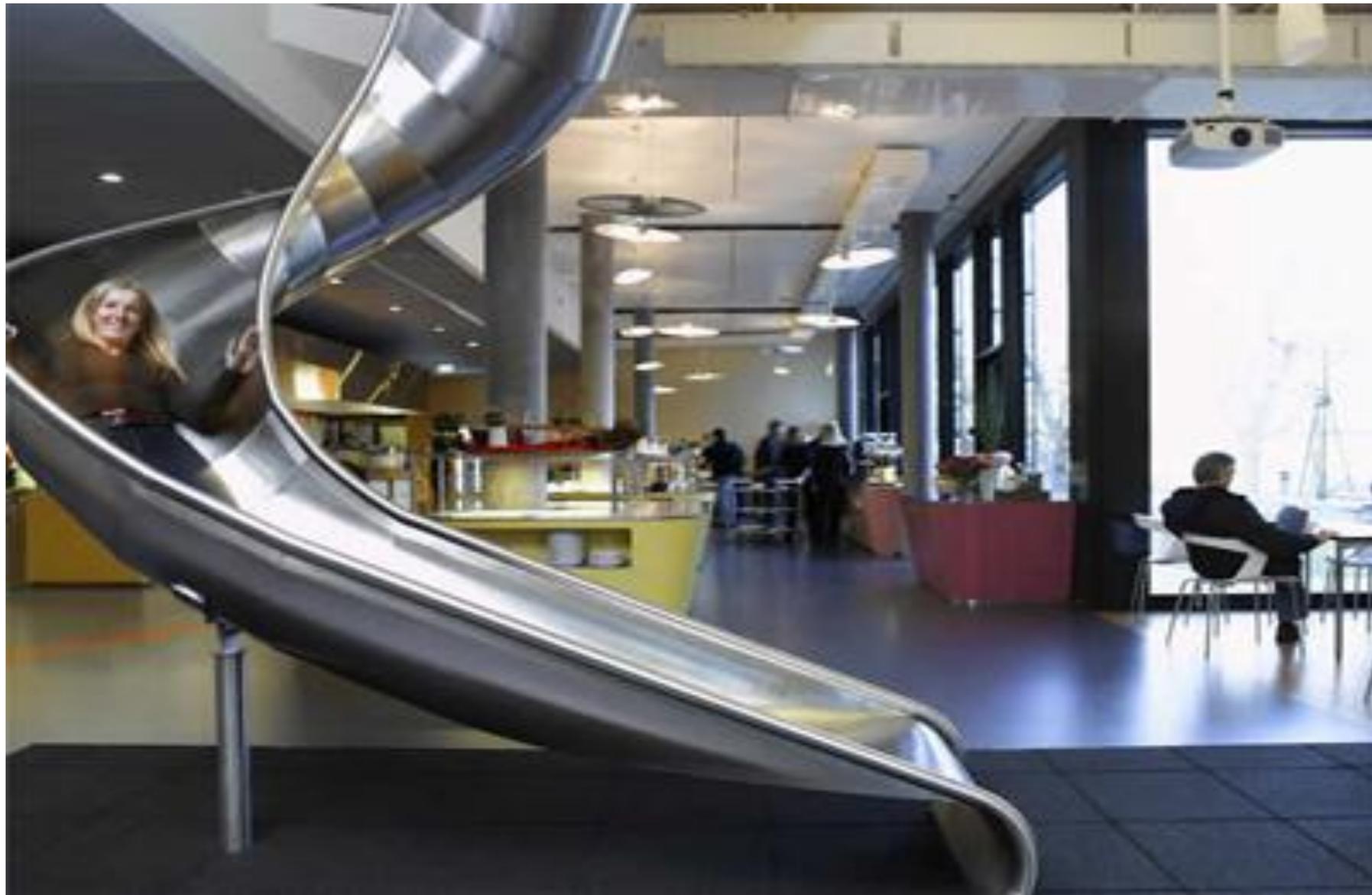
Es el momento de
avanzar de la
prevención a la
**promoción de la
salud**

De la empresa
segura a la
empresa saludable









Modelo de Promoción de la Salud



¿Cómo repercute en las empresas y en sus empleados ?

BEST COMPANY – A GREAT PLACE TO WORK



EMPLEO DE CALIDAD

La empresa ha de evolucionar a un nuevo modelo de gestión, en el que toman más valor variables:

- Oportunidades de desarrollo
- Balance de vida
- Bienestar psicológico
- Entorno laboral
- Cultura Laboral

VARIABLES QUE REVIERTEN EN LA EMPRESA MEJORANDO SU EFICIENCIA Y COMPETITIVIDAD, Y EL TRABAJADOR EMPIEZA A VALORAR FRENTE A INCENTIVOS PURAMENTE ECONÓMICOS (SALARIO EMOCIONAL).



DIFERENCIAS GENERACIONALES



Baby Boomers
< 1964

Vivir para trabajar



Generación X
1965 - 1980

Trabajar para vivir



Generación Y
1981 - 1995

Vivir..... Después trabajar



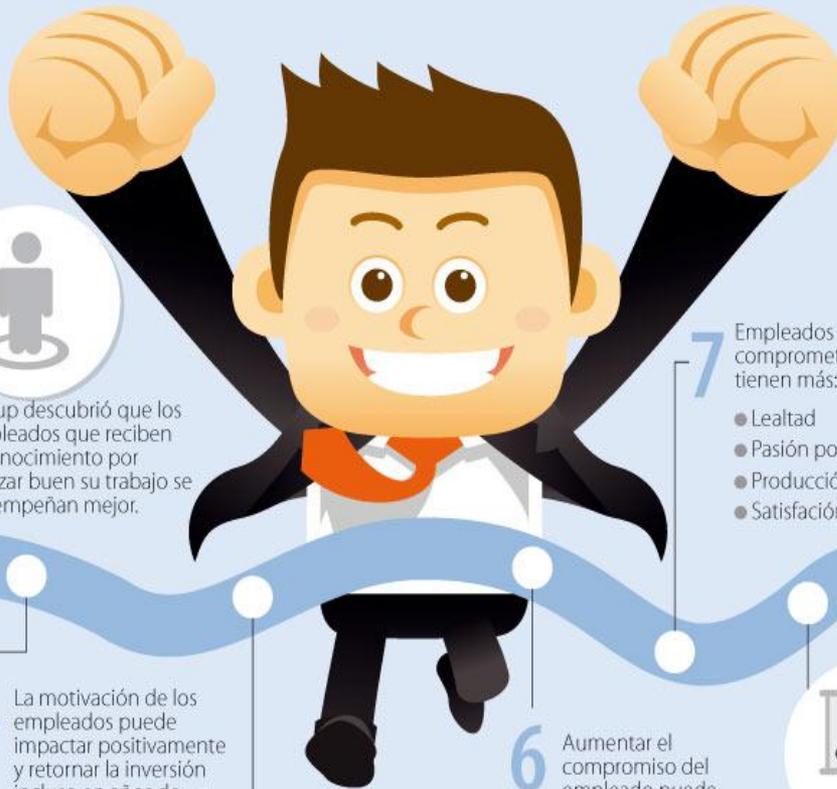
Generación Z
> 1995

Nativos digitales



Fuente: Be-Up

ENGAGEMENT: RAZONES POR QUÉ FIDELIZAR Y MOTIVAR A SUS EMPLEADOS.



1 **Apreciación y reconocimiento**
Son entre los 5 requisitos más importantes para un empleado en su trabajo



3 Gallup descubrió que los empleados que reciben reconocimiento por realizar buen su trabajo se desempeñan mejor.

4 La motivación de los empleados puede impactar positivamente y retornar la inversión incluso en años de facturación baja.



5 Mayor porcentaje de fidelización de empleados ayuda al crecimiento del mercado

7 Empleados comprometidos tienen más:

- Lealtad
- Pasión por la compañía
- Producción
- Satisfacción



9 Los empleados pueden inspirarse más a través de incentivos no monetarios, priorizando oportunidades de liderazgo y management más que aumentos salariales.

6 Aumentar el compromiso del empleado puede equivaler hasta un



12% de incremento en la satisfacción del cliente.



8 CEO con una comunicación interna y programas de reconocimiento claros coherentes son efectivos e incrementan el valor de la compañía en el mercado.

10 Empleados fidelizados

78%
recomendarían los servicios y/o productos de su compañía

70%
sienten que tienen un muy buen conocimiento de entender qué necesitan los consumidores

58%
dicen que su trabajo saca sus ideas más creativas.

Tratar a los profesionales como personas en el sentido amplio de la palabra

Se trata de preguntarse como ayudar a las personas a desarrollar las competencias que necesitan, no sólo para cumplir sus objetivos, sino también que estén realmente satisfechos en el trabajo.





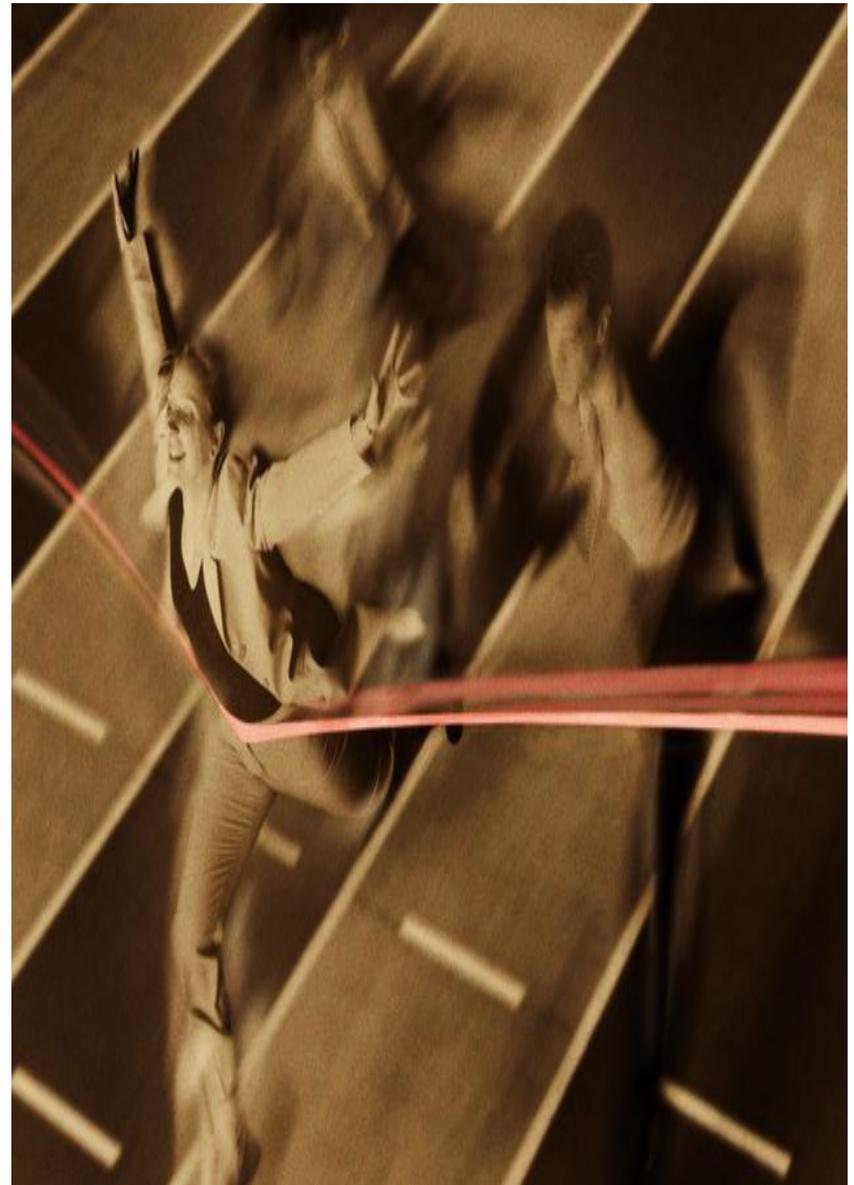
TRAINING & NETWORKING

I JORNADAS EUROPEAS DE RRHH



EMPRESA SALUDABLE

Empresa cuya cultura, clima y practicas crean un entorno que promueve la salud y el bienestar en sus empleados, así como la efectividad empresarial.



Empresa competitiva y sostenible



EMPRESA SEGURA

EMPRESA SALUDABLE

Evaluación Riesgos Trabajo

Protege trabajador

Mejora Condiciones de trabajo

Mejora entorno laboral

Reduce contingencia laboral

Promoción de la salud integrada

Protege a la persona

Mejora la Calidad de vida

Entorno saludable

Potencia binomio Empleado & Empresa

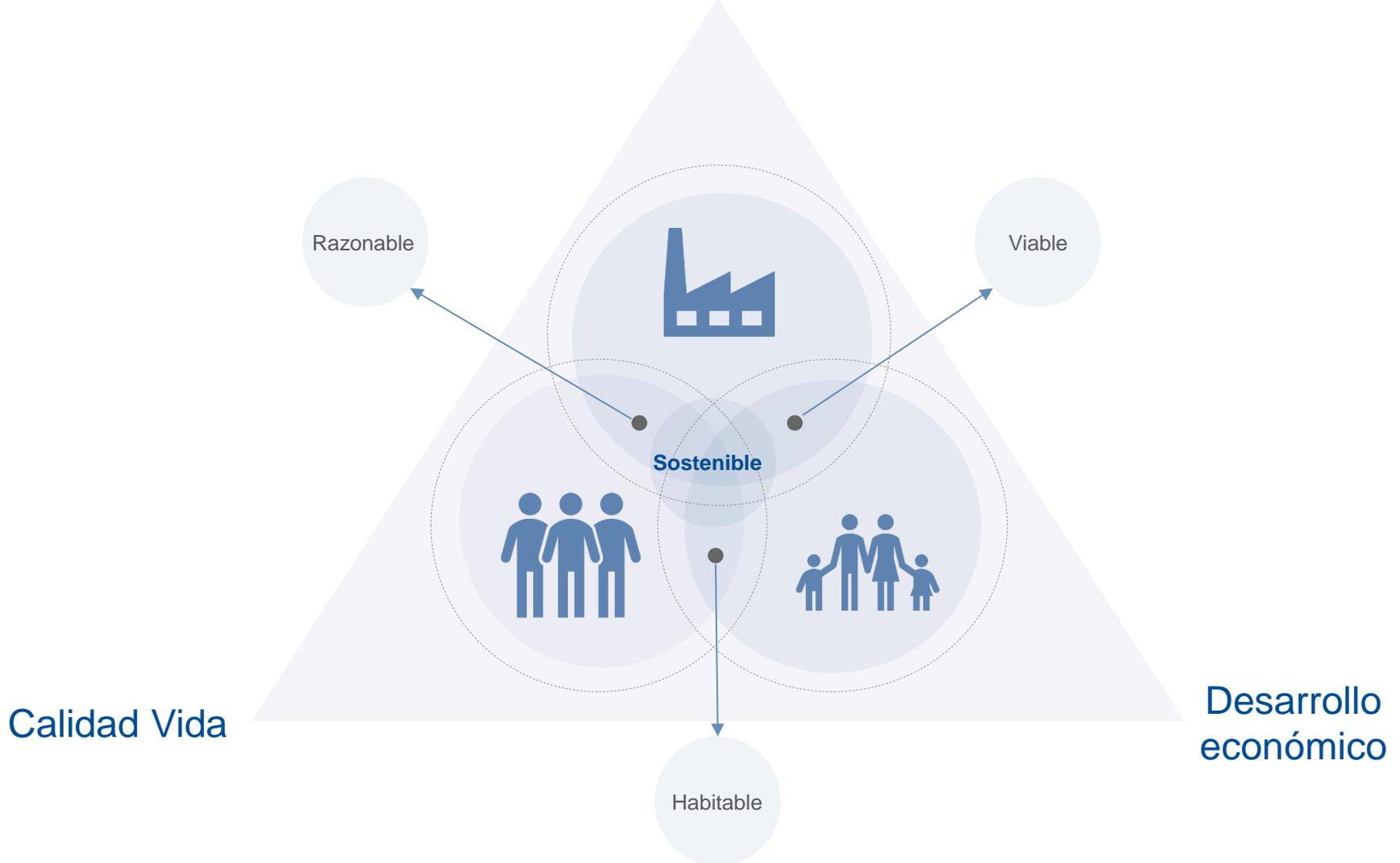
Reduce CC Y CL

Integra en la comunidad

Envejecimiento activo

ZONA DE CONFORT

Empresas Saludables



VENTAJAS

1. Trabajadores sanos, motivados y satisfechos.
2. Orgullo de pertenecer a la empresa.
3. Retención y captación de nuevos talentos.
4. Mejora del clima y la organización de la empresa.
5. Envejecimiento saludable.
6. Reducción del absentismo y rotación de personal.
7. Disminución de la siniestralidad laboral.
8. Reducción del estrés.
9. Mejora de la imagen corporativa.
10. Referente en el sector y sociedad





¿Nos gustaría llegar a ser reconocidos como una “Organización o Empresa saludable”?

4

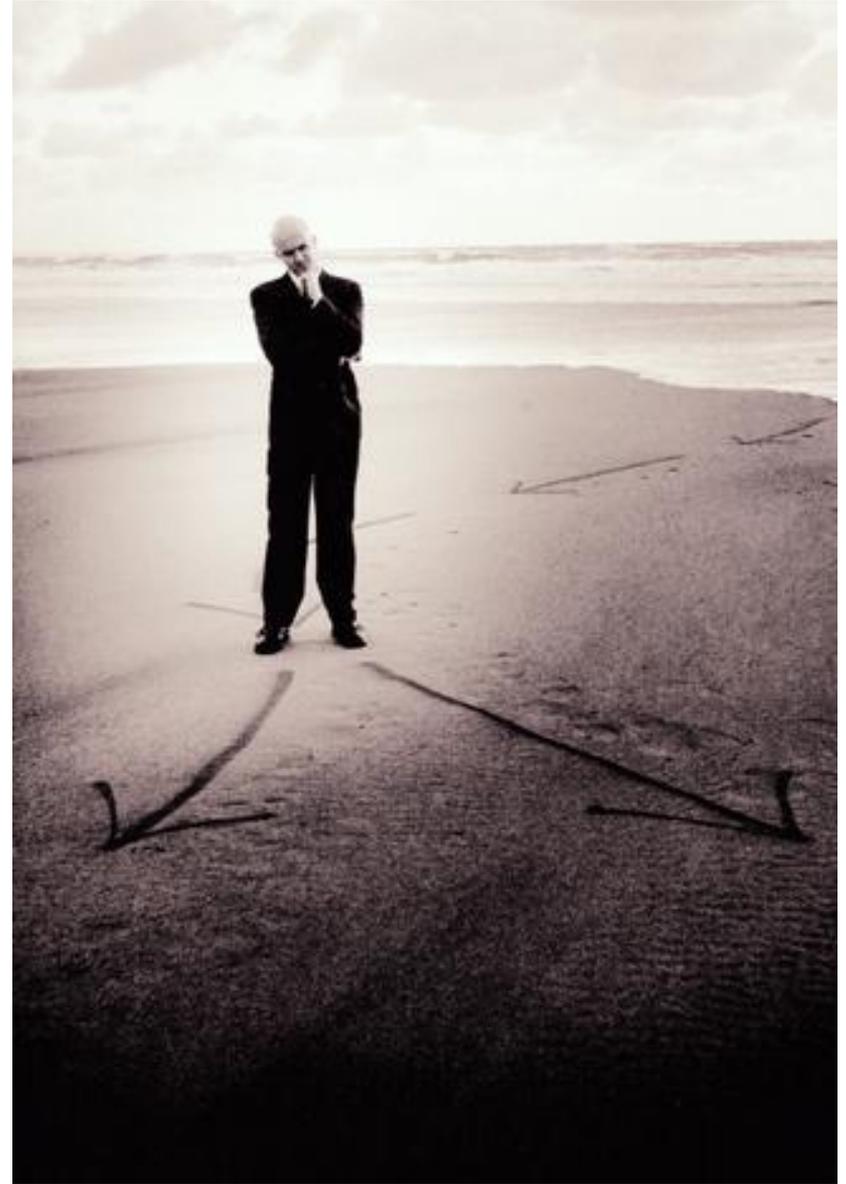


Empresas conscientes y quieren mejorar poco a poco

Empresas filiales cuya empresa madre exige la promoción de la salud

Empresas que hacen campañas de forma independiente y ahora ven un objetivo común

Empresas que trabajan hace tiempo en promoción de la salud



AENOR





Gratuito	De pago	De pago	De pago
Evaluación del proceso y resultados	Auditoria del sistema de gestión	Auditoria de los requisitos marcados	Auditoria del sistema de gestión
Proporciona herramientas	No proporciona	No proporciona	No proporciona
Duración 3 años	Revisión anual Auditoria cada 3 años	Anual o bianual en función de la certificación	Revisión anual Auditoria cada 3 años
Reconocimiento buena practica. INSHT-	Certificación con el sello de AENOR	Certificación con el sello de TUV-Rheinland	Certificación con el sello de DNV-GL
Nacional	Nacional	Internacional	Internacional

Red Empresas Saludables

Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo e Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo



MINISTERIO
DE TRABAJO
E INMIGRACIÓN



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO

Red Europea de PST



work. in tune with life.

You are here: [ENWHP](#) > [The ENWHP](#) > [Members / NCO](#)

NATIONAL CONTACT OFFICES / MEMBERS OF THE ENWHP

Our Members are occupational health and safety institutes, public health, health promotion and statutory social insurance institutions, research institutes and national and regional authorities from the European region.

Full Members act as national contact offices of the ENWHP. Only one organisation per country may represent the country as a National Contact Office (NCO). To apply for full membership, please send [this form](#) to the ENWHP Secretariat.

Currently the Network has National Contact Offices (NCO) in 27 countries.



[Austria](#) | [Belgium](#) | [Bulgaria](#) | [Croatia](#) | [Cyprus](#) | [Czech Republic](#) | [Denmark](#) | [Estonia](#) | [Finland](#) | [France](#) | [Germany](#) | [Greece](#) | [Hungary](#) | [Iceland](#) | [Ireland](#) | [Italy](#) | [Latvia](#) | [Lithuania](#) | [Luxembourg](#) | [Malta](#) | [Netherlands](#) | [Norway](#) | [Poland](#) | [Portugal](#) | [Romania](#) | [Slovakia](#) | [Slovenia](#) | [Spain](#) | [Sweden](#) | [Switzerland](#) | [United Kingdom](#)

The ENWHP

Vision & Mission

Aims and Tasks

Network Structure

[Members / NCO](#)

National Networks/Forums

Transparency

ENWHP Initiatives

Workplace Health Promotion

How good is your WHP?

News & Events

Publications

External links & info

SEARCH



I'm glad that we were able to get all the relevant social forces to support WHP.



*Mrs. Elfriede Kiesewetter
Upper Austrian Health Insurance,
Austria*

 The European Network for
Mental Health Promotion

 WHP-Training

 ProMenPol

 ComHP



Promoción de la Salud en el Trabajo

- › Inicio
- › Antecedentes
- › La promoción de la salud en el trabajo
- › Importancia de la PST
- › La PST en la práctica
- › Red de Empresas Saludables
- › La Red Europea de PST (ENWHP)
- › La PST en el mundo
- › Novedades, publicaciones y agenda
- › Consultas

Bienvenido al portal de promoción de la salud donde podrá encontrar toda la información relacionada con la promoción de la salud en el trabajo [Conocer más](#) ▶

Novedades en PST



- › I Encuentro de la "Red de Empresas Saludables" el 10/05/2016, INSHT Madrid
- › Initial report "Mental diseases and work in Europe" published by Eurogip
- › ... ver anteriores
- › Informe OIT del Día Mundial de la SST 28 abril 2016. Estrés Laboral.un reto colectivo

Documentos PST CLAVE



- › Nota Técnica de Prevención 639 "La promoción de la salud en el trabajo:cuestionario para la...[+]
- › Declaración de Luxemburgo (pdf, 88 Kbytes)
- › Reconocimiento de buenas prácticas: metodología

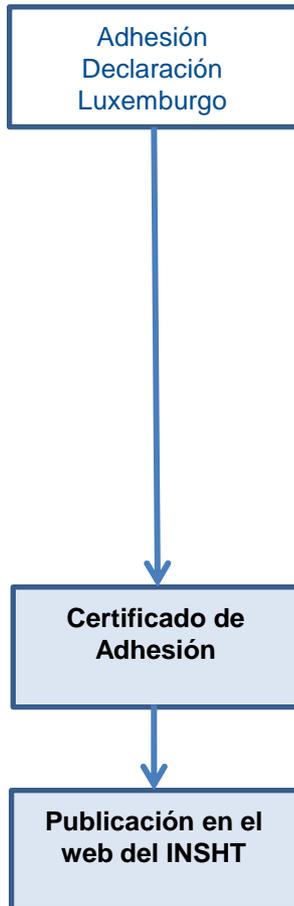
Destacados

- › 12 temas, 12 meses
- › Listado completo de empresas y organizaciones adheridas (pdf, 2.90 Mbytes)
- › Red de Empresas Saludables
- › Ejemplos de Buenas prácticas en PST



<http://www.insht.es/portal/site/PromocionSalud/>

PASOS PARA EL CERTIFICADO



Aunar esfuerzos a través de la mejora de la organización y condiciones de trabajo, promover la participación activa y fomentar el desarrollo personal, para mejorar el bienestar de los trabajadores





GOB. FRANC.
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL



Declaración de Luxemburgo

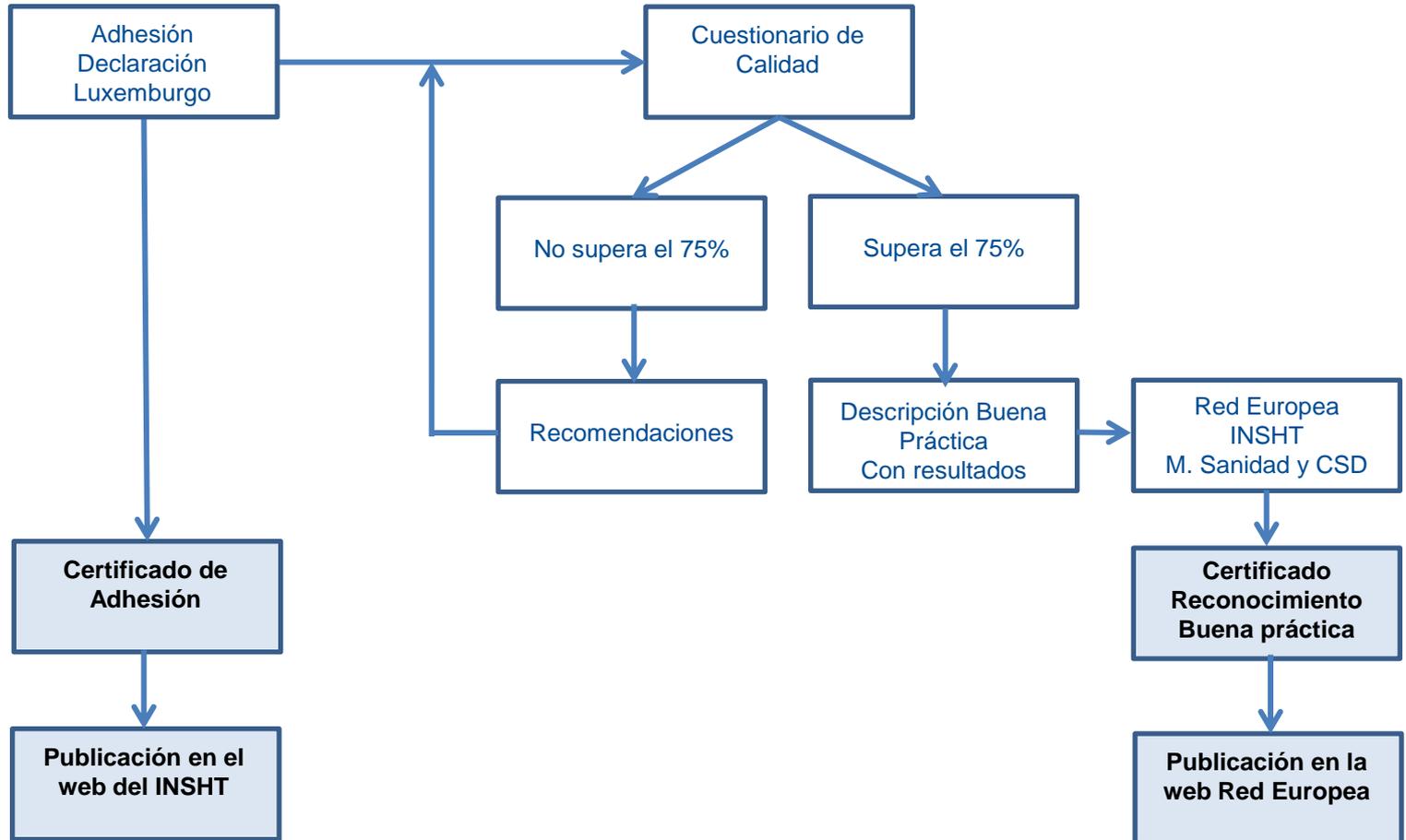
Con fecha 15/12/2014 la empresa

**MUTUA UNIVERSAL-MUGENAT
MATEPSS nº 10**

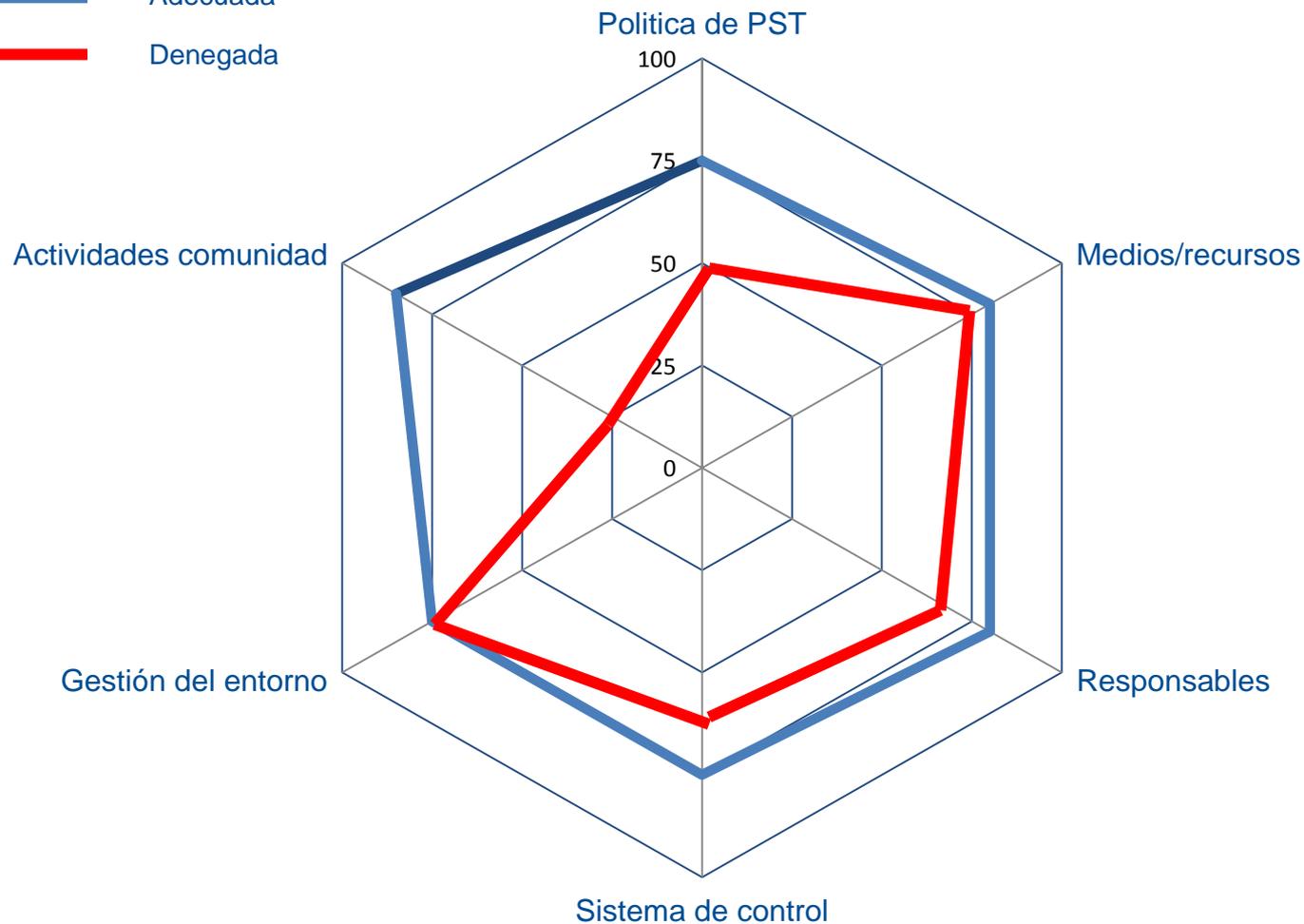
se ha adherido a la Declaración de Luxemburgo, por lo
que se compromete a integrar los principios básicos
de la promoción de la salud en el trabajo,
en la gestión de la salud de sus trabajadores.



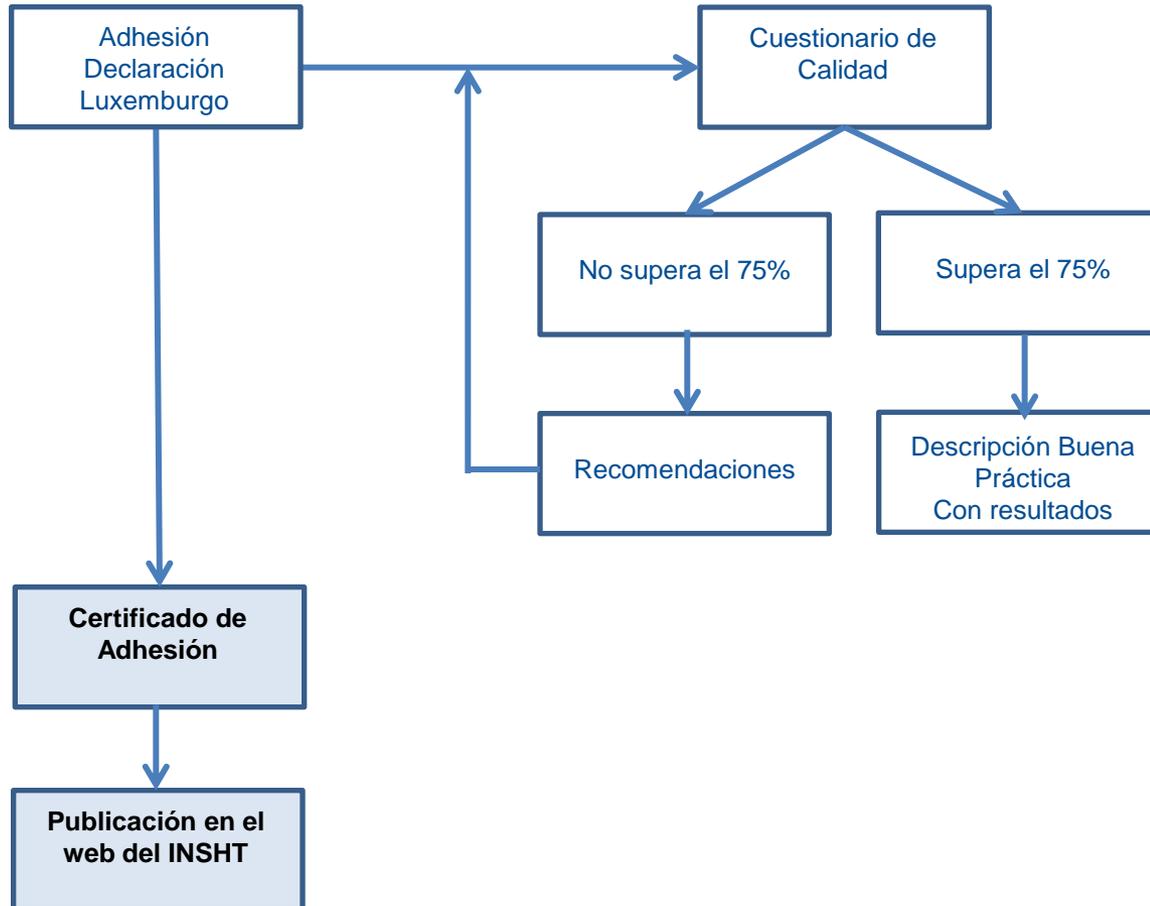
PASOS PARA LA CERTIFICACIÓN



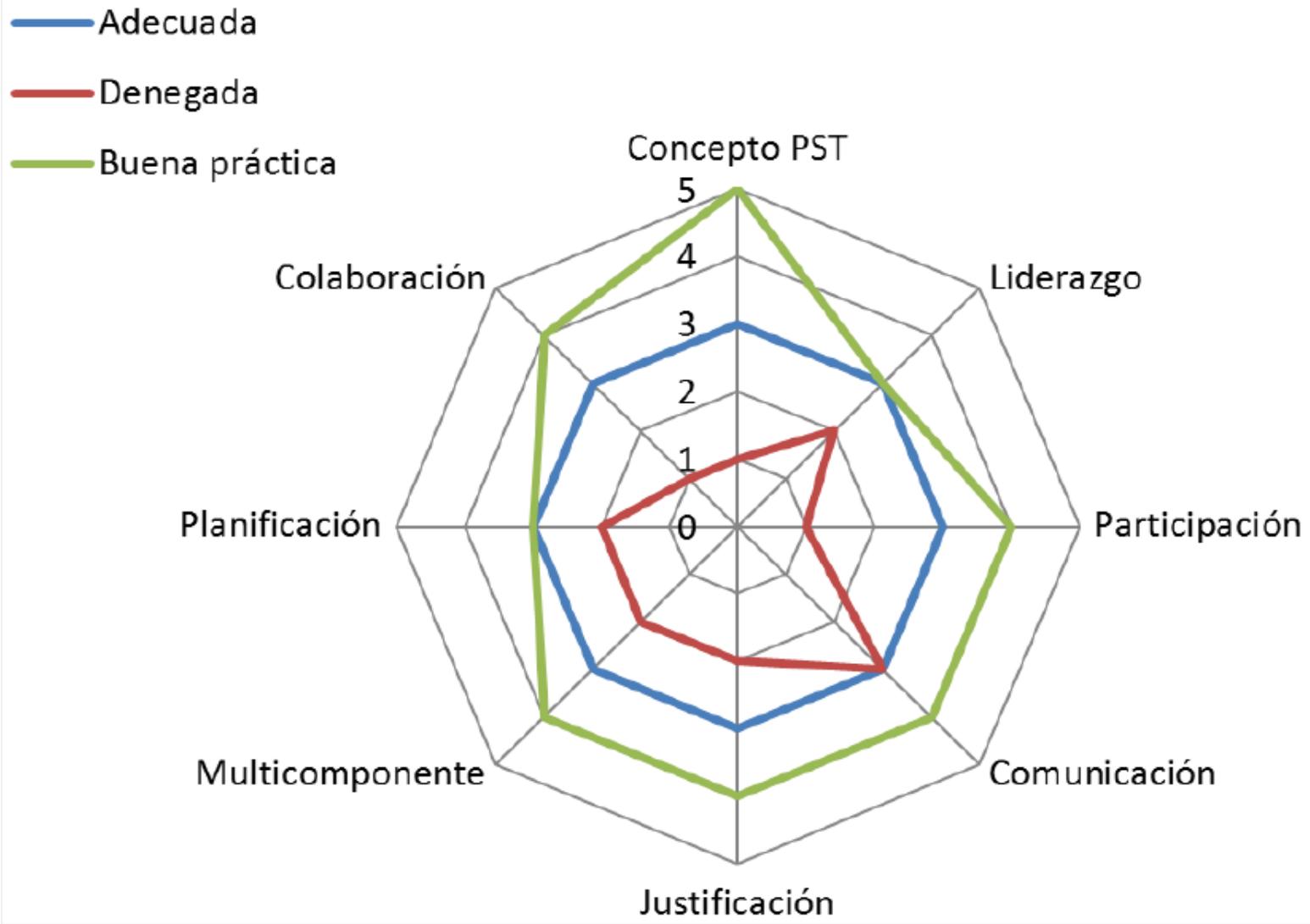
CUESTIONARIO DE CALIDAD



PASOS PARA LA CERTIFICACIÓN



BUENA PRÁCTICA





Certificado

Este certificado se otorga a

GRUPOS ELECTRÓGENOS EUROPA S.A.

Como reconocimiento a su modelo de buena práctica en
“Promoción de la Salud en el Trabajo”

Otorgado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT),
en colaboración con la Red Europea para la Promoción de la Salud en el Trabajo (ENWHP)

Madrid, a 16 de abril de 2015

Dª María Dolores Limón Tamés
Directora del INSHT

Dr. Karl Kuhn
Co-presidente de ENWHP

Colaboran:





NEWSLETTER
from the European Network
for Workplace Health Promotion

Bienvenida a cargo de la Red Europea para la Promoción de la Salud Laboral

ENWHP ha estado trabajando en su misión de "empleados saludables en las organizaciones saludables" desde su creación en 1996. Al llevar a cabo una serie de conjuntos de **iniciativas** y mediante el desarrollo de buenas prácticas **critérios para la PST**, la red se ha convertido en uno de los favoritos en Europa la PST.

En nuestro boletín de noticias que nos gusta dar una visión general de las actividades de ENWHP y las actividades de nuestras **Oficinas Nacionales de Contacto (suboficiales)**, combinada con información general acerca de la promoción de salud en el trabajo (proyectos, publicaciones, eventos, etc.)

Por favor, póngase en contacto con nosotros con cualquier y todas sus preguntas a:

enwhp@prevent.be

La Secretaría ENWHP

"Promoción de la Salud Premio Empresa" en la República Checa 2014

Durante los últimos nueve años, el Ministerio de Salud - en colaboración con el **Instituto Nacional de Salud Pública** (NCO República Checa) - anuncia anualmente el concurso "Premio Empresa Promotora de Salud" para las empresas y organizaciones que son entidades jurídicas checas. La calidad de la promoción de la salud en el lugar de trabajo se evalúa a través de un cuestionario de auto-evaluación, seguida de una auditoría de personal. En 2014, más del 50% de los 17 competidores cumplieron con los criterios necesarios para más del 95%. Típico de las empresas que recibieron el premio de 3 años, fueron los siguientes: a) la prevención del deterioro de la salud del trabajo debido a una sólida formación y la educación en el trabajo saludable y estilo de vida, y b) participación activa y la cooperación en materia de salud pública y las actividades sociales, regional o nacional.



Un modelo comprometido de buenas prácticas (MOGP)

FCC Delegación Catalunya II fue reconocido como modelo de buenas prácticas en "El alcohol y las drogas" durante la iniciativa ENWHP octava "afinar Work.In con vida. Nueva Europa". FCC firmó la **Declaración de Luxemburgo** y ha presentado recientemente una forma de ser reconocidos como buenas prácticas para otros proyectos WHP en curso también.

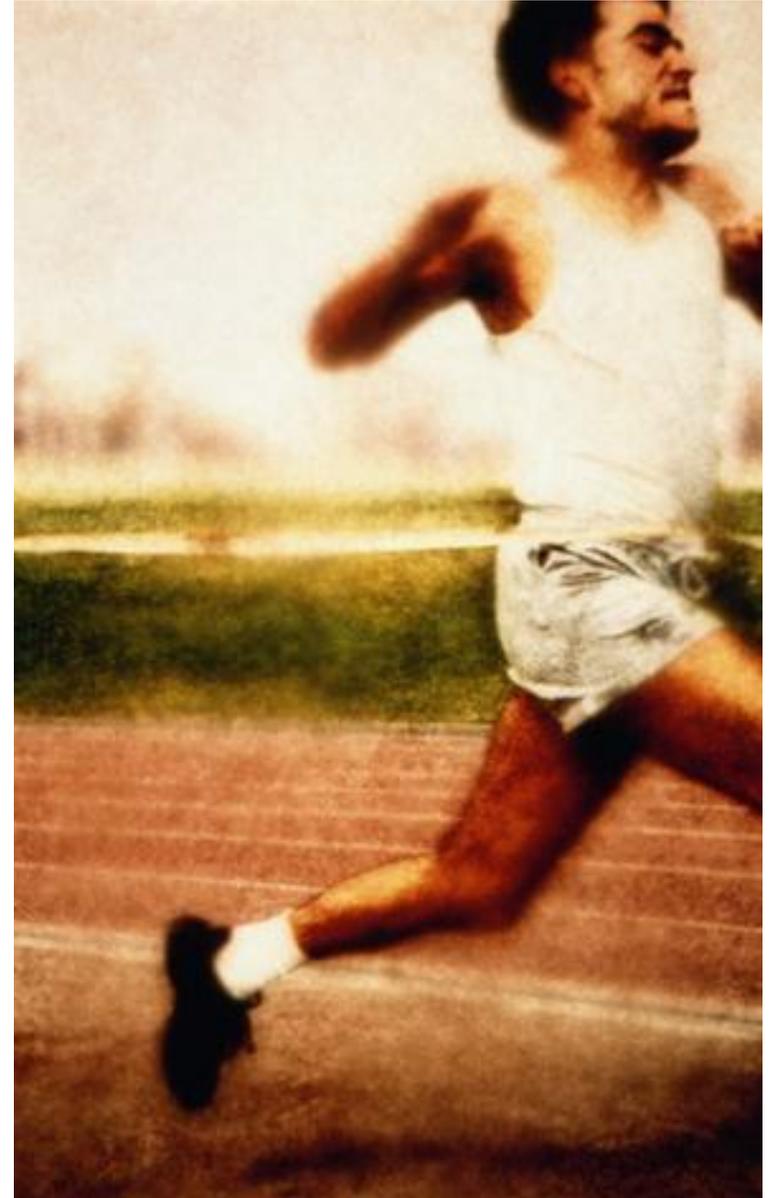
2013, INSHT (NCO España) fue abordado por un estudiante alemán (Master en Ciencias de Salud) de la Universidad de Bielefeld pidiendo una pasantía en una empresa española. FCC estuvo de acuerdo y siempre que el estudiante con la oportunidad no sólo para ver cómo la empresa implementa su programa de la PST, sino también para experimentar las actividades día a día de la Unidad de Salud Ocupacional. La experiencia fue fructífera tanto para el estudiante y la empresa, tanto es así que la FCC decidió aceptar un nuevo estudiante para el mes de febrero de 2014. [La historia completa ...](#)

Actividades relacionadas con la PST por ARACT Aquitania

ARACT Aquitania, departamento regional de la Agencia Nacional Francesa para la Mejora de las Condiciones de Trabajo (ANACT, NCO Francia), se ha unido ENWHP como Miembro Asociado desde el mes de octubre de 2013. Ellos apoyan activamente y comunicar información sobre las actividades de ENWHP: mediante la representación de la red, dando presentaciones, escribiendo artículos científicos, etc. Uno de sus logros ha sido un sitio muy informativo sobre el trabajo y las enfermedades crónicas: www.maladie-chronique-travail.eu Una nueva versión de la página web se ha puesto en marcha recientemente. Para otras actividades por ARACT Aquitania vale la pena mencionar, echa un vistazo a la sección "Noticias" de nuestra [página web](#).

BUENA PRACTICA

- Ha tener objetivos a corto, medio y largo plazo
- Ha de ser evaluable, medible
- Ha de ser abierta a toda la empresa
- Ha de potenciar la promoción de la salud
- Ha de contemplar:
 - Información
 - Diagnóstico
 - Sensibilización/formación
 - Motivación/Mantenimiento
 - Índices
 - Mediciones
 - Resultados
 - Propuestas de mejora



Acciones:

Hábitos alimentarios:

- Menús saludables
- Vending saludables
- Potenciar menús saludables, fuera empresa.
- Charlas de sensibilización, a través de fundaciones, organizaciones, sin ánimo de lucro.
- Cursos de cocina saludable para empleados y familias.
- Jornadas de puertas abiertas para la promoción de los alimentos, tipos y forma de cocinar.
- Fruta para los empleados.
- Concursos de potenciación.



Acciones:

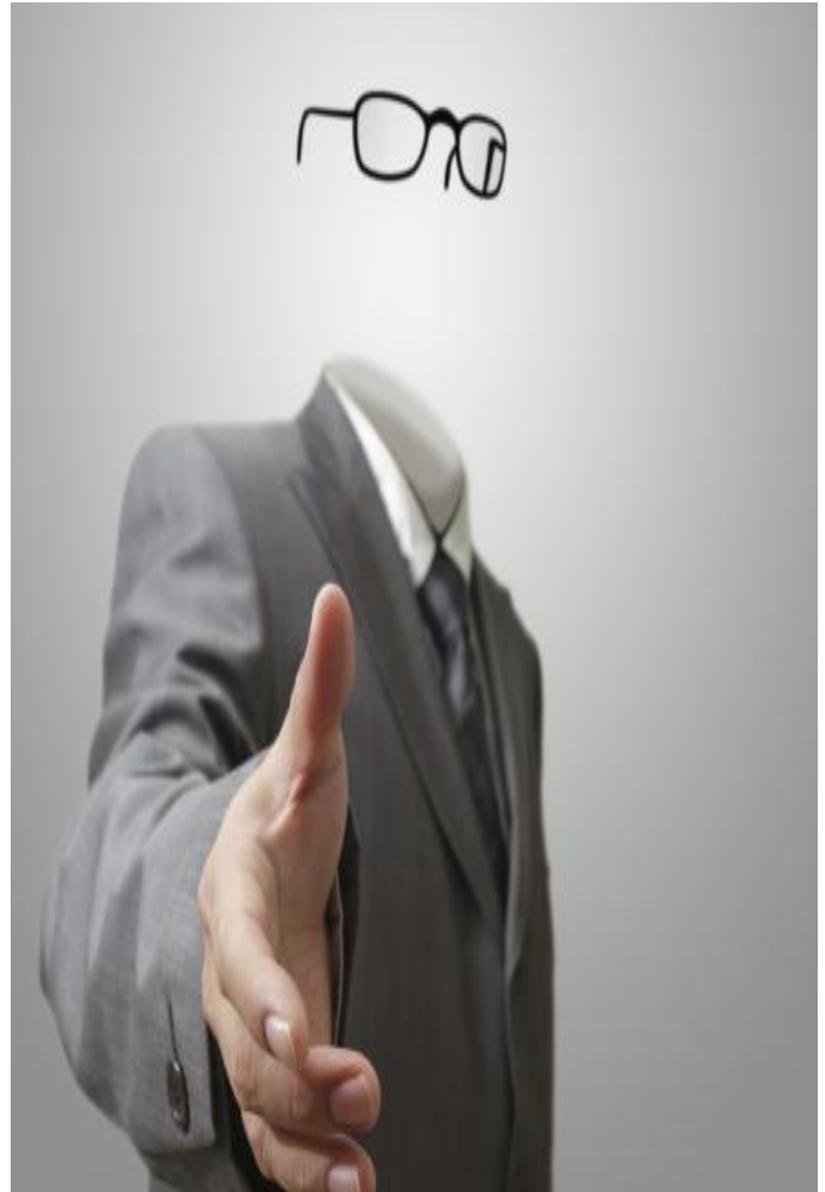
Actividad física:

- Potenciar las escaleras.
- Potenciar el transporte público, traslados en bicicleta. Plan de movilidad.
- Potenciar la actividad física reduciendo coste matricula de gimnasios de la zona.
- Charlas de sensibilización, a través de fundaciones, organizaciones, sin ánimo de lucro.
- Participación en actividades deportivas de la comunidad.
- Formación de equipos deportivos.
- Concursos de potenciación.



Acciones:

- Espacios para autorelajación
- Sesiones guiadas de relajación
- Mindfulness
- Fisioterapeuta x horas/semana
- Jornadas para la familia
- Premios por objetivos
- Competiciones entre departamentos
- Utilizar la gamificación
- Negociar seguro privado de salud
- Crear un grupo dinamizador
- Concursos de motivación



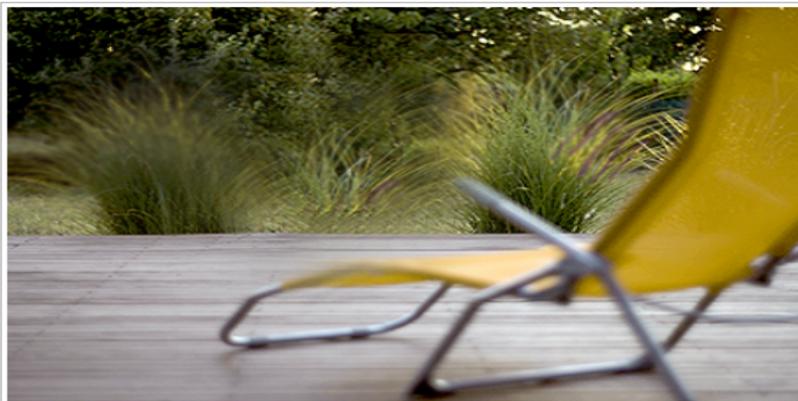
Recursos:

- NAOS
- Fundación Valentín Fuste
- Consejo Superior de Deportes
- ENWHP
- Corazón sin fronteras
- Proyecto Hombre
- Consejerías de Salud
- Movimiento actívate (msssi)
- Asociación Española contra el Cáncer
- Asociación Española del Corazón
- Asociación Española de Diabetes
- Asociación Española contra tabaco





-  Actividad Física y Sedentarismo
-  Prevención del Tabaquismo
-  Alimentación saludable
-  Consumo de riesgo y nocivo de alcohol
-  Seguridad y lesiones no intencionales
-  Bienestar Emocional 



Novedades

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad lanzó el 4 de Noviembre esta página web sobre estilos de vida saludable dirigida a toda la población. Esta página web surge como parte de las acciones de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud y su finalidad es proporcionar información útil y de calidad, ajustada a las diferentes necesidades de la ciudadanía; en ella podrás encontrar recomendaciones, herramientas interactivas, vídeos y otros materiales y recursos de utilidad para hacer más saludables nuestros estilos de vida.

-  Embarazo
-  Población adulta
-  Menores
-  Personas mayores
-  Jóvenes

Herramientas interactivas

-  ¿Eres realmente una persona activa? Descúbrelo aquí
-  ¿Cómo es mi alimentación? Descúbrelo aquí 
-  ¿Cuál es tu consumo de alcohol? Descúbrelo aquí
-  ¿Cuál es tu consumo de tabaco? Descúbrelo aquí 

Mapa de recursos



Propóntelo

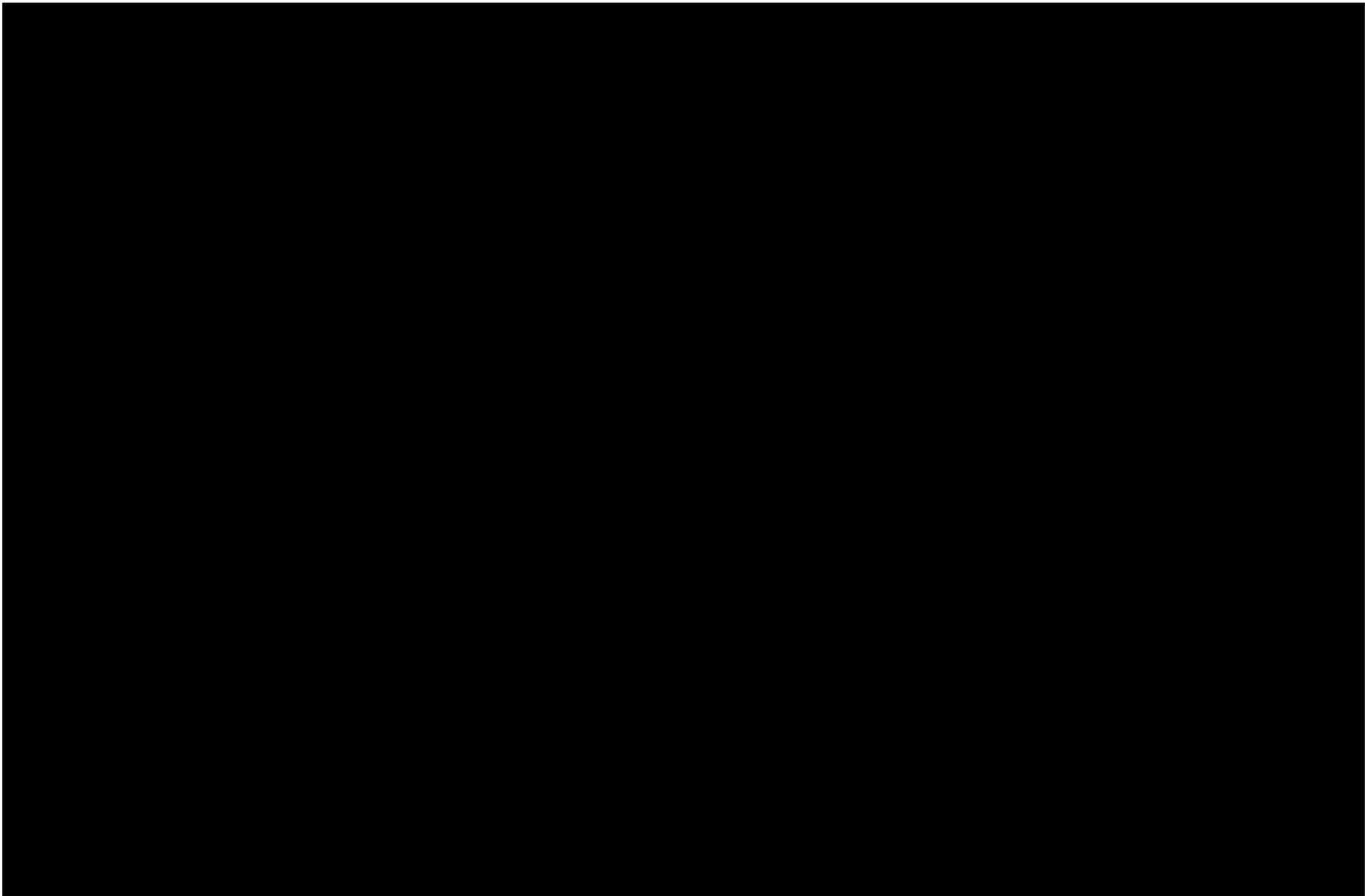
HOY
puede ser un buen día para empezar una vida más saludable.
¿Dejar de fumar?, ¿comer más saludable?, ¿beber menos?, ¿moverte más?, ¿estar más relajado?...

Curso online :
Ganar salud y bienestar
 **de 0 a 3 años**

Una Gran Oportunidad

“Aquel que procura asegurar el bienestar ajeno, ya tiene asegurado el propio”

Confucio





**MUCHAS GRACIAS
POR SU ATENCIÓN**



jtraller@mutuauniversal.net