



# ASEPEYO

## Bienestar corporativo

### Cuidando la salud de nuestras organizaciones

Silvia Calvet Márquez

31/05/2016

**¡EX-FÚMATE!**

**OCASIONALMENTE**  
Grasas (margarina, mantequilla)  
Dulces, bolitas, caramelos y pastillas  
Bebidas refrescantes  
Helados  
Carnes grasas y embutidos

**A LA SEMANA**  
**Los aceites:**  
Pescados y mariscos  
Huevos  
Pollo  
Carnes magras  
Legumbres  
Frutos secos

**A DIARIO**  
Leche, yogur o queso  
Verduras, hortalizas  
Frutas  
Cereales (pan, arroz, pasta), patatas  
Aceite de oliva

**MUY IMPORTANTE**  
Una dieta equilibrada es por definición:  
**Rica, de la mejor calidad posible.**  
**Completa,** porque tiene alimentos de todos los grupos,  
**Variedad,** porque sigue la oferta de la estación del año en la que se encuentra.  
\*Evita productos ricos en azúcar, sal, grasas saturadas, aceites de grasas, \*Evita beber alcohol con exceso de alcohol, \*Evita beber alcohol con exceso de alcohol, \*Evita beber alcohol con exceso de alcohol, \*Evita beber alcohol con exceso de alcohol.

**Actividad física diaria**

**ASEPEYO** Servicio de Prevención Propio

además ... **saludable**

La práctica regular y mantenida de actividad física mejora la calidad de vida, ayuda a controlar determinadas patologías, sobre todo cardiovasculares, y reduce el estrés.

- Utiliza habitualmente las escaleras.
- Camina o va en bicicleta para desplazarte habitualmente.
- Realiza estiramientos en las pausas laborales.

Más de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social nº 151

**ASEPEYO**

**Prevención del cáncer de piel**

**el sol da vida con medida**

- Descenso de la **obesidad** (ambos sexos por debajo de la media española).
- Clara reducción del **riesgo cardiovascular** de la plantilla.
- Disminución a nivel global de **factores psicosociales** (carga mental, autonomía temporal, supervisión-participación, definición del rol y relaciones personales).
- Dejan de **fumar** un 45% de los participantes en el programa Ex-fúmate.
- Descenso del **sedentarismo**.

- **Reducción y mejor gestión del absentismo:** en cinco años hemos logrado una reducción de la tasa de incidencia por contingencia común del 18% y del 25% para casos de contingencia profesional.
- **Reducción de los costes** derivados de la pérdida de salud del trabajador: descenso del coste total por incapacidad temporal del 23% en un período de cinco años.
- **Fortalecimiento** de la reputación corporativa: Reconocimientos a las políticas y programas gestionados en la empresa o los Resultados del estudio de opinión de 2013, de los que se desprende que uno de los aspectos mejor valorados es la **imagen de marca.**



Asepeyo es Mutua Colaboradora con la Seguridad Social.

Su origen data de **1915**, habiéndonos consolidado desde entonces como una organización con una clara orientación a los usuarios y a la responsabilidad social.



Prestamos servicio desde 1915, actualmente dando cobertura en accidentes de trabajo a 275.886 empresas asociadas y con un total de **2.014.518 trabajadores protegidos**, en los siguientes ámbitos:

- Las contingencias de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.
- La colaboración en la gestión de la prestación económica de incapacidad temporal derivada de enfermedad común y accidente no laboral.
- Las prestaciones por cese de actividad de los trabajadores autónomos, los subsidios por cuidado de hijos con cáncer o enfermedad grave, riesgo durante el embarazo y riesgo durante la lactancia natural.



# ASEPEYO

- ✓ **Ámbito nacional.**
- ✓ **173** centros de trabajo (148 centros asistenciales, 3 hospitales, y oficinas).
- ✓ **3.415** trabajadores (1.871 mujeres y 1.544 Hombres).
- ✓ **Administrativos, personal de gestión, técnicos y profesionales sanitarios (>1700).**





Comprometidos en promover y proteger la salud, seguridad, bienestar de los trabajadores y la sostenibilidad del ambiente de trabajo.

**Escogimos implantar un sistema basado en los criterios de la OMS, como sello de excelencia y diferenciación.**

.... Otros reconocimientos externos

Acreditación INSHT

Certificado Empresa Saludable



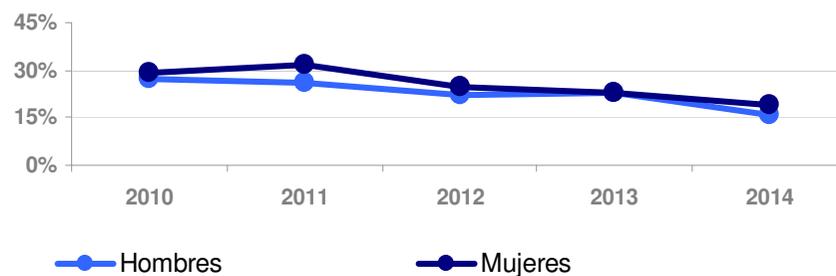
# ¡EX-FÚMATE!



Programa que pone a disposición de los empleados:

- Apoyo en el proceso de dejar de fumar.
- Tratamiento farmacológico.
- Sesiones de informativas de sensibilización.
- Formación continuada del personal sanitario responsable.
- Infografía: pósteres, dípticos, etc.

## Fumadores



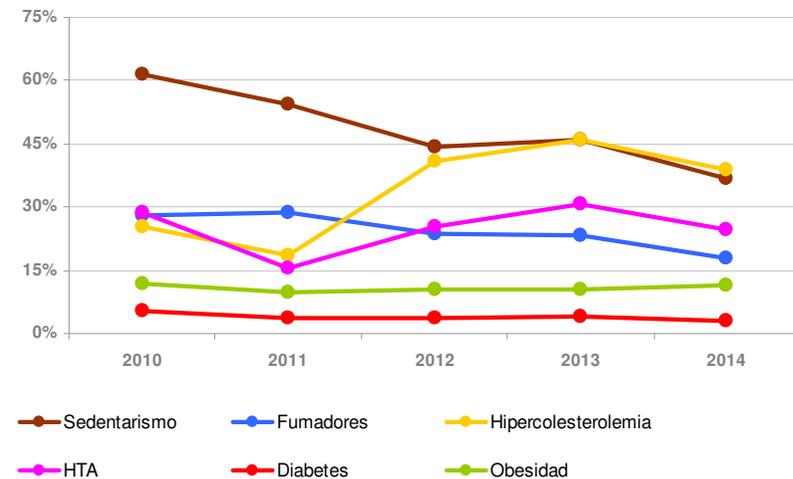


## Salud cardiovascular

Actuaciones dirigidas a la disminución del riesgo cardiovascular de los empleados con dos o más factores de riesgo:

- Detección de perfil de riesgo en el examen de salud.
- Evaluación cardiovascular inicial (1ª visita, ECG, analítica, ecocardiograma y prueba esfuerzo).
- Sesiones de seguimiento mensuales (control factores de riesgo; pautas actividad física, nutricionales y control del estrés; inclusión en programa “Ex fúmate”).
- Evaluación cardiovascular al final del programa.
- Seguimiento por SPP

Factores de riesgo cardiovascular



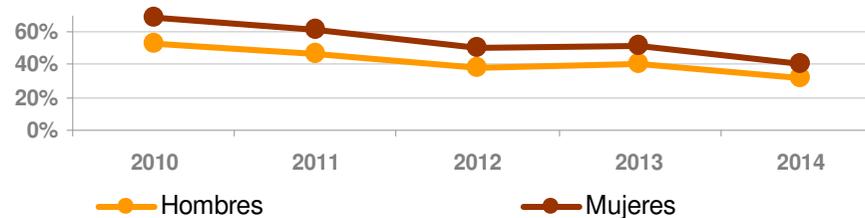
## Promoción de la actividad física



Programa de promoción de la actividad física en el colectivo de los empleados de Asepeyo, con el objetivo de concienciar de los beneficios de la práctica regular y mantenida de la actividad física para mejorar su salud y calidad de vida:

- Detección e intervención individual en colectivos de riesgo.
- Campaña de sensibilización a partir de pósteres, dípticos y canales de comunicación internos.

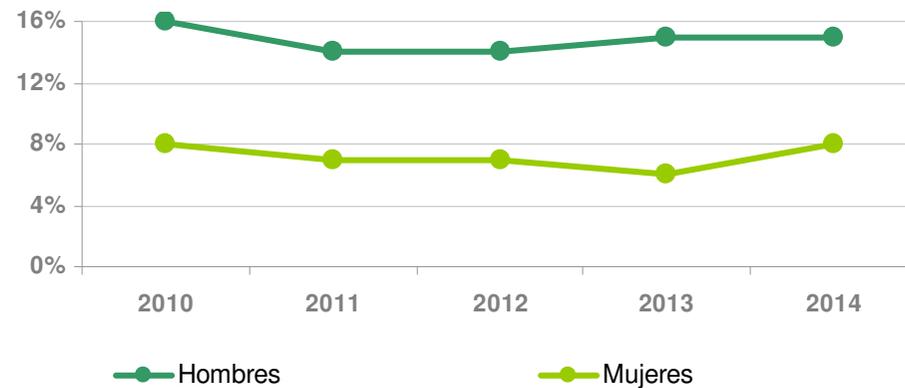
### Sedentarismo



## ¡Comer bien, vivir mejor!



## Obesidad



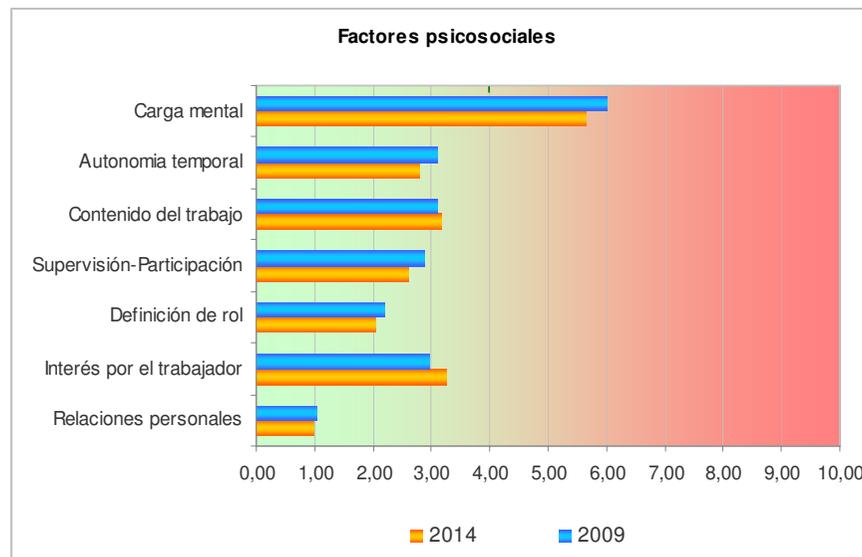
Proyecto dirigido a fomentar la adquisición y mantenimiento de la dieta sana y equilibrada mediante:

- Consenso de productos saludables para máquinas expendedoras de alimentos y bebidas y adaptación de su contenido.
- Diseño de menús saludables en nuestros comedores.
- Detección e intervención individual en colectivos de riesgo.
- Talleres de alimentación saludable.
- Infografía: pósteres, dípticos, etc.

## ***Bienestar psicosocial***

**Programa de identificación, evaluación e intervención para la mejora del bienestar psicosocial en todos los centros:**

- **Evaluaciones psicosociales**
- **Reuniones implantación medidas**
- **Programa “Asepeyo en buena compañía”**



## Primera fase de intervención 2007-2009

¿Resultados?

Situación respecto a 7 factores psicosociales.

<b>Situación favorable</b>	De 0 a 4	
<b>Situación intermedia</b>	>4 a 7	Las condiciones existentes pueden generar molestias a un cierto número de trabajadores pero no son lo suficientemente graves como para demandar una intervención inmediata. Es recomendable subsanar la situación.
<b>Situación desfavorable</b>	>7 a 10	Los factores cuya puntuación está comprendida en este tramo requieren una intervención en el plazo más breve posible.

Reuniones implantación medidas.

## Segunda fase de intervención 2011-2014

Objetivo?            Evaluar el impacto de las medidas aplicadas

Disminución a nivel global del:

- 6% en carga mental,
- 10,6% en autonomía temporal,
- 8,7 % en supervisión-participación,
- 7,7% en definición del rol y
- 4,8% en relaciones personales.

Los factores estaban, en términos globales, por debajo de 4 (situación favorable), a excepción de la carga mental.

Optamos por diseñar una acción formativa específica, paralelamente a otro tipo de acciones (principalmente de tipo organizativo).

Objetivos de la formación:

- Identificar las consecuencias de la carga mental en el trabajo así como sus efectos y alteraciones que ésta puede ocasionar en la persona y su bienestar.
- Analizar los factores que determinan la carga mental y las medidas preventivas que tenemos a nuestro alcance para la fatiga mental aguda y crónica.

**Medidas globales**

**Programas de Gestión del desempeño:** identificando habilidades y áreas de mejora

**Planes de formación por puestos de trabajo:** para favorecer la carrera profesional

**Plan de igualdad:** principio de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres. Favorecer la conciliación de la vida personal, familiar y labora

**Programa “Asepeyo, Trabajamos en buena compañía”**

**Beneficios sociales:** Becas, programa soporte familia, préstamos, PCF, etc.

**Medidas específicas centro o particulares**

**Formación de abordaje de la fatiga mental**

**Formación para la reducción del estrés (Mindfulness)**

**Simulacros de emergencia de situaciones de conflicto**

**Formaciones asociadas a competencias:** gestión de equipos, autocontrol, gestión del tiempo, etc.

**Reuniones psicosociales** en los centros con la participación de la Dirección, RR.HH y Delegados de prevención

En 2014, “[Abordaje y prevención de la fatiga mental](#)”.

Planificamos una primera **acción formativa virtual** para poder dar acceso a todos los empleados de la organización.

Esta formación además de un marco teórico, se centra en la práctica de distintas técnicas de relajación y concentración.

Pero.... el feedback asistentes, nos lleva a reformular nuestra idea inicial.

En 2015, cambio del título (para hacerlo más llamativo, como un juego):  
“Al abordaje!!!...de la fatiga mental”

Se ofrece la formación virtual y la presencial (objetivos comunes, abordan de manera diferente la temática).

- ✓ Planteamos un nuevo diseño del aula incluyendo aspectos de gamificación (mayor fluidez en las distintas actividades planteadas).
- ✓ Incluimos una acción presencial que pueda servir de refuerzo y práctica para ejercitar las distintas técnicas (talleres prácticos de relajación).

Después de los cambios?

Resultados satisfactorios (pese a que los contenidos relacionados como mindfulness e inteligencia emocional son más demandados).

En 2016..      Ampliación duración curso presencial (de 4h a 6/8 horas)

- Aproximadamente, el **55%** de la plantilla acude al ES.
- Casi el **90%** decía considerar que están bien de salud...
- En cerca de un **70%** se identificaban **factores de riesgo** asociados a la salud cardiovascular (obesidad, hipercolesterolemia y diabetes).



La obesidad ya era considerada un “problema de salud” que, en 2005 afectaba al 15,5% de la población española, según datos del Ministerio de Sanidad y Consumo.

Con el fin de **fomentar en la plantilla la adquisición y mantenimiento de unos hábitos de alimentación equilibrada y saludable**, basados en los principios de la denominada Dieta Mediterránea,

En marzo de 2006 se impulsa el Proyecto “Comer bien, vivir mejor” en ASEPEYO, llevando a cabo actuaciones encaminadas a la promoción de la dieta saludable y equilibrada y la prevención de la obesidad de nuestros trabajadores.

## Objetivo?

Fomentar la adquisición y mantenimiento de un patrón de alimentación saludable y equilibrada por parte de toda la plantilla de la empresa.

## Cómo lo conseguimos?

- Mediante dos tipos de actuaciones: intervenciones de tipo colectivo / Individuales.
  - Intervenciones destinadas al **ámbito colectivo** (informativas, aplicación de los criterios de alimentación saludable en los comedores de los hospitales propios y en todas las máquinas expendedoras de bebidas y alimentos, etc.) y
  - A **nivel individual** mediante recomendaciones personalizadas en relación con la dieta y la actividad física

## Resultados de la implantación de programa?

En 2014, encuesta de valoración de los programas de promoción de la salud implantados internamente.

Con una **participación** en la encuesta del **63%** de la plantilla, el proyecto de alimentación saludable fue de los mejor valorados.

El **99,5%** de los que participaron consideraban **importante para su salud** tener conocimientos en alimentación saludable...

El **42%** indicaron que el proyecto había **contribuido positivamente** al cambio de sus hábitos alimentarios.

## Resultados en indicadores de salud.....

En el Análisis epidemiológico de 2013,

Obesidad - Reducción del 20% en las mujeres y un 8% en los hombres, situándonos por debajo de la media española para ambos sexos,

Diabetes - Descenso muy significativo para las mujeres (46%).

En 2014, respecto de 2013, hubo un ligero descenso de, por ejemplo, un 2% en la obesidad (siempre con valores por debajo de la media española), y de otros factores relacionados con la salud cardiovascular como la diabetes o hipercolesterolemia.

**Creemos, por lo tanto, que es un proyecto útil y apreciado.**

En **2014** se desarrolla una iniciativa global a toda la organización en el marco de la campaña que pretende poner el foco de nuevo en aspectos de nutrición de un modo más informal: **CONCURSO RECETABLE**.

Se crea un comité valorador que además de determinar las 15 mejores recetas, aportó al conjunto de recetas información sobre su valor nutricional y otros aspectos de interés.

Esta experiencia dio lugar a:

- **“Libro de recetas”** que agrupan todas las valoradas por el comité que se distribuirá a través de la intranet.
- Acceso como **premio** a una **formación específica de cocina saludable** en la que elaboraran recetas adecuadas para comer en la oficina.

Este colectivo ha sido prescriptor de esta acción formativa, ya que la ha promocionado en su contexto laboral y además se han incluidos sus valoración y comentarios en la revista de distribución interna.

**El colectivo formado ha sido prescriptor de esta acción formativa, ya que la ha promocionado en su contexto laboral y además se han incluidos su valoración y comentarios en la revista de distribución interna.**

**En 2016, se ha adaptado el contenido del curso (prácticas con productos más próximos) y 4 ediciones más del taller.**

**En 2017, Formación “Compra saludable” (lista de la compra; etiquetaje de productos)**



# Taller de alimentación saludable

Claves para elaborar *recetas rápidas, sanas y sabrosas*



TOCOS SABEMOS QUE LA ALIMENTACIÓN ES EL PILAR MÁS IMPORTANTE PARA UNA VIDA SANA, PERO A VECES LAS FRISAS DEL DÍA A DÍA NOS LLEVAN A HÁBITOS ALIMENTARIOS POCO SALUDABLES. ASEPEYO HA INCORPORADO UN TALLER PARA APRENDER A COCINAR PLATOS EQUILIBRADOS QUE ENCAJEN CON NUESTRO RITMO DE VIDA.



Redacción  
Revista AZUL

Una alimentación sana es esencial para una vida saludable y, como ya sabemos, el mejor ejemplo a seguir lo tenemos muy cerca, en nuestra dieta mediterránea. Sin embargo, en la práctica, las jornadas laborales y las responsabilidades familiares dejan poco tiempo para planear una dieta equilibrada a lo largo de la semana, y a menudo acabamos cayendo en soluciones rápidas que a la larga resultan perjudiciales para nuestra salud.

En Asepeyo somos conscientes de esta situación, y también de la importancia de una alimentación sana y equilibrada para contribuir a la mejora de nuestra salud. Por eso, durante el año 2015 se incorporó al catálogo formativo el nuevo taller presencial "Alimentación saludable", dirigido a todos los trabajadores. Este curso, diseñado de forma amena y práctica, se engloba dentro de la línea Empresa Saludable de la Mutua, y tiene como objetivo principal dotar a los participantes de conocimientos básicos sobre alimentación en base a la dieta mediterránea como modelo.

## PAUTAS PARA PLANEAR UNA BUENA DIETA

El taller consiste en cuatro horas lectivas, y se estructura en dos partes diferenciadas. La primera está dirigida a explicar la importancia de elegir una alimentación saludable, ofreciendo soluciones para adecuar los hábitos cotidianos al entorno familiar. Además, en este apartado del curso, los alumnos aprenden claves para establecer un plan de comidas adaptado a sus características y necesidades, como el tiempo disponible y los recursos de cada persona.

A partir de ahí, empieza el taller práctico, donde una experta cocinera elabora cuatro recetas saludables, rápidas de preparar, económicas y útiles para llevar en la cartera. En esta parte, los participantes adquieren conocimientos acerca de cuáles son los mejores productos a utilizar y qué tipos de cocción son los más adecuados para mantener las propiedades de los alimentos. Esta actividad es útil también para descubrir diferentes formas de combinar ingredientes, consiguiendo así recetas saludables y variadas. Y al final de todo viene lo mejor, puesto que los asistentes al taller realizan una cata de las sabrosas recetas preparadas. ¿A qué esperas para apuntarte?

**DANIEL TABERNERO DEL CUETO**  
Departamento de  
Prevalencias  
Madrid

"El taller de alimentación me pareció muy interesante. Un aspecto muy positivo fue la conferencia sobre nutrición ya que nos ha permitido analizar cada grupo de alimentos. Una alimentación sana y saludable junto con un poquito de ejercicio diario ayuda a prevenir las enfermedades y mantener un buen estado de salud. La metodología teórico-práctica del taller permitió un mejor desarrollo y seguimiento del curso por parte de cada alumno. ¡Estamos esperando la próxima edición!"

**RUBEN GARCÍA BAILE**  
o.a. Pamplona

"Saber comer correctamente es uno de los conocimientos más importantes que debemos adquirir y practicar en nuestro día a día. El trabajo, los niños, el estrés diario... son a veces la excusa para tener unos hábitos alimentarios deficientes y no del todo "buenos" para nuestra salud. Además de hábitos más saludables, en este taller aprendimos formas sencillas, divertidas y, sobre todo, rápidas para cocinar de una manera rica, sana y equilibrada."

**MARÍA ALONSO ALONSO**  
DUE Asepeyo  
Burgos

"Disfruté mucho el taller. La charla inicial sobre nutrición fue muy amena e interesante. En la parte práctica aprendimos a preparar platos ricos, al alcance de todos y con un toque especial. En resumen, aprendimos que comer sano y disfrutar de la comida es posible."

**MERCEDES VILARRONG CHRISTENSEN**  
Universidad Corporativa  
Asepeyo (Barcelona)

"La formación te permite analizar cuál es tu alimentación, qué puedes cambiar para mejorar tu salud y cómo hacerlo. Poder practicar en la cocina, experimentar y probar, es decir, comer el resultado, completa el ciclo para realmente creer que es posible hervir una judía verde en agua hirviendo durante dos minutos y que esté sabrosa y... ¡muchas cosas más! Un curso muy recomendable."

**IOVANNA SUÁREZ ALVAREZ**  
o.a. Tenerife Sur

"El curso me sirvió de mucho ya que, por mi alergia al gluten (celiaquía), desconocía comidas que puedo consumir sin problemas, como la quinoa. Siguiendo los consejos impartidos, ahora lavo el arroz antes de cocinarlo, añado a un plato de carne la misma cantidad de verduras para combatir la grasa y he aprendido a ignorar falsos mitos, como que beber agua durante las comidas engorda o que solo puedes comer 3 huevos a la semana para evitar el colesterol. Ha sido uno de los talleres más interesantes a los que he asistido. Lo recomiendo a todos los compañeros."

**SILVIA NÚÑEZ BOTO**  
o.a. Sevilla - Cartuja

"El taller de alimentación saludable me gustó. En la parte teórica tratamos temas muy prácticos como raciones, porciones, combinación de platos, mitos, etc., y en la parte práctica aprendimos recetas que, a día de hoy, las hago en casa. ¡La parte de degustación fue genial! Aprendí que sentía positivo que los asistentes fuéramos contactando con la elaboración de las recetas."

**Barreras:**

- Contenidos poco atractivos, se han de buscar enfoques prácticos y funcionales que permitan aplicar en la realidad de la organización.
- Disponer de canales de difusión adecuados.
- En nuestro caso la **DISPERSIÓN** geográfica.

**Oportunidades:**

Una vez implantados es fácil que la comunicación boca a boca garantice su éxito.

Suponen un beneficio real tanto para el empleado como la organización.

Se ha de estar abierto a la mejora de cualquier acción, también de las acciones formativas. Siendo críticos con lo hecho, teniendo en cuenta la opinión de los alumnos, etc.

- Son proyectos de largo recorrido, no hay resultados inmediatos!
- Comunicación e Información - FUNDAMENTAL

---

- Para los trabajadores: se percibe como valor añadido dentro de la empresa (retención talento)

- Para la empresa: influye en la productividad y mantenimiento de la competitividad de la empresa



*Gracias por su atención!*

*scalvetmarquez@asepeyo.es*

