

# La visió holística de la salut i la coherència, factors indispensables per #EmpresaSaludable



[www.nutrimsalut.com](http://www.nutrimsalut.com)

Marta Prats Molner  
Directora i fundadora  
@mpmolner  
[marta.prats@nutrimsalut.com](mailto:marta.prats@nutrimsalut.com)

## ***Sobre nosaltres***

### **QUÈ FEM**

- ✓ Promovem hàbits saludables al sector educatiu i empresarial
- ✓ Acompanyem a les persones i famílies en el procés de recuperar la salut i adquirir hàbits de vida saludables encaminats a prevenir malalties i a millorar el seu benestar.
- ✓ Consultors en *#EmpresaSaludable* i *#EscolaSaludable*

NÚTRIM  
SALUT



NÚTRIM  
ESCOLA



NÚTRIM  
EMPRESA



NÚTRIM  
PERSONES



# Sobre nosaltres

## QUI SOM

- Equip multidisciplinari (Psicòlogues, Nutricionistes, Infermeres, Fisioterapeutes, Biòlegs, Cuiners...)
- Consultors experts en **PROMOCIÓ D'HÀBITS SALUDABLES** i **IMPLANTACIÓ DE PROGRAMES TRANSVERSALS** a les organitzacions: **SECTOR EDUCATIU I EMPRESARIAL**
- Metodologia basada en un model de millora continua
- Centre a Barcelona



## PER QUÈ?

*“Perquè volem acompanyar des de fora del sistema de salut, a les persones i a les organitzacions a promoure estils de vida saludables amb un llenguatge i una estratègia adequada a cada persona, a cada entorn i a cada sector”*

# NÚTRIM AL SECTOR EMPRESARIAL



Prevenió

Promoció de la salut

Consultors en #EmpresaSaludable



# ALGUNES DADES

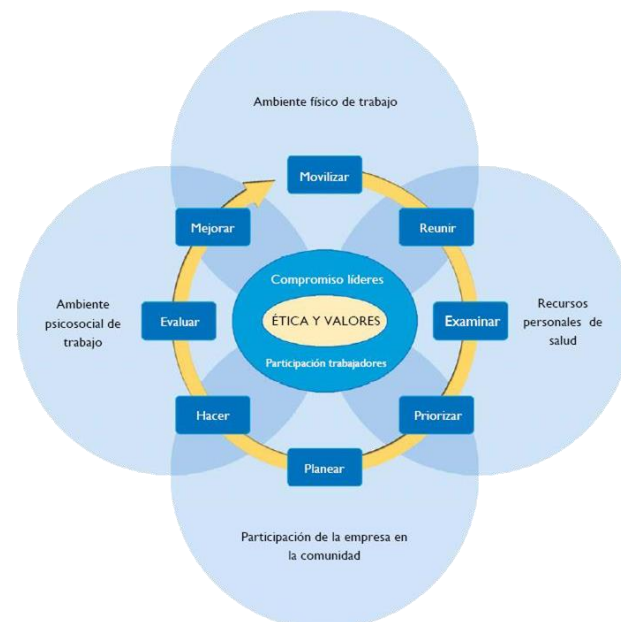


## LLOC DE TREBALL SALUDABLE

Aquell on es tenen en compte temes de salut, seguretat i higiene i l'entorn físic de treball és promotor d'un estil de vida saludable en els seus treballadors.

*Wellness Council of America*: més del **81%** de les empreses americanes amb més de 50 treballadors té implementat algun tipus de programa de promoció de la salut.

*Johnson&Johnson* va reduir la taxa d'absentisme en un **15%** en els dos primers anys d'implantació del *Wellness Program* (2005)



*Model de la OMS d'ambients de treball saludables: vies d'influència, procediments i principis bàsics*

# DADES EPIDEMIOLÒGIQUES



- S'estima una pèrdua de productivitat de 150 milions de dòlars per l'any 2020 degut a la mortalitat per MCV.(1)
- S'estima que es poden prevenir  $\frac{3}{4}$  parts d'aquesta mortalitat amb un canvi d'hàbits (tabaquisme, alimentació, sedentarisme, estrès). (2)
- Darrerament es veu un estancament en la progressió ascendent de la mortalitat per MCV. (3). Tot i que encara causa mortalitat al 42% de les dones i 38% dels homes < de 75 anys.

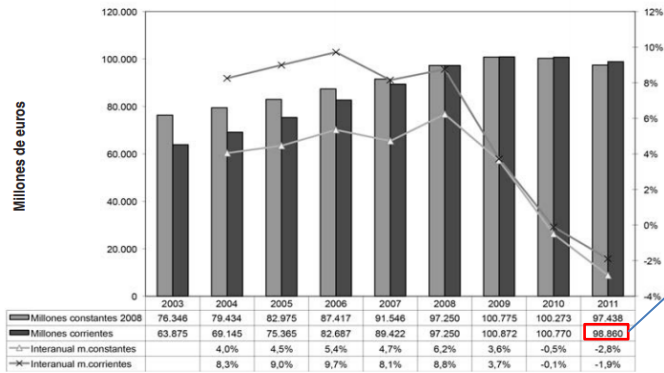
1. SIGN (Scottish Intercollegiate Guidelines Network). Risk Estimation and the Prevention of Cardiovascular Disease. A National Clinical Guideline. 2007. Report No. 97

2. World Health Organization. Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. 2002. Report No. 916.

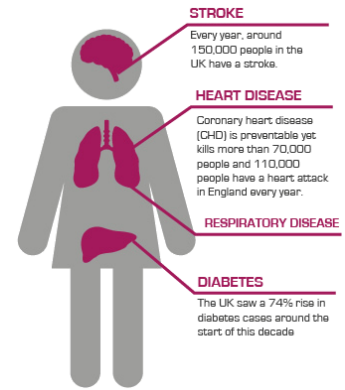
3. Tunstall-Pedoe H. MONICA Monograph and Multimedia Sourcebook. Geneva: World Health Organization; 2003.

# MNT

EVOLUCIÓN DEL GASTO SANITARIO TOTAL EN ESPAÑA



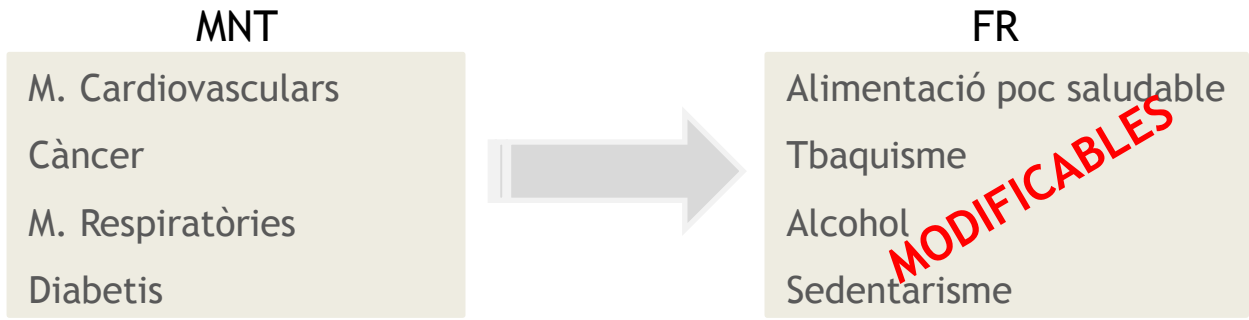
9,30% PIB



Sistema de Cuentas de Salud (SCS) Ministerio de Sanidad (2011)

A nivell mundial les MNT són la causa del 63% de morts 86% a la UE\*  
Al 2020 representaran el 73% (OMS 2002)

**70 - 80%** Despesa sanitaria total UE 700.000 milions €/any \*



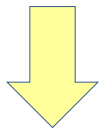
\* Reflection process: Innovative approaches for chronic diseases in public health . Set. 2013



# EMPRESA SALUDABLE

## ESTIL DE VIDA

És un dels principals determinants de la salut en els països desenvolupats



Absentisme  
Presentisme  
Absentisme emocional



Productivitat  
Imatge corporativa  
Compromís  
Benestar

Hem après el missatge, hem madurat com empresa

# SALUT vs PRODUCTIVITAT



Una millora dels hàbits de salut dels treballadors pot reduir l'absentisme laboral fins a un **36%**. *ENWHP, RED EUROPEA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO*

El 40% dels treballadors espanyols pateixen estrès laboral- Per cada 1€ invertit en prevenció de l'estrès té un retorn de 10€ *Shimon Dolan, Director científic del Instituto de Estudios Laborales de ESADE i Randstad*

Per cada euro que s'inverteix en promoció de la salut s'obtenen entre 2,5 y 4,8€ de benefici. *ENWHP, RED EUROPEA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO*

# POBLACIÓ SANA (4):

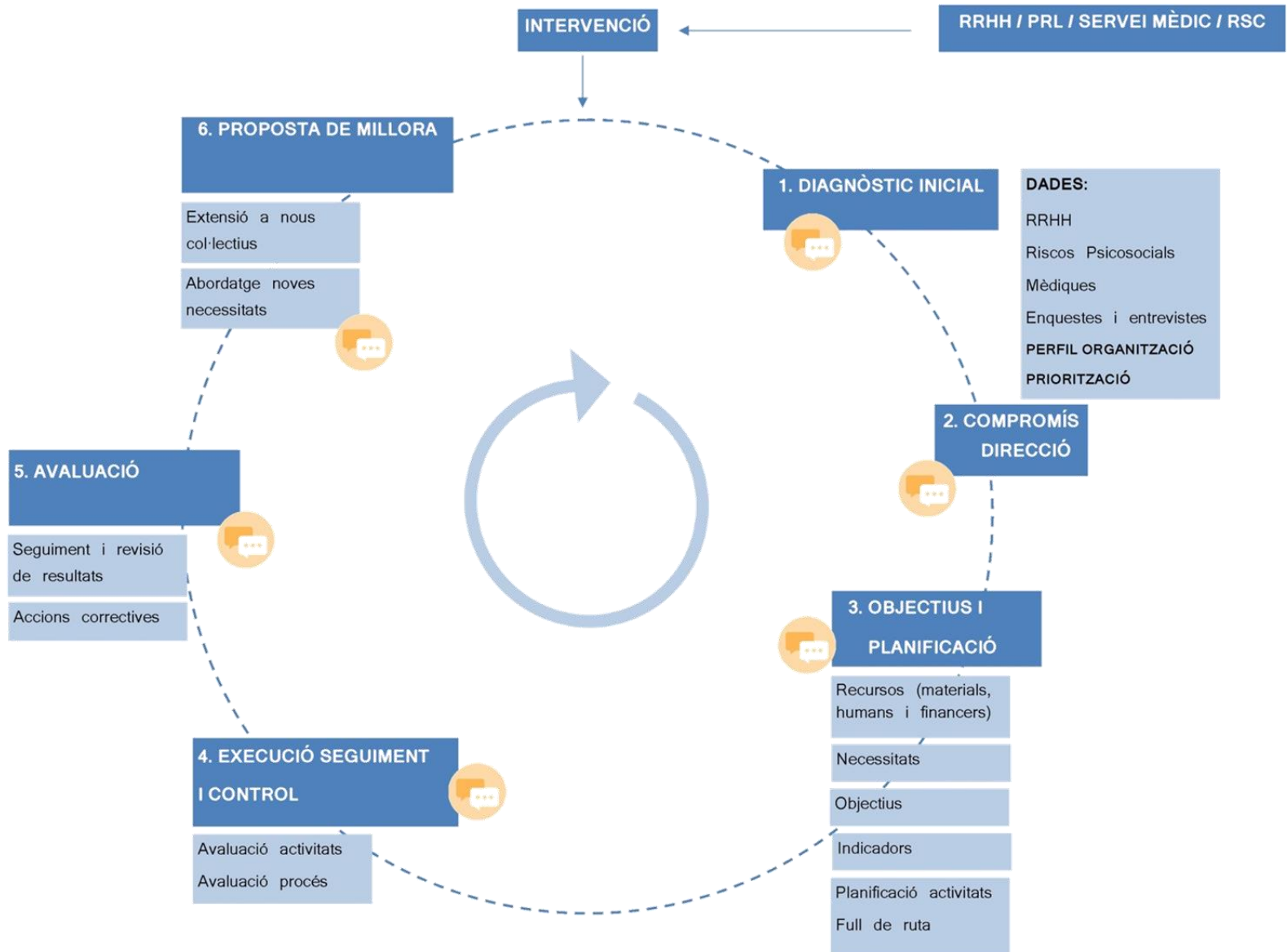
- No fumar.
- Activitat física adequada: com a mínim 30 min 5 dies a la setmana.
- Hàbits alimentaris saludables.
- Evitar el sobrepès.
- TA < 140/90 mmHg.
- Colesterol < 5 mmol/l (190 mg/dl).
- Metabolisme normal de la glucosa.
- Evitar el estrès excessiu...



## FACTORS MODIFICABLES AMB CONSELL ADEQUAT

4. O'Kelly S, Ryden L. The political power of heart doctors: with the European Heart Health Charter towards a European policy on cardiovascular disease. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil. 2009;16 Suppl 2:S58-60.

# MODEL DE GESTIÓ



# OBJECTIU

Realista  
Mesurable  
Necessari

# PRIORITZAR

1. Seguretat
2. Promoció de la salut

Alinear estàndards de **SEGURETAT** amb accions de **PROMOCIÓ DE LA SALUT** i també a la inversa





Per on començo?

# Aspectes a tenir en compte alhora de posar en marxa un projecte/acció d'hàbits saludables

## TREBALLAR DE FORMA COORDINADA

Coordinació de les accions amb objectius comuns de RRHH, PRL i RSC

## ACCIONS SALUDABLES ATRACTIVES

Expectatives dels treballadors

Assistència voluntària/obligatòria

Propi del lloc de treball o extensible a l'àrea personal

Activitats formals vs act. informals



## COHERÈNCIA

Actuar amb concordança

Amb el missatge

Amb l'actitud

Amb el moment

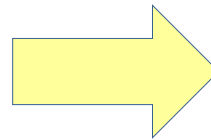
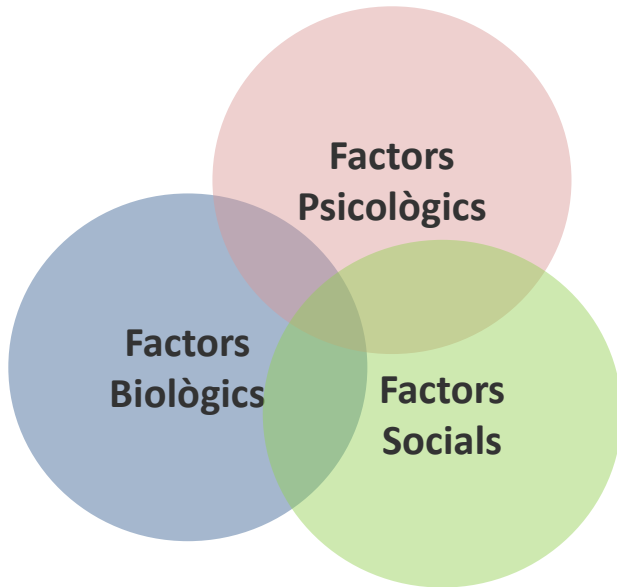
...



# VISIÓ HOLÍSTICA

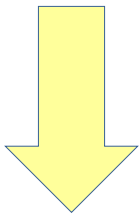
Conjunt de variables que hem de tenir en compte en la salut dels treballadors, així com la interacció d'aquestes, que no es poden contemplar des d'un únic punt de vista sinó com a un tot integrat i en permanent canvi

## PERSONA / SALUT



## ACCIONS

**Valor afegit**



## NECESSITATS / OBJECTIUS



# CAS REAL Empresa 1

Treballadors joves (25-35 anys)

Origen internacional

Esportistes (Runners)

Fumadors

## ACCIONS DE SENSIBILITZACIÓ

Alimentación como aliada en la prevención de las enfermedades crónicas 

Alimentación en la pràctica Deportiva 

Dejar de fumar para mejorar nuestra salud 

Mindfulness 

## COHERÈNCIA

Actuar amb concordança

Amb el missatge

Amb l'actitud

Amb el moment

## CAS REAL Empresa 2

Treballadors 35-50a

Alta incidència fumadors

Alta incidència FRCV (sobrepès i **obesitat**, Dislipèmia i HTA)

**PROGRAMES** Adhesió voluntària

Programa d'acompanyament per millorar la salut a través de l'alimentació saludable

Programa d'acompanyament per deixar de fumar

**COHERÈNCIA**

Reorientar una acció global a una acció individual (Coherència amb **el moment**)

**VISIÓ HOLÍTICA**

Quins motius han portat a la situació actual?

Alimentació com aliada a deixar de fumar

Gestió ansietat

Activitat física

TREBALLADOR PROMOTOR DE SALUT



# Tabaquisme



2-4 cig./jornada laboral

6-12 min/ cigarreta (24 min/dia)

2076€/persona/any \_ 73% pèrdua de productivitat + 27% absentisme (+ 4dies/any)

*\* Estudi realitzat per la Sociedad de Prevención de Fremap i la farmacèutica Pfizer 2012*



50% dels fumadors per malalties associades al tabac (OMS)



## CAS REAL Empresa 3

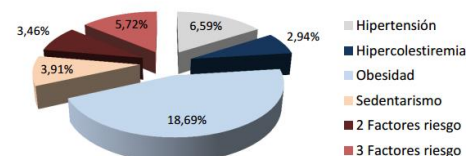
Edat treballadors 40-55 anys

Dispersió geogràfica

Voluntat de PRL de treballar el RCV

Certificat AENOR Empresa Saludable

% Reducció de cada factor: 2013-2015



### ACCIONS

Tallers alimentació saludable \_ formació audiovisual plataforma

Auditoria *vending*

Cartells informatius zona menjador i *vending*

FASE 2 \_ Base tecnològica

### COHERÈNCIA

Oferta alimentació en línia amb objectius

Certificació espais cardioprotegits (Coherència de seguretat amb el missatge)

Accions RSC encaminades a fomentar activitat física

### VISIÓ HOLÍTICA

Aspectes socials \_ Característiques personals i familiars dels treballadors

Aspectes psicosocials \_ Gestió efectiva estrès / Son i descans

# #Setmanasensefum

Un 70% dels fumadors volen deixar de fumar.

La majoria ho intenten diverses vegades.

Dels que ho proven sols, gairebé tots fracassen.

Quan hi ha assistència professional, l'èxit és d'entre el 60% i el 80%

Exfumadors: contents, orgullosos i amb més bona salut

Un treballador content que ha deixat de fumar gràcies a un programa d'empresa, serà un dels millors promotors de la salut de les accions que s'emprenguin

XVII Setmana sense Fum  
del 24 al 31 de maig de 2016

Junts és més fàcil! 3 punts clau:

- L'entorn és de tots, gaudim-lo sense fum!
- Passo de fumar! I tu?
- Decideix-te a deixar de fumar, avui és el dia.

Logos de patrocinadors: FMC, AICM, Diputació Barcelonès, Diputació de Lleida, Diputació Tarragona, FGC, Generalitat de Catalunya, Agència de Salut Pública de Catalunya, PINSAP, etc.

Desempenya-te'n!  
QR codes



Nútrim

Comte Borrell 143

08015 Barcelona

934515618

@nutrimsalut

[www.nutrimsalut.com](http://www.nutrimsalut.com)

# GRÀCIES

**Marta Prats Molner**

Directora i fundadora

@mpmolner

[marta.prats@nutrimsalut.com](mailto:marta.prats@nutrimsalut.com)