

## Introducción

En **umivale** queremos **ayudar a nuestras empresas a convertirse en organizaciones saludables logrando con ello, que sus integrantes contribuyan a promover la seguridad y salud y el bienestar de sus trabajadores y la propia sostenibilidad de la organización.**

En coherencia con nuestra misión de optimizar la salud de nuestras empresas mutualistas y sus trabajadores, hemos creado nuestro **Programa Empresa Sana** para concienciar de la **importancia de cuidar la salud** tanto dentro como fuera del trabajo. A través de este programa, **ponemos a disposición** de las empresas un conjunto de **herramientas de sensibilización, y concienciación** enfocadas al **fomento de la vida saludable.**

## Objetivos del Programa Empresa Sana de umivale

- **Asesorar** a las empresas mutualistas sobre los beneficios de la **implantación de Programas de Promoción de la Salud** en el seno de las organizaciones.
- **Acompañar en el proceso de implantación** de dichos Programas de Promoción de la Salud.
- **Contribuir a la generación de entornos de trabajo seguros y saludables en las organizaciones.**
- **Poner a disposición** de las empresas un conjunto de **herramientas de divulgación y sensibilización enfocadas al fomento de la vida saludable y el cuidado de la salud.**

## Metodología

### Gestión integral de la Salud

En **umivale** medimos la salud de una organización en función de su absentismo (ausencia física del trabajo), para reducirlo ayudamos a nuestras empresas a implantar nuestro **Programa Empresa Sana** a través de los siguientes pasos:

### Fase I: Compromiso de la dirección

Es necesario el compromiso firme y nítido de la dirección de la empresa con la promoción de la salud. En este sentido, los valores y cultura de la empresa deberán estar alineados con los que representan estos programas. Este compromiso puede hacerse visible a través de la **Adhesión a la Declaración de Luxemburgo** por parte de la empresa.

### Fase II: Diagnóstico de la "situación de partida"

Analizar la situación de partida de la empresa para poder identificar áreas de mejora y priorizar acciones. Para ello se deberá designar un equipo de trabajo dentro de la organización que se encargue de analizar y promover los temas de salud. Para realizar este diagnóstico inicial, se pueden utilizar múltiples vías de información:

- Memorias de Vigilancia de la Salud
- Informes de siniestralidad/absentismo
- Evaluaciones de riesgos
- Encuestas de clima social y riesgos psicosociales
- Memoria de RSC
- Cuestionarios ad hoc, entrevistas, buzones de sugerencias, etc.

### Fase III: Plan de Trabajo

La dirección junto con el equipo de trabajo designado, diseñará un Plan de Trabajo que deberá reflejar al menos los siguientes apartados:

- Objetivo/s sobre los que van a tratar las acciones (a corto, medio y largo plazo)
- Calendario con la planificación de las actividades
- Definición de las acciones a implantar y responsables

#### Qué hay que tener presente respecto a las acciones a implantar:

- Han de ser evaluables, medibles (mediante indicadores).
- Han de ofrecerse a toda la empresa, y se debe sensibilizar/formar a los destinatarios de las acciones para fomentar la adhesión/motivación por participar en las acciones que se planteen.
- Deben potenciar la promoción de la salud y servir para alcanzar los objetivos de mejora definidos.

(\*) Ejemplos de Acciones a implantar desde la Empresa

### Fase IV: Medir y ajustar el plan

Durante esta última fase se evalúa el grado de avance en la consecución de los objetivos planteados, los resultados conseguidos, los obstáculos encontrados y se proponen acciones a replantear o reformular, dentro del objetivo de mejora continua y sostenibilidad que inspira el modelo de promoción de la salud en el trabajo (PST).

Se utilizarán indicadores de seguimiento (índice de absentismo, índices de siniestralidad, encuestas de clima, etc.) que nos ayudarán a comparar la nueva situación con la de partida, y permitirá identificar áreas de mejora y desviaciones del objetivo perseguido.

## Herramientas divulgativas para campañas a disposición de las empresas mutualistas

**umivale** pone a disposición de sus empresas mutualistas dentro del **Programa Empresa Sana**, una amplia variedad de herramientas y materiales que ayudarán a fomentar la promoción de la salud y el desarrollo de campañas de sensibilización.



## Resultados (beneficios para las empresas)

Las políticas de promoción de la salud en el trabajo reportan beneficios tanto a los trabajadores, como al empresario y, en definitiva, a toda la sociedad, que se traducen, entre otros en:

- Reducción de las enfermedades, especialmente las crónicas.
- Aumento de la productividad empresarial y, correlativamente, disminución del absentismo por problemas de salud y del presentismo. Por cada euro invertido en programas de PST se genera un ROI de entre 2,5 a 4,8 euros en absentismo y 2,3 a 5,9 euros en costes de enfermedad (Datos informe Trabajadores sanos en Empresas Saludables de la ENWHP).
- Mejora del clima laboral, la motivación y la participación.
- Promueve la identificación con los valores de la empresa y, con ello, la retención de talento y la disminución de la rotación.
- Mejora la reputación para los trabajadores, para las empresas y para la comunidad donde éstas se ubican.
- Disminuye los costes sociales sanitarios (hasta un 26%), de seguridad social y de seguros, y contribuye a la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos. (Datos informe trabajadores sanos en Empresas Saludables de la ENWHP).

## Ejemplos de Acciones

### Hábitos alimentarios:

- Menús saludables en los comedores de empresa.
- Máquinas de vending saludables.
- Fomento del consumo de fruta entre los empleados.
- Organización de jornadas/cursos y campañas de sensibilización en alimentación saludable para empleados y familiares.
- Asesoramiento personalizado mediante nutricionista.



### Otras Acciones:

- Campañas de sensibilización sobre el fomento de la actividad física.
- Potenciar el uso de escaleras frente al ascensor.
- Potenciar el transporte público, traslados en bicicleta. Implantar Planes de movilidad.
- Potenciar la actividad física colaborando con el coste de los gimnasios de la zona.
- Habilitar zonas deportivas y actividades físicas en la empresa.
- Formación de equipos deportivos corporativos.



### Actividad física:

- Habilitar espacios para auto-relajación en la empresa.
- Celebrar sesiones guiadas de relajación, práctica de mindfulness.
- Sesiones de fisioterapia preventiva (x horas/semana).
- Negociar seguro privado de salud con precio preferente para empleados.
- Concursos de motivación (competiciones entre departamentos sobre las actividades que se propongan), fijando premios por consecución de objetivos.

