



Guía de implantación de la campaña

TU SALUD, TU MEJOR RECOMPENSA



Campaña para la promoción de
hábitos saludables

CON LA SALUD LABORAL
CON LAS PERSONAS



ÍNDICE

1.	Introducción	3
2.	Objetivos de la campaña	3
3.	Público objetivo	4
4.	Fases de la campaña.....	4
5.	Materiales de la campaña.....	7
6.	Gestión de incidencias.....	12
7.	Seguimiento de la campaña.....	12



1. Introducción

En el año 2005 el Ministerio de Sanidad y Consumo puso en marcha la estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), con el objetivo de impulsar todas las iniciativas que contribuyan a lograr que los ciudadanos adopten hábitos de vida saludables, principalmente a través de una buena alimentación y de la práctica regular de actividad física.

Desde la OMS se lanzan mensajes acerca de la preocupación por la creciente prevalencia de la obesidad, la cual guarda una estrecha relación con las principales enfermedades crónicas que afectan a la salud de los trabajadores y a su esperanza de vida. En términos de salud pública, es importante prevenir enfermedades derivadas del sedentarismo, la mala alimentación y la falta de práctica de actividad física, para evitar futuros costes de los servicios sanitarios que actualmente rondan casi el 10% del gasto sanitario total.

Esta problemática se refleja también en el entorno laboral, donde el desarrollo de programas de promoción de la salud cobra vital importancia, tanto por el impacto positivo de los programas en los trabajadores y sus familias, como por los beneficios directos e indirectos de la mejora en la calidad de vida global en el seno de la propia empresa.

De esta forma, llevar a cabo una alimentación equilibrada, practicar actividad física de manera habitual y mantener un peso adecuado a lo largo de la vida, es la mejor manera para protegerse de las enfermedades crónicas de nuestro tiempo como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, trastornos musculoesqueléticos, algunos tipos de cáncer e incluso algunas enfermedades mentales.

Gracias a la puesta en marcha del programa “Tu salud, tu mejor recompensa”, ha logrado su objetivo de transmitir a todos los trabajadores los conocimientos necesarios para que se produzca un cambio de actitud en su deseo de adoptar nuevas conductas más saludables, mejorando su calidad de vida. Además, la implementación de dicho programa favorece la sostenibilidad financiera del sistema sanitario acortando costes derivados de problemas de salud relacionados como son los producidos por las bajas



por enfermedad, la disminución de la productividad, y el escaso compromiso y fidelidad con la empresa.

Esta campaña se enmarca en la apuesta de MC MUTUAL por la innovación, la mejora del bienestar y calidad de vida de sus trabajadores protegidos y, por extensión, de toda la sociedad.

2. Objetivos de la campaña

La campaña **Tu salud, tu mejor recompensa** dirigida a la concienciación de empresa y trabajadores sobre los hábitos de vida saludable, satisface varios objetivos:

- ✓ Facilitar información a los trabajadores de las empresas mutualistas acerca de los beneficios de la alimentación y actividad física saludables.
- ✓ Sensibilizar a los trabajadores de las empresas mutualistas sobre los beneficios de una alimentación equilibrada y la práctica habitual de actividad física moderada.
- ✓ Aportar herramientas y estrategias para alcanzar un estilo de vida saludable a través de la alimentación y la actividad física.

3. Público objetivo

Esta campaña va destinada a trabajadores de todos los sectores de actividad que puedan necesitar adquirir y poner en práctica buenos hábitos alimenticios y la práctica de actividad física.

4. Fases de la campaña

A continuación se detallan, cronológicamente, las fases de implantación de la campaña de **Tu salud, tu mejor recompensa** especificando para cada una de ellas las acciones a llevar a cabo y el material disponible.

Fase 1: Presentación

Antes de iniciar la campaña es importante que todos los responsables de su implantación estén informados sobre sus objetivos y contenido, por ello se ofrece una presentación en Power Point que el Técnico de Prevención o, en general, la persona que asuma su puesta en marcha en la empresa puede utilizar con este fin.

Asimismo, antes de poner en marcha la campaña se deberá decidir:

- ✓ **Público objetivo:** Determinar las áreas a las que se dirigirá la campaña: a la totalidad de la empresa, en un área determinada o en varias áreas.
- ✓ **Selección de material:** Se seleccionarán los materiales que vayan a formar parte de la campaña. Para ello, se debe tener en cuenta la información facilitada en el apartado 5 del presente manual.



Material de soporte:

- ✓ Presentación de la campaña en formato Power Point.

Fase 2: Implantación

El desarrollo de esta fase estará supeditado a los materiales elegidos y al cronograma establecido. El comunicado de inicio de campaña a los trabajadores será la primera acción de esta fase. La empresa elegirá el medio de comunicación que considere más oportuno (carta, correo electrónico, etc.).




Material de soporte:

- ✓ Cronograma en formato Excel.
- ✓ Carta de comunicación del inicio de la campaña.
- ✓ Carteles y folleto informativo: Materiales utilizados en la campaña para divulgar una información básica y fomentar la concienciación y participación

de los trabajadores en la campaña.

- ✓ Sesión de sensibilización: Colección de transparencias para fomentar entre los trabajadores buenas prácticas para disfrutar de una vida más saludable.
- ✓ Manual de la sesión: Documentación que se entregará a los trabajadores en la sesión. Recordatorio de las actuaciones que el trabajador debe llevar a cabo durante la campaña.
- ✓ Colección *News*: Dípticos informativos de carácter estacional, que incluye consejos prácticos y recetas de temporada.
- ✓ Guía de bolsillo para el control del peso: Es una intervención sencilla que motiva hacia cambios en los hábitos cotidianos, permitiendo la autorregulación en la ingesta y la práctica de actividad física regular.

 A yellow square icon containing a white lowercase letter 'i' with a dot, representing information or a tip.	<p>Relacionado con el tema de la campaña, MC MUTUAL pone también a su disposición su Escuela de Espalda.</p> <p>Escuela de Espalda es una aplicación web dividida en 6 capítulos (¿Conoces tu espalda?, Día a día con tu espalda, Trabajando con tu espalda, Cómo cuidar tu espalda, Muévete por tu espalda y Salud integral), donde a través de videos, animaciones y consejos prácticos ayudan a mantener la columna joven y sana.</p>
---	---

Fase 3: Valoración de los resultados

Al finalizar la campaña se valorará la influencia que ha tenido ésta sobre la mejora de las condiciones de trabajo. Se dispone de una plantilla que facilitará dicha valoración.



Material de soporte:

- ✓ Cuestionario de evaluación: Se pasa al inicio y final de la campaña para valorar la eficacia de la misma.
- ✓ Resultados de la campaña: Plantilla en formato Excel para valorar la eficacia de la campaña a partir de la información obtenida de los cuestionarios inicial y final.

5. Materiales de la campaña

A continuación, se describen los materiales, enumerados en el apartado anterior, que MC MUTUAL pone a disposición de la empresa para implantar la campaña **Tu salud, tu mejor recompensa**. La utilización de todos los materiales contribuye a la mejora de las condiciones de trabajo y por tanto al éxito de la campaña, no obstante, puede decidirse no emplear alguno de ellos según las circunstancias concretas de aplicación. Asimismo, la empresa puede adaptar a sus necesidades aquellos documentos que se presentan en formato modificable.

Se autoriza la reproducción total o parcial del contenido del documento siempre y cuando se cite la fuente.



Las ilustraciones que aparecen en el material de la campaña (propias de MC MUTUAL) no podrán ser utilizadas para otros fines y fuera de los documentos en las que están ubicadas.



Presentación de la campaña:

Se trata de una presentación de la campaña en formato Power Point dirigido a la empresa donde se indican: las fases, las acciones a desarrollar y el material de soporte.

Duración estimada: 30 minutos.



Cronograma:

Es el calendario de trabajo a seguir para implantar la campaña, donde se ubican y ordenan en el tiempo las acciones a llevar a cabo. Esta propuesta de cronograma se podrá adaptar a las necesidades de la empresa teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

- ✓ Distribuir la entrega de materiales uniformemente a lo largo de la campaña.

- ✓ No dilatar en exceso unas actuaciones de las otras, se pierde eficacia.
- ✓ Respetar el orden propuesto de los materiales.

El responsable de la implantación de la campaña en la empresa deberá efectuar un seguimiento de la campaña, de acuerdo con el cronograma propuesto, para asegurar el éxito de su implantación.



Carta de inicio de la campaña:

Es una carta para informar a los trabajadores del inicio de la campaña. La empresa dispone de una carta tipo en formato Word.


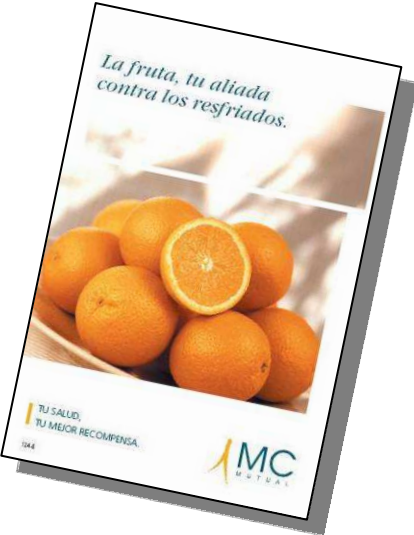


Carteles:

Es un material de concienciación dirigido a los trabajadores que ofrece mensajes positivos para la promoción de hábitos de vida saludables. Se incluyen los carteles en formato Pdf a fin de facilitar a la empresa su impresión y distribución.

En la campaña se ofrecen los carteles:

- Cartel “Haz ejercicio, vivirás mejor” (Código 120)
- Cartel “Come sano, vivirás mejor” (Código 121, figura femenina)
- Cartel “Come sano, vivirás mejor” (Código 122, figura masculina)
- Cartel “Un desayuno equilibrado te ayuda a comenzar el nuevo día” (Código 123)
- Cartel “La fruta, tu aliada contra los resfriados” (Código 124)
- Cartel “Durmiendo recargas tu energía” (Código 125)
- Cartel “El ejercicio físico juega a favor de tu salud, muévete” (Código 126)
- Cartel “Equilibra tu alimentación, sigue la Dieta Mediterránea” (Código 127)
- Cartel “Verduras y hortalizas: aliméntate de forma natural y ligera” (Código 128)
- Cartel “Hidrátate. Bebe agua” (Código 129)
- Cartel “Disfruta del sol con protección” (Código 130)
- Cartel “Tu mente también necesita salud, busca tu equilibrio” (Código 131)
- Cartel “Cocina sana, también fuera de casa” (Código 132)
- Cartel “Anima tu corazón: consume frutos secos” (Código 133)
- Cartel “Evita el consumo de tabaco, vivirás mejor” (Código 134)

	<p>El número de carteles a colocar en la empresa dependerá de las dimensiones/nº de trabajadores.</p> <p>En centros de trabajo reducidos o con pocos trabajadores, generalmente sólo será necesario colocar un ejemplar en una zona común (sala de descanso, comedor...) o de paso (vestíbulo, pasillo...). En centros de trabajo de mayor tamaño, seguramente se requerirán más carteles, pudiendo colocar un ejemplar en el pasillo de entrada de cada planta, en la sala de trabajo común, etc.</p>	
---	--	--



Todos los carteles están en los idiomas oficiales (catalán, gallego, euskera y castellano). Si los desea en estos idiomas solicítelos a su oficina de MC MUTUAL de referencia.



Folleto informativo:

Se trata de un tríptico amable y positivo, que se centra en los beneficios del cambio de actitudes y en el mensaje reforzador de *Tu salud, tu mejor recompensa*:

- Cúdate (Código SE-096)

Se facilitan los folletos en formato Pdf a fin de que la empresa pueda imprimirlos y distribuirlos entre los trabajadores.



Sesión de sensibilización:

Es una charla dirigida a los trabajadores para promover un estilo de vida saludable, centrada en los hábitos alimentarios.

Para la impartición de la charla se proporciona una colección de transparencias en formato ppt, un manual de soporte y una guía de bolsillo para el control del peso.

Duración total de la sesión: 60-90 minutos



Desde MC MUTUAL recomendamos la realización de las sesiones presenciales por ser el medio que permite una mayor interrelación entre los asistentes y fomenta la participación activa. No obstante, queda a criterio de la empresa la entrega únicamente de los manuales en el caso de que no sea posible realizar las charlas presenciales.



Colección News:

La adquisición de nuevos hábitos en la vida cotidiana debe realizarse de modo progresivo, y reforzarse mediante diferentes canales de información. Los News *Tu salud, tu mejor recompensa* abordan la alimentación y la actividad física desde un punto de vista divulgativo y práctico, ofreciendo estrategias sencillas para el mantenimiento de actitudes que favorecen la salud global del individuo.

Cada estación del año va acompañada de un News. Los contenidos se adaptan a la época del año, focalizando la temática de cada uno de ellos a un aspecto concreto. En todos los casos se ofrece una receta saludable en base a productos mediterráneos y de temporada.



- ✓ Carta de inicio sobre la recepción de los News.
- ✓ News de primavera: empezar la puesta a punto con un combinado de alimentación y ejercicio físico, ejercicio físico para mejorar la resistencia y evitar la flaccidez.

- ✓ News de verano: buena hidratación y actividad física en familia.
- ✓ News de otoño: consejos para aligerar comidas festivas, actividad física cotidiana.
- ✓ News de invierno: empezar bien el año y comenzar el día con un desayuno completo y equilibrado.

Los consejos no sólo van dirigidos a los trabajadores de las empresas mutualistas, sino que se incluyen consejos para toda la familia. Además, transmitimos el mensaje de que estos consejos son parte de un estilo de vida saludable que no sólo se limita al ámbito laboral.



Questionario de evaluación:

Es una herramienta estandarizada para conocer el estado de salud del trabajador, y de estilo de vida saludable. Se cumplimenta de forma anónima y la persona debe contestar una serie de ítems a modo de test.

Criterios de cumplimentación:

- ✓ Se pasará al inicio y al final de la campaña.
- ✓ Se definirá el alcance del cuestionario (áreas de aplicación).



Plantilla de resultados de la campaña:

Es un informe tipo que permite valorar la eficacia de la campaña a partir de los cuestionarios realizados en la empresa. La valoración de esta eficacia se fundamenta en la mejora de las condiciones de trabajo apreciada con la implantación de la campaña y por ello es fundamental conocer con exactitud cuáles eran las condiciones iniciales y las finales.



Se facilita para este análisis una plantilla en formato Excel en la que se deberán introducir los datos recogidos en los listados de control realizados al inicio y final de la campaña. La plantilla generará automáticamente un análisis de resultados indicando los aspectos mejorados tras la aplicación de la campaña.

6. Gestión de incidencias

La Dirección de la empresa designará a un responsable que asuma la implantación y seguimiento de la campaña, sería conveniente que esta persona sea también el interlocutor con el Técnico de Actividades Preventivas de MC MUTUAL ante cualquier duda durante la aplicación de la campaña.

Los trabajadores también podrán dirigirse a él (directamente o través de su superior inmediato) para:

- ✓ Solicitar ayuda en la implantación práctica de la campaña en su puesto.
- ✓ Proponer cambios encaminados a mejorar la eficacia de la campaña.

7. Seguimiento de la campaña

Durante la campaña el responsable de implantación de la campaña, junto con los responsables de cada área donde se aplique cuando corresponda:

- ✓ Fomentará el diálogo y mantendrá un compromiso activo.
- ✓ Canalizará las sugerencias de mejora recibidas.
- ✓ Colaborará en la valoración de la campaña y gestionará que los resultados sean comunicados a todo el personal.

¡RECUERDE!

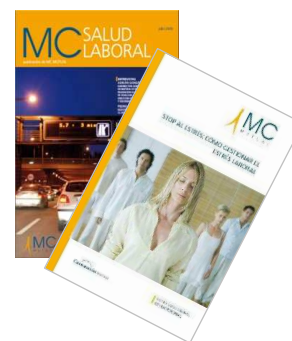
MC MUTUAL ofrece a sus empresas afiliadas



MC MUTUAL pone a disposición de las empresas y trabajadores autónomos adscritos sus muchos años de experiencia ofreciendo una amplia gama de productos y servicios que contribuyen a la gestión eficiente de la prevención de riesgos laborales (PRL) y la salud laboral.

Publicaciones y audiovisuales

Documentación relativa a prevención de riesgos laborales que engloba: folletos informativos, carteles, guías sobre gestión de la prevención, manuales sobre riesgos y medidas preventivas en distintos sectores de actividades, guías de buenas prácticas para trabajadores, etc. Así como distintos audiovisuales en formato DVD y CD Rom.



Trimestralmente ofrecemos en nuestra web la publicación MC Salud Laboral.

Gestión de la prevención

Materiales y herramientas de utilidad para la gestión diaria de la prevención y salud laboral en la empresa, tanto si ésta asume directamente la prevención como si la tiene concertada externamente: Plan de acción en empresas de especial siniestralidad, Batería MC-UB para la evaluación de riesgos psicosociales, consulta on-line sobre los datos de siniestralidad de la empresa, etc.



Asesoramiento

Facilitamos asesoramiento técnico especializado en las diferentes disciplinas: Seguridad en el trabajo, Higiene industrial, Ergonomía y Psicología aplicada. Contamos también con un servicio de asesoramiento on-line sobre temas de prevención y salud laboral (Consultas de Prevención). Colaboramos con las empresas, telefónicamente o mediante visitas de asesoramiento, dando respuesta a las dudas que les puedan surgir en la aplicación de la normativa de PRL o durante la puesta en práctica de sus programas de prevención.

Promoción, educación y cultura preventiva

MC MUTUAL organiza periódicamente charlas, jornadas y seminarios de sensibilización sobre buenas prácticas en prevención (dirigidos a trabajadores) y temas específicos de ámbito técnico (ruido, carga física, riesgos psicosociales, etc.). Facilitamos campañas sobre Conductas Preventivas Responsables y otras herramientas para concienciar a los trabajadores sobre determinados riesgos (como la Escuela de Espalda).

MC MUTUAL organiza también los premios “Antonio Baró” y “MC 28 de abril”.



Puede obtener más información en <http://www.mc-mutual.com>