



# LA **P**ROMOCIÓN DE LA **S**ALUD EN EL **T**RABAJO

*un instrumento de  
bienestar personal  
y desarrollo empresarial*

Madrid, 25 de abril de 2013  
Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

JORNADA TÉCNICA

# LA **P**ROMOCIÓN DE LA **S**ALUD EN EL **T**RABAJO

*un instrumento de  
bienestar personal  
y desarrollo empresarial*

Madrid, 25 de abril de 2013  
Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

## Papel de la Administración:

### Estudio y difusión de ejemplos de buenas prácticas

José Luis Terreros

Consejo Superior de Deportes



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, CULTURA  
Y DEPORTE





# Recuerdo

# Evidencias

## GLOBAL HEALTH RISKS

Mortality and burden of disease attributable to selected major risks



# Factores de impacto sobre la mortalidad

4º

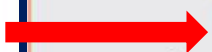
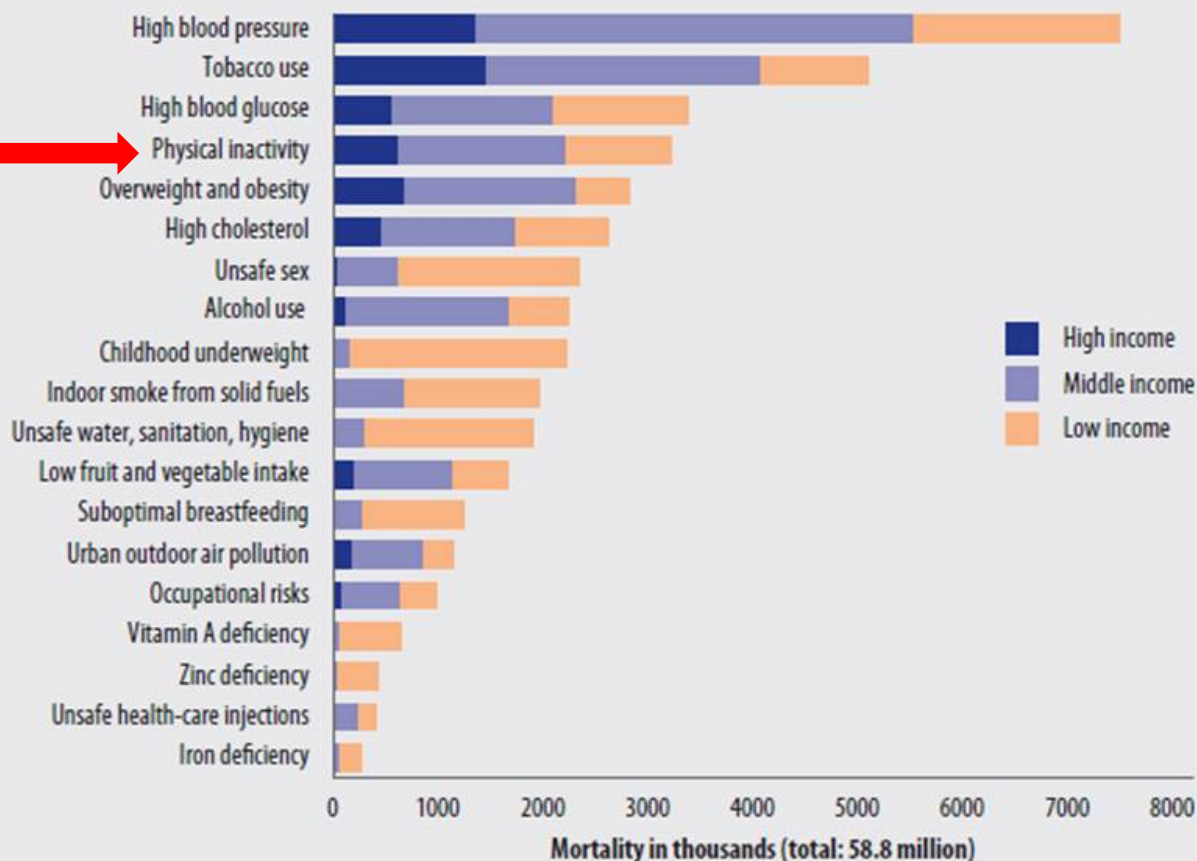


Figure 6: Deaths attributed to 19 leading risk factors, by country income level, 2004.



# Factores de impacto sobre la mortalidad

	Risk factor	Deaths (millions)	Percentage of total
	<i>World</i>		
1	High blood pressure	7.5	12.8
2	Tobacco use	5.1	8.7
3	High blood glucose	3.4	5.8
4	Physical inactivity	3.2	5.5
5	Overweight and obesity	2.8	4.8
6	High cholesterol	2.6	4.5
7	Unsafe sex	2.4	4.0
8	Alcohol use	2.3	3.8
9	Childhood underweight	2.2	3.8
10	Indoor smoke from solid fuels	2.0	3.3

Responsable de 3.200.000 muertes anuales en el mundo como  
factor independiente de la obesidad  
(La obesidad es responsable de 2.800.000 muertes anuales)



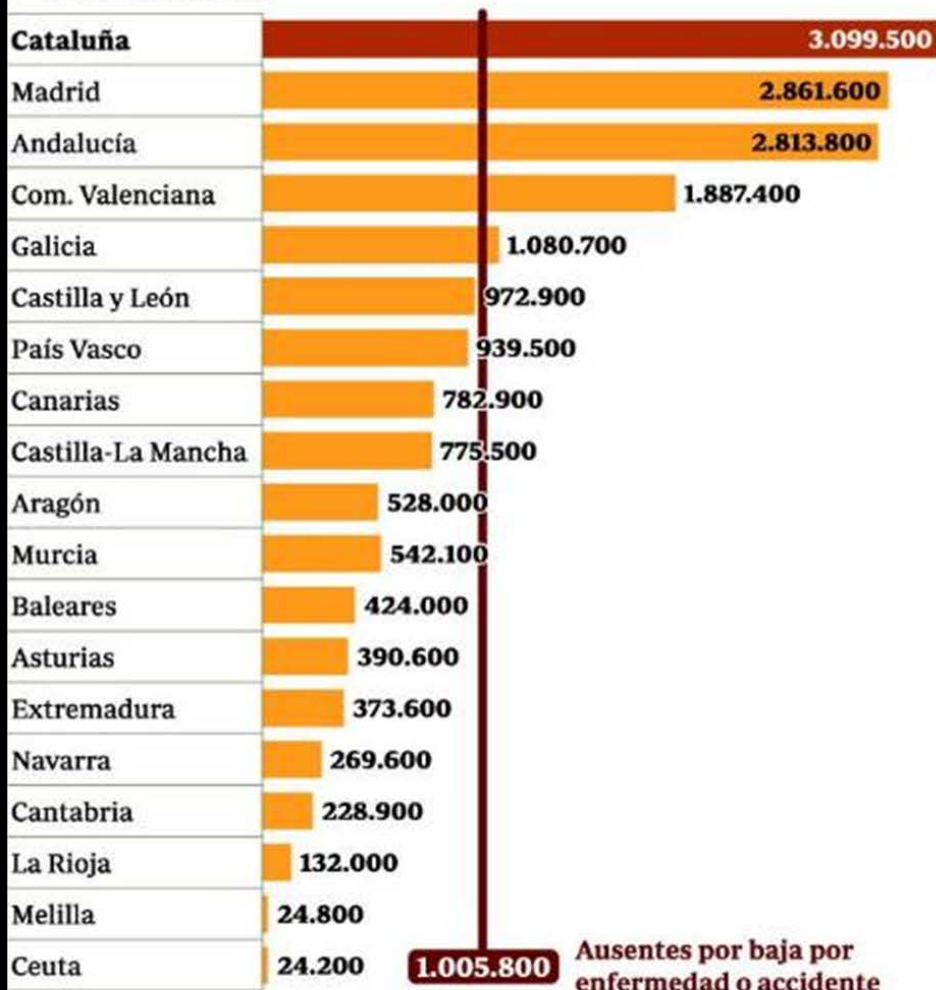


## Entorno económico

## Un millón de trabajadores de baja

El número de personas que cada día se ausentó en 2010 de su puesto de trabajo en España supera los ocupados totales de muchas autonomías

» Número de ocupados

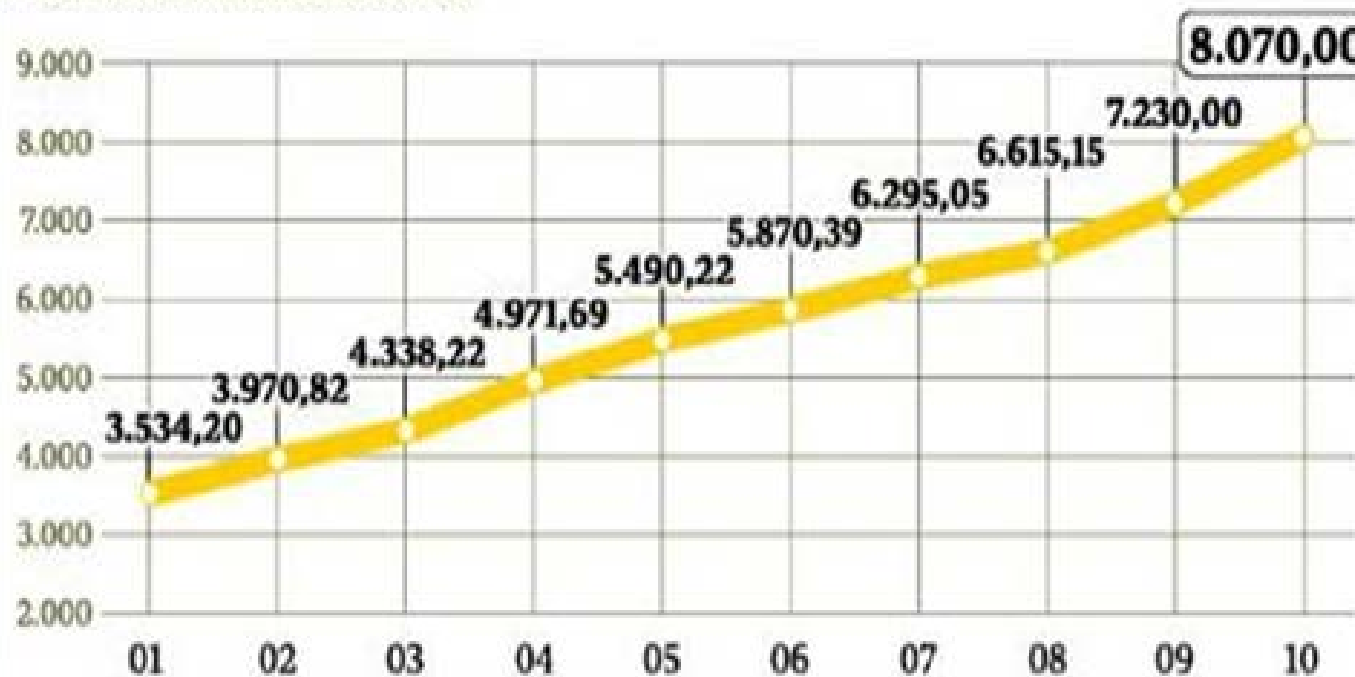


AMAT  
2010



## Evolución del gasto en prestaciones económicas por bajas

» Cifras en millones de euros



3.370,00 MUTUAS

2.600,00 ENTIDADES  
GESTORAS

2.100,00 EMPRESARIOS

AMAT  
2010

**Además:**

**Dejarían de producir 64.000 millones de euros, lo que equivaldría al 6% del Producto Interior Bruto (PIB).**



## Diagnóstico sobre el sedentarismo

## SPECIAL EUROBAROMETER SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY



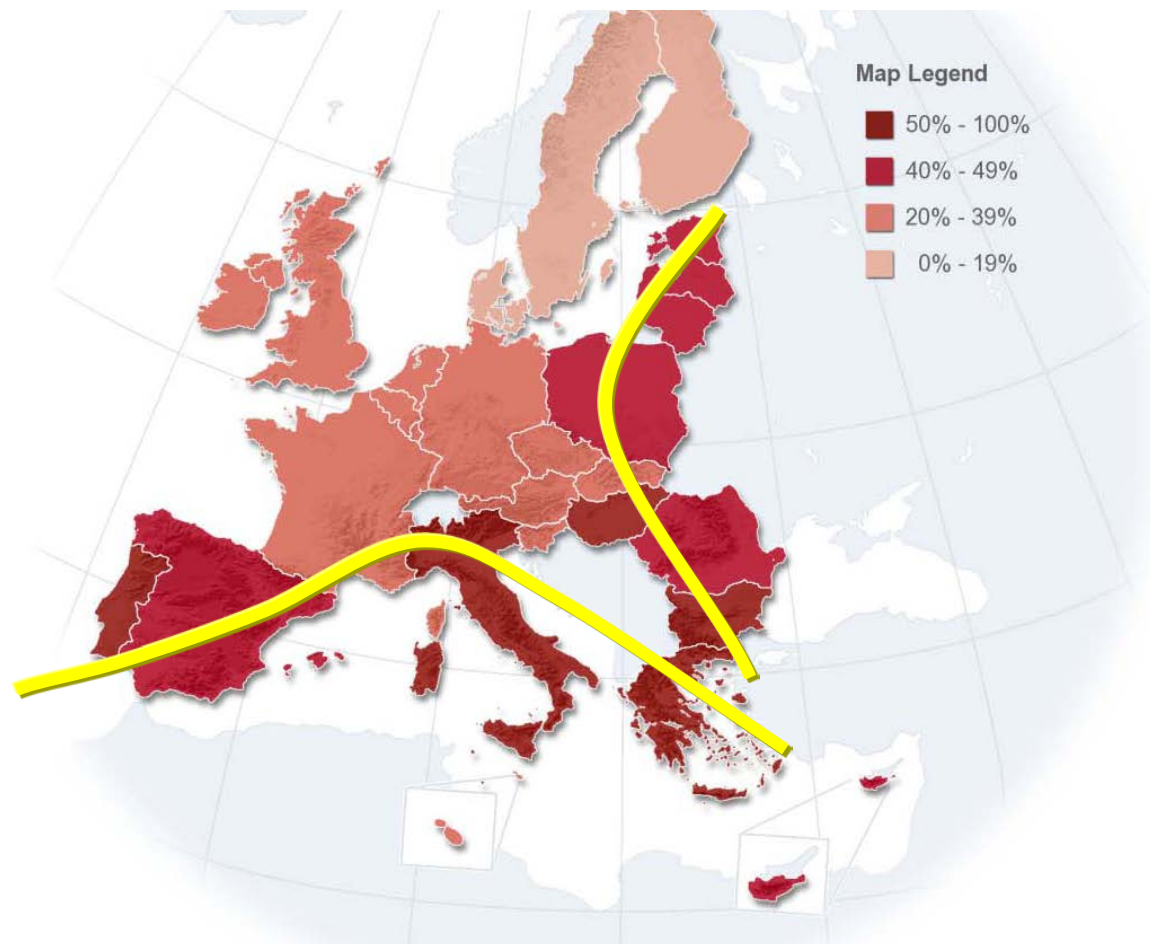
**2010**

Question: QF1. How often do you exercise or play sport?

Answers: **Never**



EUROBARÓMETRO  
2010



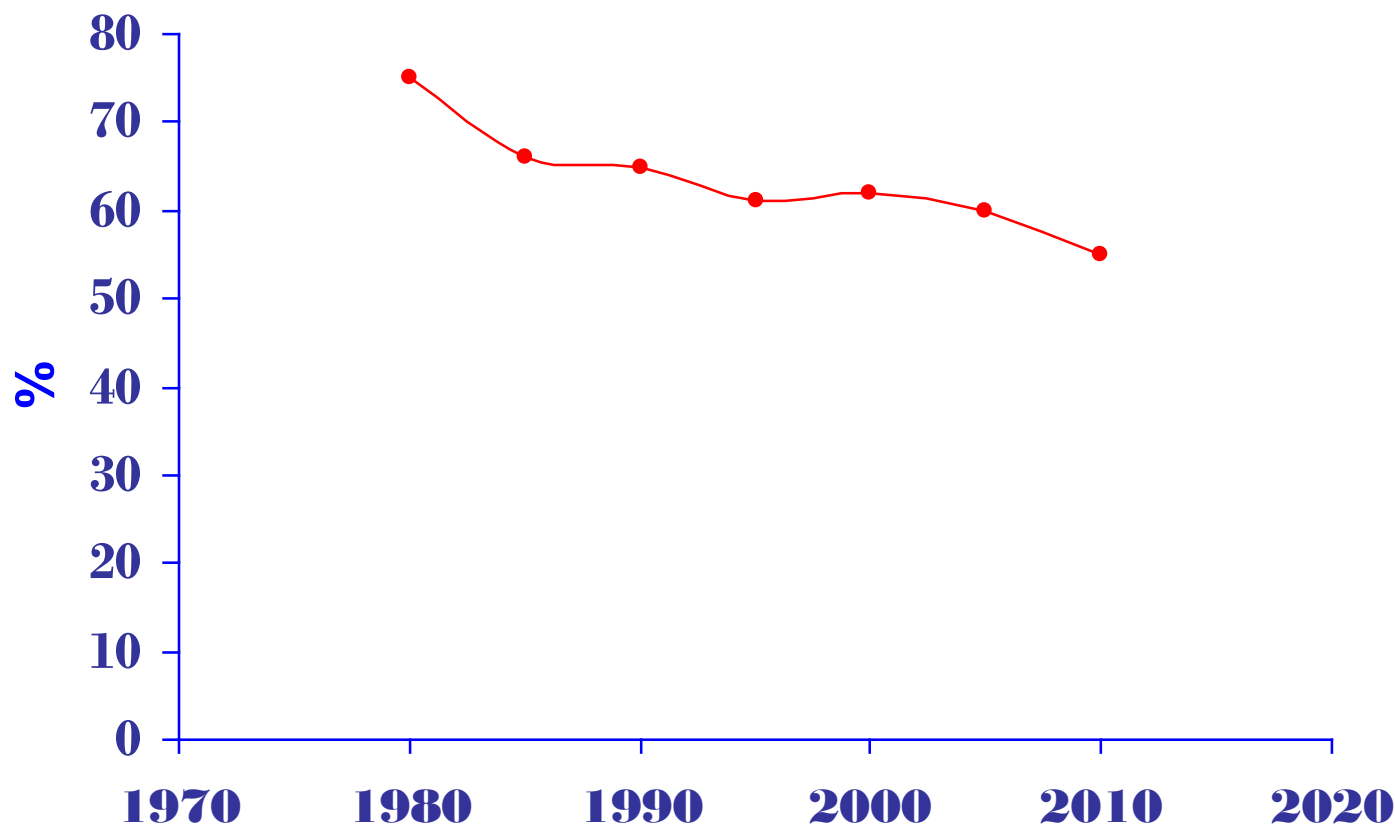
Encuesta sobre  
los hábitos deportivos  
en España  
2010

*Ideal democrático y bienestar personal*

MANUEL GARCÍA FERRANDO  
RAMÓN LLOPIS GOIG



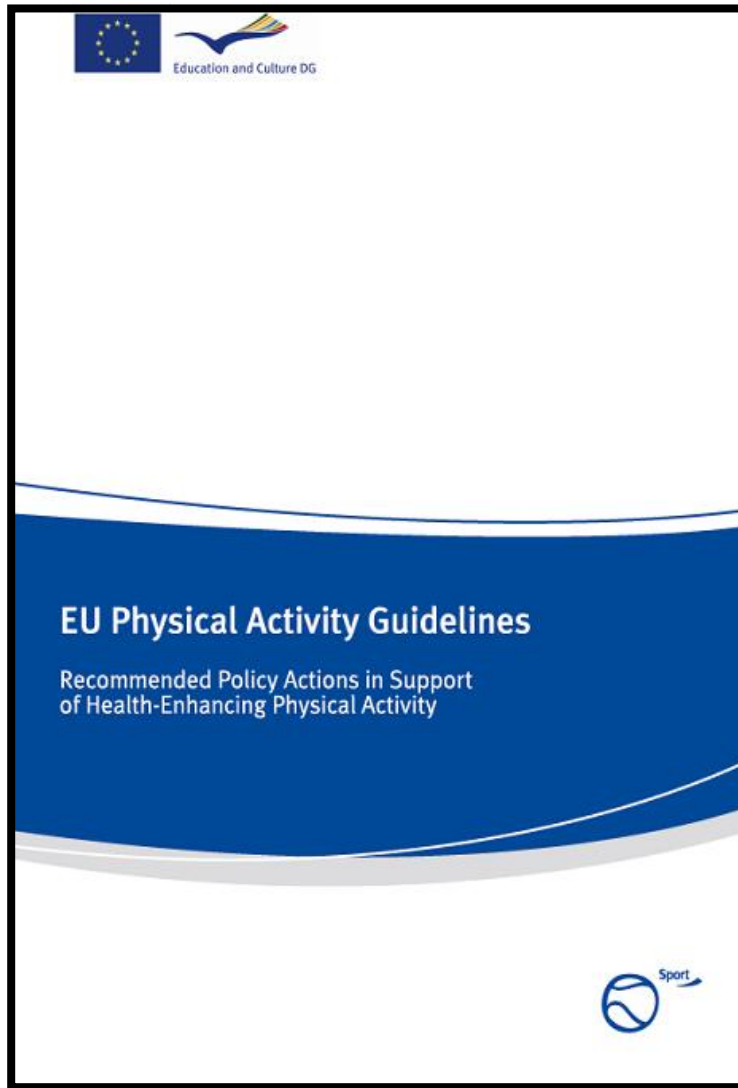
## % de población española de 15-65 a. que no practica deporte







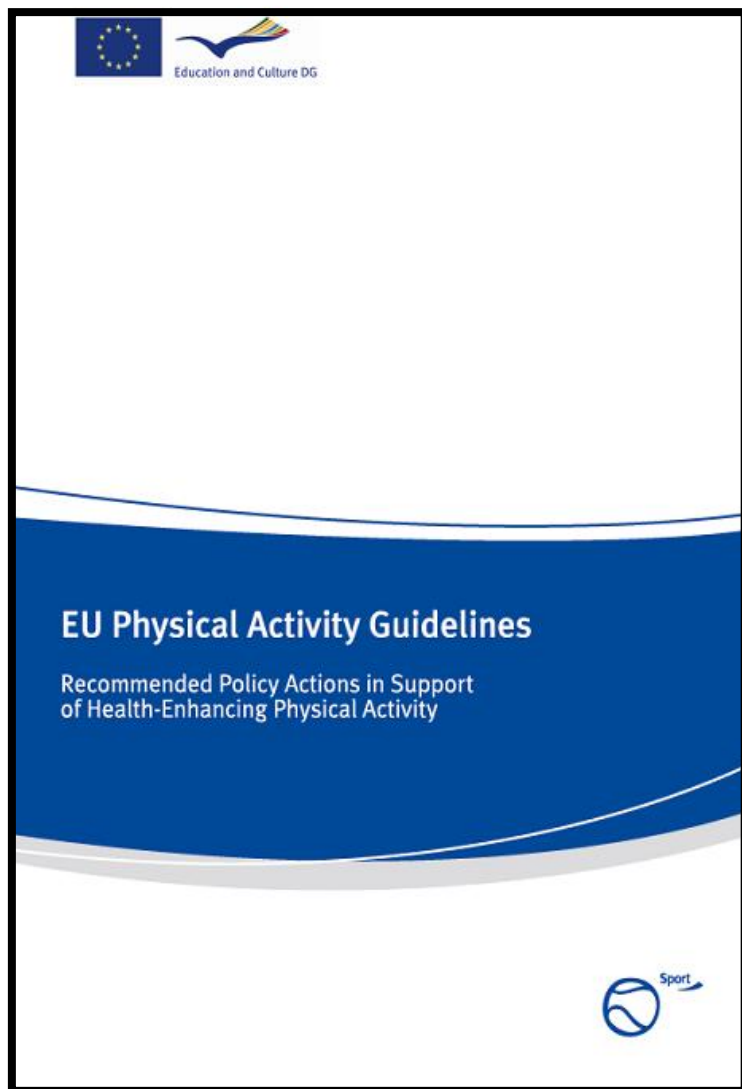
## Mirando a la UE




## 41 directrices + Ejemplos de buenas prácticas

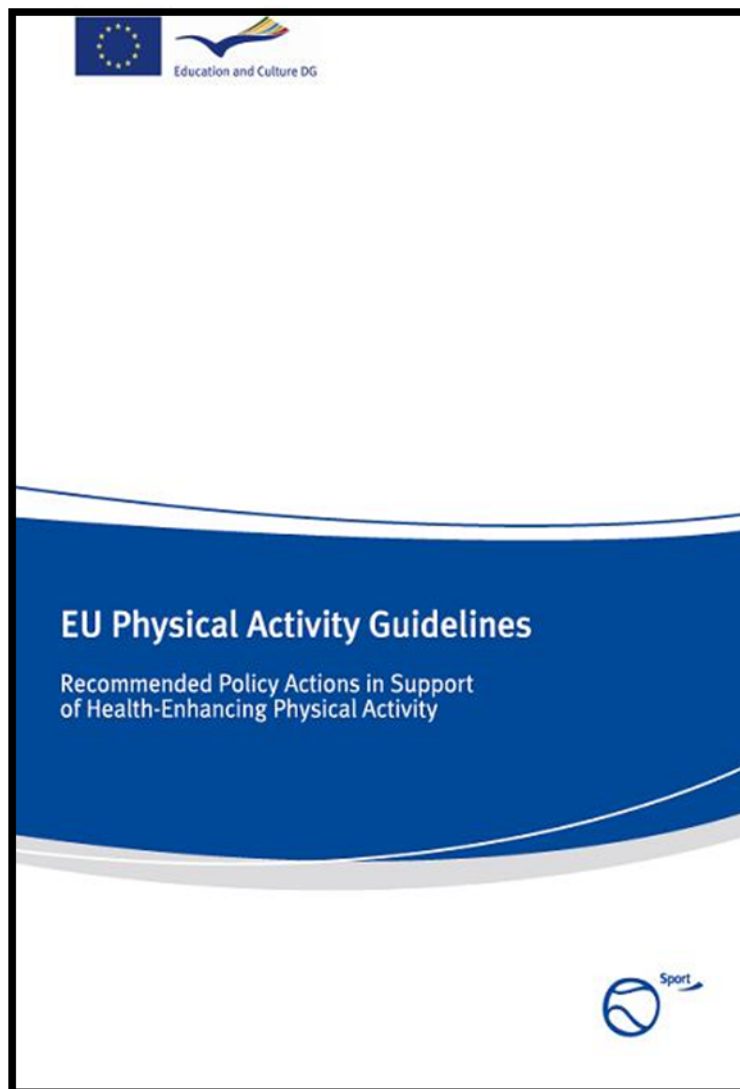
Dirigidas a los responsables (sectores público y privado) de diseño e implementación de políticas (deportivas y otras) de los estados-miembro.

Acciones puramente orientadas a Actividad Física, no a nutrición u otros tópicos



<b>Official Journal</b> of the European Union		ISSN 1725-0431 <b>C 162</b>
		<b>Volume 54</b> <b>1 June 2011</b>
English edition	<b>Information and Notices</b>	
<b>Notice No</b>	<b>Contents</b>	<b>Page</b>
IV Notices		
NOTICES FROM EUROPEAN UNION INSTITUTIONS, BODIES, OFFICES AND AGENCIES		
<b>Council</b>		
2011/C 162/01	Resolution of the Council and of the Representatives of the Governments of the Member States, meeting within the Council, on a European Union Work Plan for Sport for 2011-2014 .....	1
2011/C 162/02	Council Decision of 27 May 2011 appointing and replacing members of the Governing Board of the European Centre for the Development of Vocational Training .....	6
<b>European Commission</b>		
2011/C 162/03	Euro exchange rates .....	7

Plan de Trabajo de la UE en Deporte para  
2011-2014



<b>2. UN ENFOQUE TRANSVERSAL</b>	.....
<b>3. ÁREAS DE ACTUACIÓN</b>	.....
3.1 Deporte	.....
3.1.1 Gobierno central	.....
3.1.2 Gobierno regional y local	.....
3.1.3 Sector del deporte organizado	.....
3.1.4 Deporte no organizado y actividad física	.....
3.2 Salud	.....
3.2.1 Sector de salud pública	.....
3.2.2 Sector de asistencia sanitaria	.....
3.2.3 Proveedores de seguros de salud	.....
3.3 Educación	.....
3.3.1 Promoción de la actividad física en los colegios	.....
3.3.2 Educación y formación de los profesionales de la salud	.....
3.4 Transporte, medio ambiente, planificación urbana y seguridad pública	..
<b>3.5 Entorno de trabajo</b>	.....
3.6 Servicios para ciudadanos mayores	.....
<b>4. INDICADORES, MONITORIZACIÓN Y EVALUACIÓN</b>	....
<b>5. CONCIENCIACIÓN PÚBLICA Y DIVULGACIÓN</b>	.....
5.1 Campañas de concienciación pública	.....
5.2 Red EU HEPA	.....

# Trabajando en el CSD





# A+D

PLAN INTEGRAL PARA  
LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y EL DEPORTE



**EL PLAN A+D ES UN INSTRUMENTO CREADO POR EL CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES CON EL FIN DE GARANTIZAR AL CONJUNTO DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA EL ACCESO UNIVERSAL A LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE CALIDAD, AYUDANDO ASÍ A COMBATIR EL ELEVADO NIVEL DE SEDENTARISMO Y OBESIDAD Y A PROMOVER HÁBITOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES.**

+ INFORMACIÓN [www.planAmasD.es](http://www.planAmasD.es)





## PROGRAMA

## NÚM. MEDIDAS

1	INICIAL	6
2	SANITARIO DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	4
3	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN EDAD ESCOLAR	7
4	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD	5
5	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN EL ÁMBITO LABORAL	5
6	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LAS PERSONAS MAYORES	5
7	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	5
8	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD	6
9	IGUALDAD EFECTIVA ENTRE MUJERES Y HOMBRES	8
10	COMUNICACIÓN	9
11	SENSIBILIZACIÓN E INFORMACIÓN	5
12	INVESTIGACIÓN	8
13	FORMACIÓN	10
14	ORGANIZACIÓN, LEGISLACIÓN Y NORMATIVA	9
15	INTERVENCIÓN URBANA	8

TOTAL 100

# A+D

PLAN INTEGRAL PARA  
LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y EL DEPORTE

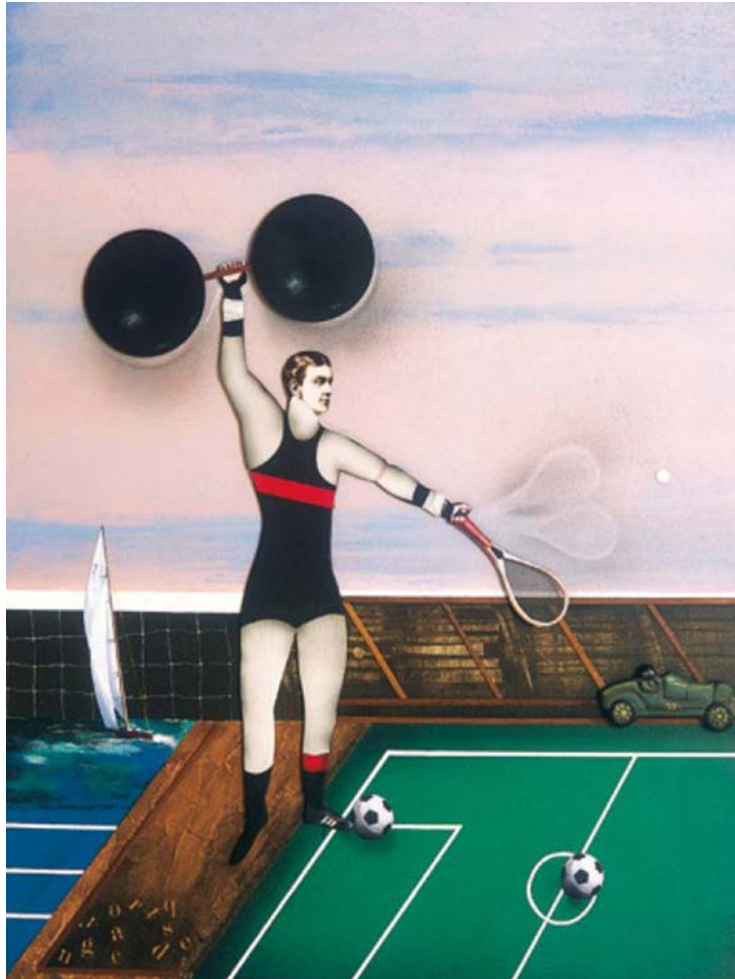


ACTIVIDAD  
FÍSICA Y DEPORTE EN  
EL ÁMBITO LABORAL



# Liderazgo compartido con otras instituciones

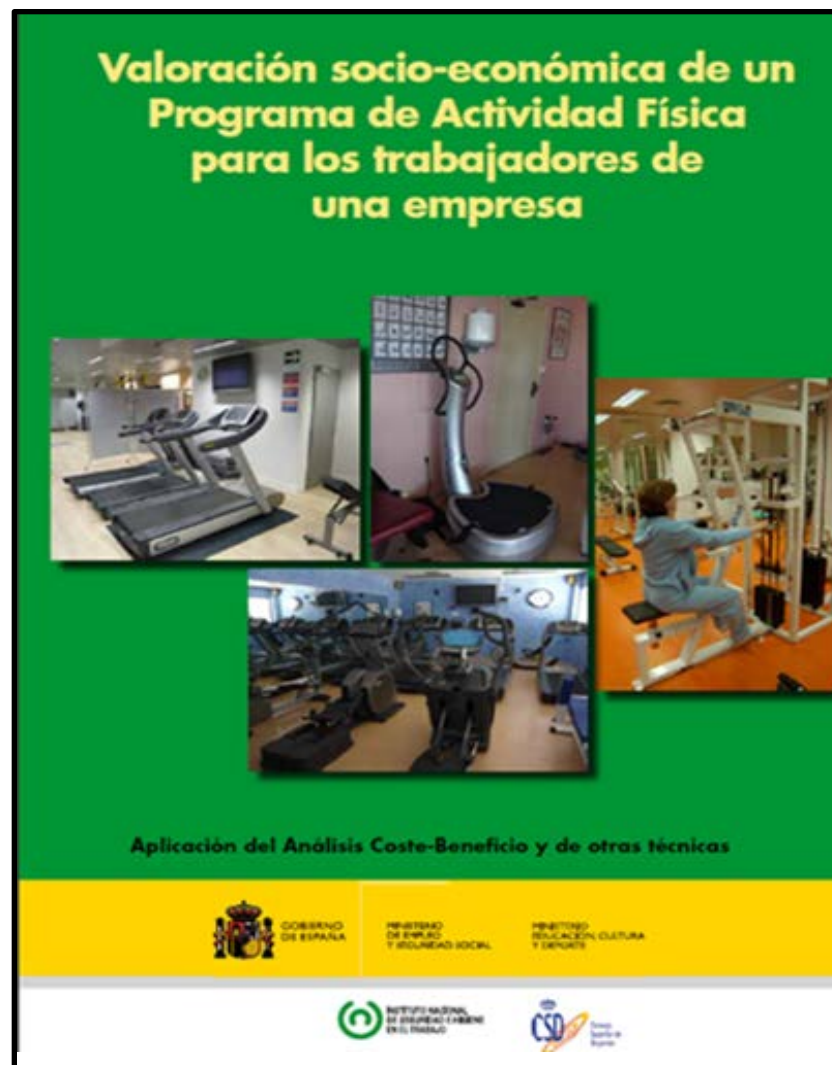




## Estudio y difusión de ejemplos de buenas prácticas

**No disponíamos de un estudio con análisis de coste-beneficio y de retorno de la inversión en programas de promoción de la actividad física en el ámbito laboral español.**

**La UE reconoce un déficit de estudios de este tipo.**



## Metodología del estudio

**Identificar un programa asentado y que dispusiera de datos suficientes para elaborar indicadores. Si era posible con variedad en los puestos de trabajo:**

**Subprograma de Actividad Física del Programa “A tu Salud” de la Empresa Mahou, cervecera con implantación nacional e internacional.**

**Estudio sobre 2 centros de trabajo:**

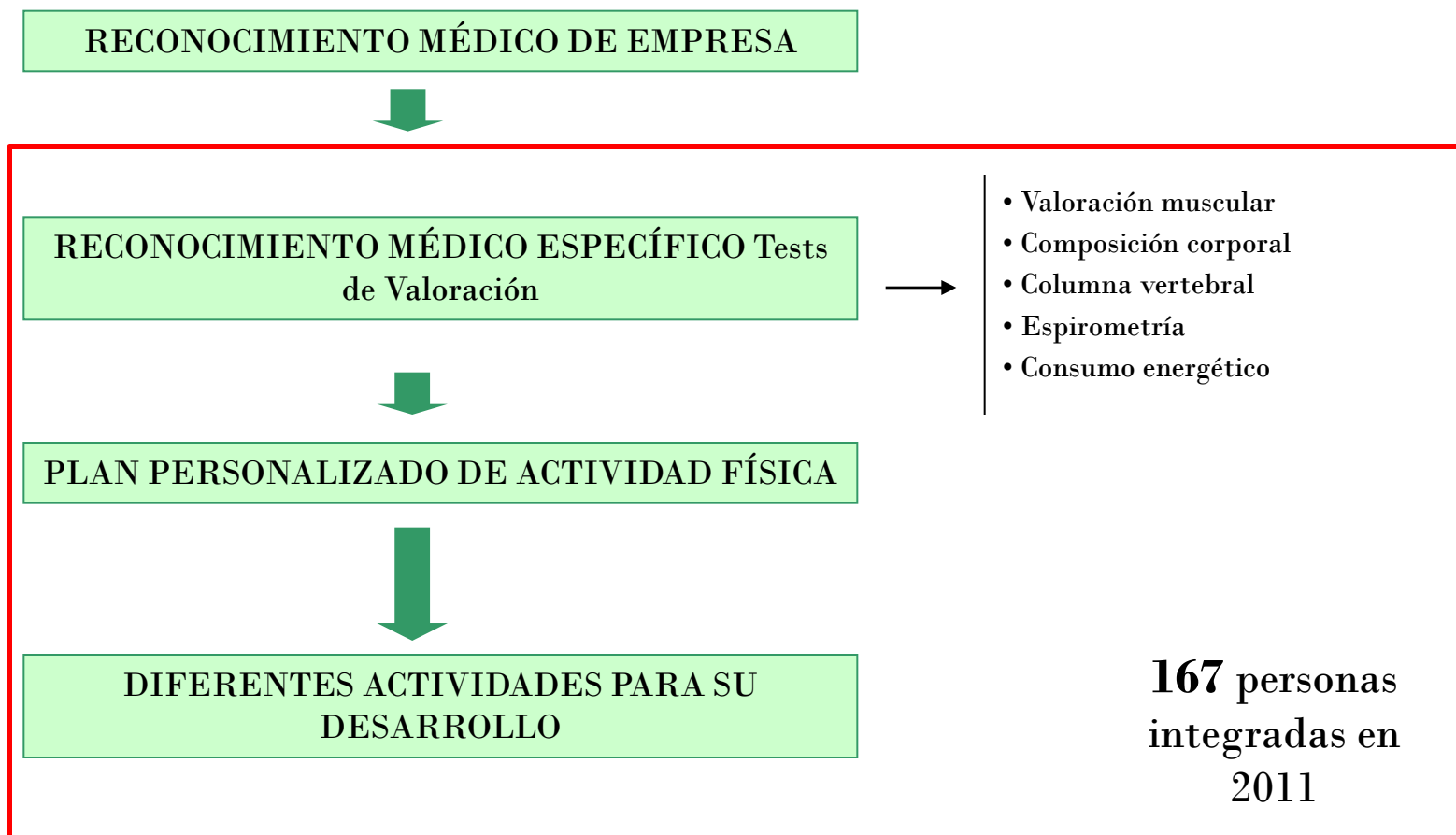
**Industrial:** Fábrica de Alovera (Guadalajara)

**Administrativo:** Oficinas de c/Sirio (Madrid)



- **773** trabajadores en 2009 y **730** en 2010 (**90% plantilla**)
- **Base de datos relacional, clasificando los trabajadores en 3 tipos:**
  - **Activos en el programa (121 y 117 respectivamente)**
  - **Otros activos (según historia médica, 311 y 304)**
  - **Sedentarios (321 y 309 respectivamente)**
- **Valores analizados: Valores promedio, Valores elevados o “fuera de normalidad”, Normalización de valores elevados, Evolución del grupo de “activos en el sub-programa”, Distribución de bajas por tipo y motivo de baja.**
- **Estadística a través de SPSS 18 y tests estadísticos para el tratamiento de las variables**

**El Programa se inicia en el Servicio de Prevención de la empresa, a través del servicio de vigilancia de la Salud, que suministra datos personalizados:**



# El Programa ofrece diferentes posibilidades



**USO INDIVIDUAL DE LOS  
TALLERES DE SALUD DE LOS CENTROS  
DE TRABAJO – sin coste-**

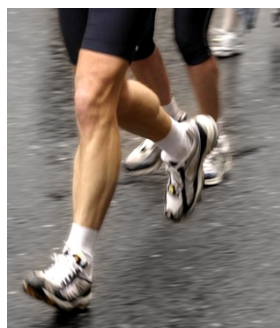


**PARTICIPACIÓN  
EN ACTIVIDADES  
DIRIGIDAS en el  
centro de trabajo  
- Madrid-**

**CONVENIOS  
CON CENTROS DEPORTIVOS  
EXTERNOS – 30 € participante**



**MEDIDAS SOBRE LAS ÁREAS  
ESTRATÉGICAS  
DE INTERVENCIÓN**



**APOYOS DIVERSOS A  
DEPORTISTAS  
INDIVIDUALES  
-corredores, ciclistas-  
Planes entrenamiento,  
Apoyo médico y  
material**

**ESCUELA  
DE LA ESPALDA**

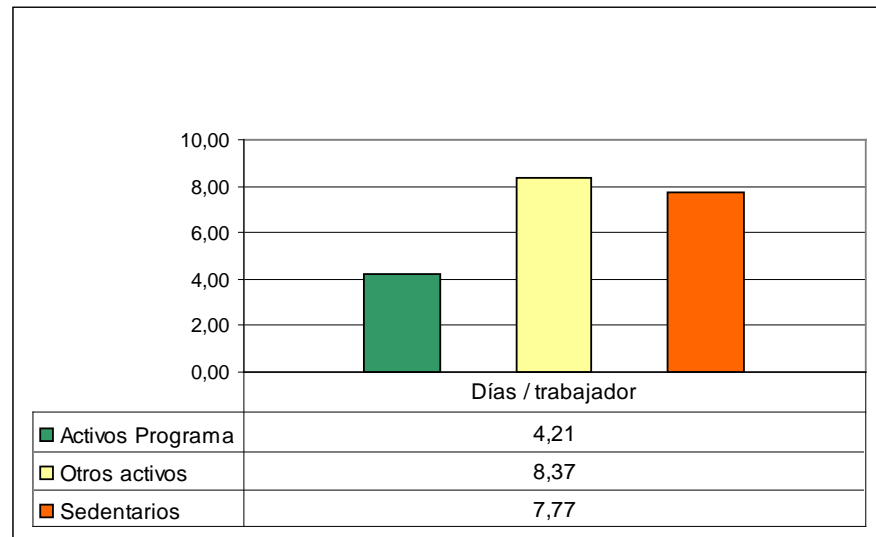


**CLUB  
DE LA CAMINATA**



## Indicadores, absentismo

- Los participantes en el programa tienen:
  - Menos incapacidad temporal (I.T.) por trabajador
  - La duración de la I.T. es menor
  - **La pérdida de días/año es menor (la mitad que el resto de la plantilla)**



- **De los 36 accidentes de trabajo, ninguno corresponde a personas integradas en el programa**

## Indicadores, salud objetiva

- Los **indicadores de salud** de los participantes en el programa de actividad física son **mejores** que el resto de la plantilla
- El **perfil cardio-saludable** de los participantes en el programa es mejor.

Ejercicio	2010		
Tipo por actividad física	Activos Programa	Otros activos	Sedentarios
Trabajadores	117	304	309
Promedio de COL mg/dl	<b>191,98</b>	197,85	200,96
desv típica	± 38,1	± 35,4	± 37,9
Promedio de TGC mg/dl	<b>115,6</b>	131,9	176,4
desv típica	± 78,3	± 81,9	± 121,3
Promedio de HDL mg/dl	<b>58,36</b>	56,73	53,84
desv típica	± 12,7	± 13,3	± 13,7
Promedio de LDL mg/dl	<b>109,6</b>	115,3	113,7
desv típica	± 31,86	± 32,15	± 38,1
Promedio de IMC kg/m2	<b>25,24</b>	26,61	27,64
desv típica	± 3,78	± 4,36	± 4,44
Promedio de TAS mmHg	<b>115,26</b>	118,21	120,41
desv típica	± 9,71	± 11,88	± 8,88
Promedio de TAD mmHg	<b>72,48</b>	76,30	79,29
desv típica	± 9,02	± 9,95	± 8,60
Promedio de GLUC mg/dl	<b>82,61</b>	85,08	86,07
desv típica	± 12,27	± 19,69	± 17,96
Promedio de CIG/DIA	<b>4,08</b>	6,08	8,00

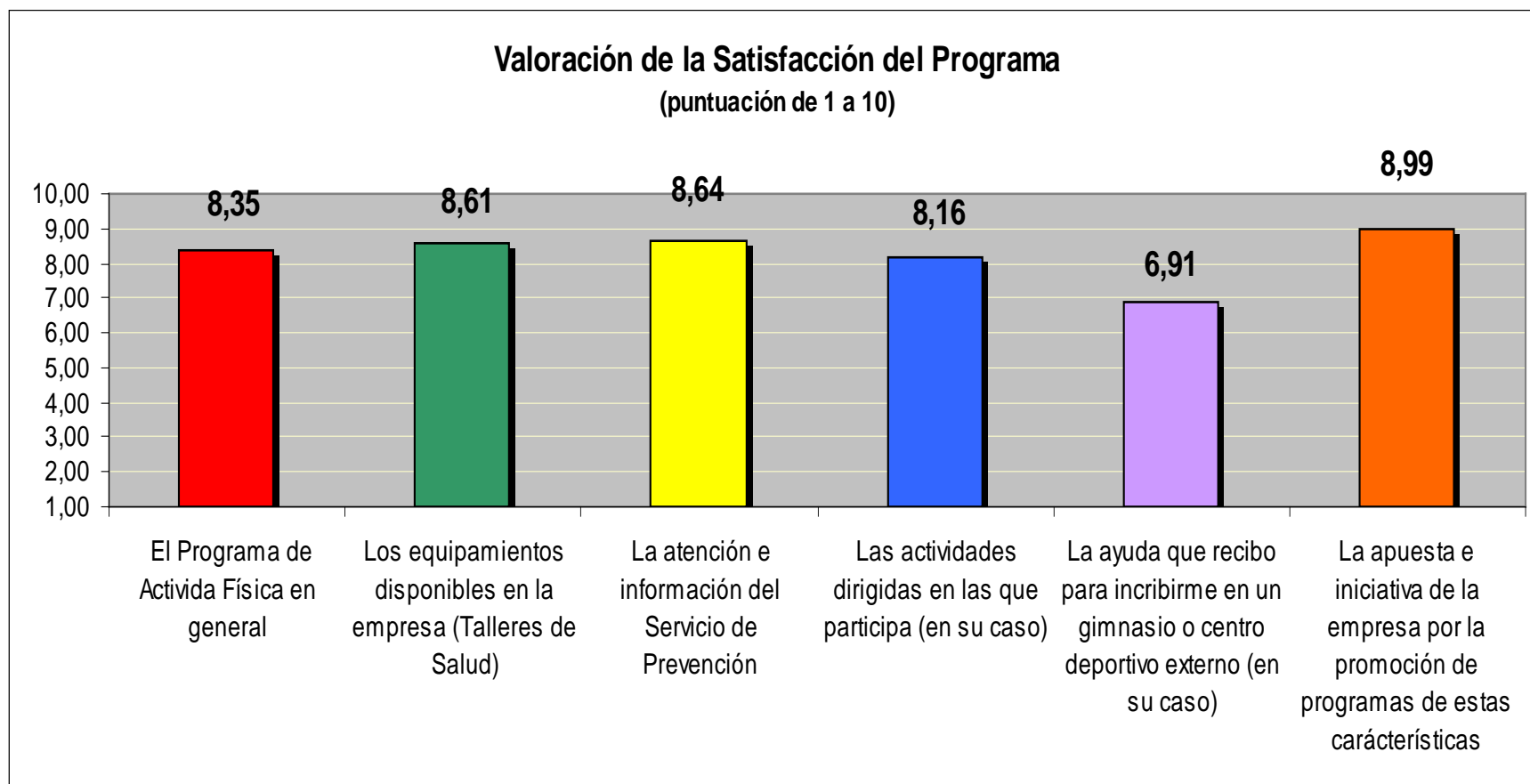
## Indicadores, salud percibida

- El 94% de los participantes ha notado una mejoría en su **Estado de Salud y Condición Física**
- El 86% de los participantes ha notado una mejoría en su **Estado de Salud Psico-social**
- El 71% de los participantes ha notado una mejoría en su **Motivación y actitud en el puesto de trabajo**
- El 93% de los participantes ha notado una mejoría en su **Satisfacción personal, individual y autoestima**
- El 42% de los participantes ha notado una *disminución* en el **Consumo de medicamentos**
- El 91% de los participantes considera que su **Estado de Salud actual es bueno o muy bueno**



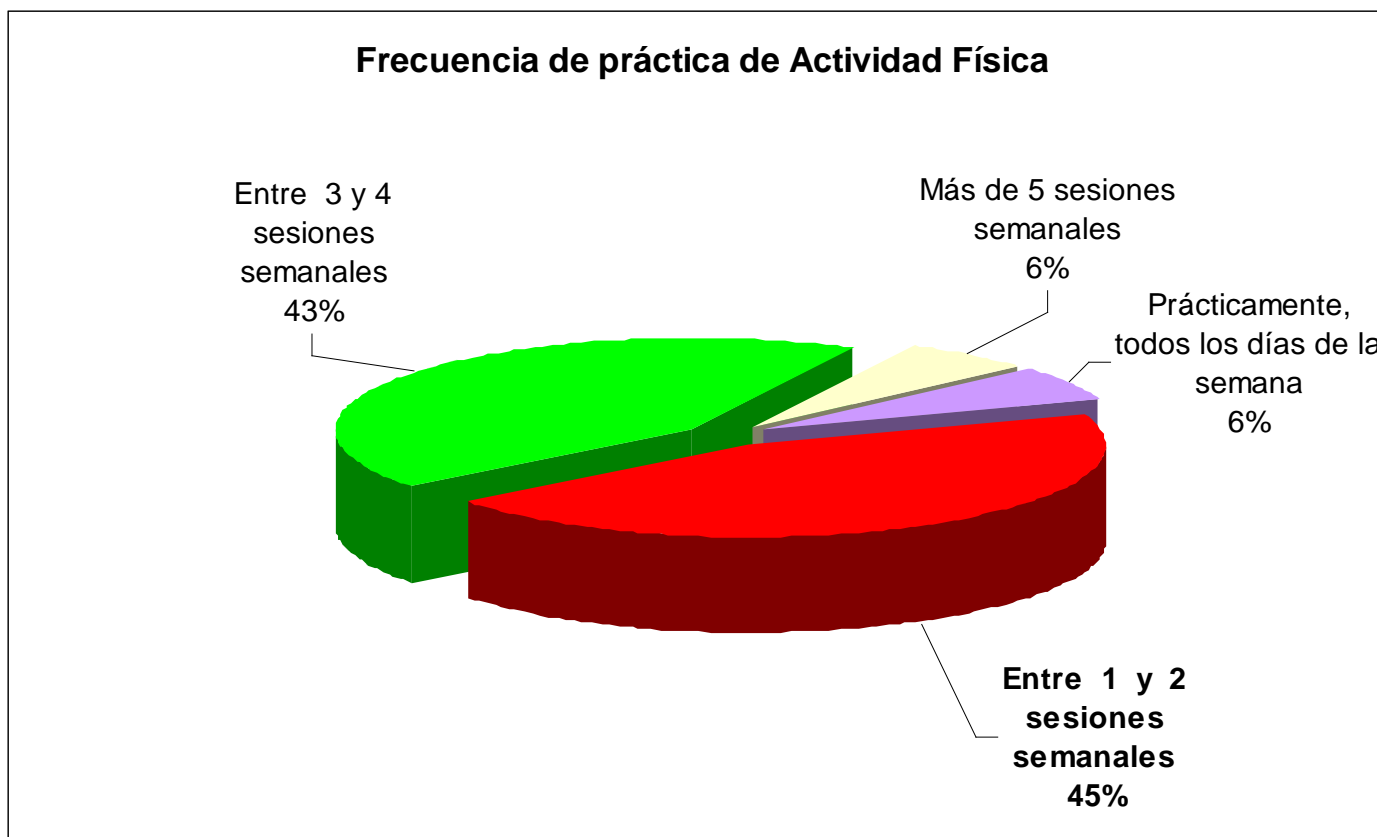
# Indicadores, satisfacción

- **Alta Valoración del programa en todos sus aspectos**



## Indicadores, nivel de seguimiento.

- **Alta frecuencia media de práctica : 2,87 veces por semana**

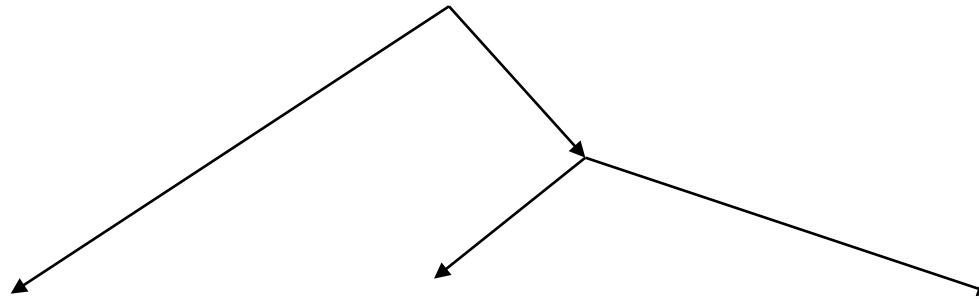


## Indicadores, percepción de los cuadros

- Conciencia de estar contribuyendo a la salud de los trabajadores: **“LA SALUD DE LOS EMPLEADOS SE HA CONVERTIDO EN UN CONCEPTO ESTRATÉGICO INTEGRADO EN LA POLÍTICA DE LA EMPRESA”**
- Importancia del “tiempo ganado” al tener la actividad en el propio centro: **CONCILIACIÓN...**
- Menor absentismo y mayor productividad; mayor seguridad en todos los aspectos
- Cohesión transversal entre los empleados – que se conocen personalmente cuando están en actividades-
- Beneficios económicos para los empleados

# Análisis Coste-Beneficio

- **Identificación de costes y beneficios del programa**



## **Costes:**

- ☐ Personal
- ☐ Gasto corriente
- ☐ Inversiones

## **Beneficios para:**

- ☐ La empresa
- ☐ El empleado
- ☐ La sociedad

## **Beneficios de tipo:**

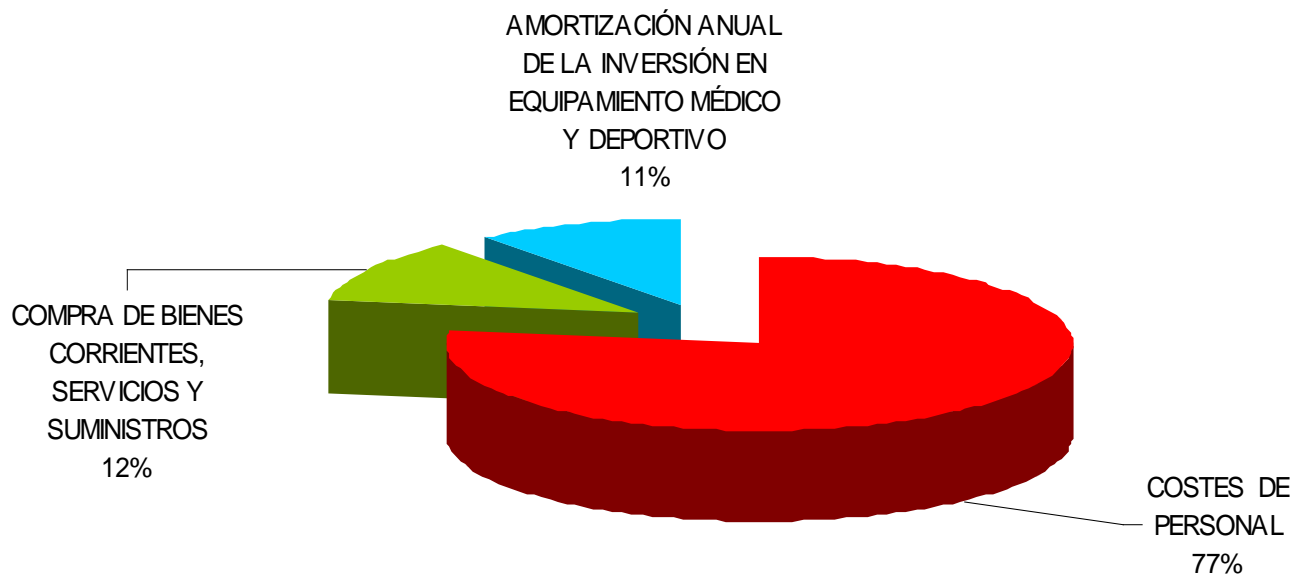
- ☐ Directos
- ☐ Indirectos
- ☐ Intangibles

	COSTES	BENEFICIOS		
	EMPRESA		EMPLEADO	SOCIEDAD
DIRECTOS	<p>Personal específico del programa</p> <p>Compra de bienes corrientes, servicios y suministros</p> <p>Amortización de la inversión específica</p>	<p>Menos bajas por ILT y Accidentes de trabajo</p> <p>Incremento de la productividad del trabajador (mayor salud, satisfacción, motivación)</p>	<p>Beneficios económicos para el empleado (subvención a la actividad)</p> <p>Reducción gasto individual en medicamentos</p>	
INDIRECTOS	<p>Personal general (% aplicado al programa)</p>	<p>Imagen corporativa -impacto en MMCC e Internet-</p> <p>Posible Ahorro fiscal en impuesto de sociedades*</p>	<p>Beneficios económicos de tiempo por menos desplazamiento y transporte</p>	<p>Disminución del gasto sanitario público</p> <p>Disminución del gasto público en medicamentos</p>
INTANGIBLES		<p>Satisfacción y motivación en el trabajo</p> <p>Valoración del programa y la empresa por el empleado</p> <p>Responsabilidad social corporativa</p>	<p>Beneficios en la salud física y psíquica de la persona</p> <p>Incremento de la autoestima y satisfacción personal</p> <p>Percepción positiva de la propia salud</p>	<p>Incremento de los niveles de práctica deportiva de la población</p>

- El **coste** del programa de actividad física ascendió, en 2010 a:

**220.842 €**

#### Distribución de los Costes del sub-programa de AF

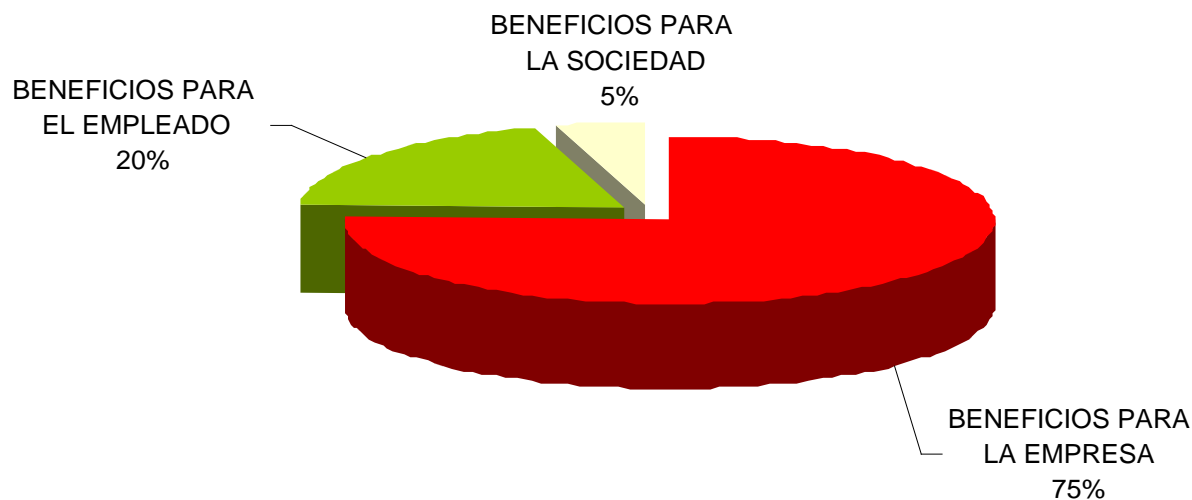




- Los **beneficios** del programa de actividad física ascendieron, en 2010 a:

**635.891 €**

Distribución en la estimación de beneficios



# Beneficios **intangibles**

- Para la empresa:
  - ☐ Satisfacción y motivación en el trabajo
  - ☐ Valoración de la empresa por el empleado (8,99 de valoración de los participantes en el programa)
  - ☐ Responsabilidad Social Corporativa
- Para los trabajadores:
  - ☐ Percepción de la mejora de la salud (física y psico-social)
  - ☐ Mejora de la autoestima y de la satisfacción personal
  - ☐ Mejor actitud en el puesto de trabajo
- Para la Sociedad:
  - ☐ Incremento de práctica deportiva
  - ☐ Generación de hábitos saludables asociados

## Retorno de la inversión

- El ROI GENERAL del programa es **1,88** y alcanza una rentabilidad del:

188%

- El ROI PARA LA EMPRESA es **1,17** alcanza una rentabilidad del:

117%

$$\text{ROI} = \text{Return of Investment}$$
$$\frac{(\text{beneficio bruto obtenido} - \text{inversión})}{\text{inversión}}$$

## Conclusiones

1. El programa de actividad física estudiado es una actividad **muy rentable en términos económicos** para la empresa.
2. El ROI global es de **1,9** (**1,2** para la empresa).  
  
(Con una estimación de error  $\pm 20\%$  para los beneficios y  $\pm 10\%$  para los costes, el ROI oscilaría en una banda entre **1,1** y **2,8**)
3. Los grandes beneficios monetarizables para la empresa son:
  - **Disminución de bajas laborales por ILT**
  - **Incremento de la productividad**
  - **Impacto en MMCC e internet**

4. El programa de actividad física estudiado es una actividad **muy rentable para los trabajadores:**
  - Ahorro en tiempo – conciliación laboral y familiar-
  - Ahorro económico –apoyo a la práctica-
  - Satisfacción personal, autoestima y mejora de la salud
5. Los participantes en el programa presentan datos de **salud sensiblemente mejores** que el conjunto de la plantilla
6. La percepción la **satisfacción** de los participantes en el programa es muy elevada

7. El programa aporta, además, y importantes **beneficios intangibles** para empresa y trabajadores.
8. Como beneficio principal para la sociedad: un **14%** del dinero invertido se convierte en **ahorro en gasto sanitario**.
9. El programa analizado representa un excelente ejemplo y debemos trabajar de forma coordinada en la **difusión de este estudio**.

# Muchas gracias

