

Nueva Estrategia Salud y Bienestar de ACCIONA

JORNADA TÉCNICA INSHT / MADRID
25 DE ABRIL 2013

ACCIONA Presencia Internacional

Oficinas en más de 30 países

Proyectos en más de 70 países

Norteamérica

Canadá
EEUU
México

Europa

España Polonia
Italia Portugal

Latinoamérica

Brasil
Chile
Colombia
Perú

Asia & Oceanía

Australia
India

Oriente Medio & África

EAU
Marruecos



*Tu talento
para un futuro sostenible*



Objetivos Iniciales

- Promover el cuidado de la salud
- Cambiar nuestros hábitos para mejorar nuestra salud física y emocional
- Impulsar conductas más saludables.
- Contribuir a la propuesta de valor al empleado



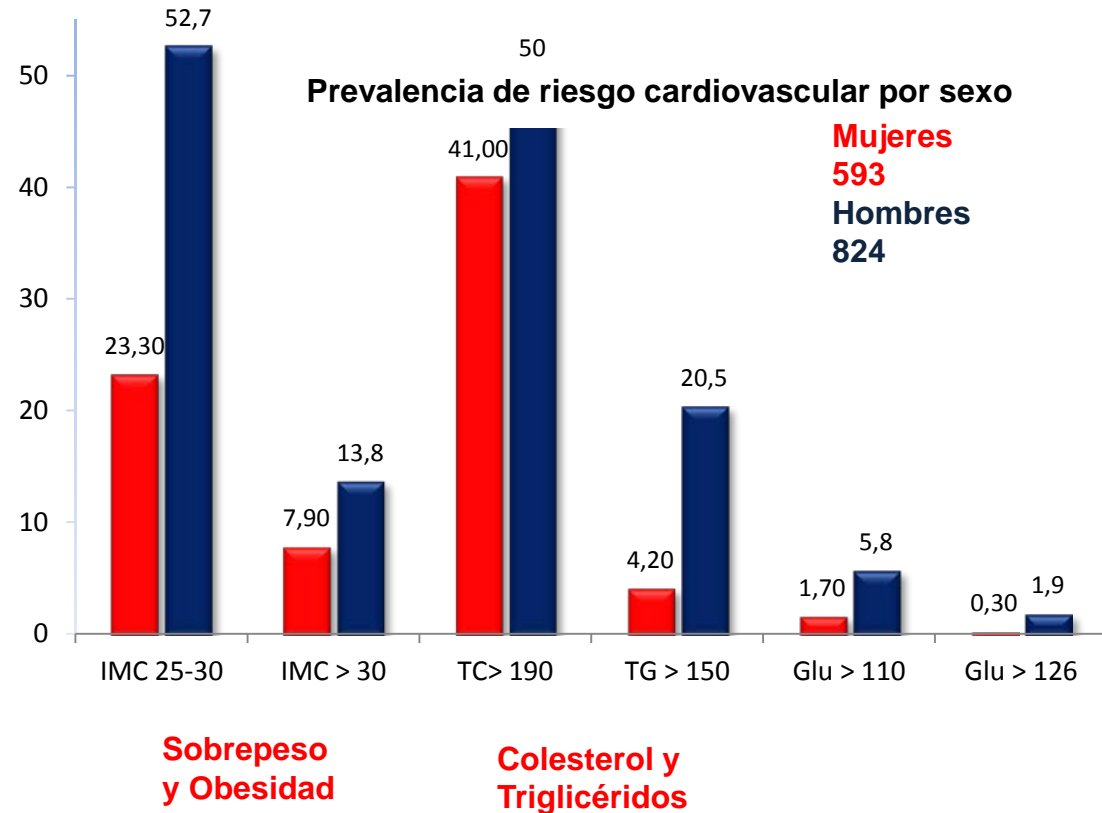
PUNTO DE PARTIDA

Muestra:

- 1.417 empleados de ACCIONA
- Reconocimientos médicos en 2011
- Edad media, 40 años

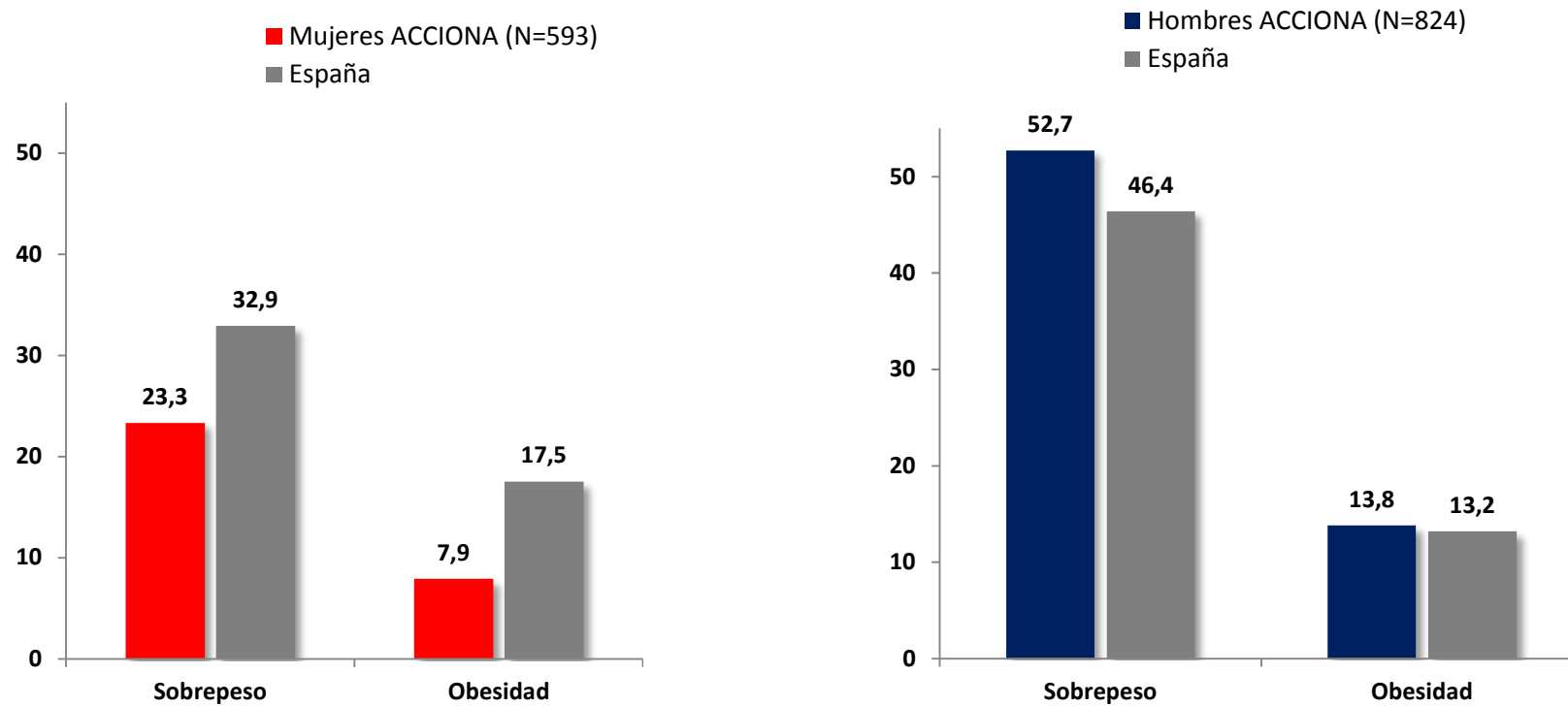
Conclusiones:

- Sobrepeso / obesidad
 - 66,5% hombres
 - 31,2% mujeres
- Perfil lipídico
 - 70,5% hombres
 - 44,2% mujeres



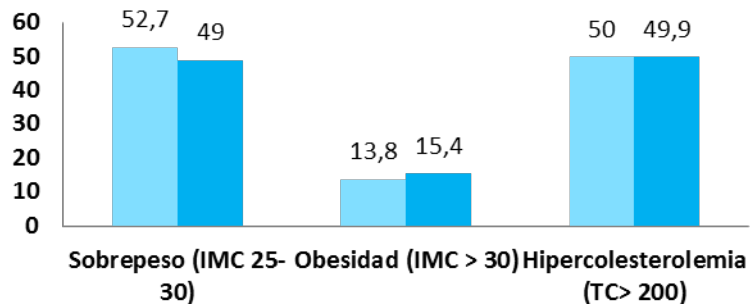
ACCIONA vs. Referencia nacional

Prevalencia (%) de sobrepeso / obesidad

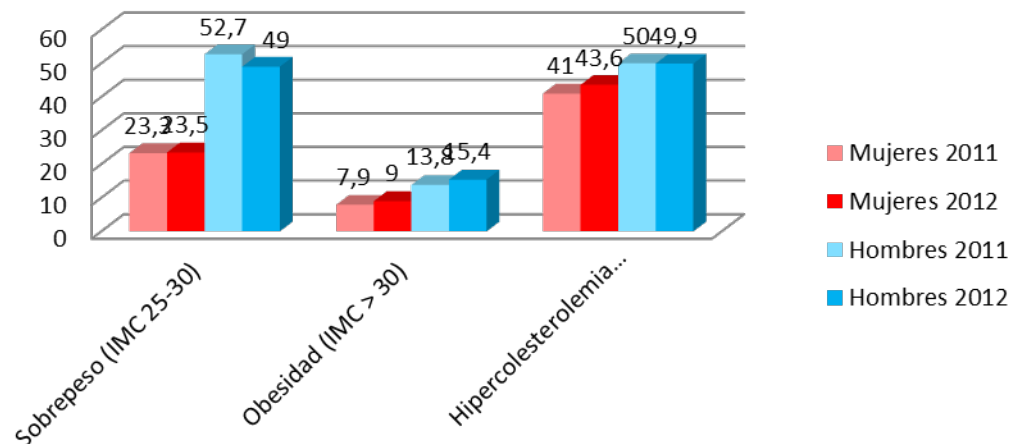
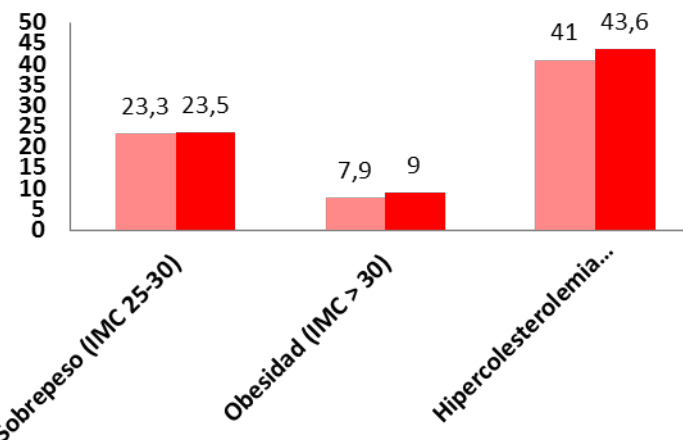


Datos España: SEEDO, Aranceta *et al.*, 2005

Análisis comparativo hombres 2011-2012



Análisis comparativo mujeres 2011-2012



NUEVA ESTRATEGIA DE SALUD Y BIENESTAR EN ACCIONA



ESTUDIO EPIDEMIOLÓGICO

- PARAMETROS BIOQUIMICOS (5)
- DATOS ANTROPOMÉTRICOS (5)
- CUESTIONARIO ALIMENTACIÓN (PREDIMED 14)
- CUESTIONARIO DEPORTE (IPAQ 7)

Fundación^{pro}cnic



¿Cómo implantar y comunicar
«La Estrategia de **Salud y
Bienestar**» en una compañía
global?

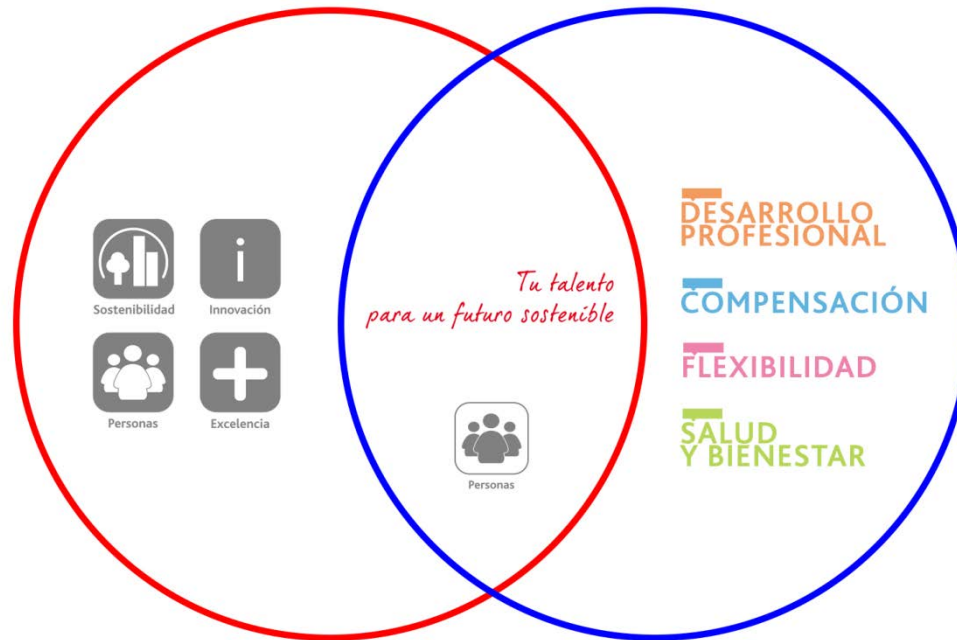
Implantación y comunicación de la NUEVA estrategia de Salud y Bienestar

EXTERNO

Atributos de marca—nuestra esencia como marca y posicionamiento externo

INTERNO

Propuesta de valor al empleado—iniciativas de RRHH para reforzar el compromiso de las personas de la compañía





DESARROLLO
PROFESIONAL



SALUD
Y BIENESTAR

COMPENSACIÓN



FLEXIBILIDAD



HEALTH & WELLNESS

Get into a healthy lifestyle

Nutrition, exercise and health

[MORE INFO >](#)

SALUD Y BIENESTAR

Súmate a los hábitos saludables

Nutrición, actividad física y salud

MÁS INFO >

SALUD Y BIENESTAR

Súmate a los
hábitos saludables

En ACCIONA queremos promover la mejora continua de tu bienestar en un entorno de trabajo saludable. El Programa de Salud y Bienestar de ACCIONA nos ayudará a conseguirlo.

¿Cómo lograr la nutrición más adecuada? ¿Qué actividad física es la más recomendable para cada uno? ¿Con qué servicios de atención a mi salud cuento en ACCIONA? **A partir de ahora y, de forma regular, recibirás un reto mensual y muchas píldoras informativas con las estrategias más efectivas para mejorar tu calidad de vida.** Tendremos en cuenta distintos estilos de vida, intereses, incluso ubicación geográfica de todas nuestras personas.

Tu compromiso y pequeños cambios en los hábitos diarios pueden marcar una gran diferencia. **El mejor premio: tu salud y tu bienestar.**

Ayúdanos a conocer cuál es tu visión sobre la salud y el bienestar en ACCIONA. **¡PARTICIPA!**

MÁS INFO >

SALUD Y BIENESTAR

Los beneficios de caminar 30 minutos al día. ¡Ponte en marcha!

Se trata de hábito saludable que no requiere esfuerzo y cuyos efectos sobre la mente y el cuerpo son inmediatos. ¡Camina 30 minutos diarios y lo notarás!

Beneficios

- Mejora la eficiencia cardiovascular y respiratoria.
- Tonifica los músculos.
- Relaja la mente y mejora el estado de ánimo.
- Ayuda a mantener un peso corporal saludable.

Recomendaciones

- Utiliza calzado adecuado.
- Empieza el recorrido suave los primeros 3 a 5 minutos y luego incrementa el ritmo.
- Si tu forma física es muy baja, empieza con 20 minutos tres veces por semana y luego aumenta progresivamente.

Circuitos

Descubre los criterios para diseñar tus propios circuitos cerca del trabajo, para el fin de semana, etc.

Plan semanal: El Reto en 4 semanas

1ª Semana: 3.000 pasos

- Explora los diferentes circuitos disponibles.
- Acostúmbrate a comprobar tus sensaciones durante y después del recorrido.
- Anota el tiempo que inviertes en el recorrido.

2ª Semana: 5.000 pasos

- Utiliza la Escala de Borg para tomar conciencia de la intensidad del ejercicio.
- Empieza a comparar los tiempos del recorrido con los de la semana pasada: verás que van disminuyendo.

3ª Semana: 7.500 pasos

- Aumenta ligeramente la amplitud de la zancada.
- Sal a caminar acompañado, la clave es disfrutar. Forma tu propio grupo.
- Realiza los recorridos escuchando tu música

4ª Semana: 10.000 pasos

- En esta semana puedes incrementar la intensidad:
 - Aumenta la velocidad.
 - Haz recorridos más largos.
 - Practica cambios de ritmo.
 - Prueba los bastones de Nordic Walking.

Más información:

<http://interacciona.acciona.es>
prevencionmadrid@acciona.es

La caminata

- Acumula cada día entre 30 y 45 minutos (seguidos o fraccionados en 10 ó 15 minutos).
- Camina a intensidad moderada: de 5 a 6 km por hora, o lo que es lo mismo, invierte de 9 a 12 minutos en cada km.
- Practica cinco días a la semana.

Observa y mide

Utiliza la Escala de Borg

- En una escala subjetiva de esfuerzo del 1 al 10, busca mantenerte en una intensidad cercana al 7.

Mide tu frecuencia cardiaca

- Utiliza un pulsómetro o mide el pulso manualmente.
- Mantén una intensidad del 50 al 70% de tu frecuencia cardiaca máxima (220 – edad).

Calcula el gasto de energía

*Tu talento
para un futuro sostenible*

* Si te estás recuperando de una enfermedad o tienes algún problema cardíaco, diabetes, hipertensión arterial, etc. consulta a tu médico antes de comenzar a practicar este ejercicio.



*Tu talento
para un futuro
sostenible*

La próxima semana
tienes una cita con la salud...

Te esperamos en el Taller Saludable

¡Y disfruta gratis de masaje terapéutico!

ACCIONA pone a tu disposición, en colaboración con Sanitas, estas interesantes actividades dentro de su compromiso por la promoción de la salud y el bienestar de las personas que trabajamos en ACCIONA.

Esta iniciativa tendrá lugar en las **oficinas de Erandio (Vizcaya)** y se desarrollará posteriormente en otras ubicaciones en las que nuestra compañía está presente.

No faltes a esta cita con la salud. ¡Te esperamos!

9 de octubre - Taller Saludable

Tema: Salud postural, pilates y relajación.

Hora: De 13 a 14 h.

Lugar: Aulas de Formación de ACCIONA Agua - Sala 1 y 2.

10 y 11 de octubre - Masajes terapéuticos gratuitos

Se instalará un stand donde fisioterapeutas de Sanitas realizarán masajes terapéuticos de 15 minutos. Si quieres disfrutar de una sesión gratis deberás pedir cita antes a través de esta web:

www.masajesanitas.es

Usuario: ACCIONA BILBAO

Password: Sanitas

Hora: De 9 a 14 h.



MÁS INFORMACIÓN

ACCIONA se preocupa por tu salud

Nuevo servicio de fisioterapia en nuestras oficinas de Sarriguren

ACCIONA pone a tu disposición, en colaboración con Sanitas, una Sala de Fisioterapia en la oficina de Avda. Ciudad de la Innovación 5 (Sarriguren-Navarra). Esta iniciativa se enmarca dentro del Programa de Salud y Bienestar.

Se trata de una terapia enfocada al **tratamiento y prevención de lesiones leves** como contracturas, tendinitis, esguinces, ciáticas, lumbalgias, etc. Los tratamientos son de **30 minutos (masaje terapéutico)** y su **precio es de 16 €/sesión**.

Este nuevo servicio **comenzará el próximo 2 de octubre**. Si estás interesado, puedes **pedir tu cita online** a través de la intranet.

Conoce todos los detalles



SALUD Y BIENESTAR

Descubre los beneficios de caminar 30 minutos al día. ¡Ponte en marcha!

En el marco del Programa de Salud y Bienestar de ACCIONA queremos hablarte de los beneficios de la práctica de actividad física. Este mes nos centramos en las caminatas, un hábito saludable que no requiere esfuerzo y cuyos efectos sobre la mente y el cuerpo son inmediatos. ¡Camina 30 minutos diarios y lo notarás!

En la intranet, en la sección de Personas> Salud y Bienestar, encontrarás más información sobre:

- El beneficio que conlleva caminar.
- La ropa más adecuada que debes llevar.
- Cómo controlar la intensidad del ejercicio.
- Cómo crear tu propio circuito.
- Además te planteamos el 'Reto de las 4 semanas'.

¡Descúbrela y súmate a los hábitos saludables!

SIGUE LEYENDO>

NUTRICIÓN / HÁBITOS SALUDABLES



Si no ves correctamente este mensaje, [pulsa aquí](#)

interacciona

SALUD Y BIENESTAR

Cambia tu vida con
sanos hábitos alimenticios

¿PARA QUÉ COMEMOS?

¡Nuestro cuerpo se regenera constantemente. Cada día miles de millones de células se deterioran y necesitan ser reemplazadas. Por ejemplo, el revestimiento celular del estómago se renueva cada 72 horas. Otro dato interesante es que no hay ninguna parte de tu cuerpo que tenga más de 7 años.

Para mantener ese recambio continuo el cuerpo necesita consumir una considerable cantidad de energía todos los días.

Pero la cantidad no basta, los alimentos deben ser suficientemente variados y de calidad para aportar todos los nutrientes necesarios: Vitaminas, Minerales, Proteínas, Lípidos y Carbohidratos.

Almorzar un "tentempié saludable" a media mañana nos ayuda a mantener un nivel de energía adecuado y estable desde el desayuno hasta la comida.

El problema de los tentempiés suele ser el exceso de sal, una gran cantidad de azúcar y la deficiente calidad de las grasas (algunos alimentos de consumo frecuente contienen las perjudiciales grasas trans).

[SIGUE LEYENDO>](#)

Participa en el RETO del mes



*Tu talento
para un futuro sostenible*

