

# Nueva Estrategia Salud y Bienestar de ACCIONA

JORNADA TÉCNICA INSHT / MADRID  
25 DE ABRIL 2013

# ACCIONA Presencia Internacional

## Norteamérica

Canadá

EEUU

Méjico

A world map with red shaded regions indicating ACCIONA's presence. The red areas are concentrated in North America (USA and Mexico), South America (Brazil, Chile, Colombia, Peru), Europe (Spain, Poland, Italy, Portugal), the Middle East (Saudi Arabia, UAE, Iran), and Australia/India. Other countries like Canada, China, and others in Africa and South America are shown in grey.

## Latinoamérica

Brasil

Chile

Colombia

Perú

## Europa

España Polonia

Italia Portugal

Oficinas en más de 30 países

Proyectos en más de 70 países

## Oriente Medio & África

EAU

Marruecos

## Asia & Oceanía

Australia

India



## 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



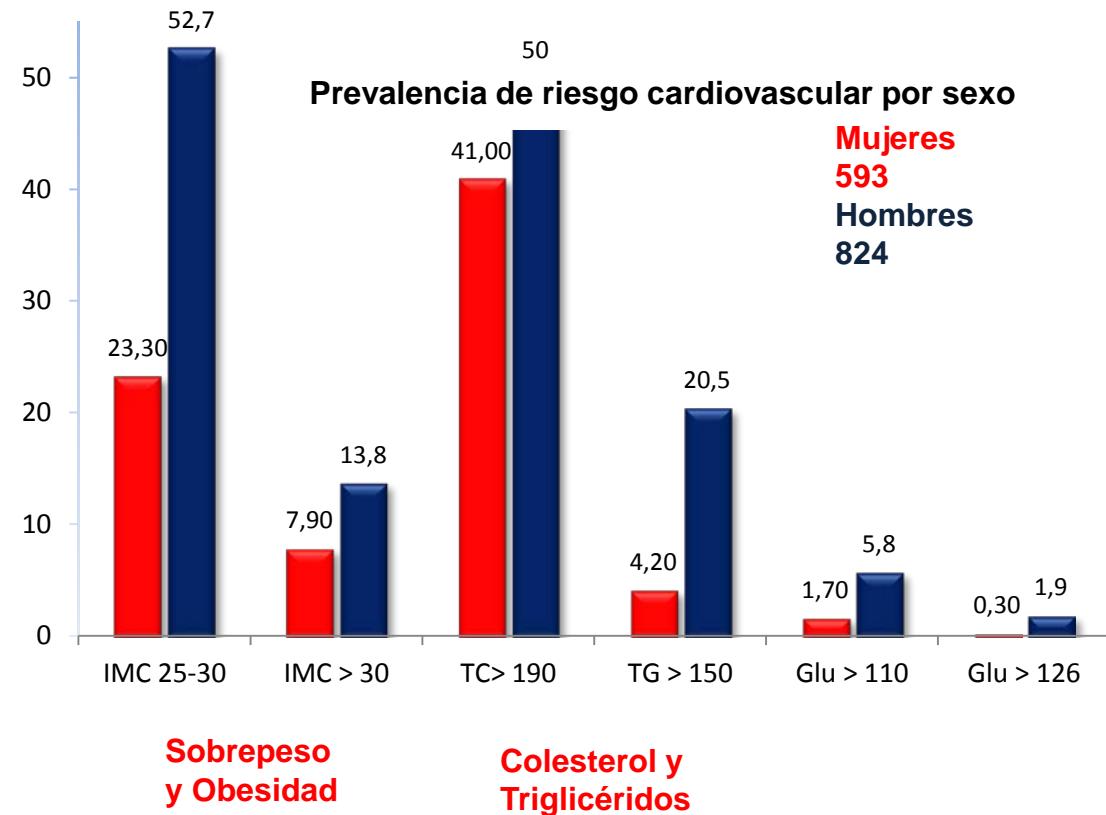
# PUNTO DE PARTIDA

## Muestra:

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

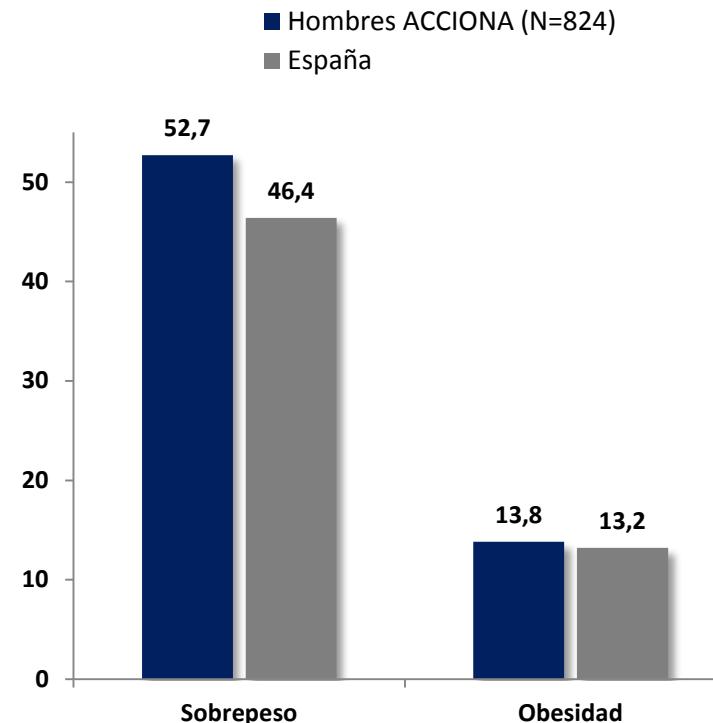
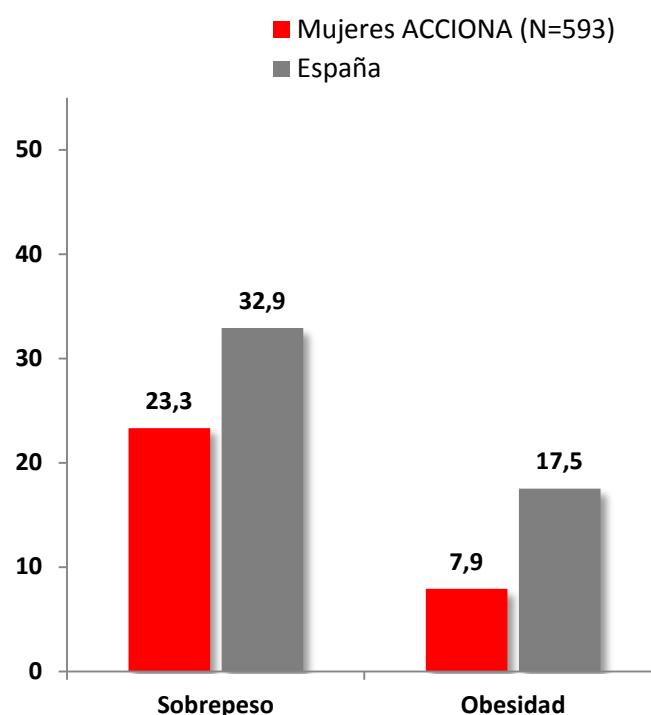
## Conclusiones:

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



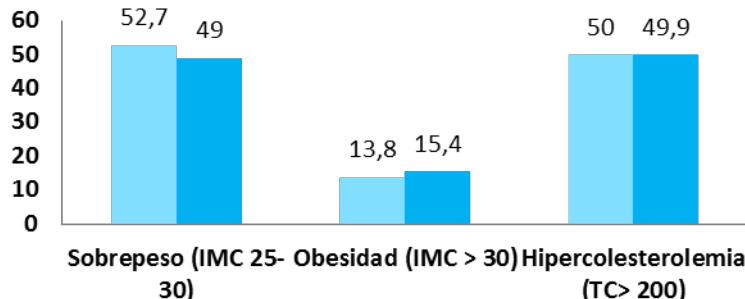
## ACCIONA vs. Referencia nacional

### Prevalencia (%) de sobrepeso / obesidad

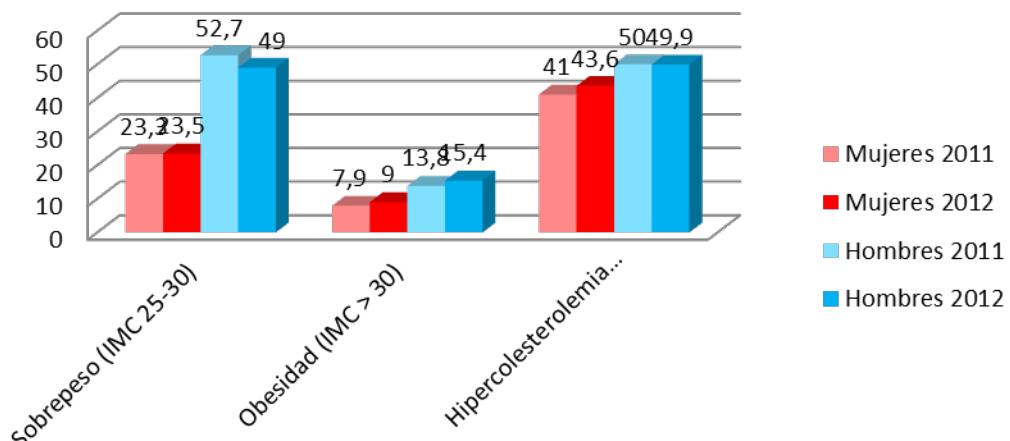
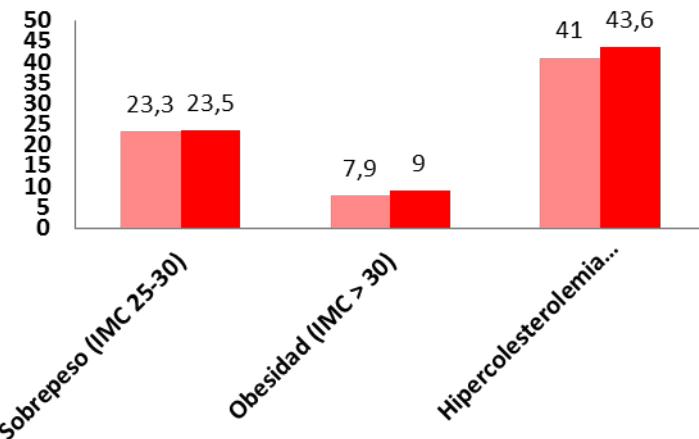


Datos España: SEEDO, Aranceta *et al.*, 2005

## Análisis comparativo hombres 2011-2012



## Análisis comparativo mujeres 2011-2012



# NUEVA ESTRATEGIA DE SALUD Y BIENESTAR EN ACCIONA



## COLABORADORES

### ESTUDIO EPIDEMIOLÓGICO

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

Fundación  procnic



Tu talento  
para un futuro sostenible

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

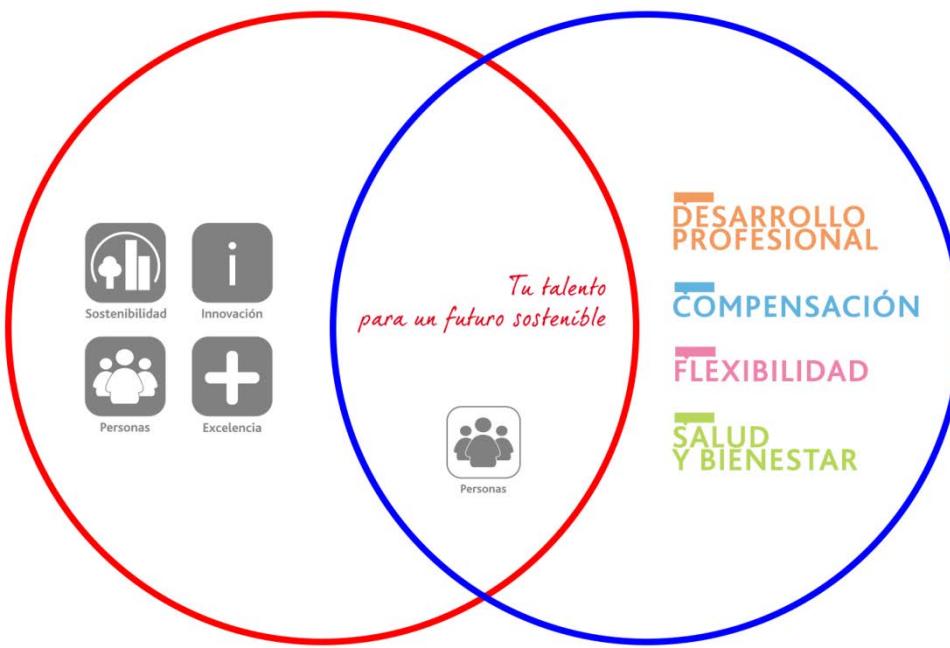
# Implantación y comunicación de la NUEVA estrategia de Salud y Bienestar

## 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



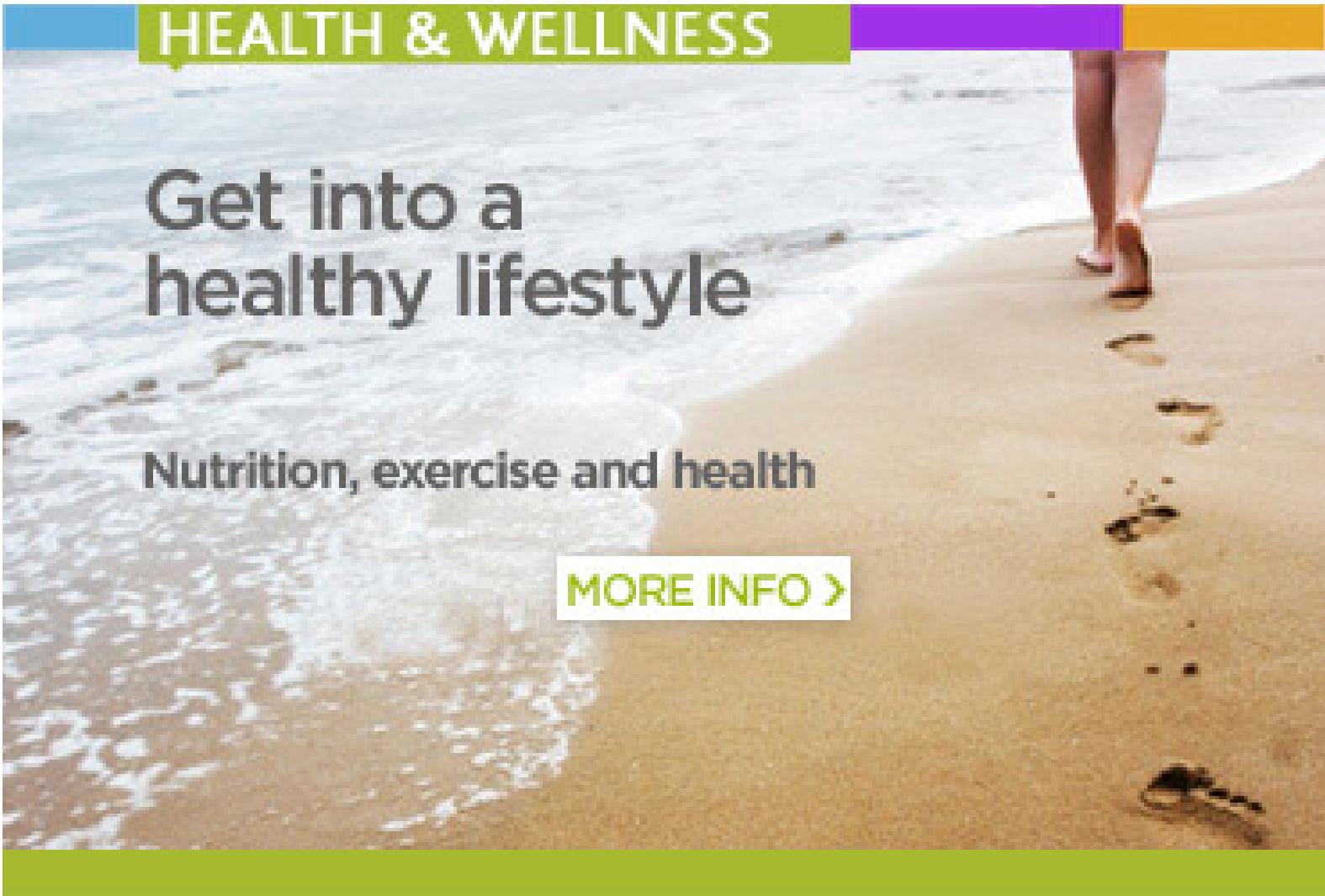
## SALUD Y BIENESTAR



## 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

#### 1<sup>a</sup> 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.

#### 2<sup>a</sup> 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.

#### 3<sup>a</sup> 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

#### 4<sup>a</sup> 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.accion.es>  
prevencionmadrid@accion.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 quieras disfrutar de una sesión gratis deberás pedir cita antes a través de esta web:

[www.masajesanitas.es](http://www.masajesanitas.es)

Usuario: ACCIONA BILBAO

Password: Sanitas

Hora: De 9 a 14 h.

**MÁS INFORMACIÓN**



## interaccion

Programa de Salud y Bienestar

**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'.

¡Descúbrelo y súmate a los hábitos saludables!

[SIGUE LEYENDO>](#)





# NUTRICIÓN / HÁBITOS SALUDABLES

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

**inter**acciona

## 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, Lipidos 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

