



## Red española de empresas saludables

**Pilar Alfranca Calvo**

Directora de Prevención y Salud Laboral en ACCIONA

*Madrid, 16 de abril 2015*



Sostenibilidad



Innovación



Personas



Excelencia

*Tu talento  
para un futuro sostenible*

# ACCIONA EN EL MUNDO



**Oficinas y  
proyectos  
en más de  
30 países**

## Norteamérica

- Canadá
- EEUU
- México

## Latinoamérica

- Brasil
- Chile
- Colombia
- Perú
- Panamá
- Rep. Dominicana
- Costa Rica
- Ecuador

## Europa

- España
- Polonia
- Italia
- Portugal
- Suecia
- Reino Unido
- Grecia
- Alemania
- Croacia
- Noruega

## Oriente Medio & África

- EAU
- Marruecos
- Sudáfrica
- Arabia Saudita
- Argelia
- Gabón

## Asia & Oceanía

- Australia
- India



## Hitos en la legislación española en materia de Salud Laboral

1944

Creación del Instituto Nacional de Medicina y Seguridad en el Trabajo.

1959

Orden Ministerial que crea los Servicios Médicos de Empresa (OSME).

1995

**Ley 31/1995 de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales:** Seguridad, Higiene, Ergonomía y Psicosociología, Medicina del Trabajo.

2015

**INSHT. Red de Empresas Saludables.**



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



# Declaración de Luxemburgo

Con fecha 14/03/2014 la empresa

**ACCIONA S.A.**

se ha adherido a la Declaración de Luxemburgo, por lo que se compromete a integrar los principios básicos de la promoción de la salud en el trabajo, en la gestión de la salud de sus trabajadores.



# Nuestro compromiso

## Plan Director de Sostenibilidad, Personas, Salud y Bienestar

Compromiso de ACCIONA por la salud recogido en el **Plan Director de Sostenibilidad: Personas**



Objetivos concretos en materia de **Prevención y Salud Laboral**

**Memoria de Sostenibilidad.** Algunos datos relevantes:

Reconocimientos médicos 13.993  
Actos médicos y sanitarios. 5883  
Campañas preventivas  
Plan de Salud y Bienestar

### SALUD Y BIENESTAR EN ACCIONA

En ACCIONA promovemos la mejora continua del bienestar en un entorno de trabajo saludable. El Programa de Salud y Bienestar de ACCIONA, nos ayuda a conseguirlo.

#### SALUD LABORAL

La actividad de prevención de riesgos laborales es indispensable para garantizar la seguridad y salud de todas las personas de ACCIONA. Nos enfocamos en las actividades que llevamos a cabo en esta materia y en acciones que ofrecemos para la mejora de la salud.



**FSL**  
Nuestro objetivo es crear una auténtica cultura preventiva. Facilitamos folletos informativos específicos para cada puesto de trabajo. Proporcionamos cursos de formación a las personas de ACCIONA.

**Seguridad**  
Sensibilización e información en materia de seguridad. Estado sobre accidentes de tráfico en itinere y en jornada laboral.

**Recomendaciones médicas**  
Realizamos revisiones médicas anuales a nuestros empleados. Contamos con un servicio médico en nuestras sedes principales.

**Premios**  
Nuestro Programa de Salud y Bienestar ha hecho merecedores de prestigiosos reconocimientos.

#### Mejoramos nuestro índice de masa corporal

Prevalencia (%) de sobrepeso/obesidad



#### ACTIVIDAD FÍSICA

En ACCIONA entendemos la actividad física como la actividad que implica el movimiento del cuerpo humano, ya sea en forma de ejercicio físico o de actividad física, que implica el movimiento del cuerpo humano.



**La caminata**  
Difundimos los beneficios de caminar diariamente. Animamos a abandonar el sedentarismo y practicar este hábito saludable. Facilitamos consejos, recomendaciones, circuitos, etc.

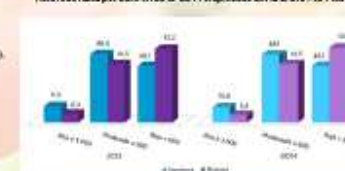
**Club de corredores**  
Promovemos la participación en carreras y maratones. Subvencionamos los dorsales y la equipación. Participamos en iniciativas que promueven la salud (ej. Camarero Camarero por la Diabetes).

**Uso de la bicicleta**  
Apostamos por el uso de la bicicleta como medio de transporte, y también como práctica deportiva. Participamos en eventos como en la Fiesta de la Bicicleta de Madrid.

**Ofertas para empleados**  
Negociamos con instalaciones deportivas condiciones ventajosas para la práctica del ejercicio físico entre nuestros empleados.

#### Apostamos por mantenernos en forma

Actividad física por sexo en 2012-2014 empleados de ACCIONA en Madrid



#### NUTRICIÓN

Una alimentación saludable es esencial para la salud y el bienestar. En ACCIONA promovemos la dieta equilibrada/mediterránea, que incluye alimentos de temporada y variedad, que deben consumirse y prepararse correctamente en nuestras comedores.



**Alimentos de temporada**  
Indicamos cuáles son los alimentos de temporada en los principales países donde operamos. Son más frescos, están al uso de temporada y promueven economías locales sostenibles. La mejor alternativa para una alimentación sana, variada y sostenible.

**Alimentos estacionales**  
Como compañeros en sostenibilidad, apostamos por los alimentos bajos en CO2. Socialmente responsables. Con menos huella ambiental.

**Dieta equilibrada**  
Recomendamos una nutrición equilibrada y variada, con la abundancia de alimentos vegetales y el empleo de aceite de oliva, y un consumo moderado de pescado, marisco, aves, y carnes rojas.

**Menús variados**  
En nuestros comedores de las distintas sedes de ACCIONA hay una opción de menú wellness. También ofrecemos un buffet de ensaladas.

#### Defendemos la dieta equilibrada/mediterránea

Adherencia a la dieta mediterránea en empleados de ACCIONA 2012-2014 en Madrid vs. referencia nacional 2012





DESARROLLO  
PROFESIONAL



SALUD  
Y BIENESTAR

COMPENSACIÓN



FLEXIBILIDAD



# Implantación y comunicación

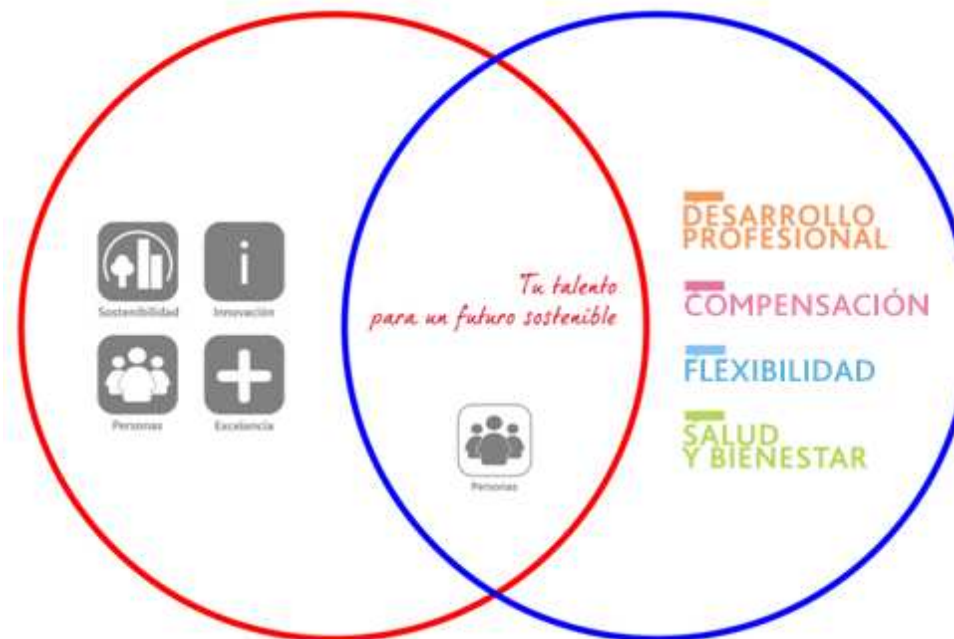
## NUEVA estrategia de Salud y Bienestar

### 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



# Estrategia de Salud y Bienestar en ACCIONA





# Estrategia de Salud y Bienestar en ACCIONA

## Los 3 ejes de acción: Salud Laboral

### SALUD LABORAL

La actividad de prevención de riesgos laborales es indispensable para garantizar la seguridad y salud de todas las personas de ACCIONA. Son numerosas las actividades que llevamos a cabo en esta materia y los servicios que ofrecemos para la mejora de la salud.

#### PRL



Nuestro objetivo es crear una auténtica cultura preventiva. Facilitamos folletos informativos específicos para cada puesto de trabajo. Proporcionamos cursos de formación a las personas ACCIONA.

#### Seguridad vial



Sensibilización e información en materia de seguridad vial. Estudio sobre accidentes de tráfico in itinere y en jornada laboral.

#### Reconocimientos médicos



Realizamos reconocimientos anuales a nuestros empleados. Contamos con un servicio médico en nuestras sedes principales.

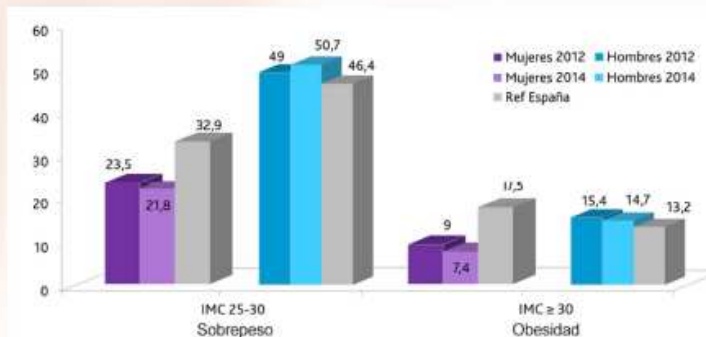
#### Premios



Nuestro Programa de Salud y Bienestar nos ha hecho merecedores de prestigiosos reconocimientos.

### Mejoramos nuestro índice de masa corporal

Prevalencia (%) de sobrepeso/ obesidad



# Estrategia de Salud y Bienestar en ACCIONA

Los 3 ejes de acción: Nutrición

**SALUD Y BIENESTAR**

**Nutrición: una dieta más sostenible  
con alimentos bajos en CO2**

*Tu talento  
para un futuro sostenible*

**SALUD  
Y BIENESTAR**

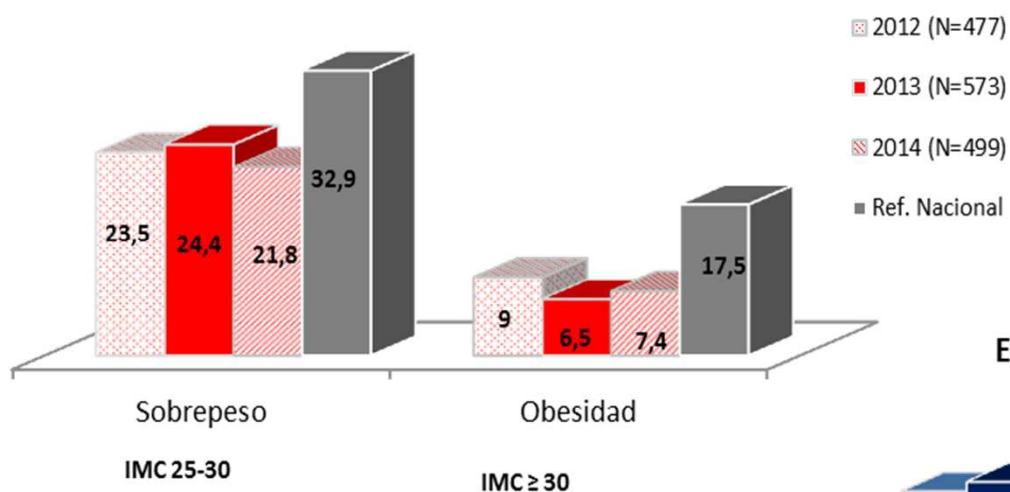
# Comunicación interna en Salud y Bienestar

Los 3 ejes de acción: Actividad física

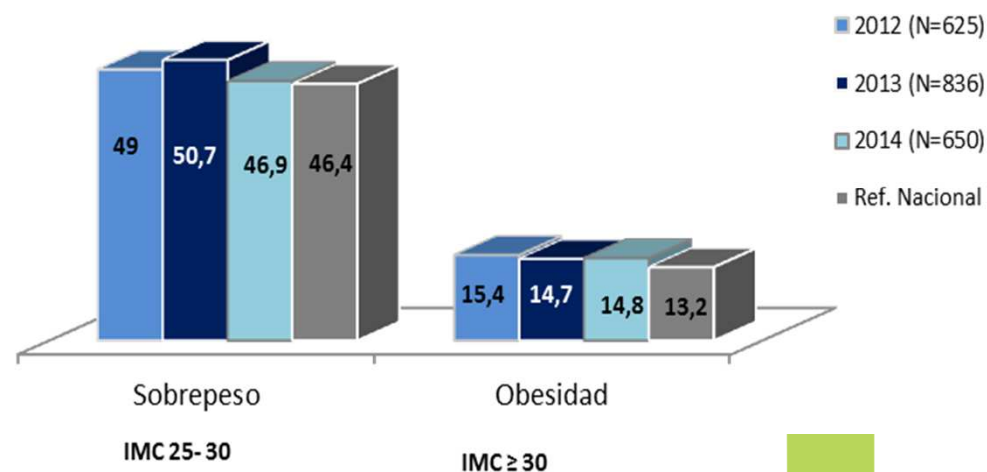


# Estudio Epidemiológico: sobrepeso y obesidad

Evolución factores de riesgo IMC en mujeres Madrid

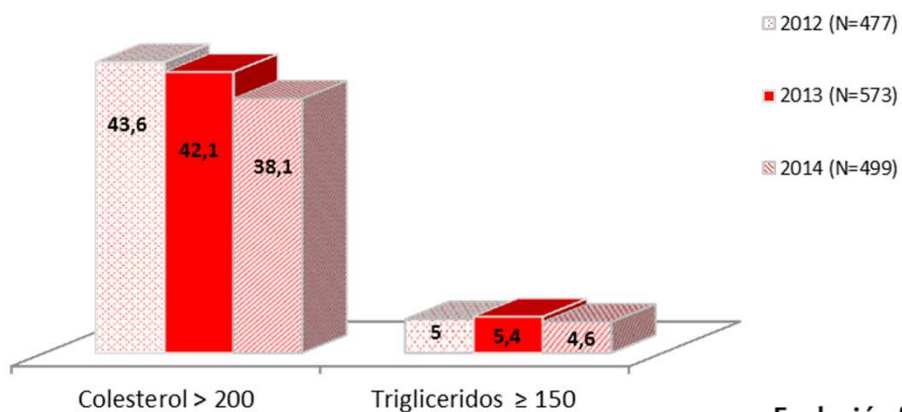


Evolución factores de riesgo IMC en hombres Madrid

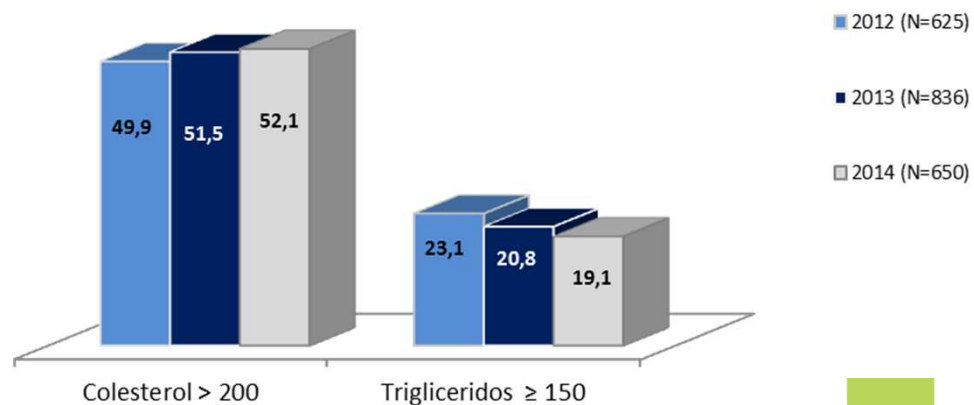


# Estudio epidemiológico: perfil lipídico

Evolución factores de riesgo lipídico en mujeres Madrid

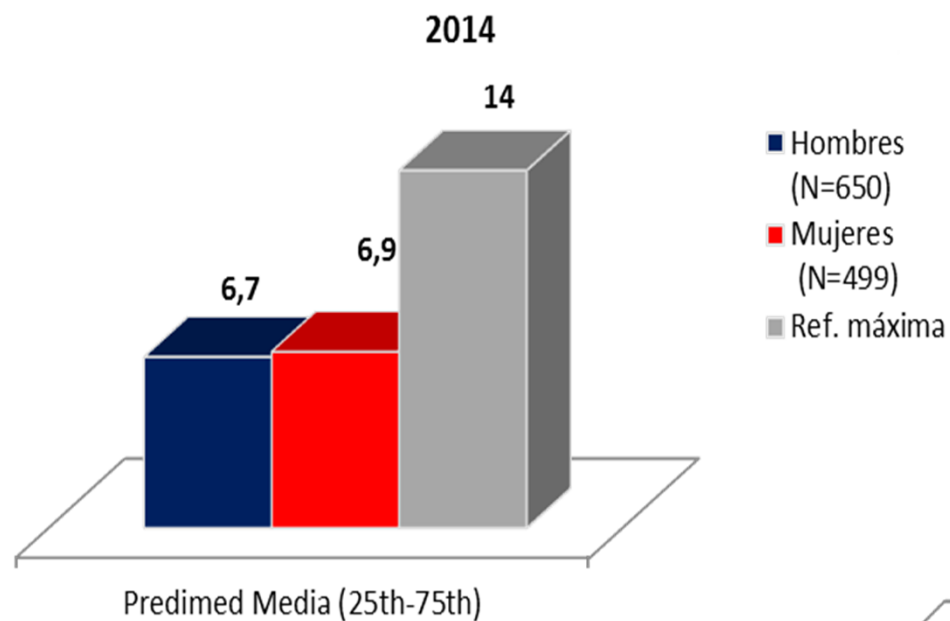


Evolución factores de riesgo lipídico en hombres Madrid

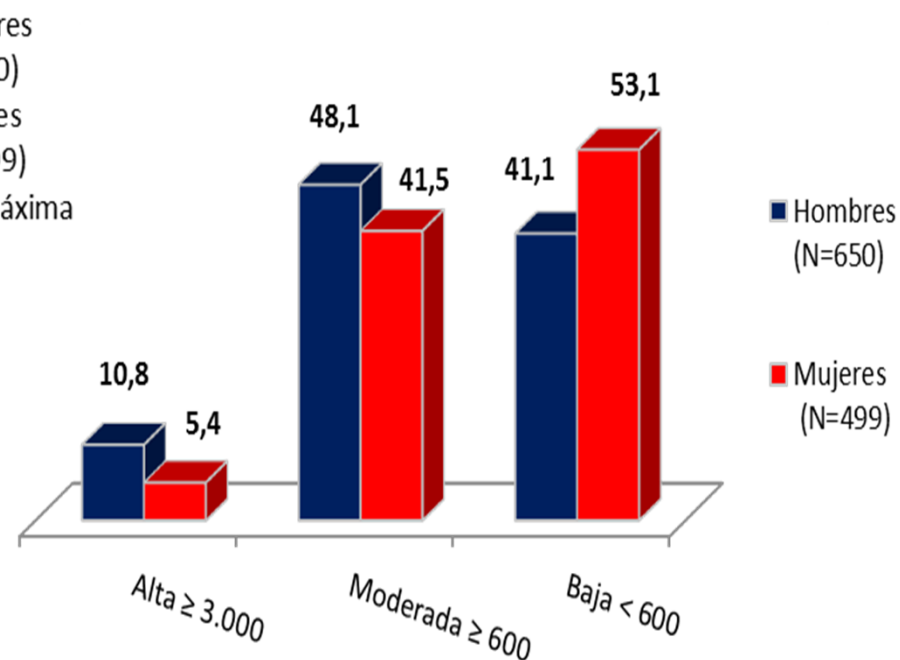


# Encuestas: IPAQ y Predimed

## ADHERENCIA DIETA MEDITERRÁNEA ACCIONA MADRID



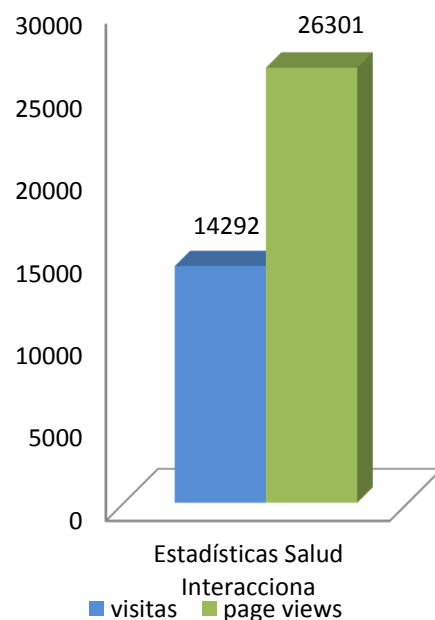
## ACTIVIDAD FÍSICA POR SEXO EN 2014 MADRID



# Comunicación interna en Salud y Bienestar

Principales datos 2013 - 2014: visitas a la intranet corporativa  
Interacciona y emailings a empleados

Comunicación interna – accesos al espacio web en la intranet



Comunicaciones por email- específicas programa salud y bienestar

Número de emails	41
Aperturas medias	2.200
Abridores medios	944
Clicks medios	513



# Comunicación en Salud y Bienestar

## Lo primero es la salud, también la de sus empleados

**DEPORTE** Cada vez más empresas lanzan programas de esta naturaleza en España.

E.A. Madrid

La defensa de la salud gana fuerza como estrategia para mejorar la condición física de los empleados, reducir bajas médicas y la siniestralidad laboral, y fomentar su motivación y su capacidad de trabajar en equipo. Y es que el trabajo, a veces, perjudica seriamente la salud.

Según el INE, el estrés, que afecta al 60% de los trabajadores en España, se encuentra detrás del 7% de las bajas laborales. Por su parte, la red europea de promoción de la salud en el trabajo (ENWIP) afirma que por cada euro invertido en programas de promoción de la salud en el trabajo, la empresa recupera entre 2,5 y 4,8 euros en absentismo, y entre 2,3 y 5,9 euros en costes de enfermedad.

En España, cada vez más empresas ponen en marcha

**Invertir en programas de promoción de la salud sale rentable: reduce el absentismo y las bajas, y fomenta la motivación**

programas de sensibilización, información y wellness. También hay empresas que organizan clubes de corredores o de otros deportes, e incluso las que optan por construir un gimnasio dentro de sus instalaciones.

**Deporte y solidaridad**  
Muchas han decidido vincular una actividad física a su política de responsabilidad social corporativa. Por ejemplo, la farmacéutica Roche organiza



**NESTLÉ.** Como parte de su Programa Wellness, Nestlé organiza mensualmente actividades como yoga, pilates y un taller de prevención de dolencias de espalda. Además, desde 2011, ofrece a sus trabajadores la posibilidad de realizar a primera hora de la mañana un 'Taller de espalda sana' en los jardines de su oficina central Esplugues del Llobregat (Barcelona).

anualmente una marcha solidaria entre sus empleados. La compañía suiza se compromete a que, por cada euro que los trabajadores donen a una determinada ONG, la empresa aporte otro euro.

Otra empresa que destaca tanto por la amplitud de su programa de salud y bienestar como por el compromiso y la comunicación interna en torno a las distintas actividades disponibles es Acciona. El programa de la compañía incluye desde un servicio de fisioterapia en las oficinas de Madrid, Navarra y Vizcaya, a acuerdos con gimnasios en

condiciones ventajosas para los empleados. Asimismo, la constructora promueve los hábitos saludables como ir a trabajar en bicicleta o mantener una dieta adecuada.

El grupo Mahou-San Miguel va un paso más allá y genera un dossier individualizado por trabajador, con pruebas sobre su estado de salud y recomendaciones específicas para su rehabilitación o tonificación muscular. En 2012, el grupo cervecero destinó a su programa de salud laboral dos millones de euros. Desde 1996, calcula que la siniestralidad laboral se ha reducido un 60%.

"El trabajo suele ser la principal excusa para no hacer deporte, pero lo cierto es que practicarlos puede repercutir en la productividad", comenta Covadonga Daviña, directora de Comunicación y Marketing de Trainko.com, compañía especializada en programas de entrenamiento para empresas y particulares. "No obstante", apunta Daviña, "todo programa debe ser debidamente instaurado, comunicado internamente. De lo contrario, no consigue la adopción y la consiguiente deserción por parte de los empleados".



**TUENTI.** La joven empresa, propiedad de Telefónica, ha puesto en marcha el Tuenti Sports Club, que participa en varias actividades deportivas, especialmente en atletismo. La compañía patrocinadora, de hecho, la Carrera de los Emprendedores, organizada el 24 de noviembre en Madrid. También se han creado equipos de fútbol e incluso bolos.



**ACCIONA.** La compañía cuenta con uno de los programas de bienestar más amplios. Se divide en tres ejes: salud laboral y medicina preventiva, nutrición y actividad física, que incluye acuerdos con gimnasios. Acciona emplea a unos 32.000 trabajadores. En la imagen, mensajes de la compañía para fomentar una vida saludable.

Personas



**SALUD Y BIENESTAR**

**Súmate a los hábitos saludables**

*Tu talento para un futuro sostenible*

**Los hábitos de hoy condicionan la salud de mañana**

ACCIONA promueve el bienestar de sus empleados y un entorno de trabajo saludable gracias al programa Salud y Bienestar, que cuenta con tres grandes ejes: nutrición, actividad física y salud.



**SALUD Y BIENESTAR**

**Súmate a los hábitos saludables**

*Tu talento para un futuro sostenible*

**El equipo de Promoción y Salud Laboral** inicia hace dos meses un ambicioso proceso de implementación estratégica hacia la salud y el bienestar. Partido de un estudio epidemiológico propio que analiza posturas inadecuadas para definir una nueva estrategia de Salud y Bienestar que se materializa en un sólido programa integrado en la esencia de la propuesta de valor de ACCIONA a sus personas. La prevención de riesgos laborales evoluciona hacia programas más sofisticados que se enfocan en la promoción de la salud y el bienestar de los empleados que integran las organizaciones de la Compañía.

**Salud y Bienestar 2013**

El bienestar físico, mental y social implica un proceso de mejora continua. Propósito cambia cada día respondiendo grandes beneficios a medio y largo plazo. Entre los principales hitos:

**Nutrición:** una alimentación saludable en calidad, cantidad y variedad es imprescindible para aportar la energía que necesitamos para el cumplimiento de nuestra tarea diaria. Desde

la Compañía se promueven la dieta mediterránea como estilo de alimentación saludable. Es importante estar informado sobre los alimentos de temporada de cada país.

**Actividad física:** una rutina y regular actividad física evita el aumento de peso. Es la clave de la vitalidad y la longevidad, asegura el equilibrio de nuestro cuerpo y ayuda a prevenir o tratar enfermedades. Ganar 30 minutos al día es imprescindible, por eso ACCIONA ayuda a diseñar un circuito personalizado que mejore los hábitos de actividad física.

**Salud:** la Compañía lleva a cabo numerosas actividades y servicios que mejoran la salud, desde las



## Comunicación y tecnología

‘El círculo de la salud’: información, servicios y aplicaciones para nuestros empleados junto con la Fundación Procnic



## Punto de encuentro

Beneficios de desarrollar una atención plena, reducir el estrés y tener una actitud positiva. El *mindfulness*.



**SALUD Y BIENESTAR**

**Punto de encuentro:**  
Descubre los beneficios de cómo desarrollar la atención plena, reducir el estrés y tener una actitud positiva, José M<sup>a</sup> Doria

**Hoy a partir de las 15:00 h. (CET)**

**MAS INFORMACIÓN**



Sostenibilidad



Innovación



Personas



Excelencia

*Tu talento  
para un futuro sostenible*