

## MUÉVE-T

Boehringer Ingelheim está presente en España desde 1952 y en la actualidad es una de las quince primeras empresas del sector farmacéutico en nuestro país. Su sede corporativa se encuentra en Sant Cugat del Vallés (Barcelona) y cuenta con más de 1600 colaboradores y colaboradoras en España.

Entre los valores y políticas de la compañía, se encuentra la dedicación a la mejora de la salud social y de sus empleados/as. *Sensibilizando a nuestros colaboradoras y colaboradores en el cuidado de su salud y facilitándole las herramientas para conseguirlo, conseguimos entre todos una Empresa Saludable.*

Desde hace años en la Planificación Preventiva se han programado distintas campañas de Promoción de la Salud, se han tratado los pilares más importantes relacionados con la salud: la Salud Cardiovascular (tabaco, alimentación, diabetes), la salud emocional y los hábitos de vida.

Estos programas son promovidos desde Recursos Humanos por un equipo de trabajo, en el cual forma parte el Servicio de Prevención Mancomunado y los Comités de Seguridad y Salud. La puesta en marcha y seguimiento es responsabilidad de Medicina del Trabajo.

**El Programa Muéve-T**, tiene el objetivo de sensibilizar a nuestro personal de que la práctica de actividad física, junto con unos hábitos alimentarios saludables, son entre otros, la clave para sentirte bien y prevenir enfermedades, obteniendo beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

Este programa está enmarcado en la filosofía de la Compañía ME WE:

- ¿tomamos la iniciativa? Activa-T
- ¿estamos en sintonía? Comprar-T
- ¿estamos progresando? Entrena-T
- Obtenemos resultados Mide-T

Para ello nuestro programa incluye el **conocimiento del nivel** de actividad física de nuestros colaboradores/as, conseguir **fomentar** la práctica habitual de actividad física moderada, **Sensibilizar** acerca de los beneficios de la actividad física para la salud y bienestar emocional, **Promover** la práctica de actividad o ejercicio en el entorno laboral y extra laboral, **Facilitar** recomendaciones y consejos prácticos para la introducción/aumento de actividad en la vida cotidiana y **Aumentar** la calidad de vida y la salud de nuestro personal.

Como objetivo final deseáramos disminuir y prevenir la aparición de trastornos musculares en nuestro personal, estos trastornos ocupan la segunda causa de visitas, y ausencias al trabajo en nuestros colectivos.