

# Red española de empresas saludables :

un camino hacia la salud integral de los trabajadores

Dra. Montserrat Closa

*Recursos Humanos*

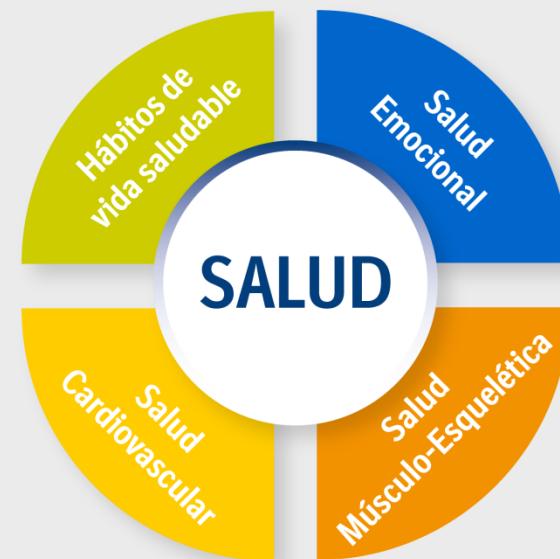
*Jefe de Medicina del Trabajo*



- Compañía global de propiedad familiar
- Fundada en 1885 en Ingelheim (Alemania)
  - ↳ Desde 1952 en España
- Focalizada en salud humana y animal
- 47.400 colaboradores/as en todo el mundo
  - ↳ 1.652 colaboradores/as (46% M - 54% H)
- 5 sedes de I+D en todo el mundo
- 2.743 Mio. € invertidos en I+D
  - ↳ 17,9 Mio. € en España
- 16 sedes de producción en 11 países
- Ventas netas totales: 14.065 Mio. €
  - ↳ 494,8 Mio. € en España
- 142 compañías afiliadas en todo el mundo
  - ↳ Entre las 10 primeras empresas del sector en España



- **Concienciar** sobre la importancia del cuidado de la salud
- **Promover** la práctica de hábitos saludables, actividad física, alimentación saludable
- **Ofrecer** actividades y recursos para una vida saludable
- **Impulsar** para ayudar a crear hábitos



Prevención oncológica

Prevención de los trastornos músculo - esqueléticos

Donación de sangre

Prevención de las alteraciones dentales

Prevención del glaucoma

Prevención de los factores de Riesgo Cardiovasculares

- Tabaco
- Alcohol
- Alimentación
- Estrés
- Actividad física

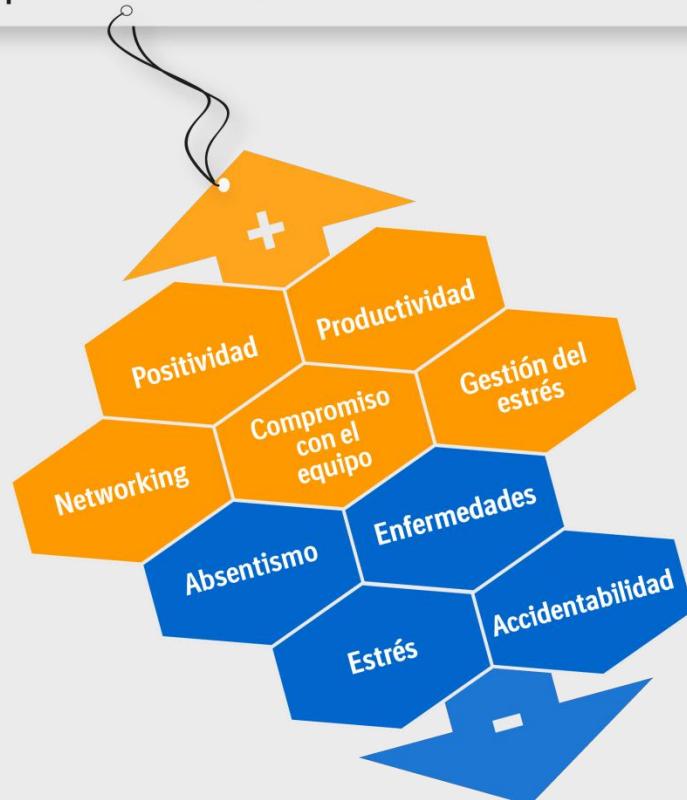
# Programa MUÉVE-T

# MUÉVE-T

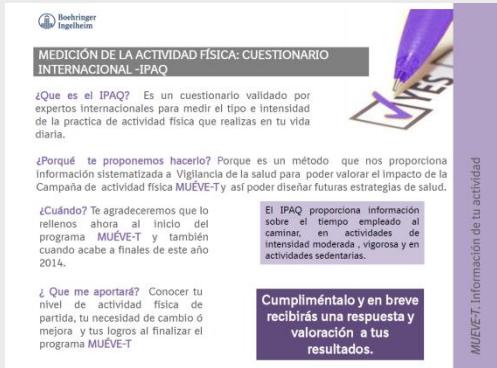
## ACCIONES

ACTIVIDADES  
CONFERENCIAS  
INFORMACIÓN  
SEGUIMIENTO

- Promoción de la actividad física
- Prevención de trastornos asociados al sedentarismo y la adopción de posturas inadecuadas



## Información a todos los empleados y acceso a Cuestionario on-line y en papel



Boehringer Ingelheim Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizas actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, correr, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

Días por semana (Indique el número)  Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)

2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicas a una actividad física intensa en uno de esos días?

Indique cuántos minutos por día  No sabe/no está seguro  **0 MET x días semana x minutos/día**

3.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días llevas actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No Induya caminar

Días por semana (Indique el número)  Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)

4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicas a una actividad física moderada en uno de esos días?

Indique cuántos minutos por día  No sabe/no está seguro  **4 MET x días semana x minutos/día**

5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminaste por al menos 10 minutos seguidos?

Días por semana (Indique el número)  Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)

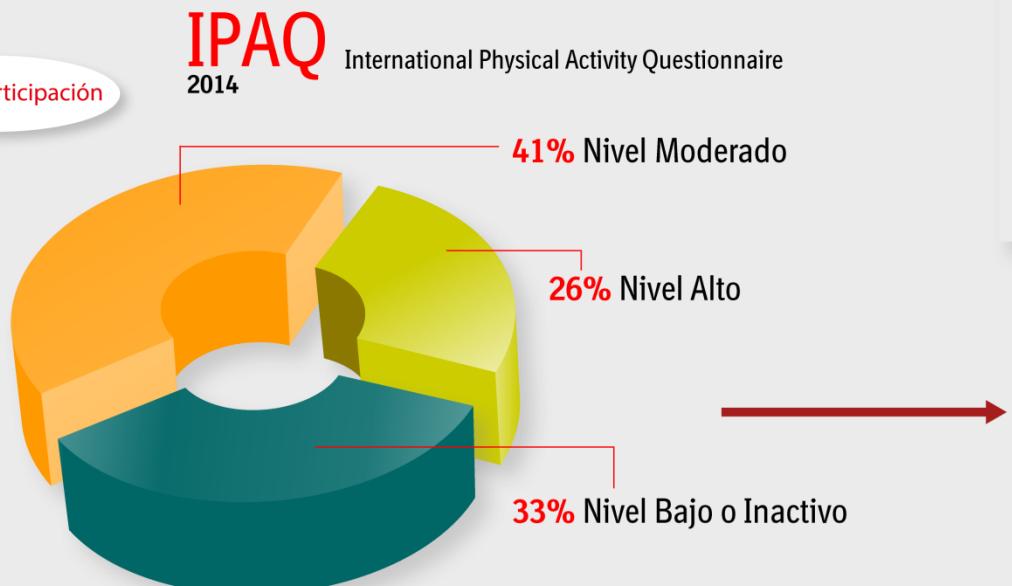
6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicas a caminar en uno de esos días?

Indique cuántos minutos por día  No sabe/no está seguro  **3,9 MET x días semana x minutos/día**

7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasaste sentado durante un día hábil?

Indique cuántos minutos por día  No sabe/no está seguro  **4844 METS**

62% de participación



## Resultados personalizados para cada participante

 Boehringer Ingelheim

**MUÉVE-T**

**TU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA**

... resultados IPAQ

La práctica habitual de deporte o el desarrollo de una actividad física diaria contribuye, junto a una dieta equilibrada, a la regulación del peso corporal y a controlar el estrés. Además de prevenir problemas de salud como la hipertensión arterial, la aparición de diabetes mellitus o el aumento del colesterol en sangre.

Tus resultados en el test de nivel actividad física IPAQ (INTERNACIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE) indican un nivel de actividad:

**BAJA**

considerándose,

la actividad física baja, un factor a modificar

la actividad física moderada, un factor correcto

la actividad física elevada, un factor a controlar

Empieza a hacer actividad física de manera suave.

A partir de este resultado, te recomendamos

**MUÉVETE AL MENOS 30 MIN. TODOS LOS DÍAS.**

- Escoge actividades que te gusten.
- Combina distintas actividades (desplazamientos a pie o en bicicleta, pasear, actividades planificadas, ...).
- Si no tienes tiempo, suma minutos activos durante el día! En casa y en trabajo... utiliza las escaleras.
- Realiza la actividad física, si puedes, en compañía, ya que así aumenta el compromiso y la motivación, y es más divertido!

**MUÉVE-T. Beneficios de la actividad física**

 Boehringer Ingelheim

**MUÉVE-T**

**TU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA**

... resultados IPAQ

La práctica habitual de deporte o el desarrollo de una actividad física diaria contribuye, junto a una dieta equilibrada, a la regulación del peso corporal y a controlar el estrés. Además de prevenir problemas de salud como la hipertensión arterial, la aparición de diabetes mellitus o el aumento del colesterol en sangre.

Tus resultados en el test de nivel actividad física IPAQ (INTERNACIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE) indican un nivel de actividad:

**MODERADA**

considerándose,

la actividad física baja, un factor a modificar

la actividad física moderada, un factor correcto

la actividad física elevada, un factor a controlar

Actualmente realizas una actividad física moderada, y eso es muy bueno para tu salud. ¡Sigue así!

A partir de este resultado, te recomendamos

**¡SIGUE MOVIÉNDOTE, SI PUEDE SER, A DIARIO!**

- Intenta caminar cada día un mínimo de 30 minutos, y si pueden ser 60...¡mejor! Acumula en tu trabajo minutos de actividad con el circuito a pie. ¡Cada paso cuenta!
- Elige actividades de intensidad moderada, como pasear o ir en bicicleta para incorporar a tu vida diaria minutos de actividad física.
- Combina distintas actividades y disfruta de algunas de ellas en compañía para aumentar tu compromiso y motivación.

**MUÉVE-T. Beneficios de la actividad física**

## Iniciativas

# MUÉVE-T

Más de **2.000** participaciones  
por parte del personal y  
desde todos los niveles  
organizacionales

**Entrena-T**

Subiendo escaleras

**Estira-T**

En la oficina

**Entrena-T**

Sesiones dirigidas

**Espacios BI-WELL**

Espacios saludables

**Sala BI-HEALTHY**

Espacio creativo, informal

# TAI-CHI/CHI-KUNG

## USA LAS ESCALERAS

# Actividades

# Actividades

## MUÉVE-T

(Algunos ejemplos...)

## CIRCUITO EXTERIOR

## ESTIRAMIENTOS

ESTIRAMIENTO 4-7. Ejercicios con cinta elástica	
<b>Hombros y hombros</b>	<p>1. Sienta-t al borde de la silla con la espalda recta</p> <p>2. Separa los brazos del cuerpo manteniendo los codos flexionados a la altura del pecho sin soltarse los hombros</p> <p>3. Mantén la tensión y relaja t</p>
<b>Bracos y antebrazos</b>	<p>1. Sienta-t al borde de la silla con la espalda recta</p> <p>2. Roda un pie en la cinta y flexiona el codo contrario hacia el pecho manteniendo la mano abierta y apoyada con la espalda (altro brazo y pie)</p> <p>3. Mantén la tensión y relaja t</p>
<b>Hombros y dorados</b>	<p>1. Sienta-t al borde de la silla con la espalda recta</p> <p>2. Estira los brazos y codos hacia el techo, manteniendo las manos separadas según la anchura de los hombros. Cuelga soltamente la linea media de las cintas</p> <p>3. Mantén la tensión y relaja t</p>
<b>Dorados</b>	<p>1. Sienta-t al borde de la silla con la espalda recta y las piernas ligeramente separadas</p> <p>2. Extra los codos y brazos por delante del cuerpo a la altura del pecho sin soltarse los hombros y relajando el cuello</p> <p>3. Mantén la tensión y relaja t</p>
<b>Dorsales y hombardas</b>	<p>1. Pone-t de pie con las piernas separadas, rodando ligeramente flexionadas y la espalda recta</p> <p>2. Estira los brazos trascorriendo la cinta por debajo del cuerpo. Fila flexionar la cintura y doblar los hombros</p> <p>3. Mantén la tensión y relaja t</p>
<b>Piernas: cinturón/cintura</b>	<p>1. Sienta-t al borde de la silla con la espalda recta</p> <p>2. Roda rotando su planta con la cinta. Flexiona los codos a la altura del pecho sin soltarse los hombros y apoyar la mano en el muslo (tríceps). Mantén la tensión y relaja la misma acción</p> <p>3. Mantén la tensión y relaja t</p>
<b>1. Inspira</b>	<b>2. Mantén la tensión entre 5 y 10 seg.</b>
<b>3. Espira mientras relajas el movimiento</b>	



# 2014 VTI DAY: SOCIALIZING IN A HEALTHY ENVIRONMENT

Anualmente se celebra este día para promover nuestros valores, este año dedicado a la salud.



SELLA TU CARNET WELLNESS  
EN CADA UNA DE LAS ESTACIONES DE ACTIVIDAD

**ZONA 1**  
100 REALEZ  
YOGA  
125 REALEZ  
PILATES  
150 REALEZ  
BHANGRA

**ZONA 2**  
RISOTERAPIA  
150 REALEZ

**ZONA 3**  
CROQUET  
200 REALEZ

**ZONA 4**  
FUTBOLÍN  
100 REALEZ

**ZONA 5**  
VOLEY  
150 REALEZ

**ZONA 6**  
BASKET  
150 REALEZ

**ZONA 7**  
NORDIC WALKING  
210 REALEZ

**MUEVE-T**

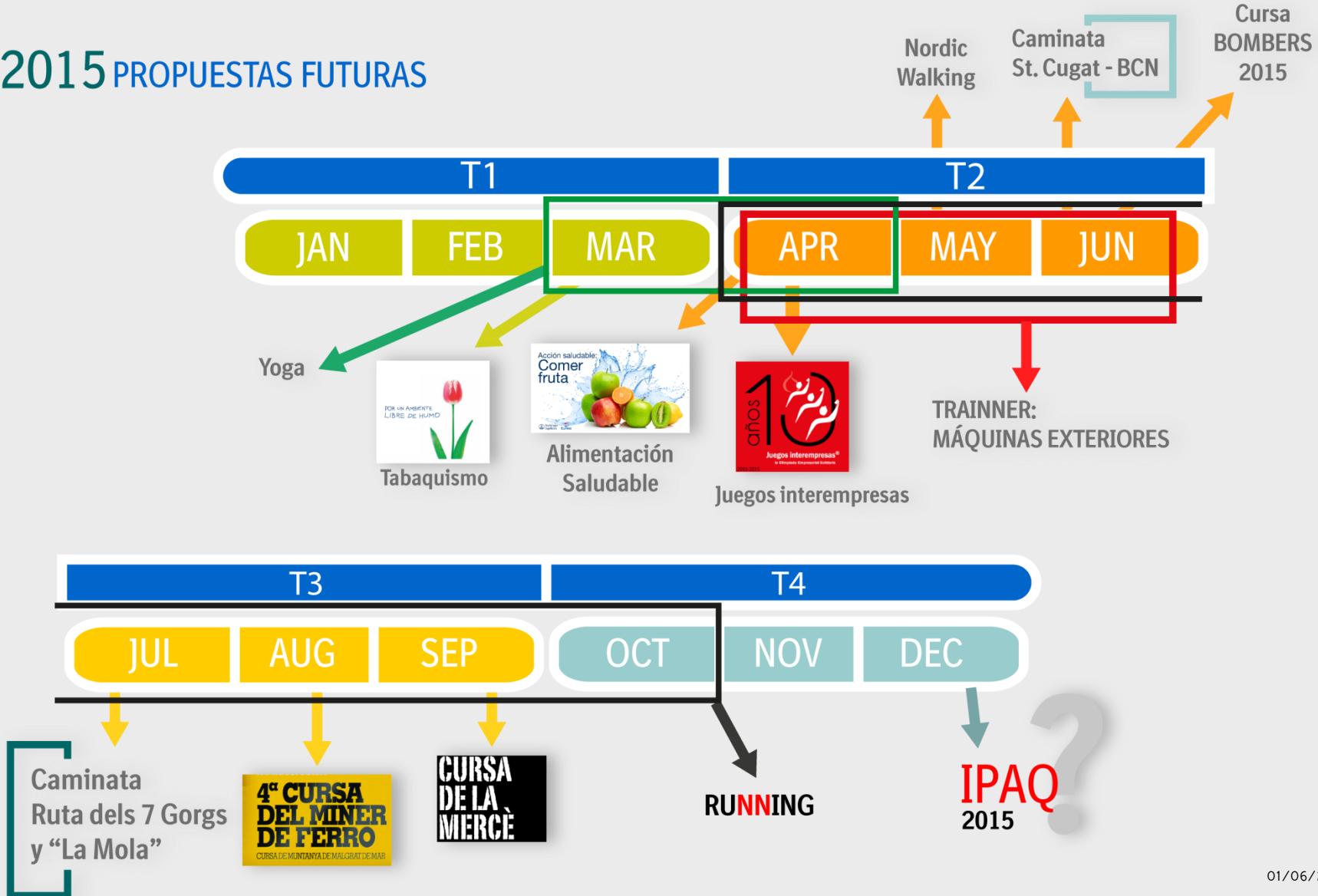
SEU

CONSUMO CALÓRICO CALCULADO  
POR CADA HORA DE ACTIVIDAD

ACTIVIDAD	TIEMPO	CONSUMO CALÓRICO (KCAL)
ZONA 1	100 REALEZ	100
ZONA 2	150 REALEZ	150
ZONA 3	200 REALEZ	200
ZONA 4	100 REALEZ	100
ZONA 5	150 REALEZ	150
ZONA 6	150 REALEZ	150
ZONA 7	210 REALEZ	210



## 2015 PROPUESTAS FUTURAS



Muchas gracias !

Y recuerda...

MUÉVE-T