

# Red española de empresas saludables :

un camino hacia la salud integral de los trabajadores

Dra. Montserrat Closa

*Recursos Humanos*

*Jefe de Medicina del Trabajo*



Boehringer  
Ingelheim

- 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

Sede corporativa  
Sant Cugat del Vallés



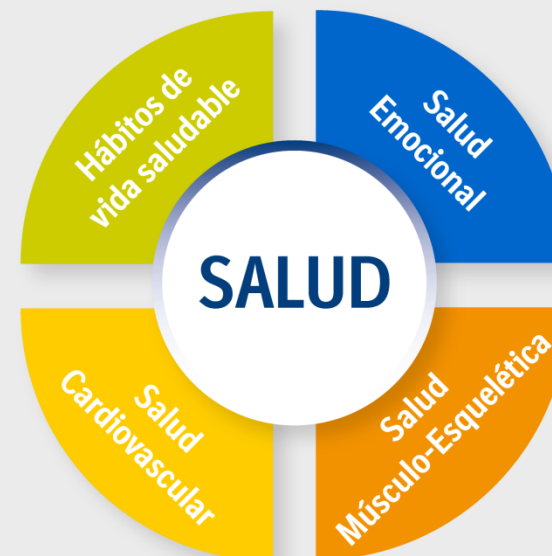
Centro de Producción Farmacéutica  
Sant Cugat del Vallés



Centro de Producción Química  
Malgrat de Mar



- **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

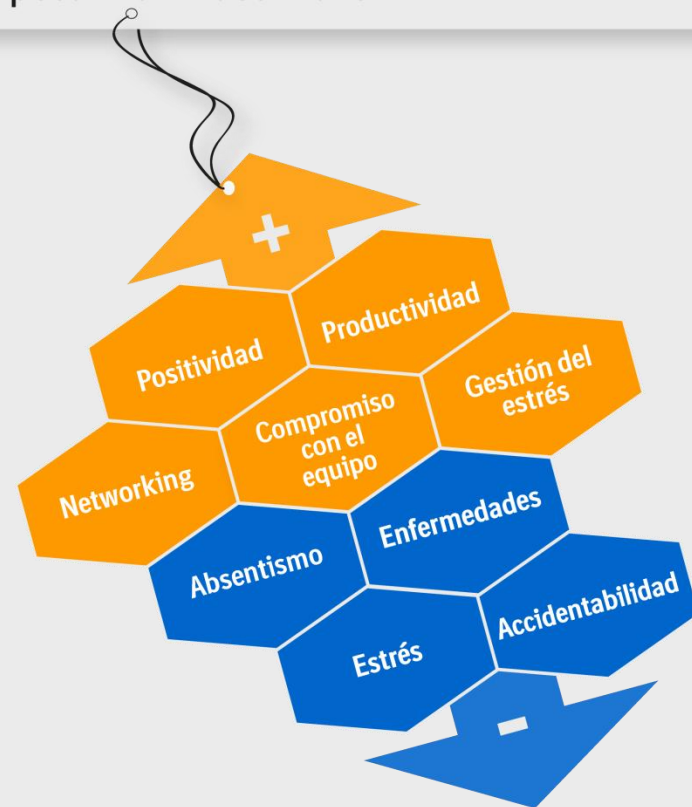
# MUÉVE-T

# MUÉVE-T

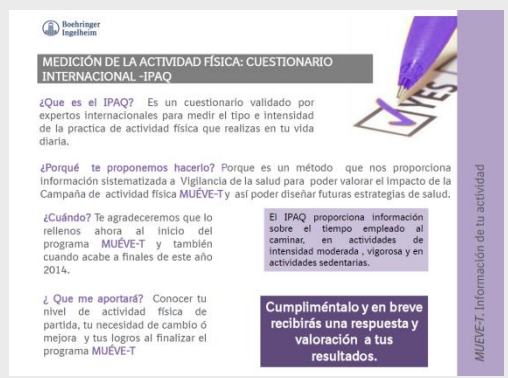
- Promoción de la actividad física
- Prevención de trastornos asociados al sedentarismo y la adopción de posturas inadecuadas

## ACCIONES

ACTIVIDADES  
CONFERENCIAS  
INFORMACIÓN  
SEGUIMIENTO

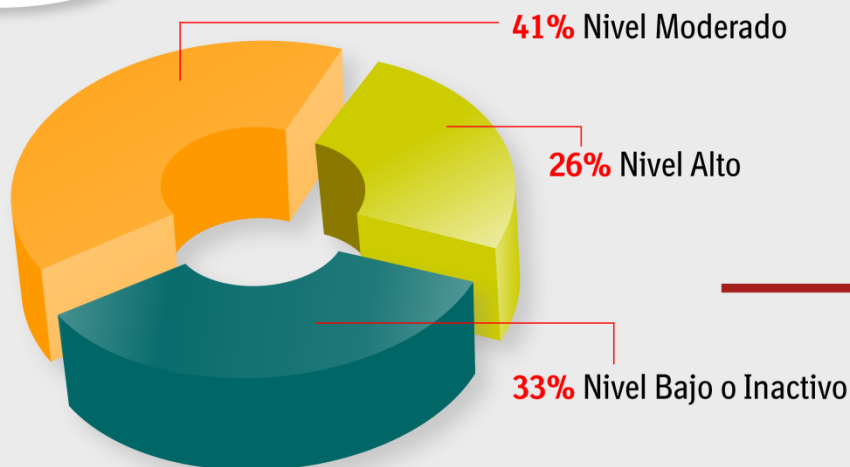


## Información a todos los empleados y acceso a Cuestionario on -line y en papel



### IPAQ 2014 International Physical Activity Questionnaire

62% de participación



## Resultados personalizados para cada participante



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



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



**CLASE DEMOSTRACION  
TAI-CHI/CHI-KUNG**



**INSTRUCTOR:**  
Antonio Ibáñez Gallego

**DÍA / HORA:**  
16 de Julio de 8-9h

**PUNTO DE ENCUENTRO:**  
En la playa (frente garita fábrica)

**SE NECESITA:**  
Llevar ropa cómoda

**MUÉVE-T**

No existirá responsabilidad alguna ante cualquier lesión

TAI-CHI/CHI-KUNG

USA LAS ESCALERAS

**¡Cada paso cuenta!**

Caminar es la forma más sencilla de iniciar y continuar un hábito de actividad física

Caminar tiene la menor tasa de abandono de cualquier tipo de ejercicio

Caminar es fácil, es seguro y no requiere inversión ni demasiada planificación

Olvida el ascensor; utiliza las escaleras

**Programa MUEVE-T**

 **Boehringer  
Ingelheim**

**Actividades  
MUÉVE-T**

(Algunos ejemplos...)

**MUÉVE-T**

**Beneficios de la actividad física**

El Programa Muéve-T es un proyecto de Promoción de la Salud para todo el personal de BI con el objetivo de mejorar nuestra salud mental, física y emocional a través de la actividad física. La actividad física contribuye a bajar el nivel de estrés en los rangos y la presión arterial, bajar el nivel de colesterol "malo" y subir el "bueno", bajar los pesos, mejorar la postura... En una universidad de ciencias de la salud como BI, tener un peso, mejorar la postura... En una universidad de ciencias de la salud como BI, tener un peso, mejorar la postura...

**CIRCUITO ECO1** 620 mts.

**CIRCUITO ECO2** 550 mts.

**MP1** 650 mts. **MP2** 580 mts.

CIRCUITO EXTERIOR

**ESTIRAMIENTOS**

**A-T en la oficina**

Estiramiento	Descripción
<b>Manos y brazos</b>	1. Siéntate al borde de la silla con la espalda recta. 2. Separa los brazos del cuerpo manteniendo los codos flexionados a la altura del pecho sin sobrepasar los hombros. 3. Mantén la tensión y relaja.
<b>Hombros y dorsales</b>	1. Siéntate al borde de la silla con la espalda recta. 2. Extrae los brazos y codos hacia el techo, manteniendo los brazos separados según la anchura de los hombros. Extrae sobrepasar la línea media de los hombros. 3. Mantén la tensión y relaja.
<b>Dorsales y lumbares</b>	1. Ponéte de pie con las piernas separadas, inclínate ligeramente flexionando la espalda media. 2. Extrae los brazos traccionando la cinta por detrás del cuerpo (Extrae flexionando la columna y elevar los hombros). 3. Mantén la tensión y relaja.
<b>Piernas cuadriceps</b>	1. Siéntate al borde de la silla con la espalda recta. 2. Eleva un pie cubriendo la planta con la cinta. Flexiona los codos a la altura del pecho sin sobrepasar los hombros y aplica una fuerza activa con el muslo (cuadriceps). Cambia de pierna y repite la misma acción. 3. Mantén la tensión y relaja.

1. Inspira. 2. Mantén la tensión entre 5 y 10 seg. 3. Expira mientras relajas el movimiento

**ESTIRA-T. Ejercicios con cinta elástica**



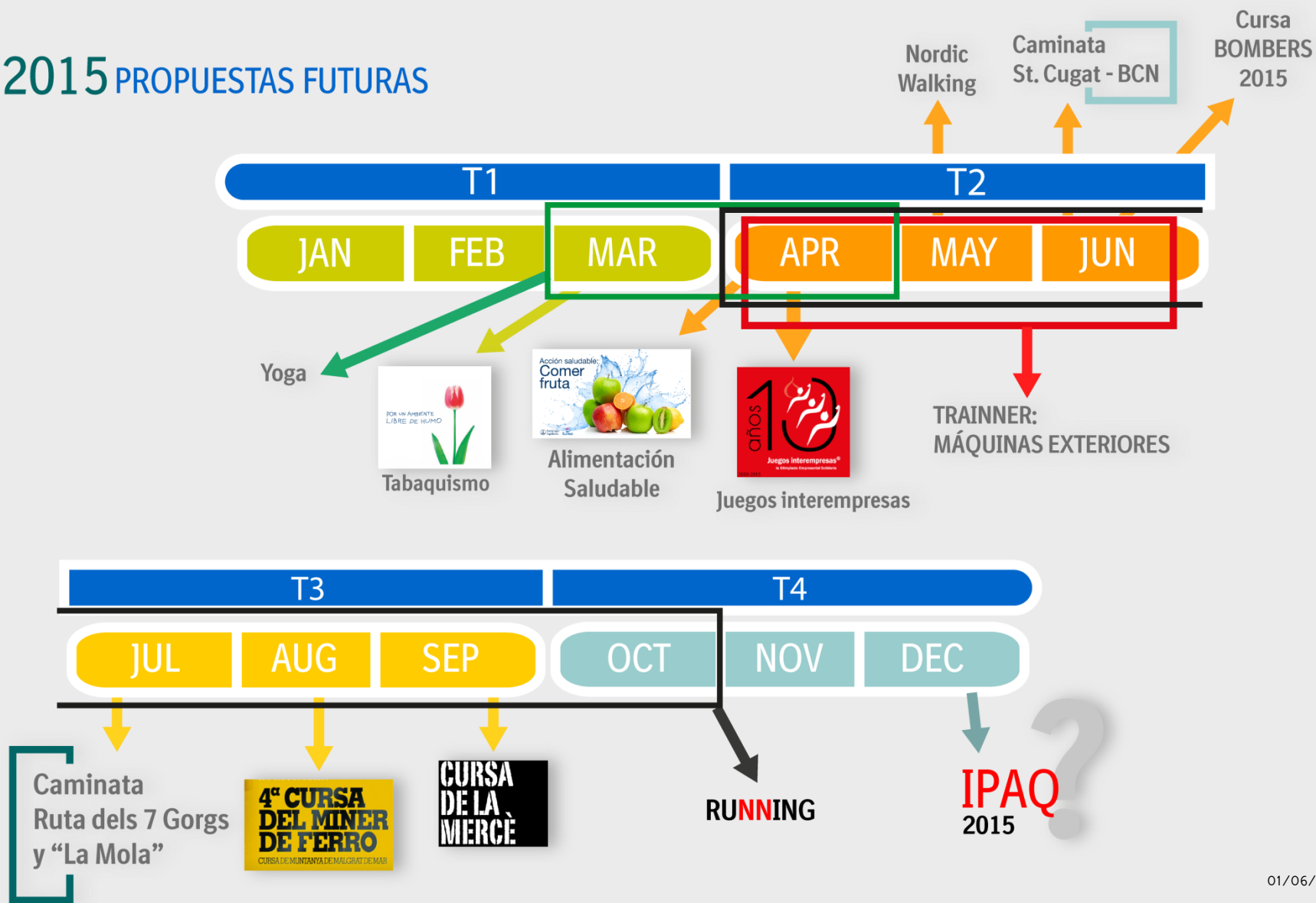
## 2014 VTI DAY: SOCIALIZING IN A HEALTHY ENVIRONMENT

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





## 2015 PROPUESTAS FUTURAS



# Muchas gracias !

Y recuerda...

MUÉVE-T