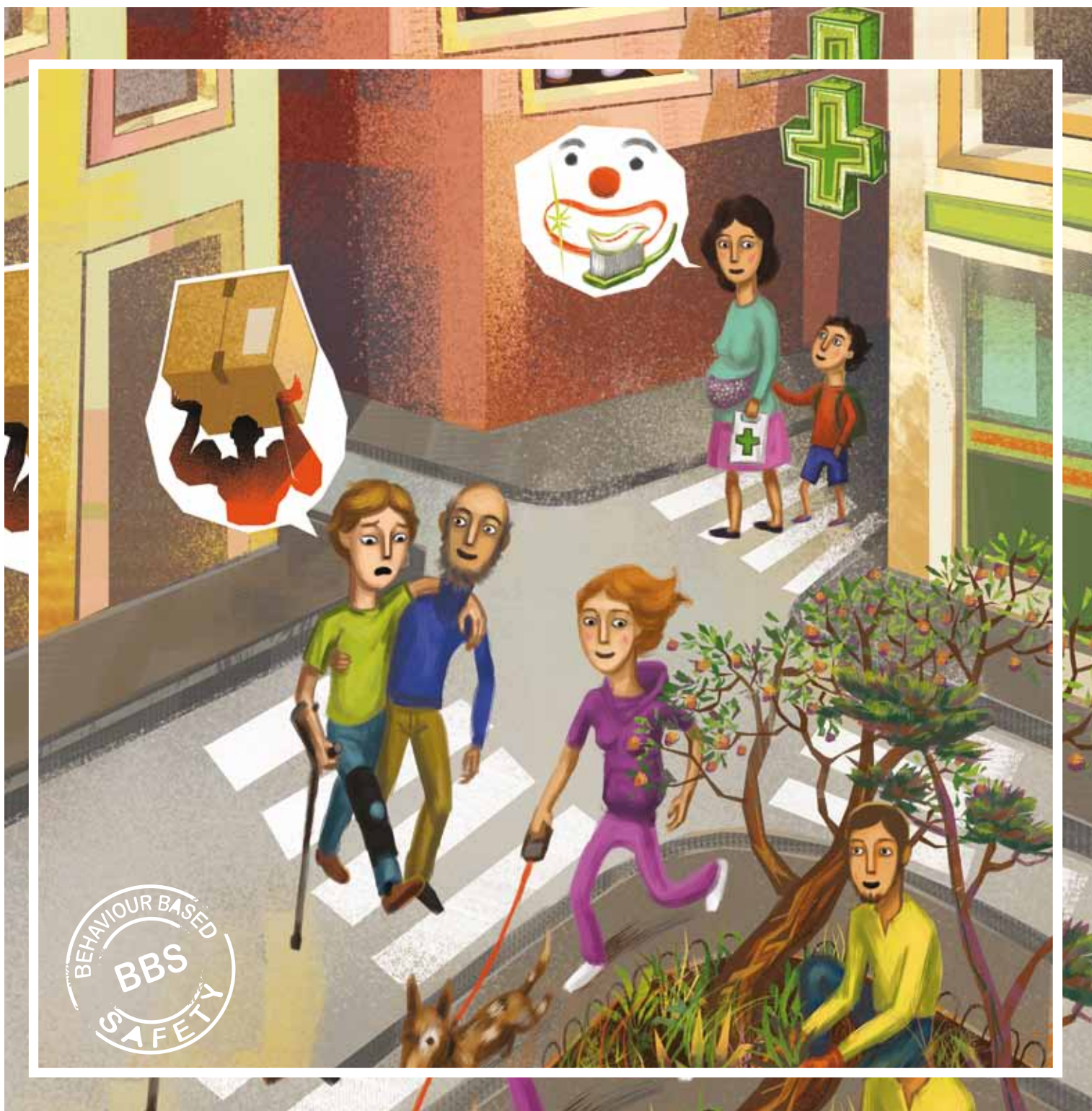


# Gana en salud

## Materiales para la comunicación interna

*La inversión en salud ... una inversión rentable*



**TODAS LAS EMPRESAS  
RESPONDEN A REGLAS  
DE RENTABILIDAD,  
PRODUCTIVIDAD,  
CALIDAD Y EFICACIA.**

# Las herramientas

Sin embargo, un valor inestimable que merece toda nuestra atención es el de los hombres y las mujeres que contribuyen y hacen posible el éxito de la empresa con su trabajo diario.

Invertir en las personas significa invertir en la salud y el bienestar de las personas que trabajan, creando entornos de trabajo seguros y saludables tanto a nivel físico, como mental y social que promuevan la elección de hábitos de vida saludables, la igualdad y no discriminación de ningún colectivo y la conciliación de la vida laboral con la personal.

► Con el fin de ayudar a las empresas a sensibilizar a sus trabajadores sobre la importancia de unos buenos hábitos de salud, se ha elaborado este material de apoyo a las acciones de prevención y promoción de la salud con el objetivo de estimular el diálogo y la participación de todos los trabajadores y trabajadoras, mejorar su información acerca de los temas de salud escogidos y colaborar a alcanzar los cambios de comportamientos y actitudes necesarios para conseguir una mejor salud y rendimiento.

## 1) Los carteles

Los 12 carteles temáticos y los mensajes asociados nos permiten captar la atención de los trabajadores, suscitar comentarios entre ellos e iniciar el proceso de reflexión sobre el tema tratado. Estos carteles pueden imprimirse en formato 40x60cm y exponerse en el centro de trabajo, en un lugar visible y accesible a todos.



Con información clara y sencilla, de aplicación tanto al entorno laboral como doméstico, es la herramienta que ayuda a implicar a los trabajadores. Con ellos, el trabajador puede reflexionar sobre la importancia del tema tratado interesándose por éste y sobre las repercusiones que puede tener sobre su salud y la de su familia. Estos folletos pueden entregarse en mano, ser enviados por correo postal o electrónico, o colgarse en la intranet de la empresa.

## 3) Los folletos individuales

## 2) Las fichas de acción

Son un recurso inestimable para los responsables de la campaña y animadores de las reuniones de salud. Facilitan el trabajo explicando las singularidades del cartel, los conceptos clave del tema tratado y proponen lecturas e información adicional para preparar las reuniones. Además, permiten implicar a los managers.

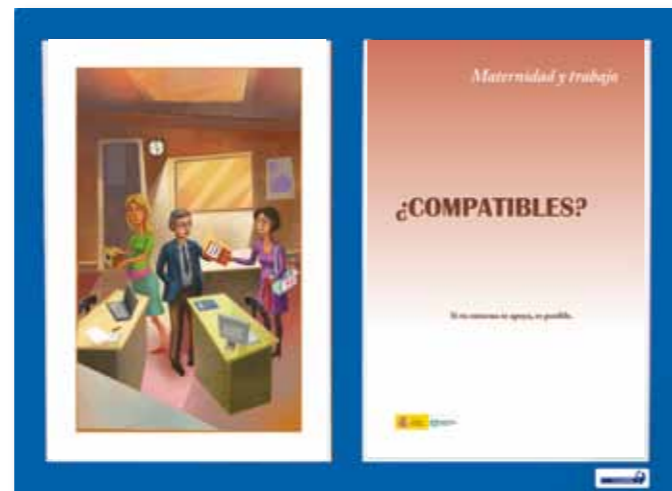


## Y el manual de uso

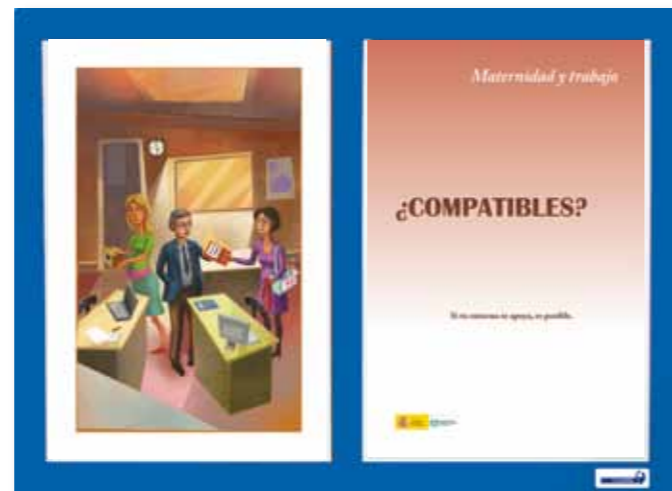
Con recomendaciones para que la campaña de promoción de la salud sea vista, comprendida, aceptada y recordada por todos. En este manual se proponen formas de uso del material, ya sea en su totalidad o de forma parcial y se sugieren agrupaciones de temas, en función de las necesidades de la empresa.



# Los 12 temas de la campaña



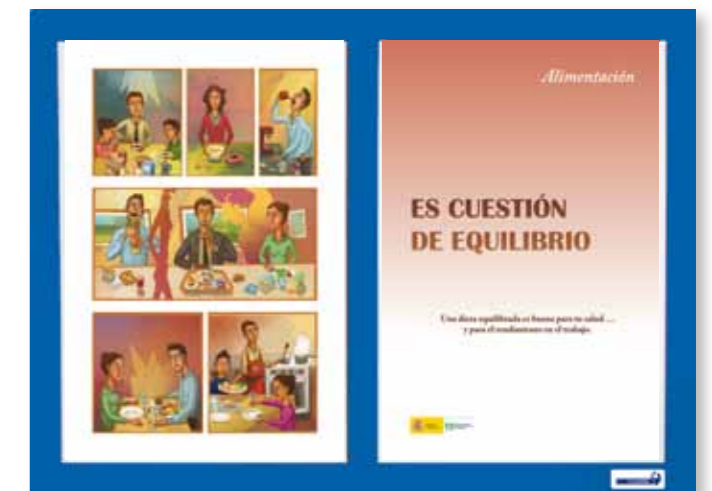
1. Salud en el trabajo



2. Maternidad y trabajo



7. Conducción responsable



8. Alimentación



3. Igualdad



4. VIH



9. Actividad física



10. Sueño



5. Adicciones



6. Vacunación



11. Higiene postural



12. Gestión del tiempo

## ¿Por qué una campaña visual?

La comunicación visual nace de la necesidad de sensibilizar de forma continua a todos y cada uno de los miembros de la empresa y de crear una auténtica cultura de la prevención y de la salud.

Esta campaña responde a una regla básica de la comunicación: se retiene el 10% de lo que se lee, el 20 % de lo que se oye y el 30% de lo que se ve. Si a la imagen (cartel) y la información escrita (folleto) le añadimos la participación activa en sesiones presenciales (fichas de acción) donde el trabajador o la trabajadora escucha, dice y hace, ese porcentaje de retención llega al 90%.

“Oigo y olvido. Veo y recuerdo. Hago y entiendo.”

El manual de uso que acompaña los materiales utiliza un lenguaje claro y directo con el que intenta favorecer una integración rápida de la información y una puesta en práctica inmediata de las acciones y recomendaciones.

Aunque algunas informaciones pueden parecer obviedades, se ha de recordar que el éxito de una campaña visual radica no en lo que se sabe sino en lo que se hace con lo que se sabe.

## ¿Cómo solicitar y utilizar los materiales?

Descripción del formato de los materiales:  
Los materiales se presentan en formato pdf y jpeg y pueden consultarse e imprimirse desde la página del portal de PST del INSHT (<http://www.insht.es>).

Si su intención es personalizar los materiales, puede solicitar una copia editable de alta resolución a través del correo electrónico [promosalud@insht.meys.es](mailto:promosalud@insht.meys.es).

El solicitante recibirá los materiales en formato electrónico después de rellenar un cuestionario con unos datos básicos.

Le recordamos que puede recurrir a nosotros para cualquier aclaración o necesidad que surja en el diseño o ejecución de la campaña.

*Esperamos que las recomendaciones recogidas en el Manual de uso contribuyan al éxito de sus acciones en la empresa.*