

Healthy life & Camina con HAVI

Categoría: Salud Cardiovascular

Objetivo

Promover mejores hábitos de vida saludables, aumentando el porcentaje de empleados que realizan actividad física, para reducir, entre otros el riesgo cardiovascular.

¿Por qué?

Al observar que los empleados tenían un nivel de actividad física bajo, decidimos, entre otras medidas enfocadas en la salud, dar prioridad a la práctica de ejercicio físico, fomentando su participación en actividades deportivas.

¿Cuándo?

Reto de pasos: desde 2023, mínimo 2 retos/año (primavera / otoño), de 30-60 días.
Carreras contra el cáncer en diferentes fechas y localidades.

Así lo hemos hecho

Comunicación a través de

Reuniones mensuales con toda la plantilla

Pantallas informativas



E-mails



App corporativa (para mozos y conductores)



Uso de la App de bienestar Wellat (Fundación Mapfre) para fomentar hábitos saludables, realizar talleres y lanzar retos saludables.



Uso de recursos propios y de la Fundación Española del Corazón, Fundación Mapfre...



Evaluación de los resultados

Tendencia de los Indicadores

Año	2022	2023	2024
Indicador general Riesgo Cardiovascular	5%	4%	4,84%
Sobrepeso	36%	42%	41,28%
Obesidad	23%	19%	23,13%
Personal que realiza actividad física:	🔴🔴 268 pax	🔴🔴 292 pax	🔴🔴 292 pax
🔴🔴 ligera / moderado+habitual	🔴 52 pax	🔴 59 pax	🔴 103 pax
🔴 escaso / leve			

Indicadores

- Indicador general Riesgo Cardiovascular (factores de riesgo cardiovascular)
- % Sobrepeso, % Obesidad
- % Personal que realiza actividad física

Datos en Memoria de Vigilancia de la Salud del SPA Vitaly (estudio epidemiológico).

Adherencia

Reto pasos 13%
Carreras Cáncer 5%



Satisfacción

Los beneficios son muchos, habiendo impactado positivamente, como demuestra la encuesta global realizada en 2023 y 2024, en mayor compromiso y satisfacción, así como en la mejora en los KPI (safety leading & lagging indicators).

