

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.



Así lo hemos hecho

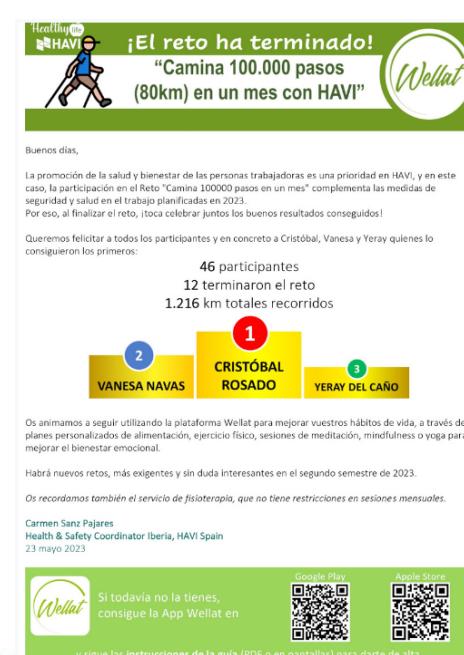
Comunicación a través de

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).

¿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.

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).

