

*¡A mí también me cuidan!*



# ¡A MÍ TAMBIÉN ME CUIDAN!

**/Programa de Promoción de la Salud  
Hospital Universitario 12 de Octubre/**

**Carmen Muñoz Ruiperez**

Jefe de Servicio de Medicina del Trabajo  
y Prevención de Riesgos Laborales

XI Encuentro Anual Red Española de Empresas Saludables  
**LIDERAZGO COMPROMETIDO CON LA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO**

28 DE MAYO DE 2026 · Zaragoza



*“En este Hospital, a mí como profesional,  
también me cuidan”*

# “Cuidar al profesional para cuidar mejor al paciente”

---

**Estrategia “Transforma 12”**

Modelo transferible a otros centros sanitarios

*¡A mí también me cuidan!*



# PERFIL ORGANIZACIONAL DEL HOSPITAL

Conociendo a nuestra población diana



**N ≈ 9.000**

Profesionales sanitarios



**77,3%**

Perfil femenino



**44,6 años**

Edad media



# Diagnóstico y Evidencia

## Identificación de necesidades críticas de intervención



**81,58%** requiere cambios nutricionales



Según el índice IASE, existe una necesidad crítica de intervención alimentaria en la plantilla del hospital.



**24,7%** prevalencia de tabaquismo



El tabaco se identifica como causa evitable de enfermedad y muerte.



**40,9%**  
tasa de sedentarismo

Una gran parte de la población no cumple con los niveles recomendados de actividad física diaria.



**55%** Presenta sobrepeso u obesidad



*¡A mi también me cuidan!*



# Ejecución: Ejes de actuación y líneas estratégicas

Proyectos consolidados y nuevas líneas iniciadas

*¡A mi también me cuidan!*



## NUEVAS LÍNEAS EN DESARROLLO



Consulta especializada para el abordaje integral de la obesidad



Proyecto integral: trabajadores y cáncer

# Impacto salud han de las intervenciones

Resultados tangibles de la intervención en la plantilla



**48%**

éxito en  
deshabitación  
tabáquica



**40%**

Mejora del  
en índices  
nutricionales



**35%**

Mejora del  
en calidad  
del sueño

# Liderazgo Multidisciplinar y Directivo



# SATISFACCIÓN CON EL PROGRAMA

Valoración otorgada por los participantes de los proyectos



Satisfacción Excelente.  
Valoración sobresaliente otorgada en las diversas actividades.

# Continuidad financiera 2026-2027

Garantizando la sostenibilidad a largo plazo



Presupuesto ya asegurado para garantizar la permanencia y sostenibilidad del modelo saludable a largo plazo.



# Puntos Clave

- Desde su inicio, el programa se ha construido sobre una base científica sólida: cada línea de actuación nace del diagnóstico de necesidades reales, se apoya en proyectos de investigación propios y se orienta a transformar la evidencia en intervenciones útiles, medibles y sostenibles para la salud de los profesionales.
- “A mí también me cuidan” demuestra que la promoción de la salud en el trabajo no es un complemento: es una estrategia de excelencia, sostenibilidad y humanización. Cuidar a nuestros profesionales es invertir en salud, en organización y en futuro.



*¡A mi también me cuidan!*



*“En este Hospital, a mí como profesional, también me cuidan”*

# Hacia la transformación cultural

*Cuidar al profesional para cuidar mejor al paciente*



Modelo transferible a  
otros centros sanitarios

Estrategia “Transforma 12”





Hospital Universitario  
12 de Octubre

SaludMadrid

*¡A mi también me cuidan!*



# GRACIAS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL

Insst

Instituto Nacional de  
Seguridad y Salud en el Trabajo



Red  
Española de  
Empresas  
Saludables



GOBIERNO  
DE ARAGON