

PROGRAMA DE BIENESTAR EN MENOPAUSIA

AGENCIA TRIBUTARIA MADRID

Primer premio mejor acción de promoción de la salud cardiovascular

Subdirectora General de Secretaría General

Micaela Torija Carpintero

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



Agencia Tributaria Madrid

¿Quiénes somos?

- Somos el organismo autónomo del Ayuntamiento de Madrid que tiene atribuidas las competencias para la gestión de su sistema tributario.
- Tenemos una plantilla de **781** trabajadores.
- Nuestra edad media es de **55** años.
- Somos **71%** mujeres y **29%** hombres.
- Trabajamos en 9 sedes distribuidas por la ciudad.

- SISTEMA DE GESTIÓN INTEGRAL:
 - ✓ Gestión ambiental (Certificación ISO 14.001:2015).
 - ✓ Gestión energética (Certificación ISO 50.001:2018).
 - ✓ Gestión de sostenibilidad (Certificación de la estrategia conforme a los ODS (Reglamento AENOR)).
 - ✓ Gestión de la salud y bienestar de la plantilla (Certificación como empresa saludable y sostenible).

“Hacia una Agencia Tributaria fuertemente tecnológica, conectada y **centrada en las personas:** ciudadanos y **empleados**” Lema del Plan Estratégico 2025-2028

PROGRAMA DE BIENESTAR EN MENOPAUSIA

PUNTO DE PARTIDA

- 71% mujeres, edad media de 55 años.
- Sintomatología asociada a la menopausia, con cambios físicos relevantes afectando a su bienestar físico, psíquico, emocional y social.
- Absentismo prevalente en enfermedades crónicas osteomusculares.

Programa específico:

Objetivos:

- Afrontar los principales problemas de salud asociados a esta etapa vital.
- Facilitar herramientas para la incorporación de hábitos de salud recomendables (nutricionales, ejercicio, de relajación).
- Establecer objetivos para medir el impacto de estas actuaciones.



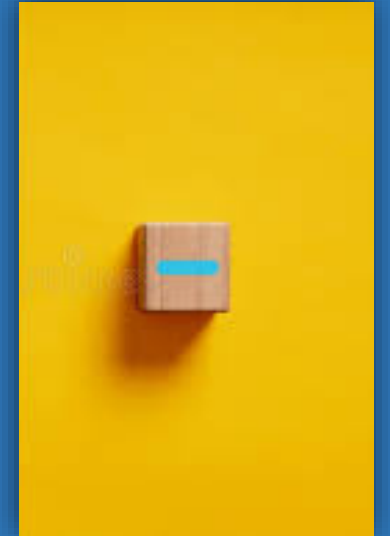
BARRERAS Y PUNTOS FUERTES EN LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA

BARRERAS:

- Procedimiento administrativo y limitación presupuestaria.
- Dificultad en la identificación de las necesidades de nuestro personal.
- Coordinación entre los distintos colaboradores.
- Evaluación del impacto en la salud del programa desarrollado.

PUNTOS FUERTES:

- Compromiso y apoyo de la Dirección: Estrategia del organismo centrada en el bienestar de las personas.
- Estructura interna con personal técnico cualificado para el desarrollo del programa.
- Colaboración con profesionales de reconocido prestigio.
- Participación elevada de las trabajadoras.
- Flexibilidad en la organización del trabajo y espacios adecuados.



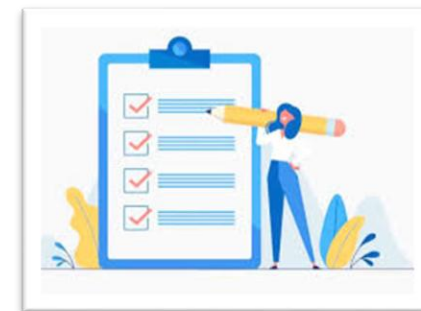
PUNTOS CLAVE



I. Charlas de sensibilización impartidas por una ginecóloga experta, centradas en síntomas, tratamientos, ejercicio físico y nutrición. Participaron 240 trabajadoras (49% de la plantilla femenina).



II. Cuestionario de salud para identificar hábitos no saludables y principales riesgos de salud. Los resultados evidenciaron la necesidad de impulsar acciones de prevención cardiovascular y promoción de hábitos saludables relacionados con nutrición, ejercicio físico y salud mental.



III. Talleres prácticos de nutrición y bienestar físico y mental, orientados a prevenir factores de riesgo cardiovascular como hipertensión, diabetes, obesidad, dislipemias y estrés. Participaron 90 trabajadoras (38% de las asistentes a las charlas).



PUNTOS CLAVE

CONTENIDO DE LOS TALLERES PRÁCTICOS:

- Evaluación médica por ginecóloga especialista en menopausia con historia clínica, toma de datos físicos, orientación médica y ajuste de tratamiento (hormonal, no hormonal, complementos, etc.).
- Asesoramiento nutricional y suplementación mediante sesiones grupales sobre vitaminas, minerales y pautas de alimentación saludable adaptadas a esta etapa.
- Nutrición y ejercicio físico: Talleres de nutrición y ejercicio físico centrados en la prevención del sobrepeso, diabetes y sedentarismo, promoviendo hábitos saludables y ejercicio aeróbico.
- Apoyo en bienestar emocional a través de sesiones psicológicas sobre ansiedad, depresión, trastornos del sueño y gestión emocional, incluyendo técnicas de relajación y hábitos saludables.



RESULTADOS CUANTITATIVOS:

Participación activa en talleres prácticos de nutrición, bienestar físico y mental de al menos el 30% de las asistentes a la charla de sensibilización:

37,5%

OBJETIVO CUMPLIDO



Impacto positivo en la salud con respecto a los ítems planteados en al menos el 25% de las participantes.

OBJETIVO CUMPLIDO



RESULTADOS DE LOS OBJETIVOS PLANTEADOS:

Mejoría en los síntomas relacionados con la menopausia.

68%

Incorporación de nuevos hábitos o incremento de la frecuencia

97%

Mejora del estado anímico.

77%

Práctica de ejercicio aeróbico

97%

Práctica de ejercicio de resistencia y fuerza.

71%



Resultados de los objetivos planteados: (Cont.)

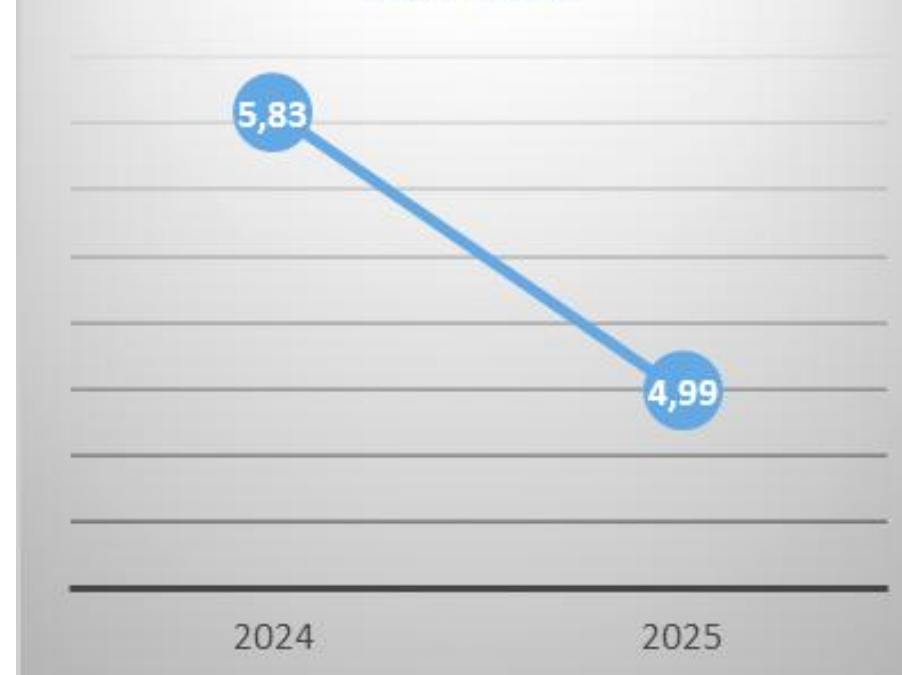
Práctica de ejercicio de equilibrio y propiocepción.	86%
Reducción de peso	41%
Reducción índice cintura/cadera	33%
Aumento tonicidad muscular	69%
Mejora del equilibrio	83%

Índice de absentismo

Índice 2024	5,83 %
Índice 2025	4,99 %
Mejora del índice de absentismo por enfermedad común en el ejercicio 2025	0,84 %

OBJETIVO CUMPLIDO ★

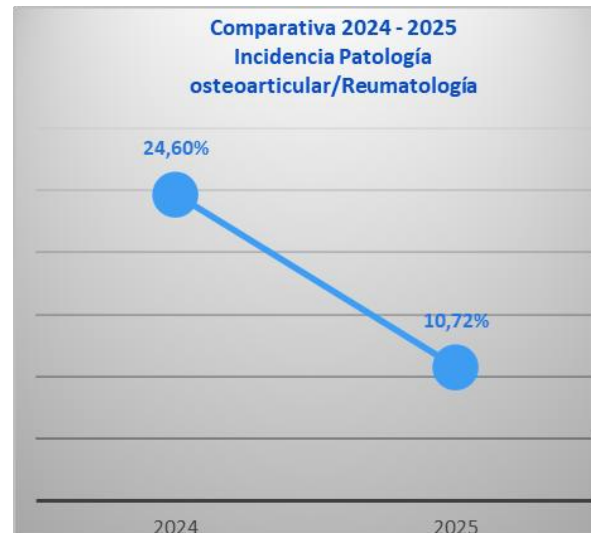
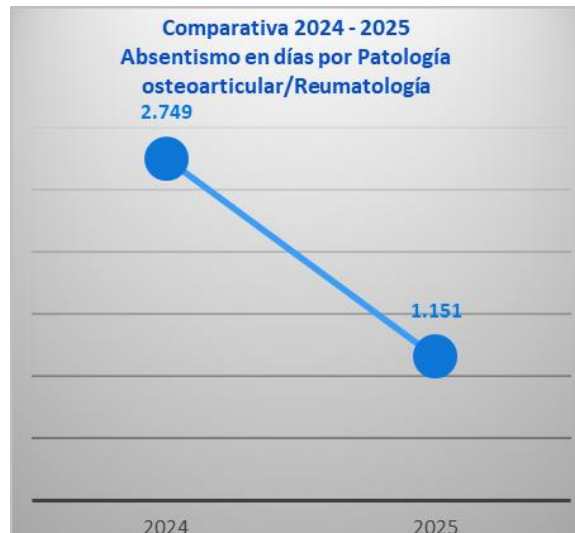
Comparativa Índice de absentismo 2024 - 2025



Total días hábiles de baja / N° trabajadores x días hábiles laborales
El resultado se expresa en porcentaje (x100).

La incidencia del absentismo por patología osteoarticular/reumatológica **disminuyó un 58%** en 2025 respecto al año anterior, reduciendo significativamente los días hábiles perdidos por esta causa.

Patología osteoarticular/Reumatología	Días totales de baja por Enfermedad	Incidencia sobre el absentismo total
2024	2.749	24,6%
2025	1.151	10,72%



RESULTADOS DEL PROGRAMA



- Se consiguen todos los objetivos planteados.
- El impacto en la salud de las participantes en el programa es altamente satisfactorio





GRACIAS

