

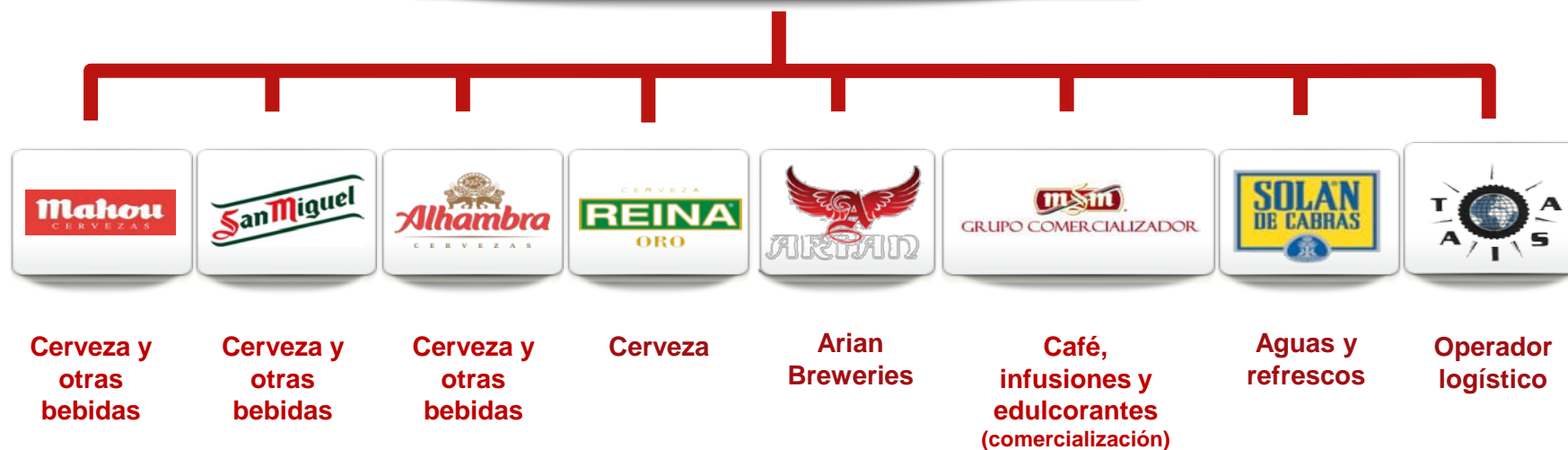


GRUPO DE TRABAJO SOBRE ENTORNO LABORAL SALUDABLE

12 de Diciembre de 2013
Jornada Técnica: Deporte Y Salud.



EMPRESAS Y LÍNEAS DE NEGOCIO



Somos **líderes del mercado nacional**, con capital 100% español.
7 fábricas con capacidad superior a 13 Millones de Hl
2 manantiales

Más de 1.000 m € facturación
Presente en más de 45 países
2.600 empleados

CENTROS DE TRABAJO

Fábricas de Cerveza

- ▶ Alovera (Guadalajara)
- ▶ Burgos
- ▶ Candelaria (Tenerife)
- ▶ Córdoba
- ▶ Granada
- ▶ Lleida
- ▶ Málaga
- ▶ Bhiwadi (India)

Manantiales

- ▶ Los Villares (Jaén)
- ▶ Solán de Cabras (Cuenca)

Oficinas Internacionales

- ▶ Milán

Sedes

- ▶ Barcelona
- ▶ Granada
- ▶ Madrid





- Eliminar los riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores y controlar aquellos que no sea posible eliminar mediante la **Mejora Continua de las Condiciones de Trabajo**
- Mejorar la **Calidad de Vida** y de Establecer los programas de **Salud y Bienestar** más acordes a las necesidades de toda la plantilla del Grupo
- Aumentar constantemente el nivel de **Cultura Preventiva** de toda la organización.



Seguridad, Salud y Bienestar en MSM

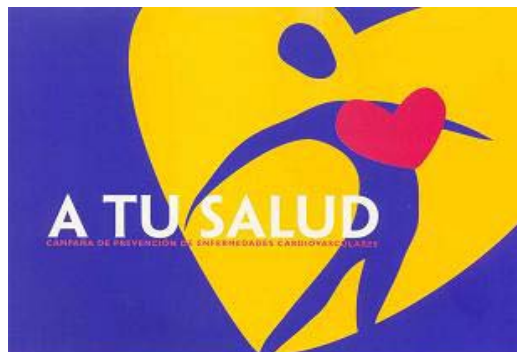
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

“ESTADO COMPLETO DE BIENESTAR FÍSICO, PSICOLÓGICO Y SOCIAL, Y NO SOLO LA AUSENCIA DE ENFERMEDAD”



Trabajadores **SEGUROS, SANOS y FELICES**

“A TU SALUD”



A TU SALUD

“Ambicioso programa cuyo objetivo es la Mejora integral de la Salud, el Bienestar y la Calidad de Vida de los trabajadores”.



Vigilancia de la salud

- Reconocimientos Médicos Anuales
- Amplio Perfil analítico
- PSA, cáncer de colon, ginecológico
- Electrocardiograma



Programas preventivos

- Riesgo CV
- Rehabilitación
- Diabetes
- Hipertensión
- Obesidad
-



Campañas preventivas

- Detección precoz melanoma
- Deshabituación Tabáquica
- SAOS



Hábitos Saludables

- Alimentación Saludable
- Actividad Física
- Taller Escuela de Espalda
- Taller "Gestión Emociones"

"A TU SALUD"

- Programa SCORE: indicador del riesgo de padecer un evento cardiovascular
- Software adaptado
- Conferencias cardiólogos
- Programas específicos en función del factor de riesgo

Riesgo cardiovascular



- Programas nutricionales adaptados
- Menús saludables
- Conferencias nutricionistas
- Consultas expertos (colaboración universidades)

Alimentación saludable



- Taller Teórico Practico
- 3 días
- Método Pilates
- Streching corporal activo
- Estiramientos en el puesto de trabajo. [Ver video](#)

Taller escuela de espalda



- Pruebas funcionales
- Estudio de la columna
- Estudio Composición corporal
- Prescripción ejercicio personalizada
- Clases colectivas

Actividad Física



- Identificación emociones
- Gestión estrés
- Técnicas de relajación
- Clases de Yoga

Taller Gestión de emociones



- Campaña informativa
- Test de hendrich
- Polisonografía
- Tratamiento individualizado

Apnea del sueño



- Campaña informativa riesgos asociados al tabaco
- Cursos - talleres deshabituación tabáquica
- Subvencionados tras 6 meses de deshabituación.

Deshabitación tabáquica



- Personal sanitario formado
- Aparatología adaptada
- Lesiones laborales y extra laborales
- En el propio centro de trabajo

Rehabilitación





La Actividad Física y Salud en MSM



A TU SALUD

“Seguro, fácil y eficaz”



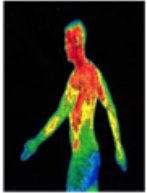
INACFIS

SOFTWARE DE VALORACIÓN

“INNOVADOR”

INACFIS
 FERNANDO DELGADO SÁNCHEZ
 Edad: 33 Elige Fecha Para el Informe 11/11/2013 Elige Tecnico FERNANDO MAHOU SANMIGUEL
 Sexo: HOMBRE Centro: ALOVERA

Datos 1 Datos 2 Datos 3 Datos 4 Datos 5 Datos 6 Datos 7



GASTO METABÓLICO

Nuevo Último

Gasto Metabólico Basal

Actividad Física

Gasto Energético Teórico


El gasto metabólico basal es la energía que usará tu cuerpo por el mero hecho de vivir. Dependiendo del ejercicio que realices, este gasto se incrementará. Para mantener el equilibrio energético, la ingesta de alimentos deberá aportar una energía similar.

ANALÍTICA

Glucosa

Colesterol

Triglicéridos



LDL-Colesterol

HDL-Colesterol

Ácido Úrico

Nuevo Último

Observaciones:

Crear Limpiar Datos Cancelar

INACFIS
 FERNANDO DELGADO SÁNCHEZ
 Edad: 33 Elige Fecha Para el Informe 11/11/2013 Elige Tecnico FERNANDO MAHOU SANMIGUEL
 Sexo: HOMBRE Centro: ALOVERA

Datos 1 Datos 2 Datos 3 Datos 4 Datos 5 Datos 6 Datos 7

ANTROPOMETRÍA

Nuevo Último

Peso (KG)

Talla (cm)

IMC


F.C (l/min)

T.A TAS TAD TAS TAD

Perímetro Abdominal

IMC Rango Normal - Riesgo Promedio

Observaciones:



CARDIO

Nuevo Último

Frecu. Cardiaca MAX

Zona de Seguridad

Zona Control de Peso

Zona Aeróbica

Umbral Anaeróbico

Observaciones:

Crear Limpiar Datos Cancelar

“PERSONALIZADO”

INACFIS FERNANDO DELGADO SÁNCHEZ Elige Fecha Para el Informe Elige Tecnico MAHOU SANMIGUEL

Edad: 33 Sexo: HOMBRE 11/11/2013 FERNANDO Centro: ALOVERA

Datos 1 Datos 2 Datos 3 Datos 4 Datos 5 Datos 6 Datos 7

TEST DE EQUILIBRIO

Numero de Intentos

Nuevo Último

Segundos

00:00:30

Iniciar Reiniciar

TEST DEL ESCALÓN DE 3 MINUTOS

Frecuencia Cardiaca en Recuperación

Metronomo

Nuevo Último

VO2max

Nuevo Último

Segundos

Iniciar Parar

Golpes por Minuto

Iniciar Reiniciar

Varones: VO2max= 111.33- (0.42 X Frecuperación)
Mujeres : VO2max= 111.33- (0.42 X Frecuperación)

Crear Limpiar Datos Cancelar

INACFIS FERNANDO DELGADO SÁNCHEZ Elige Fecha Para el Informe Elige Tecnico MAHOU SANMIGUEL

Edad: 33 Sexo: HOMBRE 11/11/2013 FERNANDO Centro: ALOVERA

Datos 1 Datos 2 Datos 3 Datos 4 Datos 5 Datos 6 Datos 7

TEST DE 1 MILLA ANDANDO

Frecuencia Cardiaca en Recuperación

Nuevo Último

Minutos Segundos

Nuevo Último

VO2max

Nuevo Último

00:00:00

Iniciar Reiniciar

TEST DE 1.5 MILLAS ANDANDO-CORRIENDO

Frecuencia Cardiaca en Recuperación

Minutos Segundos

Nuevo Último

VO2max

Nuevo Último

00:00:00

Iniciar Reiniciar

Crear Limpiar Datos Cancelar

“ADAPTADO”

INACFIS
 FERNANDO DELGADO SÁNCHEZ
 Edad: 33 Elige Fecha Para el Informe 11/11/2013 Elige Tecnico FERNANDO MAHOU SANMIGUEL
 Sexo: HOMBRE Centro: ALOVERA

Datos 1 Datos 2 Datos 3 Datos 4 Datos 5 Datos 6 Datos 7

AERÓBICO

Semanas	Intensidad, % E.C. Max	Duración en minutos de la CF Cardiorespiratoria	Sesiones a la Semana
1ª y 2ª Semana	54 - 60%	10 - 20 minutos. Se inicia con 10 min., y se incrementa 2 minutos/semana desde la 2ª hasta la 5ª. A partir de ahí se incrementa 4 minutos por c/ nueva semana.	3 - 5 a la semana. Se inicia con 3, en la semana cuarta se incrementa una sesión, en la octava semana otra, llegándose a cinco sesiones.
9 - 16 Semanas	54 - 65%	32 - 58 minutos. Se incrementa 4 min./en cada nueva semana	5 - 7 a la semana
19 - 22 Semanas	60 - 70%	50 - 60 minutos	5 - 7 a la semana
23 - 24 Semanas	70 - 80%	50 - 60 minutos	5 - 7 a la semana

Observaciones:

Crear Limpiar Datos Cancelar

INACFIS
 FERNANDO DELGADO SÁNCHEZ
 Edad: 33 Elige Fecha Para el Informe 11/11/2013 Elige Tecnico FERNANDO MAHOU SANMIGUEL
 Sexo: HOMBRE Centro: ALOVERA

Datos 1 Datos 2 Datos 3 Datos 4 Datos 5 Datos 6 Datos 7

FORTEALECIMIENTO

Frecuencia: 2 días por semana
 Duración:
 Intensidad:

ESTIRAMIENTOS

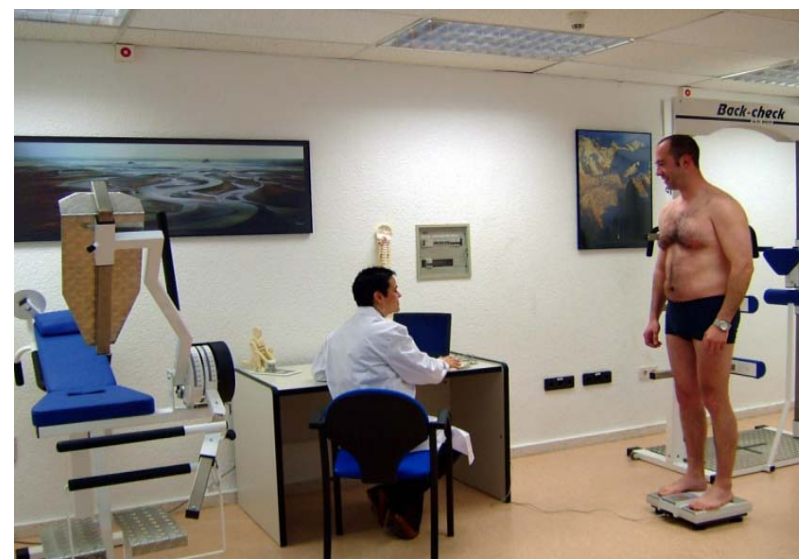
Frecuencia: Siempre antes y después del ejercicio
 Duración: 10 - 15'
 Intensidad:

Observaciones:

Crear Limpiar Datos Cancelar

“COMPLETO”

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD



“SUPERVISADO”

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

A

Personal formado

T

Equipación técnica para las valoraciones

U

Talleres de Salud

S

Centros deportivos concertados

A

Clases colectivas

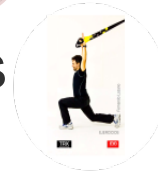
L

Club de la Marcha



U

Entrenamientos exprés



D

.....

Valoración socio-económica de un Programa de Actividad Física para los trabajadores de una empresa



Aplicación del Análisis Coste-Beneficio y de otras técnicas



MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL

MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE





Trabajando en el CSD



EL PLAN A+D ES UN INSTRUMENTO CREADO POR EL CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES CON EL FIN DE GARANTIZAR AL CONJUNTO DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA EL ACCESO UNIVERSAL A LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE CALIDAD, AYUDANDO ASÍ A COMBATIR EL ELEVADO NIVEL DE SEDENTARISMO Y OBESIDAD Y A PROMOVER HÁBITOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES.

• INFORMACIÓN www.planAmasD.es

VALORACIÓN SOCIOECONÓMICA



A+D 8 ÁREAS – 3 NIVELES



Estudio Coste – Beneficio realizado en colaboración con el CSD

- ✓Alta frecuencia de práctica media: **2,87 veces por semana**
- ✓El **94%** de los participantes ha notado una mejoría en su **Estado de Salud y Condición Física**
- ✓El **86%** de los participantes ha notado una mejoría en su **Estado de Salud Psico-social**
- ✓El **71%** de los participantes ha notado una mejoría en su **Motivación y actitud en el puesto de trabajo**
- ✓El **93%** de los participantes ha notado una mejoría en su **Satisfacción personal, individual y autoestima**
- ✓El **42%** de los participantes ha notado una disminución en el **Consumo de medicamentos**

VALORACIÓN SOCIOECONÓMICA

Los participantes en el programa tienen:

- Menos bajas por trabajador
- La duración de las bajas es menor
- La pérdida de días/año es menor – la mitad que el resto de la plantilla-

Los Indicadores de Salud de los participantes en el sub-programa de actividad física son mejores que el resto de la plantilla

El programa de actividad física de la empresa Mahou-San Miguel es una actividad muy rentable en términos económicos para ésta.

El ROI global es de 2,9 y de 2,2 para la empresa



CONCLUSIONES

Para la empresa:

- Disminución absentismo
- Satisfacción y motivación en el trabajo
- Valoración de la empresa por el empleado
- Responsabilidad Social Corporativa

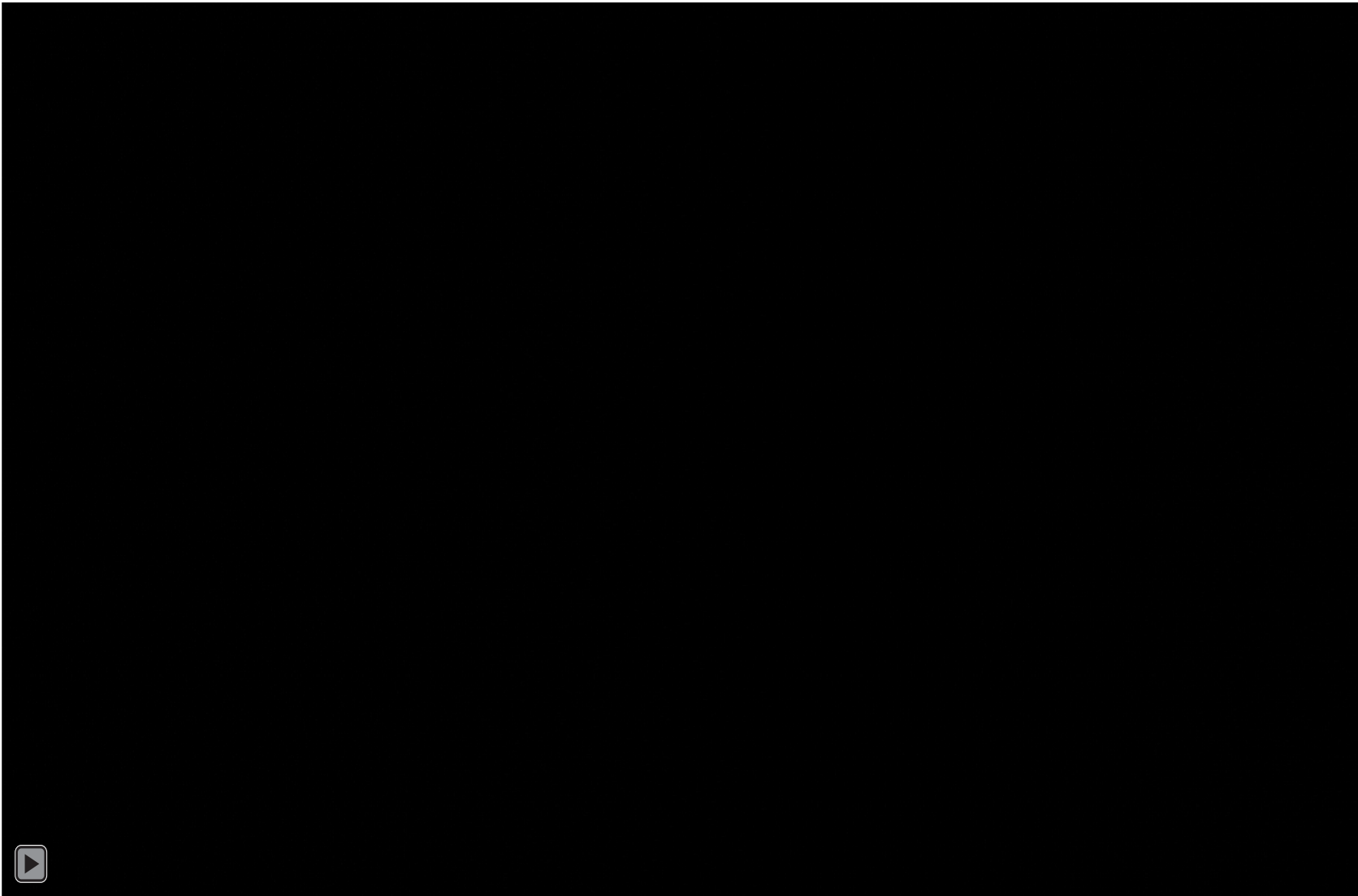
• Para los trabajadores:

- Percepción de la mejora de la salud (física y psico-social)
- Mejora de la autoestima y de la satisfacción personal
- Mejor actitud en el puesto de trabajo

• Para la Sociedad:

- Incremento de práctica deportiva
- Generación de hábitos saludables asociados

LOS PROTAGONISTAS





**¡Feliz
Navidad y
un 2014 muy
saludable!!**