



## EMPRESA SALUDABLE

...la salud de los trabajadores  
refleja la salud de la organización...



A través de su **Unidad de Medicina Termal** el **Hotel Balneario de Ariño** crea 4 Programas de Salud en el Trabajo, para promover la **mejora** de la **salud** y la **calidad** de vida de los empleados de las empresas motivadas con la implementación de un **Modelo de Empresa Saludable**.



La promoción de conciencia de salud a través de una **educación para la salud** en formato teórico-práctico es nuestra herramienta para que ésta resulte **efectiva y eficiente**, siguiendo los principios de trabajo **coordinado, vivenciado y participativo**.



Creemos que la promoción de **hábitos de vida saludable** debe ser una **actividad básica** en nuestro día a día, y sobre todo en el trabajo.



El **objetivo** de este proyecto es **crear un proceso** de mejora continuo en el trabajo, para promover y proteger la **salud, seguridad y bienestar** de las personas trabajadoras de nuestras organizaciones.





## ¿ QUE ES UNA EMPRESA SALUDABLE ?

Una empresa saludable es aquella en la que sus **integrantes** contribuyen a promover la **seguridad**, la **salud** y el **bienestar** de sus trabajadores y la propia **sostenibilidad** de la organización.

Todo ello mediante **políticas** activas que mantengan y promuevan entornos **seguros**, prácticas que colaboren a **evitar accidentes** de trabajo y **enfermedades** profesionales y a fomentar **conductas saludables**, dentro de un proceso de **mejora** continua.

## NUESTRA VISIÓN EMPRESARIAL

“La **salud** y el **bienestar** de los empleados no solo constituyen **finés nobles** en sí mismos, sino que además son esenciales para la **productividad**, la **competitividad** y la **sostenibilidad** de las empresas”

La **promoción de la salud** en la empresa es uno de los grandes objetivos definidos en el **Plan de Acción Mundial de la OMS**.





## UN CAMBIO DE EXPECTATIVAS

Los Programas de Empresa Saludable que ofrece Hotel Balneario de Ariño son:

- 1 Colaborar para definir y establecer una política de Empresa Saludable.
- 2 Diseñar e implementar acciones para la normalización de la salud de los trabajadores.
- 3 Promover la implementación y el acceso a los servicios de salud.
- 4 Alinear las competencias saludables con los valores de la organización.
- 5 Protocolizar parámetros de seguimiento que permitan una retroalimentación del programa y una mejora continua.

# BENEFICIOS PARA LA ORGANIZACIÓN



Potenciar la productividad.

Compromiso con el equipo y mejora del clima laboral.

Positividad en los equipos.

Gestión del estrés laboral.



Rebajar costes médicos: bajas, sustituciones...

Aminorar la accidentabilidad, enfermedades crónicas y enfermedades comunes.

Retorno de inversión en prevención y promoción de la salud.

Disminución del absentismo.

Reducción del estrés laboral.

## PROGRAMAS DE SALUD DE HBA

- 1 Salud emocional.
- 2 Salud musculo-esquelética
- 3 Salud cardiovascular.
- 4 Hábitos de vida saludable.





## SALUD EMOCIONAL

- + Gestión del estrés y positivismo.
- + Motivación y autoestima.
- + Sesiones informativas de la Unidad de Medicina Termal.

# MUSCULO-ESQUELÉTICA

- + Ergonomía en el puesto de trabajo.
- + Pilates y estiramientos.
- + Fisioterapia.
- + Sesiones informativas de la Unidad de Medicina Termal.





## CARDIOVASCULAR

- + Laboratorio análisis UMT.
- + Hábitos cardiosaludables.
- + Formación teórico-práctica por parte de la Unidad de Medicina Termal

# HÁBITOS SALUDABLES

- + Alimentación y descanso.
- + Hidroterapia.
- + Sesiones informativas de la Unidad de Medicina Termal.



# PLAN DE ACCIÓN

Identificamos y concretamos los siguientes factores:

Tipo de programa a aplicar.

Acciones a realizar.

Target / destinatarios.

Beneficios y metas.

Plazos de ejecución.

Recursos disponibles.

Recursos necesarios.

# EJEMPLO PLAN DE ACCIÓN

PROGRAMA	ACCIONES	TARGET	BENEFICIOS	META	PLAZO	RECURSOS DISPONIBLES	RECURSOS NECESARIOS	INVERSIÓN NECESARIA
SALUD MUSCULO-ESQUELÉTICA	Ergonomía en el puesto de trabajo	Toda la plantilla	Toma de conciencia, capacidad de plantear mejoras	Adquisición de hábitos saludables	3 meses	Sala formación, equipos multimedia		?
	Pilates y estiramientos		Mejorar bienestar físico		3 meses	Sala formación, equipos multimedia	Esterillas, edición de material gráfico	?
SALUD EMOCIONAL	Gestión del estrés y el positivismo	Toda la plantilla	Reducir estrés, mejora del bienestar en el puesto de trabajo	Adquisición de hábitos saludables	3 meses	Sala formación, equipos multimedia		?
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES	Alimentación, actividad física y descanso		Mejorar bienestar físico		3 meses	Zona habilitada para talleres	Esterillas, edición de material gráfico	?

# MÁS INFO SOBRE EMPRESA SALUDABLE

Red Europea para la Promoción de la Salud en el Trabajo (en inglés)

Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo (EU-OSHA)

Entornos laborales saludables: fundamentos y modelos de la OMS

INSHT: Red de Empresas Saludables

Modelo de empresa saludable

Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social

Productividad y Empresa Saludable

Campaña de Empresas Saludables

Red Aragonesa de Empresas Saludables

Declaración de Luxemburgo

Trabajos saludables

Movimiento Actívate



## EMPRESA SALUDABLE

Consúltenos y le ofreceremos nuestros servicios de salud totalmente adaptados a las necesidades de su organización

Cristian Casamitjana

✉ [jventas@balnearioarino.com](mailto:jventas@balnearioarino.com)

☎ 978 077 077

🌐 [balneariodearino.com](http://balneariodearino.com)