

# ¿Cómo Desarrollar un Plan Bienestar Exitoso en tu Empresa?



Anabelle Carrión, MPHE  
Directora Educación y Bienestar



# Promoción de la Salud

- Ciencia y arte de ayudar a las personas a cambiar sus estilos de vida y moverse hacia un estado de salud óptima.
- Fomenta cambios en el entorno que ayudan a promover y proteger la salud.
- La salud, por lo tanto, es vista como un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida.



# ¿Por qué le debe interesar el bienestar a los patronos?

1. Atraer buenos recursos
2. Mejorar la productividad
3. Mejorar el desempeño laboral
4. Mejorar la moral de los empleados y fomentar el compromiso con la empresa
5. Reducir los conflictos y fomentar la buena voluntad hacia la gerencia
6. Reducir la rotación de los empleados
7. Reducir los costos en cuidado de salud



# ¿Porqué fallan los Programas de Bienestar?

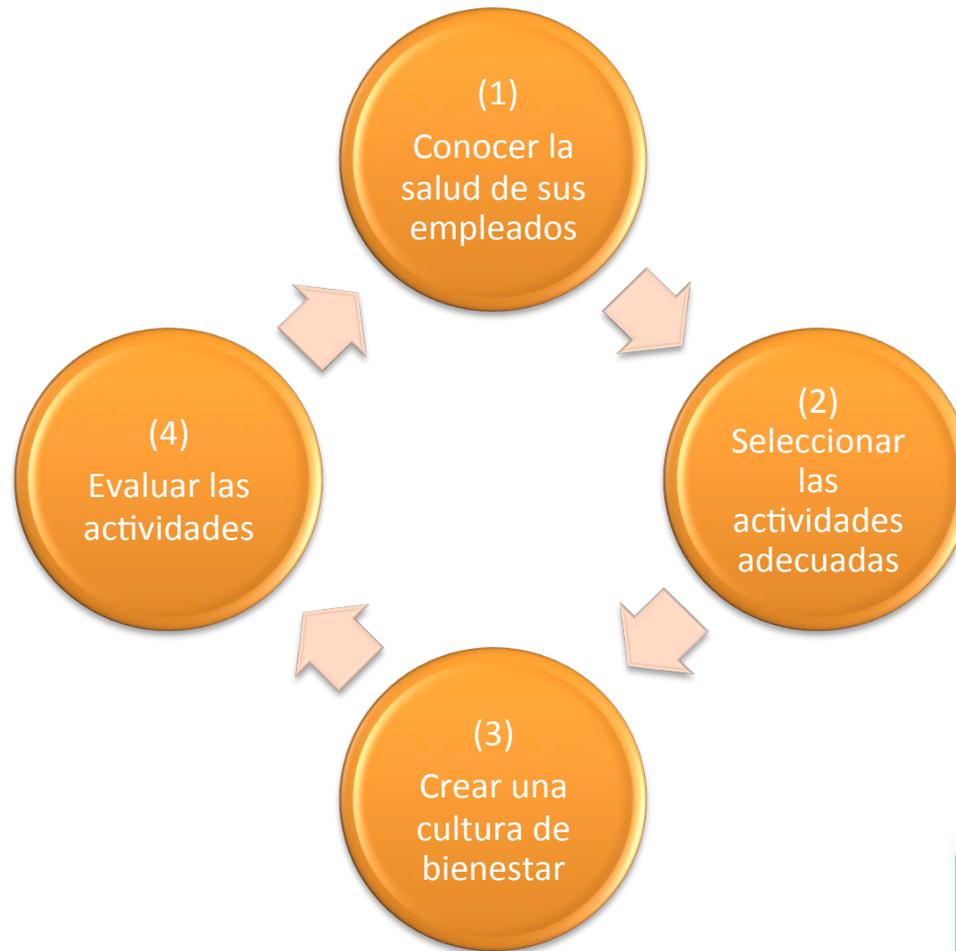
1. Diseño inapropiado

2. Pobre implementación

3. Pobre documentación



# Proceso para el desarrollo de un plan de bienestar y prevención





# Una Mirada a la Salud de nuestra Población



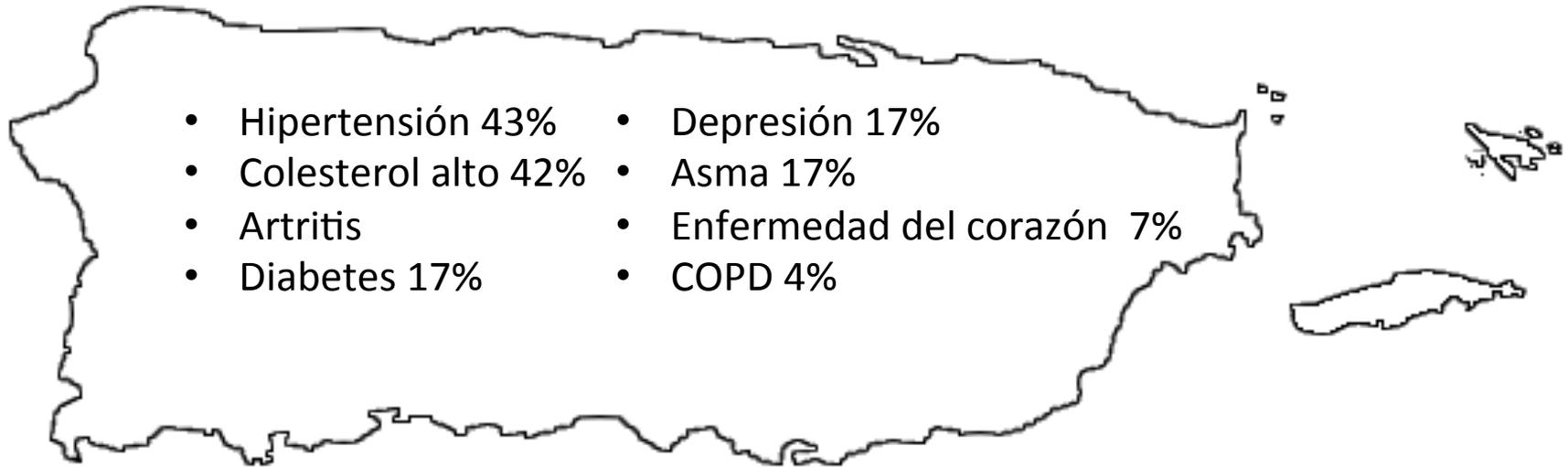
# Las Cinco Primeras Causas de Muerte en Puerto Rico

- Cáncer
- Corazón
- Diabetes
- Alzheimer
- Accidentes cerebrovasculares

Departamento de Salud de Puerto Rico, 2012



# Prevalencia de enfermedades crónicas en adultos, Puerto Rico 2015



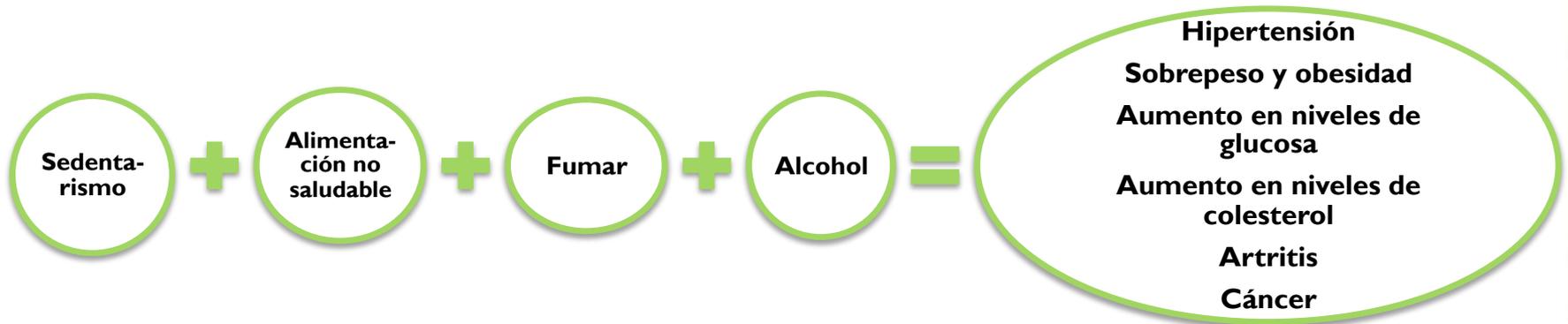
Puerto Rico BRFSS 2014



# Estilos de vida y estado de salud

## Conductas

## Cambios metabólicos y físicos



# Peso



Puerto Rico: 66% de los adultos están sobrepeso u obesos



# Fumar



Puerto Rico: 12% son fumadores



# Alimentación



Puerto Rico: 82% no consumen frutas y vegetales



# Actividad física / Ejercicio



Puerto Rico: 64% no hacen ejercicio



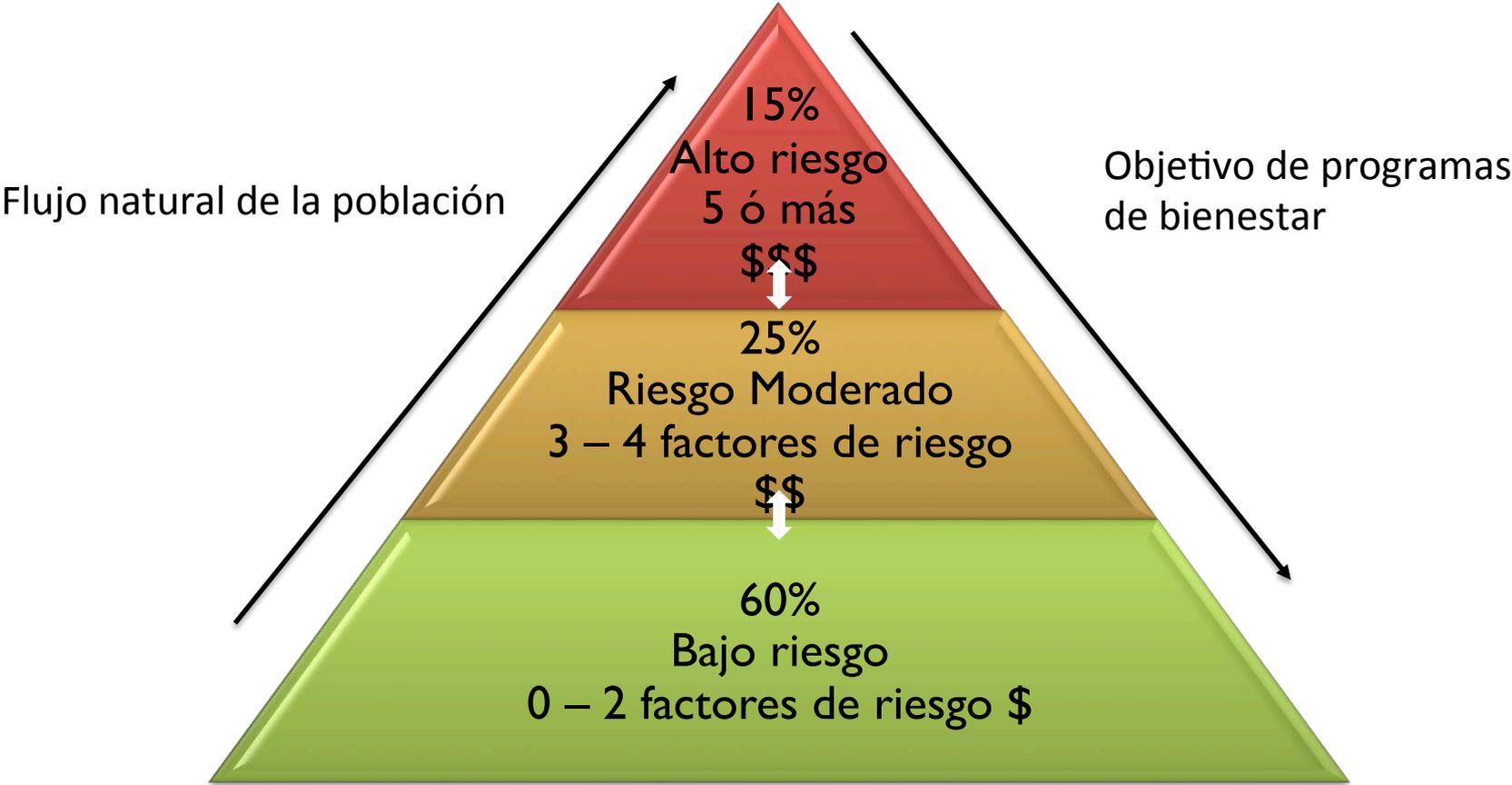
# Consumo de alcohol



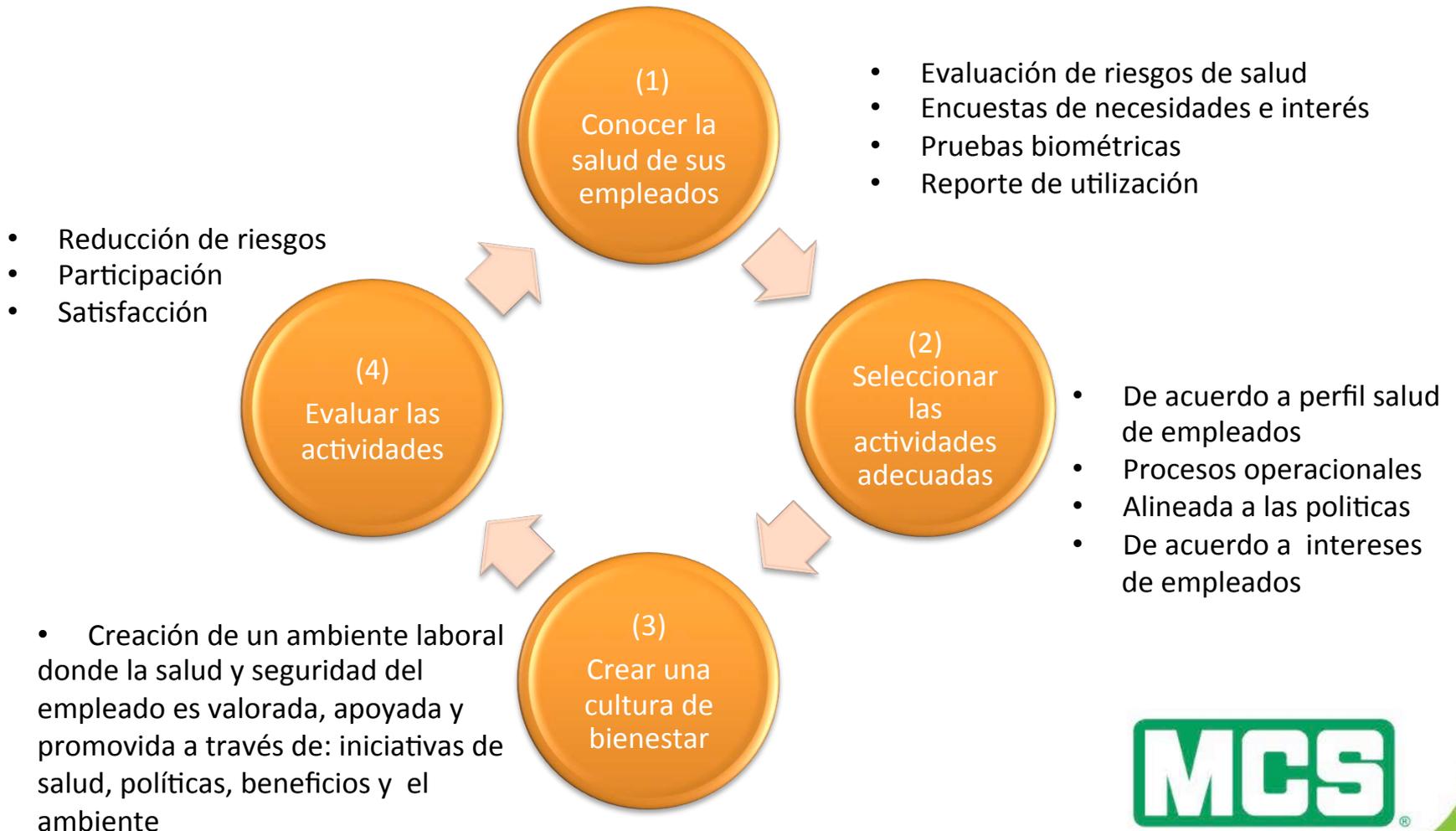
Puerto Rico: Consumo excesivo de alcohol en personas de 18 años  
14.2% adultos, 12.6% jóvenes



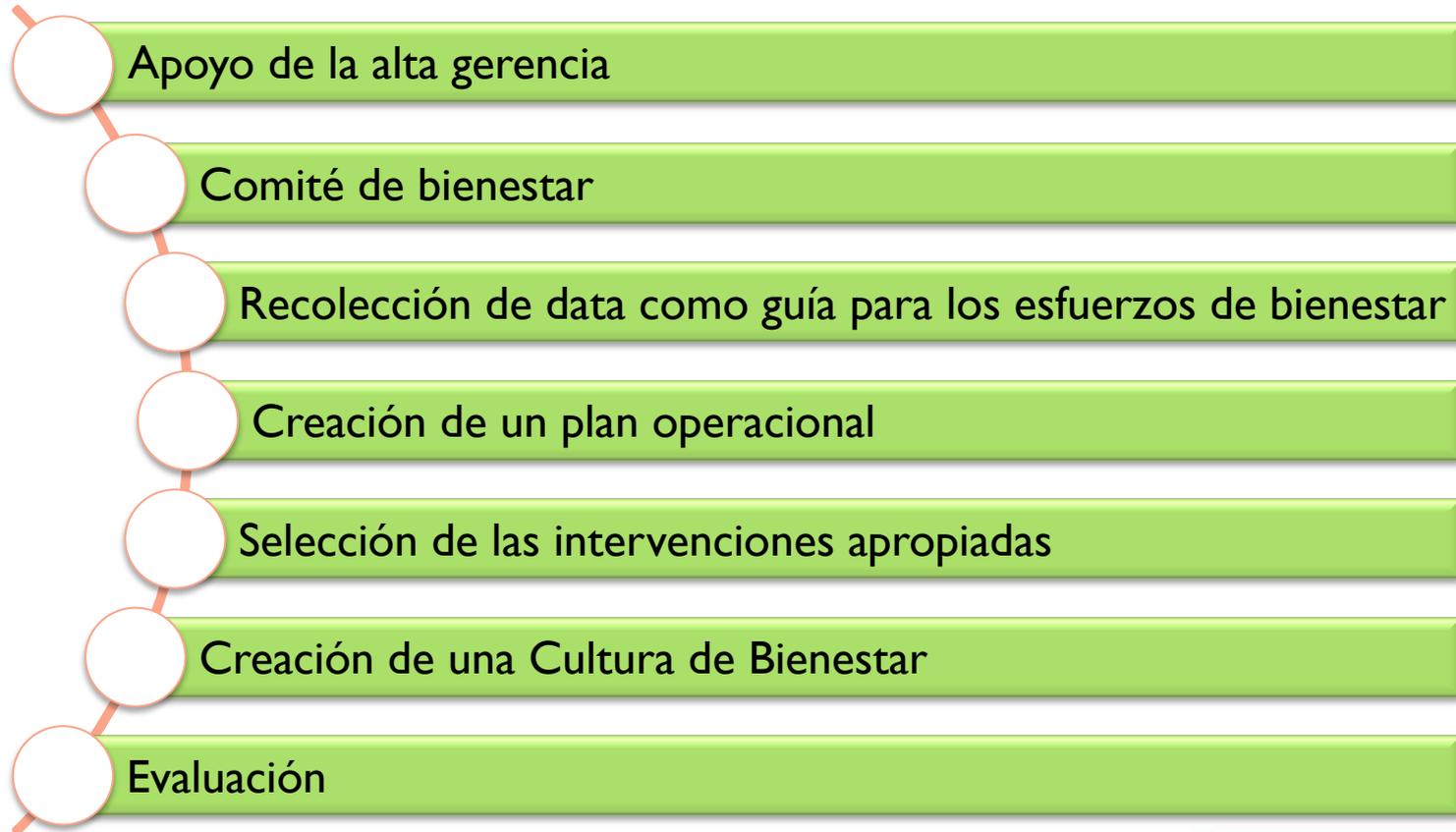
# Distribución de empleados por factores de riesgo y costos asociados



# Proceso para el desarrollo de un plan de bienestar y prevención



# 7 elementos claves de los Programas de Bienestar Exitosos



Source: Wellness Council of America



# Retos actuales



# Niveles de Intervención



# Estrategias que apoyan la cultura de bienestar en la empresa

- Crear una imagen del programa
- Comunicar el propósito
- Establecer estrategias de comunicación efectivas que incluyan acción de la gerencia



# Estrategias que apoyan la cultura de bienestar en la empresa

- Facilite y fomente el cuidado preventivo de salud
  - Cernimiento y educación sobre resultados



# Estrategias que apoyan la cultura de bienestar en la empresa

- Comunique bienestar y salud
  - Campañas de salud
  - Días nacionales de salud
  - Charlas / mesas / juegos



# Estrategias que apoyan la cultura de bienestar en la empresa

- Integración en políticas que fomenten salud
  - Servicio de alimentos saludables en reuniones
  - Maquinas expendedoras



# Estrategias que apoyan la cultura de bienestar en la empresa

- Fomente la actividad física y ejercicio
  - Integre pausas activas
  - Programas de estiramiento
  - Delinear areas para caminar, uso de escaleras
  - Sesiones de ejercicios



# Workplace Wellness

Keeping Your Employees  
Safe, Happy & Healthy

