



La práctica de ejercicio en el entorno laboral reduce el absentismo y mejora la productividad

- **La Cátedra Sanitas Wellbeing Universidad Europea de Madrid demuestra que el aumento de los niveles de fuerza muscular reduce los trastornos músculo-esqueléticos, una de las principales causas de bajas laborales**
- **Más del 50% de los trabajadores de la sede corporativa de Sanitas han ganado en eficiencia cardiaca y necesitan menos latidos para enviar la misma cantidad de oxígeno a sus tejidos**
- **Los valores medios de consumo de oxígeno mejoraron hasta en un 86% en los empleados que siguen un programa de entrenamiento regular**
- **El colesterol de los empleados que realizan entrenamientos más de tres días semanales disminuye en un 15% y los triglicéridos en un 40%**

Madrid, 9 de junio de 2011.- La práctica del ejercicio físico en el ámbito empresarial incrementa los niveles de fuerza muscular y reduce las posibilidades de padecer trastornos músculo-esqueléticos, una de las principales causas de absentismo y bajas laborales según el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. No en vano, entre el 60 y el 90% de la población española sufre dolor lumbar en algún momento de su vida. Así lo demuestran los primeros resultados de un estudio sobre el impacto de la actividad física en la salud puesto en marcha por la Cátedra Sanitas Wellbeing Universidad Europea de Madrid y presentado por Águeda Benito, Rectora de la Universidad Europea de Madrid, José Manuel Sánchez, Director General de Marketing, Clientes y Nuevos Negocios de Sanitas, y el doctor Alfonso Jiménez, codirector de la Cátedra.

Adecuar los hábitos de vida de la población en el entorno de la empresa es, por tanto, una medida capaz de mejorar las condiciones físicas y, paralelamente, la eficacia corporativa de las organizaciones en las que desempeñan su actividad. Las personas emplean una gran parte de su jornada en el puesto de trabajo, durante un periodo muy prolongado de sus vidas, por lo que el estudio propone incorporar estilos de vida saludables al entorno laboral.

Mayor calidad y esperanza de vida

El ejercicio físico en el trabajo también incrementa la capacidad cardiovascular y la calidad de vida de las personas. Los primeros resultados de la investigación que se está llevando a cabo muestran como los empleados que



han entrenado 2,3 o más veces por semana incrementan sus valores medios de consumo de oxígeno hasta en un 86%, lo que supone una mejora de la capacidad cardiopulmonar.

La Organización Mundial de la Salud señala que un aumento del consumo de oxígeno significa un incremento de la calidad y esperanza de vida de las personas. Después de los primeros seis meses de entrenamiento, las personas que han participado en el estudio -más del 50% de los trabajadores de la sede corporativa de Sanitas - han ganado en eficiencia cardíaca y necesitan menos latidos para enviar la misma cantidad de oxígeno a sus tejidos.

Para Manuel Sánchez, los primeros resultados de la investigación de la Cátedra “ponen a disposición de la sociedad una herramienta capaz de mejorar nuestras vidas, aplicable a cualquier organización empresarial, independientemente de cuál sea su tamaño y dispersión geográfica”.

Los resultados de investigación de la Cátedra dirigida por los doctores Alfonso Jiménez, Oscar García y Claudia Cardona, profesores de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Europea de Madrid, ratifican la convicción científica de que las personas que realizan ejercicio físico con regularidad -en este caso en el ámbito de la empresa- gozan de una mejor salud y que éste, a su vez, juega un importante papel en la prevención de enfermedades. Adicionalmente, queda probada otra hipótesis sobre los trabajadores: su bienestar físico es favorable para que puedan trabajar en mejores condiciones.

Disminuyen los niveles de colesterol y los triglicéridos

La presencia de colesterol y triglicéridos en la sangre es cada vez más habitual en la población actual debido a las consecuencias del estrés, la mala alimentación y el sedentarismo. Estas grasas amplían seriamente el riesgo cardiovascular y las posibilidades de padecer enfermedades del corazón. El estudio de la Cátedra Sanitas Wellbeing Universidad Europea de Madrid ha confirmado que hacer ejercicio, sea cual sea su frecuencia, reduce los niveles de estos indicadores en sangre. En el caso de los empleados, que realizan entrenamientos más de tres días semanales, el colesterol disminuye en un 15% y los triglicéridos en un 40%.

Cátedra Sanitas Wellbeing Universidad Europea de Madrid

La hipótesis de partida de este proyecto es que hoy en día las personas disponen de poco tiempo libre por lo que resulta imprescindible personalizar programas de ejercicio e incorporarlos al entorno empresarial. Así, además de mejorar su salud y la productividad, se pueden obtener ahorros en los costes socio-sanitarios.

Para evaluar el impacto positivo de la promoción y el desarrollo de intervenciones con actividad física y ejercicio en el ámbito laboral, se optó por realizar la investigación con los trabajadores de la sede central de Sanitas. El primer paso fue clasificar a los empleados en cuatro grupos de intervención: el



sedentario (grupo control) y los que han realizado dos días de ejercicio, tres días y más de tres días de entrenamiento a la semana.

Sanitas inició su proyecto Wellbeing hace tres años para cubrir las necesidades de aquellas personas, aparentemente sanas, pero que requieren cuidados que no están contemplados en las pólizas de seguros y que están producidos por el actual estilo de vida. Una de las líneas de trabajo de la Cátedra Sanitas Wellbeing Universidad Europea de Madrid es el área denominado *Wellness Corporate*, en el que se evalúa cómo afectan las duras jornadas de trabajo al comportamiento de las personas y en el que se enmarca el estudio con el que Sanitas ha querido evaluar el estado de salud de los trabajadores de una de sus sedes. De este modo, la compañía socio-sanitaria ha sido la primera empresa en realizar un estudio en el que han participado de forma voluntaria más del 50% de los empleados.

La apuesta de la Universidad Europea de Madrid por una investigación relevante y útil para la sociedad, rigurosa y de calidad, próxima al tejido productivo y vinculada a la docencia, es cada día más fuerte. A través de la cátedra Sanitas Wellbeing Universidad Europea de Madrid, el **Centro de Excelencia en Investigación en Ciencias de la Actividad Física y Deportiva** logra dar un paso más en vincular la investigación con las necesidades latentes de la sociedad contribuyendo así al progreso social y, en mejorar el desarrollo profesional de profesores, investigadores y estudiantes vinculados a la investigación.

Ejercicio físico y bienestar en las empresas

Ante las conclusiones extraídas del estudio, Sanitas propone las soluciones que ya ha aplicado en su propia estructura:

- Pruebas diagnósticas a los empleados con el fin de obtener una visión global de sus marcadores de salud.
- Recomendaciones generales: pautas comunicadas de manera generalizada mediante campañas o cartelería.
- Sala de fisioterapia: en el propio centro de trabajo para dar solución inmediata a posibles dolencias.
- Campañas de ergonomía: talleres de espalda y ergonomía para todos los empleados, con el fin de informar y enseñar los hábitos de higiene postural necesarios en el puesto de trabajo.
- Campañas de nutrición: pruebas diagnósticas sobre composición corporal, talleres de nutrición impartidos por endocrinos y consultas de nutrición privadas.
- Campañas de deshabituación tabáquica.
- Campañas de hidratación: concienciación a las personas sobre la importancia de tener una adecuada hidratación y de las graves consecuencias que acarrea para el organismo la falta de líquido.
- Promoción de la actividad física: potenciar la inclusión de gimnasios corporativos para los empleados.



Es fundamental para nuestra salud realizar actividad física, pero no podemos olvidar que debe estar supervisada por un profesional. En este sentido, Sanitas apunta a la incorporación de la actividad física supervisada en el entorno laboral.

Universidad Europea de Madrid

La Universidad Europea de Madrid pertenece a la red *Laureate International Universities*, líder en Educación Superior, con más de 600.000 estudiantes en más de 50 instituciones y 24 países. Actualmente en España cuenta con siete Facultades y Escuelas, cuatro Centros de Postgrado y el Centro Profesional Europeo de Madrid, donde se imparten Ciclos Formativos de Grado Superior, acogiendo en total a más de 14.000 estudiantes.

Fiel a su vocación innovadora, promueve una investigación aplicada y útil para la sociedad y sustenta su actividad en torno a tres valores fundamentales, que le han llevado a liderar la construcción del Espacio Europeo de Educación Superior en nuestro país: internacionalidad, conexión con el mundo profesional y compromiso con la calidad académica del siglo XXI.

Es la primera universidad en el mundo que ha recibido la certificación de calidad Qualicert y la primera universidad española en conseguir la ISO 14001 por sus campus de Villaviciosa de Odón y La Moraleja. También ha obtenido la certificación del sello de excelencia EFQM 400+ a su sistema de gestión y, específicamente desde el mes de noviembre, al servicio de la Biblioteca Dulce Chacón. Asimismo ha sido galardonada con el Premio Madrid Excelente 2010, otorgado cada año por la Comunidad de Madrid en reconocimiento a la calidad y excelencia de las compañías que orientan su gestión hacia el cliente y logran su confianza."

Toda la información sobre la Universidad Europea de Madrid en www.uem.es

Grupo Sanitas

El Grupo Sanitas, especializado en salud y atención sociosanitaria, incluye las compañías: Sanitas Seguros, Sanitas Hospitales, Sanitas Residencial y Sanitas Nuevos Negocios. Sanitas Seguros es la compañía líder en cuanto a clientes privados de seguros de asistencia médica y salud en España, con 1,98 millones de socios. En 2010, su facturación fue de 1.449,5 millones de euros.

Sanitas Hospitales gestiona dos hospitales y 69 centros médicos multiespecialidad y dentales. Sanitas Residencial es una de las principales compañías de atención a mayores de España, cuenta con 41 residencias en todo el país y dispone de más de 5.000 plazas residenciales.

Sanitas Nuevos Negocios ofrece una amplia gama de servicios complementarios de salud en sus centros propios y a través de los centros Sanitas Mundosalud.

Para más información:

Sanitas

Yolanda Erburu / Carmen Sardiña
Tel.: 91 585 83 54 / 650 802 463
dir.comunicacion@sanitas.es
www.sanitas.es

TresCom Comunicación

Salvador Ruiz / Cristina García
Tel.: 91 411 59 04 / 670 619 318
salvador.ruiz@trescom.es
cristina.garcia@trescom.es

Universidad Europea de Madrid

Silvia Delgado
Tfno.: 91 211 52 90
silvia.delgado@uem.es

Planner Media

Raquel Cañamaque/Alberto Vigario
Tfno: 91.787.03.00/687 72 02 89
rcanamaque@plannermedia.com/
avigario@plannermedia.com