



# Gympass

**Cómo lograr un personal saludable y recoger beneficios a largo plazo**

# Resumen

1. Introducción .....	03
2. Impactos de una cultura laboral centrada en la salud sobre la prevención de enfermedades .....	04
3. Crear un lugar de trabajo más saludable a través del bienestar y la nutrición .....	08
4. Conclusión .....	13
5. Conviértete en un socio Gympass .....	14

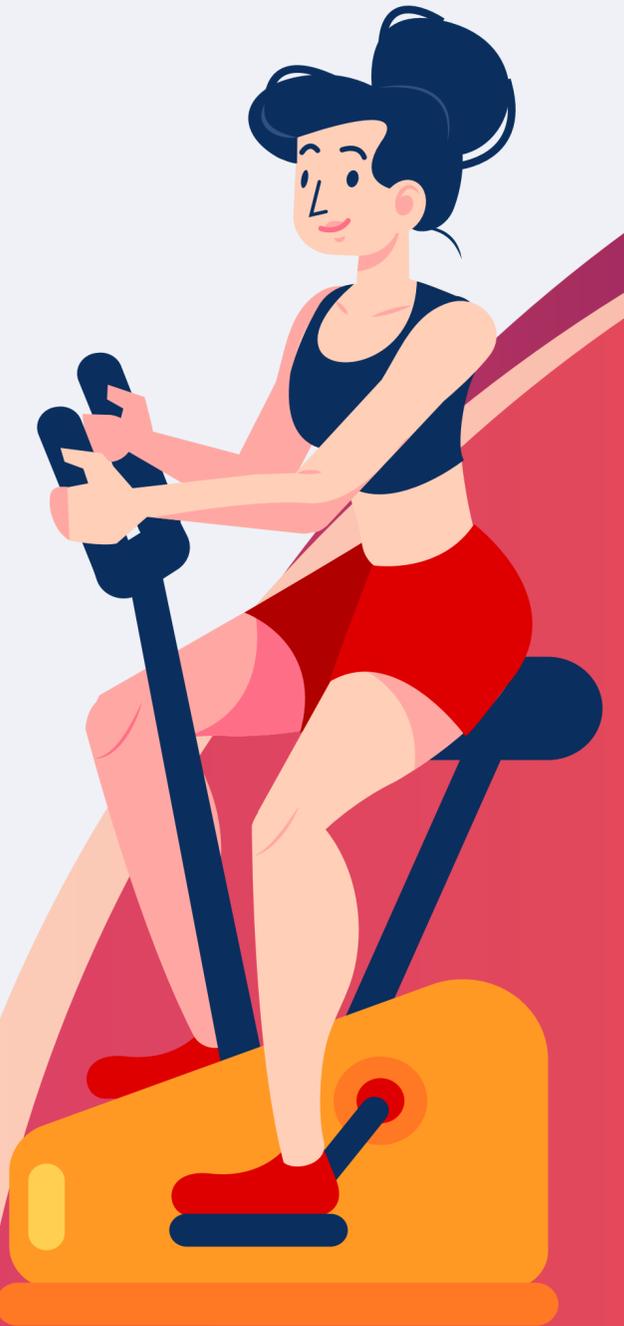
# 1. Introducción

A lo largo de los años, avances tecnológicos y desafíos inesperados como la pandemia generada por el virus de la COVID-19 nos llevaron a explorar nuevas formas de trabajo. Tales factores también generaron un sentimiento de responsabilidad y autonomía nunca antes visto.

La tecnología desempeña un papel crucial al posibilitar prácticas más flexibles de trabajo ya adoptadas en todo el mundo. La pandemia, no obstante, causó un aumento de las horas de trabajo, lo que llevó a tener que realizar diversas tareas a la vez y terminó aumentando los niveles de estrés y de presión. Por culpa de estos cambios, la salud y el bienestar de los trabajadores se vieron enormemente afectados. Cuidados básicos como comer bien, hacer ejercicio y hacerse chequeos de salud con frecuencia se fueron postergando y, actualmente, se estima que los problemas relacionados con la salud le costarán hasta 16 billones de dólares a la economía global

antes del 2030, de acuerdo con un nuevo informe de la Comisión Lancet. Además de esto, hay evidencias de que pasar estos elementos por alto también le está pasando factura a las propias empresas.

Teniendo esto en cuenta, la mayoría de los líderes debe considerar una revisión de sus planes de crecimiento y estudiar cómo pueden comenzar a invertir en la salud y en el bienestar de sus colaboradores. Soluciones como la promoción de programas específicos pueden proporcionar un retorno significativo de la inversión en forma de productividad a largo plazo. Es fundamental comprender la conexión entre bienestar, salud y progreso corporativo. Con este e-book, nuestro principal objetivo es demostrar la eficacia de estas iniciativas en el lugar de trabajo y presentar consejos prácticos sobre cómo implementar soluciones para mejorar la salud general y los hábitos alimenticios de tu personal.



## 2. Impactos de una cultura laboral centrada en la salud sobre la prevención de enfermedades

Hay encuestas recientes que sugieren que las organizaciones que invierten en la salud de su personal logran un aumento sustancial en el desempeño. Hay una serie de estudios de caso que muestran que las empresas que valoran el bienestar de sus colaboradores alcanzan sus metas y son capaces de repartir beneficios aproximadamente tres veces mayores que la inversión a los accionistas.

La cultura corporativa también se puede describir como «la manera de hacer las cosas» y abarca factores como actitudes y percepciones que influyen en el comportamiento general. Esta cultura toma forma a partir del estilo de gestión, las condiciones de trabajo, las relaciones, el compromiso y los beneficios para los colaboradores. La priorización de medidas centradas en la salud garantiza que una empresa le conceda una gran importancia a este pilar, al mismo tiempo en que estimula una trayectoria colectiva en dirección a metas comunes dentro del ambiente corporativo.





Invertir en el bienestar de tus colaboradores es tener una poderosa ventaja. Al mejorar la cultura de salud y seguridad de tu organización, demuestras que te dedicas a:

- ▶ Minimizar riesgos y prevenir lesiones
- ▶ Reevaluar programas de beneficios si es necesario
- ▶ Adoptar diferentes medidas en términos de salud
- ▶ Fomentar un estilo de vida más saludable y seguro para el equipo

La relación entre invertir en la salud de los colaboradores e implementar acciones para que la empresa se desarrolle va más allá de los resultados financieros, como, por ejemplo:



- ▶ Cerca del 80 por ciento de las empresas que realizaron acciones concretas con relación a la salud observaron una mejoría en la salud general de los colaboradores.
- ▶ Las empresas que están empezando tienen más posibilidades de realizar los mayores avances en materia de salud, debido a su capacidad para ganar impulso rápidamente.
- ▶ Todo programa de bienestar eficaz se centra en un cambio de actitud. Los programas de salud son adecuados para ayudar a las personas a adoptar y mantener hábitos mejores e incluso reducir el riesgo de enfermedades crónicas, lo que disminuye la necesidad de asistencia médica.
- ▶ Varios estudios demostraron la eficacia de los programas de bienestar para reducir el riesgo de enfermedades y de problemas cardiovasculares. Al suministrarle apoyo y orientación a tus colaboradores, pueden aprender y acostumbrarse a tomar decisiones más saludables, practicar ejercicios con más frecuencia y gestionar mejor el estrés.



- ▶ De acuerdo con algunos estudios, los programas de bienestar pueden reducir significativamente los costes en materia de salud, lo que implica que, por cada dólar gastado, la organización se puede ahorrar otros 3,27 dólares.
- ▶ En algunos casos, la baja productividad puede hacer que los colaboradores que acudan físicamente al trabajo no sean realmente productivos, lo que se conoce como «presentismo». Se estima que el coste asociado al presentismo debido a la salud precaria de los trabajadores es por lo menos entre 2 y 3 veces mayor que los gastos directos en materia de salud.
- ▶ Los programas de salud pueden tener un impacto sustancial en la retención de colaboradores, y los beneficios que tu organización ofrece muchas veces desempeñan un papel fundamental en que estén comprometidos.
- ▶ Contar con un personal saludable es muy importante para construir y preservar la moral alta. Unos colaboradores saludables tienden a sentirse más optimistas, resilientes y más abiertos a los cambios dentro de la estructura de la empresa, al entender que la organización se preocupa por su bienestar.

### 3. Crear un lugar de trabajo más saludable a través del bienestar y la nutrición

Las empresas deben mirar más allá de los índices de ansiedad, agotamiento o estrés y comprender qué tipos de desafíos en materia de salud son los que perjudican el desempeño y el bienestar de su personal. Enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y la hipertensión también deben figurar entre las principales preocupaciones a la hora de crear un entorno laboral saludable.

Tratar con problemas de salud o lesiones temporales forma parte de la vida de cualquiera y por tanto está también presente en el día a día de cualquier empresa: una vez que los síntomas mejoran, todo vuelve a lo normal. Pero eso no sucede con quien sufre de hipertensión, colesterol alto, diabetes e insuficiencia cardíaca, artritis, asma o migrañas. Una vez detectadas estas enfermedades, la persona tendrá que aprender a convivir con ellas.





Las enfermedades crónicas eran responsables del 71 % de las muertes globales antes de la COVID-19, y se prevé que estas cifras sigan siendo elevadas durante muchos años. Además de costar miles de millones de dólares a los gobiernos, también acarrear consecuencias significativas para empresas y personas de todo el mundo.



Los estudios muestran que las personas con problemas crónicos de salud deben continuar trabajando. El trabajo contribuye al desarrollo mental general, además de aportar un sentido de la responsabilidad y un propósito.



Los trabajadores que actúan como cuidadores de otros miembros de la familia no suelen recibir la importancia que merecen y deben hallar la mejor manera de gestionar esta situación con poco o nada de apoyo externo. Tanto las personas con enfermedades crónicas como las encargadas de cuidarlas tienen mayor probabilidad de caer en depresiones.



En el mundo de la empresa, los efectos de las enfermedades crónicas son, sin duda, notables. Aun así, desde el entorno de trabajo existen varias maneras de poder ayudar a los colaboradores a que las gestionen mejor y las lleguen a superar.

Además de la asistencia médica, fundamental para cualquier trabajador con un diagnóstico de enfermedades físicas o mentales, existen otras formas de ayudar. Uno de los métodos más simples y rápidos de implementar es fomentar una mejora de la salud a través de un apoyo nutricional. Brindar información segura y fiable sobre alimentación es una forma de mejorar notablemente la salud y el desempeño de los colaboradores, dado que la nutrición puede afectar a la salud de las organizaciones tanto como a la de las propias personas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una nutrición adecuada puede aumentar los niveles de productividad nacional hasta un 20%. Fomentar el conocimiento al respecto y una alimentación saludable en el entorno laboral animará a los colaboradores a adoptar mejores hábitos y a prevenir deficiencias y evitar el sedentarismo. Al ofrecer formación, consejos y «comida real», la empresa tendrá un impacto positivo en la vida de los colaboradores que se extenderá asimismo a las personas que los rodean.

### Principales razones para fomentar mejores hábitos nutricionales en el entorno laboral

- ▶ Mejora de la salud y del bienestar
- ▶ Reducción de accidentes laborales
- ▶ Aumento de la retención de colaboradores
- ▶ Reducción de bajas por enfermedad
- ▶ Aumento de la productividad
- ▶ Mejora de la moral

Un programa de bienestar corporativo completo debe fomentar hábitos alimentarios saludables también en el lugar de trabajo y el primer paso es alentar a las personas a no considerar los alimentos como mero combustible para el organismo.

Nuestras elecciones alimentarias tienen un impacto directo en el funcionamiento de nuestro cuerpo y nuestro desempeño en el trabajo, debido a su influencia sobre la claridad mental y sobre los niveles de energía. Puede parecer obvio, pero la mayoría de las personas aún tiene dificultades para tomar decisiones saludables en relación a la dieta.

En general, las opciones poco saludables son más rápidas, baratas y accesibles. La dificultad de decidir qué comer o contar con poco tiempo durante las pausas, por ejemplo, lleva a elecciones nutricionales ricas en calorías y pobres en nutrientes.

Como responsable que quiere aumentar la productividad y el desempeño en la empresa, debes saber que es esencial facilitar y alentar a los colaboradores a tomar decisiones saludables sobre la alimentación. A continuación te presentamos algunos consejos prácticos para ayudarte:

- ▶ Cuenta con nutricionistas y profesionales del sector para garantizar un enfoque seguro y consejos eficientes que den respuesta a todos los tipos de preocupaciones de los colaboradores.
- ▶ Fomenta conductas que desalienten el hábito de comer delante del ordenador o de saltarse comidas.
- ▶ Si ofreces comida en tu lugar de trabajo, intenta incluir opciones nutritivas, como ensaladas, frutos secos y tentempiés saludables.
- ▶ Prioriza alimentos frescos y bebidas naturales para que tus colaboradores se mantengan hidratados.

- ▶ Abandona las máquinas de venta automática e intenta ofrecerles alimentos nutritivos a todos en la oficina por medio de una colaboración con comercios locales, la creación de una despensa común o desarrollando una relación con los vendedores ambulantes locales que ofrezcan opciones más saludables.
- ▶ Considera reemplazar las *happy hours* o las reuniones sociales por actividades en las que aprender habilidades o practicar un *hobby*. Normalmente, esto atraerá a más personas y reforzará la dedicación de tu organización al fomento de un estilo de vida más activo y saludable.

Intenta evitar las medidas obligatorias para que las personas se sientan cómodas al adoptar nuevas ideas y hábitos de forma voluntaria. Pero, por encima de todo, debes saber que la comunicación es vital cuando estás intentando implementar un cambio. El ambiente de la oficina es el lugar ideal para estimular y formar a un grupo de personas, dados los beneficios de compartir conocimientos, prácticas y experiencias. Ten claro que los cambios graduales siempre son más fáciles de aceptar que un cambio radical.

## 4. Conclusión

Un programa de salud integral y accesible mejora no solamente la salud de los colaboradores, sino también los resultados financieros de empresas. Ayuda a responsables y ejecutivos a crear una cultura de la salud, elevando la moral de los colaboradores y mejorando la calidad de vida de todos.

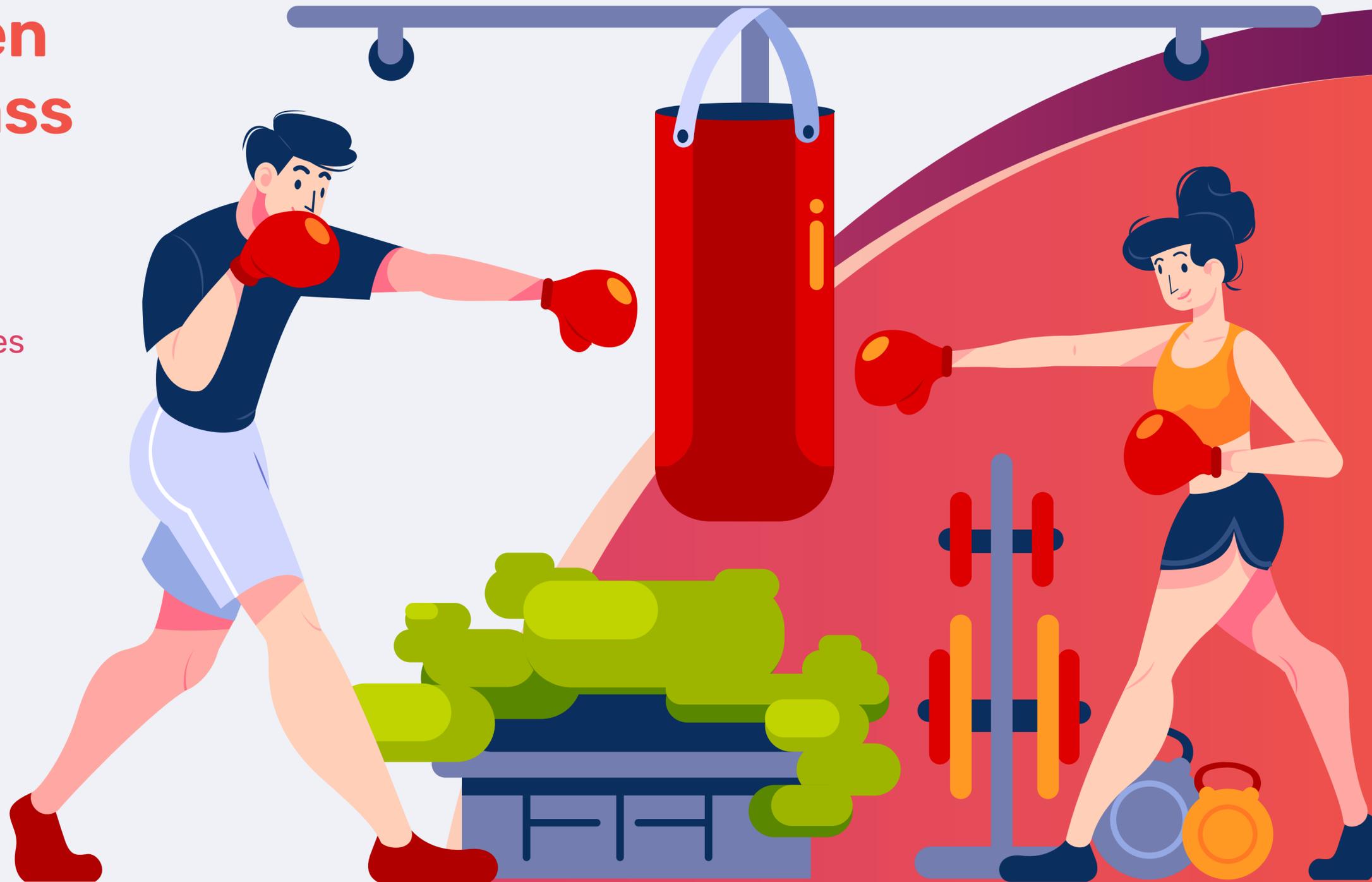
Si bien está claro que invertir en la salud del personal trae consigo innumerables beneficios, uno de los más importantes es el propio impacto sobre la cultura empresarial. Respaldar a tus colaboradores a ser la versión más saludable de sí mismos es algo fundamental. Es hora de centrarse en la salud de tu equipo y brindar la orientación y los recursos adecuados para que los responsables de todos los niveles participen en esta forma más saludable y positiva de trabajar.



## 5. Conviértete en un socio Gympass

Contáctenos haciendo clic [AQUÍ](#).

[site.gympass.com/mx/companies](https://site.gympass.com/mx/companies)



# Gympass

[site.gympass.com/mx/companies](https://site.gympass.com/mx/companies)