

Tickets de comida, seguros, ayudas de transporte... Son los beneficios sociales más habituales en las empresas, pero no existen trajes a medida. Ocho expertos explican la influencia de la introducción de hábitos saludables en un mundo laboral envejecido

# Empresas 'saludables' para atraer talento

**DIANA DE MIGUEL**  
Pamplona.

**O**FICINAS que parecen un parque de atracciones, descuentos en masajes, comidas gratis... Es lo que Google (y también sus empleados), que lleva años presumiendo de entorno laboral, entiende como organización saludable. Pero la realidad es otra y las opciones tan amplias como las organizaciones que deben ponerlas en marcha. Y es que si en algo coincidieron ayer los expertos que participaron en la jornada Healthy Navarra celebrada en Civitan fue en que aunque no es necesario montar ningún gimnasio en la oficina para mejorar el bienestar de los trabajadores, las empresas, donde las personas económica-

mente activas pasan aproximadamente una tercera parte de su tiempo, deben ponerse las pilas para crear eso que denominan "entornos saludables". Y eso va mucho más allá de "comer fruta y hacer ejercicio". "La fuerza de las empresas somos los trabajadores pero el futuro pinta mal. Se augura un incremento de las muertes por factores asociados al estrés y la salud laboral. Por eso estamos todos aquí", anticipó Sonia Cienfuegos, directora de Sistemas de Gestión de PrevenControl, especializada en seguridad y salud laboral.

Muchas empresas ya lo están haciendo y ofrecen a sus empleados un sinfín de beneficios sociales. Los más habituales son los tickets de comida, las guarderías, seguros médicos y dental, ayuda para el transporte, planes de pen-

siones .... Pero no existen trajes a medida y cada compañía debe, con los pies en la tierra, 'diseñar' los que mejor se adapten a su organización y a sus trabajadores. Hay empresas donde, por ejemplo, se ofrecen cursos sobre cómo llevar el 'tupper' con el bocadillo y otras que han conseguido mejorar la resolución de problemas 'obligando' a sus trabajadores a hablar un minuto con el compañero que se cruce en el pasillo. Algo que, reconoce Cienfuegos, puede parecer "ridículo", pero fue de lo más efectivo.

La recompensa de todas estas acciones son empleados con menos estrés y mejor salud que mejoran su rendimiento y la productividad de la empresa y que no querrán salir corriendo ante la primera oferta para adelantar su retiro laboral que reciban. La jor-

nada, organizada por la Fundación Industrial de Navarra, PrevenControl y Mutua Navarra, reunió a 150 profesionales y de la mano de ocho expertos analizó las últimas tendencias en salud y bienestar. Se abordaron temas tan controvertidos como el aumento de la edad de la jubilación, algo obligado, defendió Laura Rosillo, consultora de Talento Cooldys, en una sociedad donde los mayores de 55 son mayoría. "Estamos como locos buscando 'millennials' pero no hay. ¿Por qué no dedicamos un poco de esfuerzo a la transformación de los mayores de 50?", aseguró. También se habló y mucho de los riesgos de la inactividad, el cuarto factor de riesgo de mortalidad, y de los perjuicios que ocasiona estar sentado más de cuatro horas. El broche de oro lo puso el catedrático de Salud Pública de la Universidad de Navarra y visitante de Harvard, Miguel Ángel Martínez-González, con una lección magistral sobre los beneficios de la dieta mediterránea que, unida al ejercicio físico, es la mejor receta para combatir la gran pandemia del siglo XXI: la obesidad, que ya está reemplazando al tabaco como causa de cáncer.



M. A. Martínez González. DN

**MARTÍNEZ-GONZÁLEZ**  
CATEDRÁTICO UNAV

**“Comemos de más y nos crea pseudo adicción”**

**D. D. M.**  
Pamplona

Catedrático de Salud Pública de la Universidad de Navarra y catedrático visitante de Harvard, Miguel Ángel Martínez-González es un defensor a ultranza de la prevención para reconducir una situación que nos aboca a que en un horizonte no muy lejano haya en el mundo más personas obesas que normales. "La medicina ha puesto barreras (léase pastillas) entre los factores de riesgo y las enfermedades que se derivan de ella, pero hay que ponerlas antes". Habló sin tapujos de la mala praxis de la industria alimentaria que ha terminado desencadenando en la epidemia más inesperada del siglo XXI: la obesidad. Confesó que no hay recetas mágicas más allá del sentido común. "La salud depende del estilo de vida y de una alimentación sana y sin trampas", zanjó. En resumen, de esa dieta mediterránea que "tiene más predicamento en EEUU que en España" y que tanto hemos deteriorado. "Comemos más de la cuenta, es gratificante y nos crea pseudo adicción. La cultura hedonista que tenemos está detrás, pero debemos tener una alternativa a ese hedonismo".



Ponentes y organizadores del evento Healthy Navarra 2019 celebrado, ayer, en Civitan.

CALLEJA

**LAURA ROSILLO** TALENTO COOLDYS

**“El edadismo es la mayor discriminación”**

Para Laura Rosillo, consultora de Talento Cooldys, las empresas deben pasar de prevenir el envejecimiento en las plantillas a planificarlo y en ese trabajo los mayores de 55 años tienen mucho que decir. "La discriminación más importante que existe en España es el edadismo. No conozco ningún proceso selectivo que no tenga prejuicios sobre el tema de la edad". En su opinión, la realidad demográfica obliga a planificar la longevidad promoviendo la cooperación entre las diferentes generaciones que conviven en una organización.

**BELÉN ASENJO** SERVICIO DE PREVENCIÓN SNS-O

**“No tenemos cultura de trabajos no sedentarios”**

Caminar 10.000 pasos cada día puede resultar un ejercicio poco revolucionario pero lo cierto es que el programa 'Suma Pasos: elige salud' fue lo que propuso con éxito a sus participantes. Lo recordaba ayer Belén Asenjo, especialista en medicina de trabajo del SNS-O quien aseguró que la falta de cultura para hacer trabajos "no sedentarios" nos obliga a ser activos físicamente. Recordó una ilustradora frase que pronunció el conde Edward Stanley: "los que piensan que no tienen tiempo para hacer ejercicio, tarde o temprano tendrán que encontrar tiempo para la enfermedad".

**RAFAEL MAYORGA** MUTUA NAVARRA

**“La empresa debe ser coherente y creíble”**

Coherencia y credibilidad son los dos ingredientes claves de la receta que Rafael Mayorga, responsable de promoción de la salud de Mutua Navarra propone a las compañías para aplicar con éxito acciones que ayuden a mejorar la salud y bienestar laboral de sus trabajadores. "Es sorprendente todo lo que sabemos de salud, pero no logramos llevarlo a la conciencia para que nos hagan caso". De ahí la necesidad de que las organizaciones "transmitan" confianza con las iniciativas que lancen para modificar hábitos.