



## **Take Care & BWell!**

Programa de promoción de la salud

Sanofi Aventis, SA



### **Descripción explicación del proyecto:**

Nuestro programa de promoción de la salud denominado como Take Care & BWell! es parte del proyecto Equilibra, este es un proyecto creado en Sanofi por y para nuestros colaboradores, apreciándoles por el valor que tienen como personas de una forma integral y holística. El objetivo principal de nuestro modelo es considerar a nuestros colaboradores con el cuidado, el coraje y el respeto con el que tratamos a nuestros clientes (como compañeros en el viaje de la salud, teniéndoles en cuenta tanto a nivel personal como profesional). Esta actitud cobra todo el sentido al ser una empresa que nos dedicamos a proteger, empoderar y apoyar a personas que enfrentan desafíos de salud, para que puedan vivir la vida con todo su potencial.

Dicho objetivo se resume a través del siguiente vídeo <https://vimeo.com/240172853>

Nuestro programa Equilibra supone un compromiso de revisión constante con el fin de incorporar las mejores prácticas en materia de conciliación personal y profesional para hacer de Sanofi un buen lugar de trabajo. De esta forma hemos conseguido el reconocimiento a la excelencia de buenas prácticas en la gestión de empleados, logrando una buena atracción del talento, y una retribución que incluye unos beneficios sociales acordes a nuestra esencia del cuidado a la persona.

Equilibra continuará creciendo con nuevas iniciativas, continuando con la innovación y creatividad que caracteriza este proyecto, al tiempo que las consolidadas pasan a formar parte de nuestro ser. Las iniciativas de Equilibra se articulan en torno a 3 pilares fundamentales:

1. Flexibilidad
2. Eficacia personal
3. Promoción de la salud – Take Care & BWell!

## 1. FLEXIBILIDAD

Tiene como objetivo el de adaptar el tiempo de trabajo a la situación personal de cada colaborador, logrando un equilibrio personal y profesional de nuestros colaboradores con dos objetivos claros:

1.1. **Promover la flexibilidad** para que cada persona pueda adaptar su tiempo de trabajo a su *situación personal*. Integrando las siguientes iniciativas:

- Flexibilidad adicional para temas familiares para colaboradores que se encuentren en alguna de estas situaciones:
  - Con hijos menores de 10 años (inclusive)
  - Que tengan cuidado de mayores a su cargo
  - Hijos discapacitados con los siguientes requisitos: (Discapacidad legalmente reconocida superior al 33% , Sin límite de edad)

Para ello, los empleados de oficinas que estén en esta situación podrá beneficiarse de la flexibilidad horaria escogiendo entre: Horario de entrada hasta las 10:00 hrs, Horario de salida a partir de las 16:30 hrs.

- Compra de vacaciones: nuestros colaboradores podrán solicitar vacaciones adicionales
  - Se descontará del salario fijo en la nómina del mes siguiente
  - Implica el mantenimiento de cotización a la Seguridad Social.
  - No afecta al cálculo de incentivos/bonus.
  - Se podrán solicitar 10 días en 1 o 2 periodos, solicitando en cada uno un mín. de 3 días.
  - Los días solicitados se deberán disfrutar en el año natural.

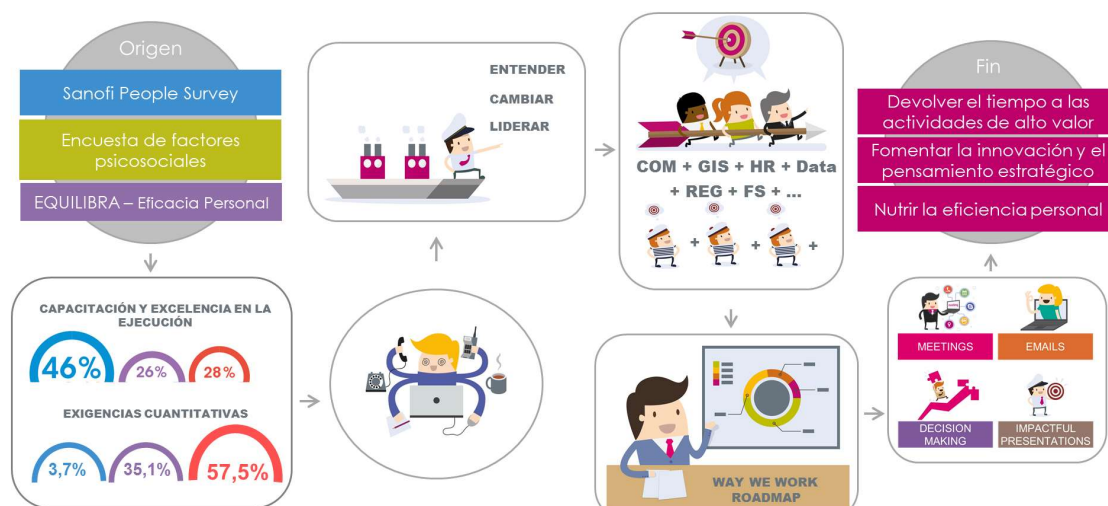
1.2. **Fomentar la utilización de las nuevas tecnologías** para optimizar nuestro tiempo trabajando fuera de nuestro ámbito habitual.

El Teletrabajo es uno de los programas más recientes y emblemáticos. El modelo de Teletrabajo en Sanofi se adapta a las necesidades actuales del negocio a la vez que potencia un entorno laboral más flexible que nos permita hacer frente a los retos de la organización. Es una acción dirigida a los colaboradores de staff, es una opción voluntaria, reversible y adaptable en tiempo (máximo 2 días).

Para este fin en Sanofi desarrollamos acciones formativas iniciales, un seguimiento, a través de unas valoraciones periódicas, ficha informativa de PRL y las adaptaciones necesarias del espacio del colaborador como puesto de trabajo ofreciendo: el kit del teletrabajador (elementos tecnológicos indispensables) y el pago de la parte proporcional de ADSL entre otras acciones.

## 2. EFICACIA PERSONAL:

¿Alguna vez has abandonado una reunión pensando "fue necesaria esta reunión?" Y, mirando tu bandeja de entrada te preguntaste "¿Por qué tengo tantos correos electrónicos sin leer? Conjuntamente con los análisis de los resultados de la encuesta de clima y con los resultados de la evaluación de riesgos psicosociales, nace la campaña Way We Work.



Way we work tiene como objetivo ayudar a todos y cada uno de nosotros a mejorar su forma de trabajar. Logrando que día a día seamos más eficientes, por ello analizamos la manera en la que hacemos las cosas para mejorar nuestra planificación y nuestra forma de organizarnos. En esta área nos vamos a centrar en el desarrollo de acciones relacionadas con:

- La utilización de las herramientas y la tecnología.
- Nuestra organización personal del tiempo.
- Cómo interactuamos entre nosotros.

### 3. PROMOCIÓN DE LA SALUD: TAKE CARE & BWELL!

En 2016 Sanofi decide implementar un programa de promoción de la salud acorde de las necesidades reales de sus empleados, por ello lanza el proyecto **WarmUapp** con el que pretende conocer el estado de salud de sus trabajadores para poder así diseñar un plan de promoción de la salud de acuerdo a sus necesidades. Éste se irá reajustando anualmente en base de los resultados tanto de la vigilancia de la salud y como del análisis del absentismo por contingencia común.

Se reciben consejos personalizados sobre la salud cardiovascular y el estilo de vida para que puedas cambiarlo y mejorar el bienestar.

Se hizo en tres fases:

- Primera fase: Evaluación de salud inicial. Se recoge toda la información útil sobre el modo de vida actual a través de nuestras soluciones digitales inteligentes: CARE y cuestionario.
- Segunda fase: Gracias a los datos recogidos, se proponen medidas correctoras en forma de módulos e intervenciones, adaptadas a las necesidades y objetivos, en el lugar de trabajo.
- Tercera fase: Nueva evaluación de salud para valorar la eficacia de los módulos e intervenciones que se hayan seguido.

Primera fase 2016, total de participantes 109, repartidos de la siguiente forma

- Torre Diagonal Mar: 89
- Martinez Villergas: 20

Te invitamos a participar en el proyecto **WarmUapp** una oportunidad para comprender, evaluar y mejorar tu bienestar que...

**¡NO TE PUEDES PERDER!**

**¿QUE BENEFICIOS TIENE PARA TI?**  
Podrás mejorar tus hábitos diarios para ayudarte a cuidar tu bien más preciado: la salud.

**¿QUE DURACION TIENE EL PROYECTO?**  
Este proyecto tiene una duración de 5 meses y cuenta con la colaboración de la universidad de Oxford, BePatient, un innovador Startup, Hyperstat, una spin-off de Sanofi y CGI group, una multinacional de asesoramiento informático.

**¿COMO MEJORARAS TU SALUD?**  
A través de una evaluación de tu salud inicial y varias intervenciones en el ámbito de hábitos alimenticios, nivel de actividad físico y calidad de sueño y consejos personalizados en base a los resultados obtenidos.

**¡Te animamos a cuidarte!**

Inscríbete a través de **ES-HSE@sanofi.com** para participar en la primera fase del proyecto el **14 y 15 de septiembre** donde haremos una evaluación inicial de tu salud a través del test CARE y un cuestionario. Para más información lanza tu consulta al inscribirte.

En base los resultados obtenidos (*Ver resultados proyecto WarmUapp (1-WarmUapp)*) Sanofi se diseña el programa **“Take Care & Bwell!**, que tiene como principal objetivo **apoyar a nuestros trabajadores a la hora de tomar decisiones saludables** y facilitarles el acceso a mejores iniciativas de alimentación, de actividad física, cuidado de salud emocional y de prevención de enfermedades. Promovemos entre nuestros trabajadores la participación en todas las actividades propuestas para que puedan cumplir las recomendaciones que les ayudarán a empezar o a seguir manteniendo unas conductas saludables.

El programa Take Care & Bwell! se estructura en **cuatro ejes** y es la base a partir de la cual Sanofi inicia el proceso para la certificación como Empresa Saludable; dicha certificación es obtenida en 2017 a través de la empresa TÜV Reihland.

A continuación se detallan los cuatro ejes del programa con los objetivos individuales que cada pilar persigue y la descripción de cada uno de ellos:



## Sentirse bien

**Porque el cuidado de tu salud también implica el cuidado de tus emociones.** Por ello hemos diseñado el programa *People Care: profesionales de la salud emocional*. En Sanofi proporcionamos un servicio de atención psicológica individualizada, disponible en el centro de trabajo o en los centros de los profesionales que colaboran con nosotros en todo el país.



## Moverse a menudo

**Adiós, sofá. Hola, vida sana:** Es bien conocido que hacer ejercicio durante la semana, además de ser esencial para la salud, es muy beneficioso para disminuir el nivel de estrés, fomentar una actitud más positiva y aumentar la vitalidad en general. Por ello, ofrecemos descuentos en suscripciones en diversos gimnasios.



## Comer bien

**Recuerda: ¡más vale prevenir que curar!** Ya que te animamos a seguir una alimentación equilibrada mediante la ingesta de productos saludables, te facilitamos diversas opciones: menús con fruta y verdura y productos saludables en las máquinas expendedoras.

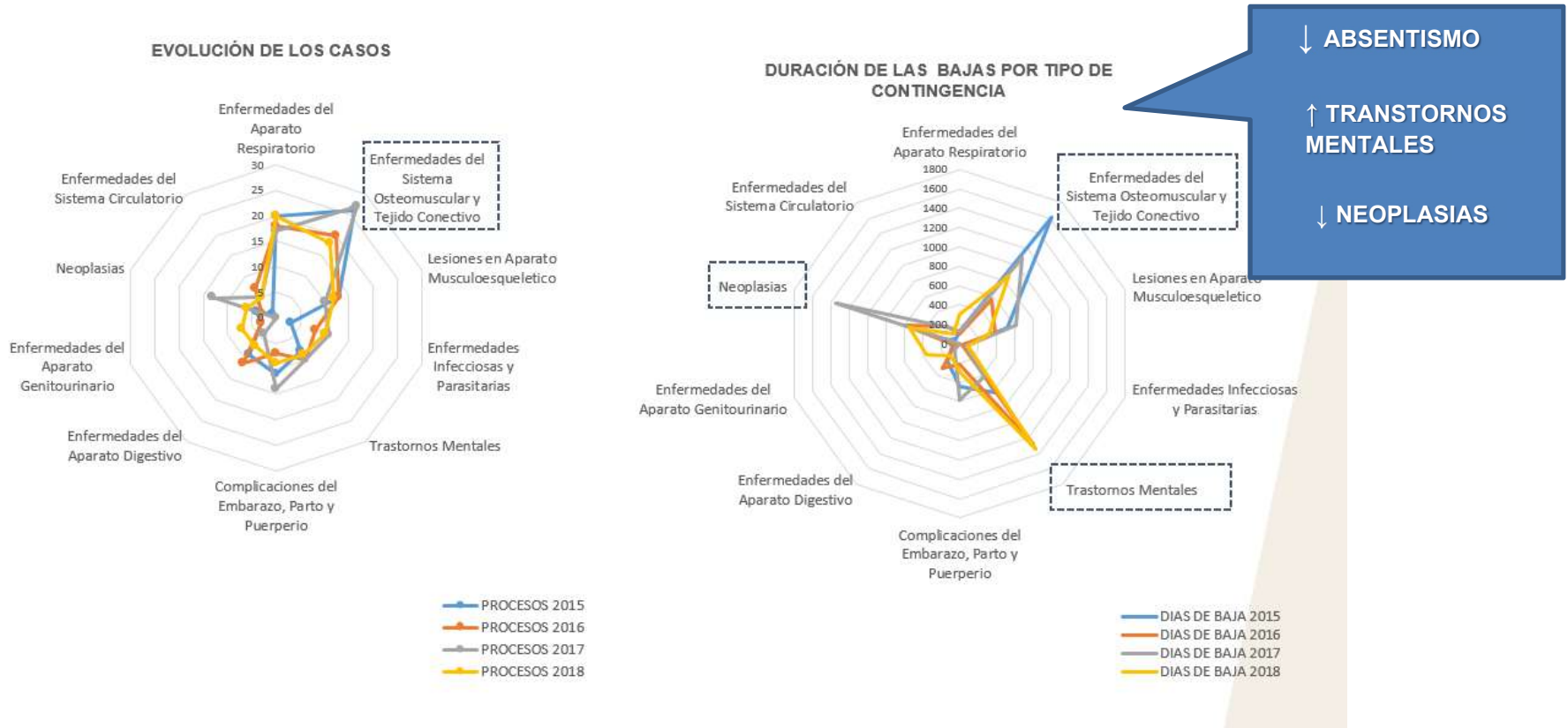


## Disfrutar de una buena salud

**¿Qué ofrecemos para cuidar de tu salud?** Servicio Médico es el centro de referencia que se encarga del estudio y la supervisión de las diversas patologías, por ello se han diseñado una serie programas enfocados a la detección precoz de enfermedades y promoción de la salud.

Tal y cómo se ha mencionado en el inicio, Sanofi anualmente revisa el programa Take Care & Bwell! De forma periódica y lo actualiza en base a las necesidades y prioridades que se identifican. Los datos de los que parte son los resultados de la memoria de la **Vigilancia de la Salud** y del análisis realizado sobre la **contingencia común**.

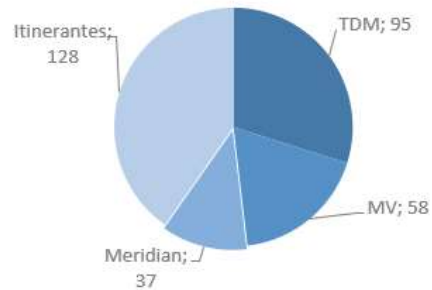
A continuación, se detallan las conclusiones del análisis por contingencia común llevado a cabo por Fraternidad Muprespa:



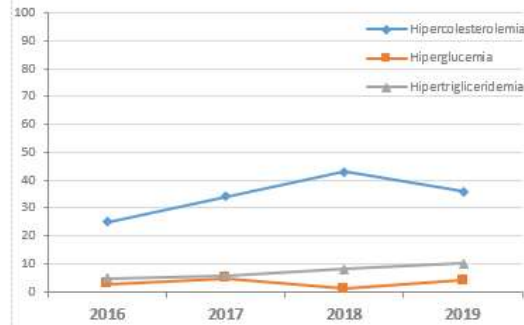
Y se **analizan** juntamente con los datos procedentes de la vigilancia de la salud y de las campañas de promoción de la salud que organiza la compañía:



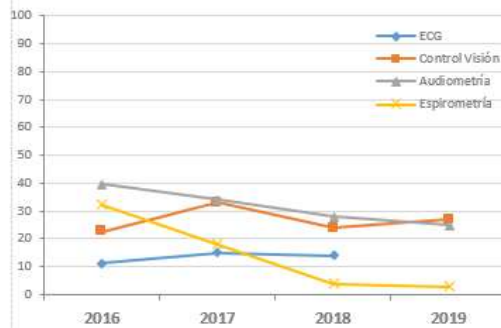
### EVOLUCIÓN DE LA PARTICIPACIÓN EN LOS RECONOCIMIENTOS MÉDICOS



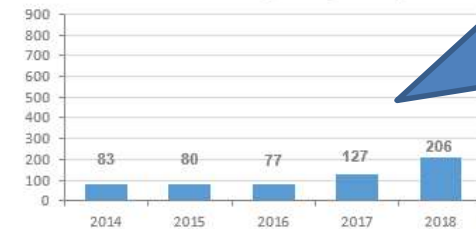
### EVOLUCIÓN DE LAS ALTERACIONES EN LAS ANALÍTICAS (%)



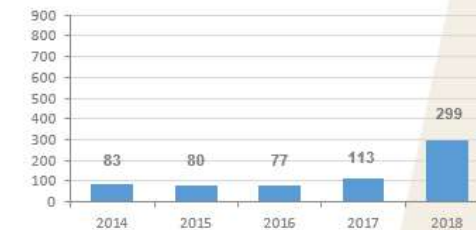
### EVOLUCIÓN DE LAS ALTERACIONES EN RECONOCIMIENTOS MÉDICOS (%)



### PARTICIPACIÓN EN LA CAMPAÑA DE VACUNACIÓN (n° empleados)



### PARTICIPACIÓN EN LA CAMPAÑA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD (n° empleados)

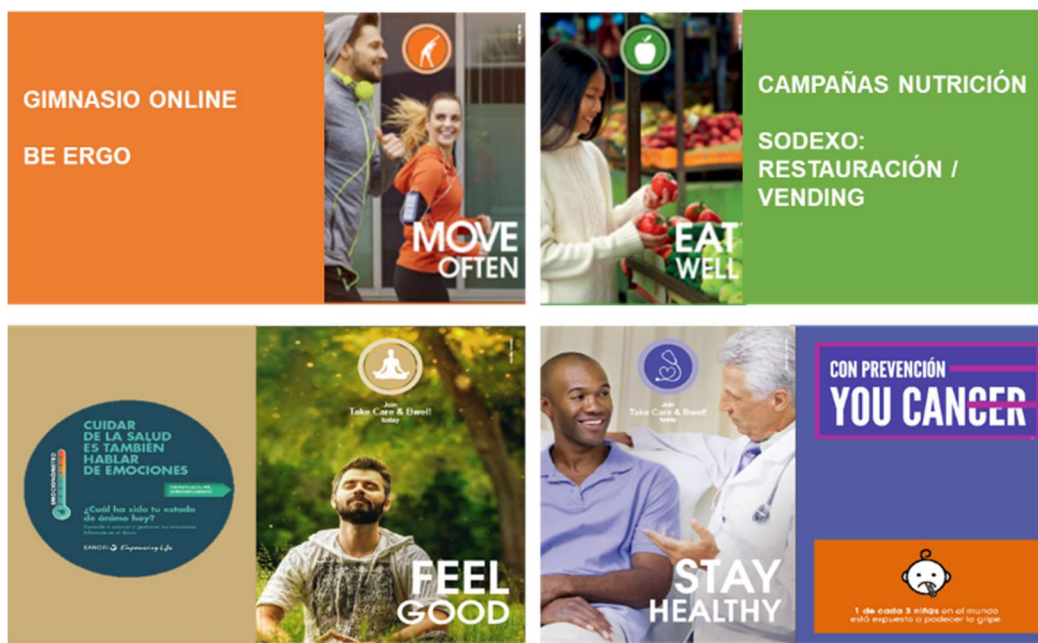


↓ PARTICIPACIÓN REVISIONES MÉDICAS  
 ↓ ALTERACIONES  
 ↑ PARTICIPACIÓN CAMPAÑAS DE PROMOCIÓN SALUD

HALLAZGOS DE LA EXPLORACIÓN				MEDICIONES CLÍNICAS		HÁBITOS	
CERVICALES	DORSALES	LUMBARES	MIEMBROS SUPERIORES	TENSIÓN ARTERIAL ELEVADA	SOBREPESO/ OBESIDAD	HÁBITO TABÁQUICO	ACTIVIDAD FÍSICA
INSUFICIENCIA VENOSA	DISMINUCIÓN AGUDEZA VISUAL	IRRITACIÓN CONJUNTIVAL		GLUCOSA ELEVADA	COLESTEROL ELEVADO	CONSUMO ALCOHOL	TRASTORNOS SUEÑO
DERMATOLÓGICAS	ESPIROMETRÍA	AUDIOMETRÍA		TRIGLICÉRIDOS ELEVADOS		ALIMENTACIÓN	

- PRIORIDADES:**
1. ERGONOMÍA
  2. VALORACIÓN DE LA AGUDEZA VISUAL
  3. NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA
  4. TALLERES DE GESTIÓN DEL ESTRÉS / DESCANSO

De acuerdo con la evaluación de los valores obtenidos en dichos análisis, hemos podido identificar cuáles son nuestros principales problemas de salud y, de acuerdo con nuestro principio de mejora continua, anualmente definimos nuestros **objetivos para mejorar la salud** de nuestros empleados. Estos se estructuran en los siguientes ejes:



A continuación, os adjuntamos el siguiente vídeo que permite conocer con detalle los objetivos de este programa:



**H** **Sentirse bien**  
**People care**

**Porque el cuidado de tu salud también implica el cuidado de tus emociones**

Presentamos **People Care**: profesionales de la salud emocional. En **Sanofi** te proporcionamos un servicio de atención psicológica individualizada, disponible en tu centro de trabajo o en los centros de los profesionales que colaboran con nosotros en todo el país.

Puedes solicitar una cita llamando por teléfono a PSIKERED, nuestro colaborador.

Tel.  
902 109 061  
+34 933 637 788

Horario  
De lunes a jueves: de 9:30 a 14:00  
y de 15:30 19:00  
Viernes: de 9:30 a 15:00

Código para recibir atención  
**SANOFI 18**  
(recuerda indicar el código por teléfono)

A raíz de la ER Psicosociales y juntamente con los valores obtenidos en el análisis la contingencia común, Sanofi pone a disposición de sus empleados **talleres de gestión del estrés** y un **gabinete servicio psicológico** (online / presencial) para todos sus empleados.

**H** **Moverse a menudo**  
**Presentación de Ictiva,**  
**tu compañero de**  
**gimnasio en línea**

**¡Ponte en forma en cualquier momento y lugar!**

Presentamos **Ictiva**, tu compañero de gimnasio online.

¡Inscríbete hoy para ponerte en forma! Esta plataforma te ayudará a hacer ejercicio de forma cómoda y eficaz en el momento y el lugar que mejor te convengan.

Elige entre **21 actividades**. Sea cual sea tu objetivo, **Ictiva** tiene la más adecuada para ti.

¿A qué estás esperando?  
✉ Envía un correo electrónico a **ES-HSE@sanofi.com** para registrarte ahora.

Il·lustració 1

Desde 2016 los trabajadores de Sanofi disponen de la plataforma online **ICTIVA**. Esta modalidad te permite realizar **ejercicio físico** donde y cuando el empleado quiera, ofreciendo hasta 21 disciplinas deportivas distintas para todos los niveles. Solamente se necesita un dispositivo móvil e inscribirte a la plataforma a través del email de HSE.

**H**  **Comer bien  
Dieta  
equilibrada**

**¿Cómo equilibrar el consumo de alimentos durante el día?**

3 reglas de Oro para una buena nutrición: **variedad, calidad y cantidad adecuada.**

Esto te permitirá cubrir tus necesidades de una forma óptima y al mismo tiempo gozar de pequeños placeres, ¡esenciales para sentirte en forma!

Es necesario consumir y alternar todos estos tipos de comida, priorizando los **5 primeros grupos:**



**HIDRÁTATE:**

**0** Agua Consumo ilimitado

**NO PUEDE FALTAR:**

**1** Frutas y verduras frescas y de temporada Al menos 5x/día

**2** Pan, patatas y cereales integrales En cada comida y según tu apetito

**3** Leche y derivados Al menos 3x/día

**4** Carne, pollo, pescado y huevos 1 de estos 2x/día

**IR CON CUIDADO:**

**5** Grasas (aceite, margarina y mantequilla) Limitar su consumo

**6** Azúcar libre Limitar su consumo

**7** Sal Limitar su consumo

Sanofi vela para que sus empleados tengan acceso a una **dieta equilibrada**, por ellos en los servicios de catering / vending (y cantina en su día) ofrecen siempre opciones saludables que permitan a seguir una dieta saludable y equilibrada. Además, periódicamente una nutricionista realiza visitas personalizadas en nuestras oficinas para resolver todas las dudas sobre alimentación (dietas específicas, deportivas, por patologías, etc.).

**H**  **Disfrutar de una buena salud  
Revisiones médicas**



**CON PREVENCIÓN  
YOU CANCER**

SANOFI Empowering life

La prevención y las revisiones médicas periódicas, en algunos tipos de cáncer, son la clave para evitar o identificar a tiempo la presencia de esta enfermedad.

Dentro del reconocimiento médico anual tienes la posibilidad de realizar la **prueba de sangre oculta en heces** y el **PSA** para la detección precoz del cáncer de próstata







En 2018, Sanofi lanza una campaña específica para la **prevención del cáncer**, dicha campaña se centra en *(ver campaña de comunicación You cancer – doc 2)* :

- Prevención del cáncer de piel
- Prevención del cáncer de mama
- Prevención del cáncer de próstata
- Prevención del cáncer de pulmón
- Prevención del cáncer de colón








Siendo este el resumen de los servicios que ofrecemos a nuestros empleados:

## ¿Qué ofrecemos para cuidar de tu salud?

### DE FORMA PERMANENTE

-  **Control y supervisión de la tensión arterial**
-  **Consulta de atención sanitaria básica y kit de primeros auxilios**  
Información sobre productos para viajes internacionales
-  **Control de los parámetros antropométricos: peso, altura e índice de masa muscular**
-  **Información nutricional general**
-  **Primeros auxilios**  
Limpieza y desinfección de heridas.
-  **Reconocimientos médicos**  
Anamnesis, exploración física, control de la visión, control auditivo, espirometría, electrocardiograma y análisis de sangre (incluidos los análisis de sangre en las heces).

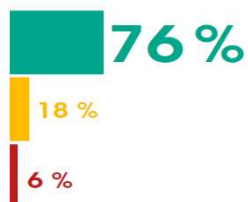
### DE FORMA PUNTUAL

-  **Talleres de conciencia plena ("mindfulness")**  
Sesiones grupales centradas en técnicas de relajación y autocontrol.
-  **Campaña nutricional**  
Consultas individuales y personalizadas con un especialista en nutrición. También se ofrecen hábitos de alimentación personalizados y evaluaciones nutricionales ampliadas.
-  **Campaña dermatológica**  
Consulta individual y personalizada con un dermatólogo. Exploración exhaustiva de lunares y manchas en la piel. También se ofrecen consultas sobre el cuidado y el tratamiento de la piel.
-  **Campaña de alergología**  
Consulta individual y personalizada con un especialista en alergología. También se ofrecen pruebas de alérgenos de los alimentos y del aire, así como consultas generales y asesoramiento.
-  **Campaña de vacunación contra la gripe**  
Vacunación contra la gripe durante el período indicado.
-  **Campañas de evaluación del riesgo cardiovascular**
-  **Campaña de higiene postural y ergonomía**

### COMPROMISO

Orgullo de pertenencia y confianza en nuestro futuro

↑ 2% vs. 2017



Los diferentes indicadores que hemos visto concluyen que el programa **Take Care & Bwel!** tiene un alto impacto positivo en la salud de los empleados, pero también es importante remarcar que en la última encuesta realizada en 2017 el nivel de compromiso del colaborador es de un 76%. Creemos que este lazo tan fuerte sólo se puede construir desde una relación de compromiso mutuo, por eso entendemos que una de las razones por las que existe este alto nivel de compromiso es porque cuidamos de la salud y el bienestar de los nuestros colaboradores