



Programa Corazones Responsables
Una experiencia para compartir



Grupo Empresarial Nutresa





Programa Corazones Responsables



Así inició nuestro programa:



Generar más bienestar



Responsabilidad Social



**Garantizar rendimiento y
productividad**



Lo que hacíamos al principio

- ✓ **Examen médico de ingreso y periódico**
(Medicina Laboral)
TA - Peso - Talla
- ✓ **2005: Medición periódica de variables bioquímicas**
Glucemia - TGC - CT
- ✓ **2008-2013: Adición de otras variables bioquímicas**
HDL - LDL - Creatinina

Nos preguntamos
¿Estamos haciendo
lo suficiente?





¿Es solo medir?

*¿Debemos
intervenir el
riesgo ?*

Múltiples variables que determinan el riesgo:

Sociodemográficas

- Edad
- Genero

Clínicas

- Antecedentes Personales
- Cifras tensionales

Bioquímicas

- Perfil Lipídico

Antropométricas

- IMC







Ventajas de promover estilos de vida saludables desde el ámbito laboral

- ✓ *Mejorar clima laboral*
- ✓ *Disminución de ausentismo laboral*
- ✓ *Responsabilidad Social Empresarial*
- ✓ *Prevención de enfermedades*
- ✓ *Garantizar el bienestar físico y mental del colaborador*



Nos surgieron más preguntas

¿Deberíamos implementar un sistema de gestión del riesgo de enfermedades cardiovasculares y otras ECNT?



- **ECNT** (Enfermedades Crónicas No Transmisibles) dentro de las principales causas de morbi-mortalidad.
- Enfermedad cardiovascular como causa principal de mortalidad.
- Desenlaces intermedios no diagnosticados.
- Establecer un sistema integral que permita detectar e intervenir el riesgo.



Iniciamos y evolucionamos



2013

- Certificación como Organización Saludable (FCC)
- Consolidación de equipo interdisciplinario
- Clases de acondicionamiento físico
- Clases de rumba aeróbica
- Evaluación de riesgo por Framingham

Registro de datos de seguimiento (Linea de Base)

Perímetro Abdominal **Antecedentes familiares** **CT** **CMI** **HDL** **TGC**
Género **LDL** **Edad** **TAS** **TAD**



Conformamos un equipo interdisciplinario



Programa Corazones Responsables



Conformamos un equipo interdisciplinario



Programa Corazones Responsables

- Directora de Bienestar y Calidad de Vida.
- Educador Físico.
- Médica, Especialista en Medicina Laboral y preventiva.
- Enfermera Profesional (Líder de Programa de Corazones Responsables).
- Auxiliar de Enfermería.
- Fisioterapeutas.
- Médico, Especialista en Actividad Física y Deporte.





Mejoramiento continuo

2014

- Recertificación como Organización Saludable (FCC)
- Gimnasio SPORTJET y BODYJET
- Ruta de corazones responsables
- Médico, Especialista en Actividad Física y Deporte (Enfoque preventivo)
- Adición de variables para estratificar el riesgo
- Consumo máximo de oxígeno
- Cálculo de Edad cardiaca/vascular

*Espacios
Libres de
Humo*

*Actividad
Física*

*Alimentación
saludable*



Consumo máximo de oxígeno

Es la capacidad que tiene el cuerpo para utilizar el oxígeno, la cual está relacionada directamente con la capacidad cardiopulmonar. Se ha demostrado que a menor capacidad cardiopulmonar mayor riesgo de mortalidad a largo plazo. En el momento lo estimamos a través de la fórmula matemática: **(Edad, FC, IMC, Nivel de Actividad Física, Sexo)**.

Edad cardiaca/vascular

Relación de la edad biológica con la edad cardiaca/vascular estimada por la formula: **(Edad, Sexo, HTA, DM, Consumo de Cigarrillo, IMC)**.







Lo que hacemos actualmente

2015

- Médica, Especialista en medicina Laboral y Preventiva

Consulta inicial de seguimiento periódico

- Evaluación inicial de riesgo cardiovascular
- Educación y direccionamiento de colaborador
- Recopilación de datos clínicos



Lo que hacemos actualmente

2015

- *Médico, Especialista en Actividad Física y Deporte*

Consulta Inicial y seguimiento periódico

- Evaluación del riesgo cardiovascular
- Prescripción de actividad física
- Registro de variables adicionales



Lo que hacemos actualmente

2015

- *Fisioterapia*

- Pausas activas
- Evaluaciones osteomusculares
- Acondicionamiento físico en pacientes de alto riesgo
- Escuelas de preventivas:
 - Miembros superiores
 - Columna
 - Miembros inferiores





Lo que hacemos actualmente

2015

- *Nutricionista*

- Evaluación de colaboradores remitidos
- Sobrepeso/Obesidad
- Dislipidemia
- HTA
- DM





Lo que hacemos actualmente

2015

- **Educador Físico**

- Presencia permanente en el gimnasio
- Ejecución de programa prescrito por Medicina Deportiva
- Acompañamiento y asesoría a los usuarios



Lo que hacemos actualmente

2015

- Se establecieron criterios (puntos de corte) para la clasificación del riesgo cardiovascular.
- Conducta de acuerdo a la clasificación del riesgo.

RIESGO	VARIABLES
ALTO	CLÍNICO FRAMINGHAM CÁLCULO DEL R. CARDIOVASCULAR A 10 AÑOS
MEDIO	OBESIDAD PERÍMETRO ABDOMINAL ACONDICIONAMIENTO CARDIOPULMONAR
BAJO	LDL TRIGLICERIDOS





Lo que hacemos actualmente

Plan de Comunicaciones

- Espacios y canales de participación
- Campañas
- Promoción de Hábitos Saludables
- Comunicación Educativa y Preventiva
- Reconocimiento



Reconocimiento estilos de vida saludable

Medios internos de comunicación

salud ocupacional |



Nuestros Corazones Responsables se quieren y se cuidan todo el tiempo

En nuestra *Compañía* promovemos los espacios libres de humo y fomentamos los hábitos saludables, de esta manera contribuimos al mejoramiento de la calidad de vida de todos los colaboradores.

Espacios libres de humo

Contamos con la Escuela de Tabaquismo, un espacio que invita a los colaboradores que habitualmente fuman cigarrillos, a asumir un nuevo compromiso con su salud, que les permita mejorar su bienestar, cuidar su corazón y darle más vida a su cuerpo.

"Participo en el programa Espacios Libres de Humo, lo que más me atrae es la zona de conversión de tabaco que cigarrillo en algo bueno para mi salud, y que los beneficiados con este decisión son: mis familia, mis amigos, compañeros y, por supuesto, yo. Este compromiso nace del cuidado, de las ganas de cambiar, cuidarme y sentirme bien".

"Actualmente, participo dos veces a la semana en los programas de deporte de la Fábrica. Así mismo, hago parte del programa Espacios Libres de Humo, lo que me ha permitido darme el visto del cigarrillo, que ha sido posible con el apoyo de terapias de bioenergética y talleres de sensibilización del cuidado de la salud. Gracias a estos beneficios he podido controlar la ansiedad y retomar a seguir manteniendo el compromiso con mi cuidado".

Eduardo Sierra O., Coordinador Técnico Zona E, Fábrica Rio Negro.

María Rubiele Bebero B., Colaboradora de Producción Zona C, Fábrica Rio Negro.

8 / chocomundo

| talentos

"Se ve mejor bajo el agua"

Frank Mauricio, un reconocimiento a la tenacidad, el positivismo y las ganas de vivir.



El agua es su mejor amiga

Frank Mauricio Villa M., colaborador de nuestra Fábrica Rio Negro, siempre ha disfrutado más estar dentro del agua que con sus pies sobre la tierra. Es por eso que, en su adolescencia, incluso sin saber nadar bien, acostumbraba visitar todos los ríos, charcos y lagos que estaban cerca a su casa en Guanae.

Hace más de una década que trabaja en el área de Excedentes de nuestra Compañía, siempre se ha caracterizado por la dedicación y el amor que siente por su trabajo, por su buen humor y su forma de afrontar la vida.

Frank Mauricio perdió la vista a los 17 años, a causa de un tumor cerebral que lo fue operado en una Clínica "milagrosa" pues, según los médicos, "se 100 casos que se someten a ella, solo sobreviven dos".

"Dentro del agua siento la libertad de un ave cuando está volando. Nadando se me olvida mi discapacidad, estoy tan concentrado en el deporte que lo demás no importa", así se expresa Mauricio cuando habla sobre la pasión que siente por la natación.



Mauricio pasa con algunas de las medallas conseguidas en sus participaciones internacionales

Durante su carrera profesional de natación compitió en varios niveles en el país, el continente y el mundo. Entre sus logros cuenta con un total de 20 medallas de oro en campeonatos nacionales, más de seis títulos a nivel panamericano y la participación en dos mundiales de natación (Canadá y España).

Su especialidad es el estilo pecho, disciplina que le permitió imponerse en nuestro país durante varios años, y la misma que lo llevó a representar a Colombia en todo el mundo, aunque cabe destacar que varias de sus medallas las obtuvo también con el estilo libre.

A pesar de que hoy está retirado de la natación en su categoría profesional, sigue nadando mínimo dos veces a la semana y asistiendo todos los días al gimnasio. Mauricio, un apasionado de la vida, la alegría y el ejercicio, tiene como filosofía de vida una consigna que comparte con todos nosotros: "El deporte me ayuda a tener una excelente calidad de vida".

chocomundo / 15

¡En Bogotá también somos Corazones Responsables!

En nuestra Fábrica Bogotá celebramos el **Día de los Corazones Responsables**, un evento en el que los colaboradores disfrutaron cuidando su salud, aprendieron sobre hábitos saludables y tomaron conciencia sobre las enfermedades asociadas al riesgo cardiovascular.

Hicimos un reconocimiento especial a todos los participantes, por animarse a adquirir hábitos sencillos y cotidianos para mantener una vida sana y activa, y por disfrutar con alegría este espacio de bienestar.

ACTIVIDADES DE LA JORNADA



Con alegría y entusiasmo los colaboradores de la Fábrica pusieron su corazón en movimiento al ritmo de la rumba caribéica

Rumba acrobática



Los colaboradores disfrutaron y aprendieron sobre la importancia de sus alimentación balanceada y los buenos hábitos que contribuyen a una salud en equilibrio

Entrega de kits saludables



Alimentación saludable



Toma de frecuencia cardiaca

¡Estamos comprometidos con el cuidado, la salud y bienestar de todos quienes hacemos parte de la Compañía!

8 / chocomundo



Reconocimiento estilos de vida saludable

Medios internos de comunicación

corazones responsables

Aeróbicos

En la Fábrica Ronero y Oficina Central, los colaboradores disfrutan poniendo en movimiento su cuerpo con las clases de aeróbicos. Un espacio para compartir, romper con la rutina y ejercitarse de manera divertida.



Participación de los colaboradores en la Maratón de las Flores

50 colaboradores de Oficina Central y Fábrica Ronero recibieron el patrocinio de nuestra Campaña para participar en la Maratón de las Flores en Medellín. Felicidades a los participantes por su compromiso con el deporte.



Un ejemplo de vida con hábitos saludables



Daniel Felipe Orchoa V. se desempeña como Coordinador de Programación de Producción en nuestra Fábrica Bogotá. Un apasionado por el deporte y la naturaleza, él describe esta mezcla como la perfecta para disfrutar una vida sana y segura. Desde pequeño el deporte ha acompañado su vida, lo que le permite gozar en la actualidad de un buen estado físico, disciplina y hábitos saludables.

Inició en el mundo deportivo jugando fútbol, pasando por el tenis y desde hace algunos años practica el ciclismo maratónico, un deporte que le exige física y mentalmente y el cual disfruta al máximo. Cada día al cuerpo es una nueva experiencia que le brinda momentos para relajarse, conocer nuevos lugares y mantenerse en forma para las competencias en las que participa.

Hace ejercicio cardiovascular cuatro veces a la semana, casi siempre spinning. Adicionalmente, los sábados y domingos sale a montar en su bicicleta. Esto le permite contar con una buena salud, controlar el estrés, salir de la rutina diaria y mantener un buen estado de ánimo.

Daniel nos comparte 5 tips para llevar una vida saludable:

1. Hacer ejercicio frecuentemente.
2. Mantener una alimentación balanceada con muchas frutas y verduras.
3. Realizar actividades que disminuyen el estrés.
4. Consumir mucha agua.
5. Tener disciplina, constancia y mente positiva.

Para Daniel, en la vida como en el deporte siempre es importante establecerse metas y pensar para lograrlas. Nos deja una invitación: "El deporte es el mejor modo, uno va en serio, se comprometen tanto que se vuelven un estilo de vida, por eso los invito a unirse y a comenzar a disfrutar de sus beneficios".

chocomundo / 13

nuestra gente



Luis Daniel, un trotamundos sin fronteras.

Luis Daniel Hernández Rondón hace parte del Grupo Nutresa hace 25 años, inició sus labores en el Área Comercial de Colcafé y desde hace 18 años pertenece al equipo de Negocios Internacionales de nuestra Campaña.

Actualmente, en su rol como Ejecutivo de Negocios Internacionales, tiene a cargo la atención de Sarmienta, El Caribe y México. Lo que más le gusta de su trabajo es viajar, estar en contacto con la gente y conocer culturas de todas partes del mundo.

Su pasión por los viajes siempre ha impregnado sus mayores motivos de vida: la familia y el deporte. Motivos que le alejaron todos los días e invitaron desde muy temprano, lleno de alegría y con el compromiso de dar lo mejor de él.

Desde muy joven se interesó por mantenerse físicamente activo, cuidarse y llevar una vida sana. Inicialmente practicó deportes colectivos como el básquetbol y el fútbol, y con el pasar de los años se inclinó por el atletismo, deporte que combina perfectamente con su trabajo, por su facilidad para realizarlo en cualquier lugar y que le permite disfrutar del deporte y vivir la experiencia de conocer un nuevo lugar del mundo.

Deporte y familia

Luis Daniel está casado con Gloria Vélez Orchoa, quien juega tenis de mesa y de cuyo matrimonio hay dos hijos: Felipe, Hernández Vélez, futbolista, e Isabel, Hernández Vélez, bailarina de tango.

Toda su familia es amante del deporte. Al igual que él, sus hijos también disfrutan acompañando a sus padres en las actividades. Para Luis Daniel, practicar deporte es fomentar la tranquilidad física y mental, ya que libera energía y brinda bienestar.

Luis Daniel, el talento deportivo que hoy destacamos, nos hace una recomendación: "Los invito a salir a correr, este deporte genera muchos beneficios para la salud, ayuda a tener hábitos saludables y le permite conocer su ciudad de una manera diferente".

chocomundo / 27

corazones responsables

Promovemos estilos de vida saludables

Alimentación Sana | Espacios libres de humo | Actividad Física



Somos corazones responsables

Vitalidad, alegría y mucha energía se sienten en las actividades y nuevos espacios que está implementando nuestra Campaña, para promover el bienestar y los hábitos de vida saludables en todos los colaboradores. Un compromiso con la cultura del autocuidado que se desarrolla en tres líneas de gestión: alimentación sana, actividad física y espacios libres de humo.

Gimnasios para cuidar el corazón

"Sport Jet" en la Fábrica Ronero y "Body Jet" en la Fábrica Bogotá, son las opciones para que los colaboradores incorporen a sus vidas la práctica del ejercicio físico, le den vida a su cuerpo y disfruten de un rato de esparcimiento. Estos lugares cuentan con la asesoría permanente de profesionales de la salud y el deporte.

¡Anímate tú también a unirse! Para inscribirte, debes comunicarte con el área de Salud Ocupacional.



chocomundo / 11





Campañas



¡Cúidate!
Participa en las Pausas Saludables

Tómate un tiempo para recargar tus energías

- Incrementan la productividad y la productividad
- Previenen lesiones y mejoran tu salud
- Revitalizan y refrescan tu mente

¡Contamos con tu compromiso!

¡Cúidate!
Practica frecuentemente Actividad Física

¡Disfruta!
Aliméntate Sano

¡Quiérete!
Aporta a los espacios libres de humo



Día de los Corazones Responsables

Se realiza cada mes en nuestras Fábricas



Patrocinio colaboradores actividades deportivas externas

 Programa Corazones Responsables



Reconocimientos 2015

- Somos una Empresa certificada Familiarmente Responsable.
- Primer lugar en la categoría de Organizaciones Responsables, Premio Corazones Responsables 2015.
- Primer lugar a nivel nacional, Mejor Gestión en Salud Ocupacional, Premio a la Excelencia Sura.

efr





Nuestros retos

Sistema Integrado de Gestión del Riesgo Empresarial

- Impactar tempranamente en desenlaces intermedios.
- Mejorar los indicadores de impacto.
- Promover la práctica de actividad física de forma regular e incrementar niveles de actividad física en los colaboradores.
- Impactar indirectamente el ausentismo laboral.
- Control de síntomas osteomusculares.
- Mejorar el cálculo del riesgo cardiovascular.
- Alianzas estratégicas con EPS, ARL y Pólizas de salud.



¡Comprometidos con el cuidado y bienestar de todos!

Grupo Empresarial Nutresa

