



**TU VIDA EN
EQUILIBRIO;
EDUCACIÓN
REFLEJADA
EN SALUD**



La salud es un estado de equilibrio y bienestar cuerpo-mente, y no sólo la ausencia de enfermedad. Cuando enfocamos los esfuerzos a crear una conciencia del autocuidado de la salud en todos los empleados, logramos abordar la parte más importante de la medicina, que es la prevención.

Tu vida en Equilibrio es un programa que, a través de los años, ha fomentando la responsabilidad y el cuidado de la salud.

Los cuatro pilares del programa —alimentación saludable, sueño y descanso, manejo del estrés y activación física— han sido reforzados con nuevas y diferentes dinámicas, que se llevarán a cabo durante el 2013; para el diseño del reforzamiento, la Gerencia de Estrategia y Proyectos, a través de la Coordinación Médica, realizó un análisis de las estadísticas de salud de los empleados y del uso y participación del personal en la página corporativa de *Tu vida en Equilibrio*, y encontró que desde su lanzamiento, en junio del 2010 y hasta noviembre del 2012, las visitas mensuales a la página han sido de 2,157, y un promedio anual de uso del portal de 10,680 horas. Los temas más visitados en la página corporativa de *Tu vida en Equilibrio* son:

- ▶ Alimentación saludable con 7,164 descargas de recetas saludables.

- ▶ Consejos para dormir mejor, tener un peso saludable, manejar el estrés, dejar de fumar y actividad física.

En cuanto a las estadísticas de salud, el impacto que ha tenido este programa ha contribuido a la disminución de las incapacidades, así como a la de consultas por hipertensión; pasó de ser el tercer lugar de consultas en los servicios médicos del Instituto (después de las enfermedades respiratorias y las gastritis) al quinto sitio, mientras que las consultas por diabetes bajaron del quinto al noveno lugar. Los resultados de la dinámica que llevó a cabo el Instituto sobre el pilar de alimentación saludable fueron los siguientes:

COME BIEN, VIVE BIEN

Esta dinámica dio inicio con la entrega de una manzana a cada trabajador, en cada uno de los centros del trabajo del Infonavit, de manera simbólica para el inicio de una alimentación saludable. En una primera etapa, durante 15 semanas, se siguió una estrategia semanal para adoptar cinco hábitos, romper cinco hábitos y cambiar cinco hábitos, a través de tips para llevar una alimentación adecuada, enviados a sus cuentas de correo electrónico, así

EL AUTOR

Donato Casas Escamilla

Subdirector General de Administración de Personas

El Infonavit fue fundado hace 41 años por Luis Echeverría y Jesús Silva Herzog. Es una hipotecaria social con 32 delegaciones y 78 Centros de Servicio Infonavit (Cesi) en México. Actualmente, cuenta con 4,029 empleados.

En el marco del Foro Urbano Mundial celebrado en la ciudad de Nápoles, Italia, México recibió, por el programa "Hipoteca Verde" del Infonavit, el Premio Mundial del Hábitat 2012, y en octubre de 2012, Great Place To Work, que mide por primera ocasión los indicadores sobre el panorama laboral en las empresas del sector financiero, el Infonavit resultó el mejor clasificado entre las empresas con más de 1,000 trabajadores.





La Hipertensión bajó del tercer lugar en consultas médicas al quinto, y la diabetes del sexto al noveno lugar.

como de herramientas en el portal institucional de *Tu vida en Equilibrio*.

Adicionalmente, cada trabajador recibió un kit con una baraja de menús saludables, con las cuales podían crear uno propio para toda la semana, escogiendo los alimentos que más le fueran afines, de tal forma que les garantizara comer sano, con porciones adecuadas para el fin de la dinámica e incluso, compartirla con la familia; un boletín informativo de bienestar y salud con temas relacionados a la dinámica; apoyo nutricional a través de una línea telefónica con nutriólogos, que mediante citas semanales, podían llevar un seguimiento personalizado para obtener mejores resultados y atender situaciones específicas.

Reforzando la dinámica, en las cafeterías del Instituto se colocaron carteles con un semáforo de alimentos, para los marcados en rojo, se recomienda poca ingesta; en amarillo, moderada, y en verde, abundante. Se colocaron acrílicos en las mesas con

un consejo semanal para una buena alimentación y los tips para lograrlo; así mismo, se preparaban menús y colaciones saludables, de tal manera que el trabajador podía comer saludablemente durante toda la semana.

En cinco meses, en la cafetería de las oficinas de apoyo, con una población aproximada de 1,000 personas, se consumieron 4,280 menús y 2,590 colaciones saludables. Una vez que el trabajador supo cómo mejorar su alimentación y lo había hecho un hábito, vino la etapa del concurso, el cual se realizó durante las siguientes 12 semanas.

Éste consistía en lograr el mayor porcentaje de pérdida de peso de acuerdo al Índice de Masa Corporal (IMC), para ello, había un *tracker* en la página corporativa de salud y bienestar de *Tu vida en Equilibrio* para registrar la pérdida de peso; con la intención de unificar las herramientas de medición en cada uno de los centros de trabajo, se les proporcionó una báscula y una cinta métrica. Las delegaciones que mayor participación tuvieron fueron Guadalajara, Durango y Tlaxcala. Durante la dinámica, todos los inscritos recibieron mensajes SMS con tips e información para motivarlos a lograr el reto.

Participaron un total de 1,754 empleados, de los cuáles, el 65% eran mujeres y el 35% hombres; el 60% tenía entre 31 y 50 años, y el 65% tenía algún grado de sobre peso u obesidad. Los hábitos más recurrentes fueron:

- ▶ Hacer ejercicio.
- ▶ Comer frutas y verduras.
- ▶ Tomar agua.
- ▶ Moderar la comida alta en grasas.

Al final, entre todos, hubo una reducción de 355 kilos, el ganador obtuvo un 20.22% de pérdida de porcentaje de masa corporal, equivalente a 21.26 kilos, una de cada cuatro personas logró una mejora de sus hábitos alimentarios y nutricionales.

La delegación que obtuvo el mayor porcentaje de pérdida de peso fue Coahuila.

Considerando que una persona obesa tiene en promedio 8.6 días de ausentismo al año y 15.9 horas a la semana de presentismo, de acuerdo con la

Organisation for Economic Cooperation and Development (OCDE), el Infonavit recuperó, en el tiempo que duró la dinámica, seis días de labores (dato respaldado por la Clínica Mayo).

Para continuar con *Tu vida en Equilibrio*, este 2013 iniciamos la segunda parte, que incluye tres nuevas dinámicas:

Actívate. Refuerza el pilar de activación física.

¿Cuántos abrazos das? Fortalece el manejo de estrés y de emociones.

La receta Infonavit. Que mejora la alimentación saludable.

ACTÍVATE

Su objetivo es fomentar la activación física de sus trabajadores, al menos por 30 minutos diarios, para lograr un cambio positivo en la salud, además de promover el compañerismo y crear un clima laboral favorable, ya que cada centro de trabajo propone y realiza diferentes actividades, que pueden ser individuales, con amigos, por área o por centro de trabajo, éstas pueden ser: caminatas, fútbol, béisbol, natación, tenis de mesa, squash, voleibol, clases de yoga, zumba, baile, etc. Todas las actividades generan minutos de activación física, los cuales se registran en un tracker.

¿CUÁNTOS ABRAZOS DAS?

Pretende, de una forma divertida, trabajar sobre los pilares del manejo del estrés, y obtener los beneficios de un abrazo:

- ▶ Mejor flujo sanguíneo.
- ▶ Bienestar.
- ▶ Seguridad y confianza.
- ▶ Aliviar las tensiones.
- ▶ Generar felicidad.
- ▶ Mejorar la autoestima.
- ▶ Aumentar el estado de paz y armonía.
- ▶ Aliviar el alma.
- ▶ Acariciar el corazón.
- ▶ Crear comunicación afectiva y empatía.
- ▶ Promover el sentimiento de agradecimiento.
- ▶ Mejorar en conjunto el clima laboral.

06

días de labores ha recuperado el Infonavit con la dinámica Come bien, Vive bien.

Todos los trabajadores deberán registrar el número de abrazos que den a diario, y a su vez, recibirán abrazos y mensajes por correo electrónico.

LA RECETA INFONAVIT

En esta dinámica, todos los trabajadores podrán proponer recetas saludables, que se registrarán y conjuntarán para formar el Recetario Infonavit. Todas las recetas concursarán y la que reciba más votos será reconocida. Además de fomentar de una manera sana el arte culinario de diferentes entidades de nuestro país, se reforzará el pilar de alimentación saludable.

Además de estas dinámicas, a tres años de iniciado *Tu vida en Equilibrio*, se han hecho comparativos estadísticos de riesgos de salud personalizados por centro de trabajo, lo que permite que la coordinación médica realice programas preventivos específicos para cada uno de ellos. Además contamos con el apoyo del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), con campañas de vacunación de tétanos, Virus del Papiloma Humano, hepatitis, rubéola, sarampión e influenza para adultos; prueba del Papanicolaou, campañas de planificación familiar, toma de glucosa, colesterol, etc. Así mismo, cada mes se programa un estudio diferente, como mastografía, detección de várices, densitometría, pruebas de agudeza visual, estudios de laboratorio, entre otros, que el Infonavit pone a disposición del empleado.



TESTIMONIOS DEL PROGRAMA

“*Tu vida en Equilibrio* es un programa excelente que nos concientiza de lo importante que es la buena salud en nuestras vidas y la forma de lograrla.”(MJM, Chihuahua).

“La vida me cambió, me siento mucho mejor, con mayor energía, duermo mejor y, ¡hasta galán me siento! Felicito al Infonavit por la iniciativa de esta dinámica y les deseo a todos que esta experiencia se convierta para siempre en una nueva forma de vida.” (SFC, D.F.).

“*Tu vida en Equilibrio* nos enseña que debemos querernos a nosotros mismos y eso nos da la voluntad para querer cuidarte.” (E.R., San Luis Potosí).

“Inicié con 89 kg, apenas aceptando estar obesa, odiaba salir en fotos, comencé el cambio con *Tu vida en Equilibrio*, y ahora siempre salgo en la foto, de talla 14 pasé a talla 8.” (MRDV, Coahuila).

“Desde mayo hasta diciembre del año pasado estaba buscando embarazarme, y por diferentes desórdenes, tanto alimenticios, ajustes hormonales, cambios laborales y familiares, estaba en un estado de estrés constante, motivo por el cual no lograba embarazarme. Entonces me decidí a dejar

de presionarme y tener una actitud más positiva, tome el control de las actividades cotidianas y por supuesto decidí tomar el reto *Tu vida en Equilibrio*. Empecé el régimen alimenticio, ingerí, poco a poco, más agua, y sobre todo, comí en horarios fijos, registré mi peso en el portal (112 kg); sin darme cuenta, en abril, mi ginecóloga me confirmó estar embarazada, ¡yupi! Para no hacerles el cuento más largo, actualmente peso 6 kg menos y tengo un embarazo de 5 meses, súper bien.” (MIPP, D.F.).

“Yo me motivé para iniciar el programa principalmente por toda la información y material que nos hicieron llegar cada semana. Soy el cuidado de mi familia, y siendo la cabeza del hogar, debo de poner un orden en la alimentación, ya que entendí que las enfermedades entran por la boca. Estaba en 72 kg y ahora peso 60 kg, fue un gran reto para mí, que me deja motivada en continuar comiendo bien.” (MAT, Tabasco).

Tu vida en Equilibrio ofrece herramientas para el bienestar y salud de sus trabajadores, y por ende para sus familias. Basado en pequeños cambios, que generen grandes logros, ha ido fomentando mejores hábitos en el estado físico, emocional y mental de sus trabajadores, lo que que refleja que continúa siendo uno de los mejores lugares para trabajar.