



**PROYECTO
BIENESTAR:
ATRÉVETE
A CAMBIAR**



El *Plan Anual de Salud* de Takeda surgió con el objetivo de llevar a un estado de salud a los colaboradores, contribuyendo a un eficiente desempeño de sus labores y así contribuir a la productividad de la empresa y a la reducción de los costos asociados, tomando como estrategia fundamental una cultura de prevención, enfocada en principio en combatir las enfermedades más comunes en nuestra población y trascender en un mejor estilo de vida que garantizara el bienestar de los colaboradores y sus familias.

Los aspectos básicos del *Plan Anual de Salud* de Takeda son:

Exámenes iniciales: dirigido a los colaboradores de nuevo ingreso; se realizan con el propósito de conocer su estado de salud y diseñar un plan de seguimiento en caso de que así se requiera, o sugerirle la incorporación a los programas de prevención y acondicionamiento físico de la empresa.

Exámenes periódicos anuales: con la finalidad de prevenir y detectar en forma oportuna enfermedades crónico-degenerativas, infecciosas y profesionales, se invita a los colaboradores a realizarse un examen físico y pruebas de laboratorio y gabinete, mismas que se integran a su expediente. Con los resultados obtenidos, se implementan se-

guimientos de manera individual para evitar complicaciones a corto y mediano plazo, dando así cumplimiento a los requerimientos legales de la Secretaría de Salud y de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social.

Campaña de salud bucal: se invita a los colaboradores a realizarse un diagnóstico y la atención de las principales patologías dentales para evitar enfermedades periodontales.

Campaña de salud sexual: en la mujer está enfocada en cómo detectar oportunamente el cáncer mamario y cervicouterino, y en el caso del hombre en la prevención del cáncer testicular y prostático, en ambos casos se imparten pláticas de prevención, así mismo, se realizan estudios de perfil femenino y masculino a precios preferenciales.

Campaña de salud visual: promoción y concientización sobre el cuidado de los ojos, diagnosticando problemas de refracción y presbicia; en caso de que se amerite se canaliza con el especialista.

Conferencias informativas de salud: con el objetivo de impactar en la prevención y en el mejoramiento de la salud de los colaboradores relacionadas con temas como tabaquismo, gastritis, hipertensión arterial, conductor seguro, etc.

LOS AUTORES

Olga Liliana Ahedo Montaña
Jefe de Servicio Médico

Rommel Alfonso Barragan Huerta
Gerente de Recursos Humanos

Takeda es una compañía de origen japonés, fundada por Chobei Takeda, hace más de 230 años. Sus áreas de especialidad son gastroenterología, ginecología, respiratoria, cardiometabólica y alta especialidad. En México cuenta con 1,000 empleados, un corporativo y representantes de ventas en toda la República. Tiene presencia en más de 70 países y un plan de expansión en países de América Latina. Por más de siete años, ha sido distinguida como Empresa Socialmente Responsable, Industria Limpia y Empresa Segura; además, ha obtenido el Distintivo H.





111 colaboradores se inscribieron al primer Proyecto Bienestar, celebrado en 2011.

Fuente: Takeda.

En 2011 se enriqueció el *Plan Anual de Salud* con dos proyectos que cada día han tomado mayor relevancia:

Campaña antiestrés: la presión de múltiples eventos desencadena tensión corporal y emocional, por lo que cada mes se ofrece a los colaboradores el servicio de masaje Shiatsu, que les ayuda a disminuir las molestias en cuello y espalda, el estrés y la ansiedad.

Proyecto Bienestar: con el fin de crear un programa integral donde el colaborador proyecte bienestar en todos los ámbitos de su vida, desde su casa hasta

el trabajo, es decir que se sienta bien y se vea bien.

La comunicación que se ha dirigido a los colaboradores se ha centrado en la importancia de establecer una competencia contra sí mismos y retarse a vencer los obstáculos de la vida diaria, para lograr objetivos personales.

El *Proyecto Bienestar* se engloba de manera integral en tres ejes fundamentales:

Servicio Médico: realiza, gestiona y coordina la medición de peso, talla, tensión arterial, frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria, Índice de Masa Corporal, porcentaje de grasa, porcentaje de masa

muscular, cuantificación de colesterol, triglicéridos y glucosa. Estas evaluaciones se realizan cada ocho semanas, con la intención de conocer su estado de salud y avances a lo largo del proyecto.

Comedor: con la asesoría de una especialista en nutrición se diseñan diferentes menús según el requerimiento calórico de los diferentes grupos de la población, con la finalidad de apoyar a los integrantes del proyecto con una alimentación equilibrada. Dichos menús son servidos en los horarios de comedor y adicionalmente, a quienes acuden al gimnasio en el horario matutino, se les proporciona un desayuno, con la intención de apoyar en el cumplimiento del control nutricional y motivar su asistencia.

Gimnasio: tiene un horario de lunes a viernes de 5:00 a 8:30 a.m. y de 14:00 a 21:00 horas. Los usuarios cuenta con el apoyo de instructores de alto nivel, quienes determinan el perfil de aptitud física de quienes acuden, realizando el Test de Cooper y exponiéndoles los puntos de mejora de acuerdo a sus metas y necesidades, mediante un plan de entrenamiento dirigido. Dicho monitoreo se realiza cada ocho semanas para conocer el avance que tuvieron durante su periodo de ejercicio.

En el *Proyecto Bienestar* es importante que los colaboradores desarrollen disciplina, pues es necesario cumplir con las tres premisas: acudir a las evaluaciones médicas y físicas, ingerir el menú sugerido de alimentación para el proyecto y asistir como mínimo tres veces por semana al gimnasio (al menos 50 minutos por sesión), para la realización de la rutina de ejercicios asignada por el instructor.

En 2011, el *Proyecto Bienestar* se lanzó con el mensaje clave “El programa a mi medida”, generando desde aquí un reto personal para cada colaborador, ya que ellos mismos establecerían sus metas, en este inicio se inscribieron 111 colaboradores.

Durante 12 semanas se enviaban mensajes de motivación, se invitaron a empresas especializadas para la asesoría y venta de productos nutricionales; durante las mediciones se estimuló a los colaboradores con obsequios que les fueran de utilidad para concluir con su meta.

92.6

kilos de peso, 93 cm de perímetro abdominal y 6.5% de grasa corporal disminuyeron los participantes del Proyecto Bienestar 2012.

Fuente: Takeda.

El *Proyecto Bienestar* lo concluyeron 56 colaboradores, quienes cumplieron con las premisas inicialmente establecidas, disminuyendo en total 204 kilogramos de peso y 182 cm de perímetro abdominal. Se llevó a cabo el cierre del proyecto con la participación de las familias de los colaboradores, reconociendo la importancia de su apoyo, sin el cual no hubiera sido posible cumplir el reto.

Las experiencias que nos dejó el *Proyecto Bienestar* 2011 fueron muy gratas, dicho en palabras de los colaboradores que participaron:

“Aprendí a comer de manera moderada lo que me ayudó a bajar de peso; el ejercicio me ha servido para sacar el estrés.”





“Me ayudó a estar en forma, y el chequeo médico a medir mis avances para contar con buena salud.” En resumen, los colaboradores estaban satisfechos con los resultados que habían obtenido y agradecían a la empresa que tuviera este tipo de iniciativas, por lo que se decidió que el *Proyecto Bienestar* permanecería para continuar fomentando la filosofía de sentirse y verse bien, ser disciplinados y vencer sus propios retos.

En 2012, arrancó el *Proyecto Bienestar*, Atrévete a Cambiar, al cual se inscribieron 116 colaboradores, el reto fue más fuerte que el anterior, ya que el proyecto se diseñó para 24 semanas, era fundamental la constancia para permanecer y cambiar una forma de vivir en los participantes. Durante el proyecto se motivó a los colaboradores con premios, se realizaron múltiples actividades deportivas en las que se involucraba a la familia y se logró su participación en un mini maratón de 3 y 1.5 km en las caminadoras, el cual se organizó en la explanada de la empresa. El proyecto lo terminaron 69 participantes disminuyendo 92.6 kilos de peso, 93 cm de perímetro abdomi-

nal y 6.5% de grasa corporal.

En 2013, el *Proyecto Bienestar* tuvo un invitado especial para su lanzamiento, el medallista olímpico y campeón panamericano de judo Eduardo Ávila Sánchez, quien a través de una interesante plática compartió con los colaboradores de Takeda la importancia del ejercicio, de vencer los obstáculos y de mantener una vida sana.

Se definieron dos categorías dentro del *Proyecto Bienestar*:

Balance Total: busca que estés en forma, mejorando la condición física, resistencia y fuerza muscular.

Cambiar siempre es posible: tiene como objetivo la pérdida de peso, al tiempo que se aumenta el tono muscular a través de un plan de trabajo cardiovascular hecho a tu medida.

El *Proyecto Bienestar* 2013 cerró con un mini maratón de 3 km en el Parque Naucalli donde participaron 143 personas entre los cuales eran colaboradores y sus familias, además de que se contó con la presencia y patrocinio de nuestras propias marcas.