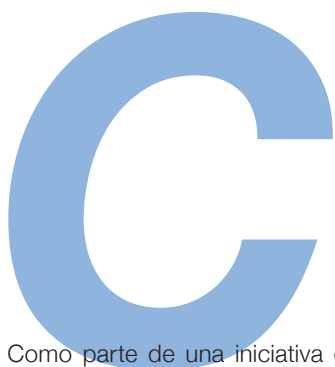


A young woman with long, straight red hair and bangs is shown in profile, looking down at a laptop. She is wearing a white t-shirt and green cargo pants. The laptop is resting on her lap. The background is a blurred, rocky cliff face with some greenery. The text "CULTURA INSÓLITA DE SALUD" is overlaid on the image in a stylized font.

CULTURA
INSÓLITA
DE SALUD



Como parte de una iniciativa global, desde 2010, en American Express México contamos con un programa de salud corporativo llamado *Vivir Sanamente* cuya misión es “mejorar la calidad de vida de los empleados y empleadas en asociación con ellos mismos y sus familias, a través de la autoconciencia, la modificación de algunos comportamientos riesgosos y el fortalecimiento de acciones dedicadas a mejorar nuestro estado de salud actual y nuestra calidad de vida,” promoviendo una cultura de prevención. Todo esto lo hemos logrado gracias a dos factores fundamentales:

El primero y más importante, es el interés por parte de la empresa y sus líderes por mejorar la calidad de vida de los empleados y sus familias. Es la alta dirección, tanto global como local, la que apoya, difunde y promueve la participación en las diferentes iniciativas que componen nuestro programa.

Fomentamos el bienestar de los empleados en todas las esferas que forman al ser humano: biológica, psicológica y social.

Nuestro programa de bienestar *Vivir Sanamente* se sustenta en cuatro fundamentos:

- ▶ Es voluntario.
- ▶ Es confidencial.
- ▶ Contiene bases médicas.

- ▶ Replica las mejores prácticas de salud corporativa.

Cabe mencionar que, al ser un programa voluntario, es primordial contar con el interés y la participación de nuestros empleados, ya que se trata de un proceso de autoconciencia y acción, dedicado a mejorar el estado de salud y la calidad de vida, basado en la corresponsabilidad de todos.

Ese es el verdadero reto, pues implica cambiar nuestros conocimientos, modos de vida y costumbres. Gracias a una permanente estrategia de comunicación hemos logrado compartir información y educación que apelan a la concientización de nuestros empleados, desarrollando una cultura de salud no sólo corporativa, sino también personal y familiar. Teniendo como antecedente que, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT), México encara desafíos de salud de gran magnitud, y que atraviesa una transición nutricional; es decir, un cambio de patrón demográfico con baja fertilidad y baja mortalidad, en conjunto con una alta prevalencia de las llamadas enfermedades crónicas no transmisibles (obesidad, hipertensión, dislipidemias, diabetes, cardiopatías, etc.), sabemos que se tiene que hacer algo al respecto y es inminente que

EL AUTOR

Lic. en Nutrición Alejandra Figueroa Mañón

Líder del programa de salud en México,
American Express

American Express fue fundada en Estados Unidos en 1850, por Henry Wells, William Fargo y John Warren Butterfield. Sus áreas de especialidad son los servicios superiores en productos financieros, tarjetas —tanto de servicio o cargo, como de crédito—, y una amplia oferta en viajes de negocio y de placer. Tiene presencia en más de 200 países, cuenta con 2,200 oficinas y más de 60,000 empleados en todo el mundo. Ha recibido reconocimientos como Great Place to Work 2013, Premio Nacional a la Excelencia en Relación Empresa-Cliente y Centros de Contacto octava edición 2013 y Certificación Platino como Empresa Saludablemente Responsable por parte del Workplace Wellness Council – México y el Gobierno del Distrito Federal.





Tenemos como país un verdadero reto ya que, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en México es de 73% para las mujeres y 69.4% para los hombres.

Fuente: ENSANUT 2012

se realice un esfuerzo conjunto de todas las esferas involucradas.

De acuerdo con el programa de acción específico 2007-2012 de la Secretaría de Salud, en México hay tres enfermedades que concentran más del 33% de las muertes en mujeres y más del 26% de las defunciones en hombres: la diabetes mellitus, las enfermedades isquémicas del corazón y las enfermedades cerebro-vasculares. De hecho, la diabetes es la primera causa de muerte en mujeres y la segunda en hombres. Estos padecimientos pueden prevenirse si se detectan y modifican los factores de riesgo, es por eso que nuestra propuesta se enfoca en la cultura de la prevención.

Estamos conscientes de la dimensión de los retos

que en materia de salud enfrenta nuestro país, del mismo modo, estamos convencidos de que estos desafíos sólo podrán ser superados con iniciativas articuladas de los diferentes sectores. Por todo lo anterior, en American Express generamos una propuesta innovadora como parte del programa de salud, y creamos el *Ciclo Anual de Salud*, accesible, gratuito, confidencial y seguro.

Con este proyecto, es nuestra responsabilidad desarrollar, promover y fortalecer una nueva cultura de salud en nuestros empleados, la cual facilite la adopción de estilos de vida más saludables, que fomente el autocuidado, y de esta manera impulsar la prevención de la carga de enfermedades que enfrenta el país. Con esto pretendemos cambiar el

conjunto de conocimientos, modo de vida y costumbres de la población, es decir, promover la cultura de prevención.

Para generar el programa adecuado, nos dimos a la tarea de analizar los siguientes factores:

- ▶ Los principales problemas de salud de nuestros empleados.
- ▶ El contexto en los temas de salud del país en el que vivimos.

Con base en esto, creamos el *Ciclo Anual de Salud*, que nos conduce a una vida más sana, si tomamos en cuenta que los cuatro rubros para determinar el estado de salud de una persona son:

Evaluación antropométrica: conocer la composición e índice de masa corporal, peso actual, porcentaje de grasa corporal, relación músculo/grasa en diferentes partes del cuerpo, edad corporal, entre otros.

Evaluación bioquímica: determinar los niveles de

80%

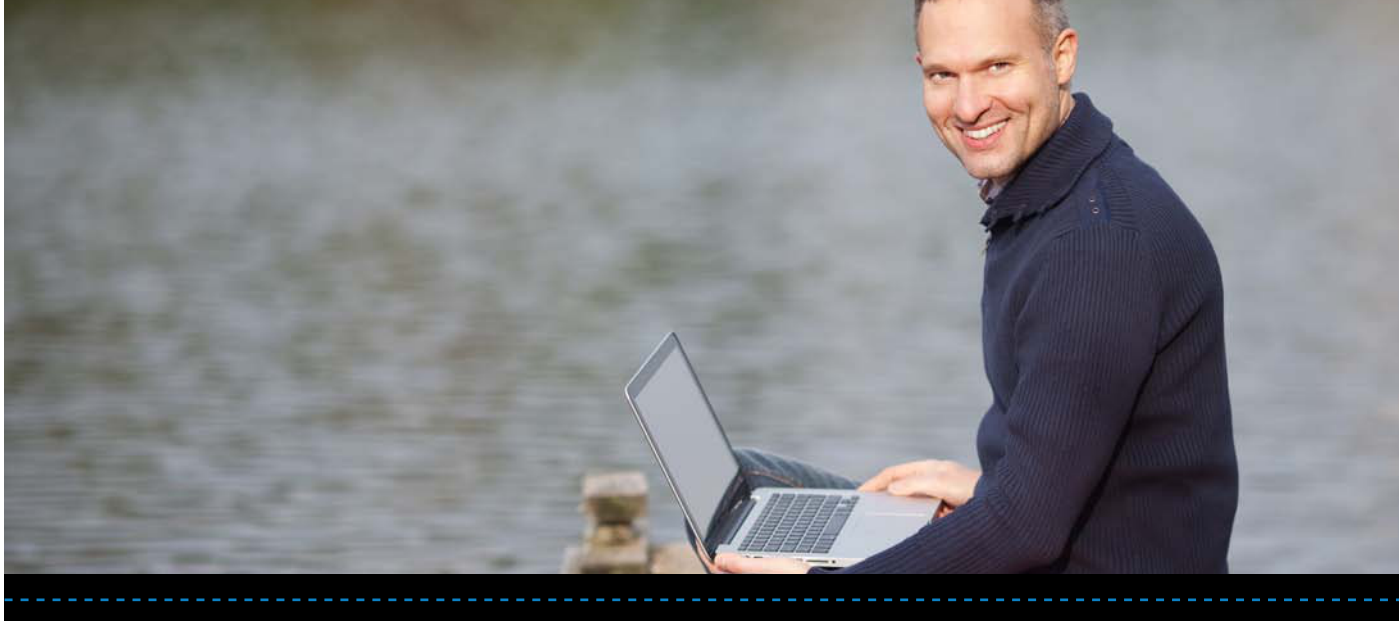
de los empleados de American Express participa de forma activa en al menos una de las iniciativas del proyecto “Ciclo anual de salud”.

Fuente: AMEX: 2013.

glucosa, triglicéridos y colesterol en la sangre.

Valoración clínica: interpretar resultados, tanto antropométricos, como bioquímicos, y realizar una consulta médica y nutricional personalizadas y así establecer objetivos de salud junto con el empleado.

Cuantitativos	Cualitativos
✓ Aumentar en la participación de empleados en el <i>Ciclo Anual de Salud</i>. ✓ Detectar factores de riesgo de salud de la población. ✓ Realizar un diagnóstico de salud de la población. ✓ Disminuir consultas médicas ✓ Aumentar las consultas nutricionales. ✓ Conocer la disposición al cambio de la población en los diferentes rubros evaluados. ✓ Delimitar y generar campañas de salud de acuerdo a las necesidades. ✓ Reducir el ausentismo laboral debido a problemas de salud. ✓ Tener empleados satisfechos con el servicio de salud que reciben. ✓ Reducir los gastos de farmacia. ✓ Aumentar el rendimiento de los empleados.	✓ Generar una cultura de salud y prevención. ✓ Mejorar la calidad de vida, a través de la prevención de enfermedades. ✓ Aumentar el compromiso. ✓ Mejorar el potencial de los empleados en el trabajo. ✓ Participación activa en las iniciativas del proyecto <i>Ciclo Anual de Salud</i>. ✓ Evitar situaciones catastróficas entre los empleados como consecuencia de enfermedades cardíacas y metabólicas. ✓ Prevenir las complicaciones de enfermedades crónicas no transmisibles. ✓ Reducir el presentismo laboral producto de los problemas de salud.



Encuesta dietética: conocer el estado de salud actual y detectar factores de riesgo mediante una encuesta en línea.

Por lo anterior, podemos entender que estos datos permiten saber si un individuo se encuentra dentro de los rangos saludables para su género, edad, etc., o conocer a tiempo si corre riesgo de presentar una enfermedad cardiovascular o metabólica. También ayuda a determinar las acciones puntuales para intervenir y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, y con ello reducir el ausentismo y presentismo, y aumentar el compromiso y rendimiento de los empleados.

El objetivo principal, y lo que perseguimos día con día, es la práctica regular del cuidado de la salud de nuestros empleados y sus familias. La intención es que nosotros, de forma práctica y accesible, nos conozcamos, cuidemos y adoptemos una cultura de salud de manera rutinaria y preventiva.

Adicionalmente, existen objetivos cuantitativos y cualitativos de este programa en American Express, todos bajo la premisa de evitar y/o detectar oportunamente enfermedades, promoviendo una educación encaminada a la cultura de salud preventiva.

Ante los resultados obtenidos en años anteriores con el programa *Vivir Sanamente*, el análisis de los mismos y la necesidad de disminuir las enfermedades, riesgos y costos de salud, planeamos este proyecto buscando una transición a la medicina preventiva, dirigida a la prevención primaria (cuando no hay síntomas o signos del padecimiento) de enfermedades crónicas no transmisibles.

Bajo este planteamiento, y tomando en cuenta los recursos y necesidades que tenemos, ideamos generar un ciclo para que el empleado vea y busque de forma continua y accesible el cuidado de su salud.

La táctica general del proyecto está basada en la educación en salud: informar, explicar y demostrar con datos duros a la gente la importancia de preservar la salud. Es así como hemos generado dicho cambio y hemos obtenido grandes resultados. De esta forma, American Express reitera su compromiso con la salud de sus empleados, sus familias y con México.

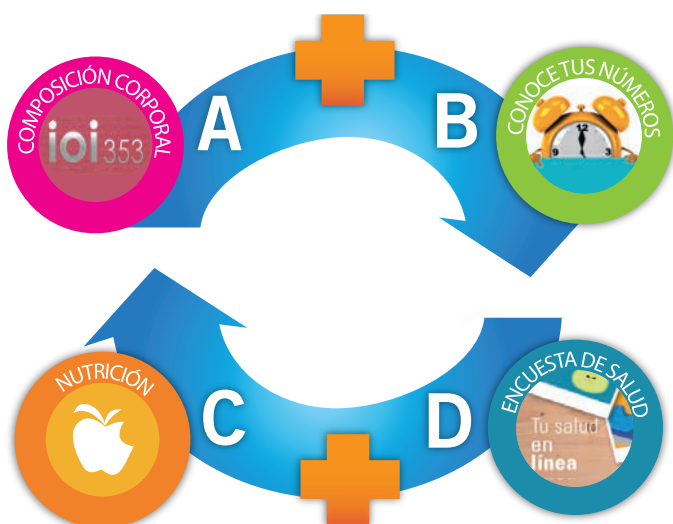


Figura 1: ciclo anual de salud