



MOVIMIENTO POR UNA
VIDA
+ SALUDABLE

GOSASUN promueve hábitos de vida saludable en torno a la alimentación,
la actividad física y la salud emocional.

➔ ÍN DICE

GOSASUN: Un movimiento por una vida + saludable	4
Entornos y conductas saludables, prioridad del Plan de Salud 2013 – 2020	5
Beneficios de promover unos entornos saludables	6
El poder de los movimientos	7
GOSASUN en cifras (2014 – 2015)	8
Compromisos GOSASUN	9 - 17
Tendencias	18 - 19
Test <i>¿Eres GOSASUN?</i>	20 - 21
Únete a GOSASUN en 5 pasos	22
Recomiendan GOSASUN	23
Agradecimiento	24
Agentes GOSASUN	26



➔ GOSASUN: UN MOVIMIENTO POR UNA VIDA + SALUDABLE

¿SABÍAS QUE TU ESTILO DE VIDA TIENE UN IMPACTO EN TU SALUD MAYOR QUE CUALQUIER OTRO FACTOR?

Las personas, con nuestros hábitos, costumbres y elecciones, tenemos cada día la oportunidad de contribuir a mantener un estado de salud óptimo. Pero para lograrlo es imprescindible, además de la **voluntad personal**, que nos acompañen unos **entornos favorables**.

Un ambiente laboral, educativo o comunitario que promueva la salud de las personas, facilitando que las elecciones saludables sean las más fáciles de realizar, estará contribuyendo a lograr no solo un **beneficio individual**, sino también **social y económico**.

Bajo esta perspectiva, **Innobasque**, la Agencia Vasca de Innovación, impulsa el movimiento **GOSASUN** para promover unos entornos que faciliten la adopción de hábitos de vida saludable alrededor de tres ejes fundamentales: alimentación, actividad física y salud emocional, y fomentando un equilibrio entre ellos. Este propósito está alineado con una de las áreas prioritarias del Plan de Salud para Euskadi 2013 – 2020, que abarca los entornos y los estilos de vida saludables mediante la colaboración intersectorial, el trabajo en lo local y en lo comunitario.

Conectar a organizaciones para compartir y colaborar, **concienciar** sobre hábitos saludables, **reconocer** buenas prácticas e **impulsar** proyectos son los cuatro compromisos del movimiento GOSASUN sobre los que pivotan las acciones que se llevan a cabo.



GOSASUN está formado por más de 160 organizaciones de todo tipo comprometidas con el objetivo común de **hacer de Euskadi un territorio más saludable**. Cada organización dispone de un perfil en la página web www.gosasun.net, desde donde **compartir** las iniciativas que lleven a cabo para promover unos hábitos de vida saludable, y **aprender** de las del resto de agentes.

A través de iniciativas como GOSASUN, Innobasque busca activar un **Sistema de Salud Extendido**, en el cual la responsabilidad sobre la salud de las personas no recaiga sólo en el sistema sanitario, sino también en las propias personas y en sus entornos. Se trata por tanto de un planteamiento transversal que supone un trabajo e implicación de todos los sectores de la sociedad por promover la salud.

Esta publicación pretende dar cuenta de la actividad generada en torno al movimiento GOSASUN durante los años 2014 y 2015, visibilizando el buen hacer de los agentes que forman parte del movimiento, y alentando a otros a unirse y a promover prácticas saludables en su entorno.

➔ **José María Villate.**
Director general de Innobasque.

innobasque

➔ ENTORNOS Y CONDUCTAS SALUDABLE, PRIORIDAD DEL PLAN DE SALUD 2013 - 2020

La salud es uno de los valores más apreciados por la sociedad, sobre todo por una sociedad desarrollada y humanista como la nuestra. Aunque parezca una obviedad, un buen estado de salud es el principio que nos permite desarrollar cualquier otra potencialidad y su falta reduce nuestras capacidades y nos limita.

Tener personas en la sociedad con limitaciones de salud incide de forma directa en la economía y aumenta los costes sanitarios. Por eso, se entiende la salud como un factor macroeconómico de primer orden. Es un derecho humano, un componente esencial del bienestar, un producto-bien público global y parte constituyente de la justicia social y de la equidad.

Por ello, nuestro modelo conceptual de salud amplía la visión del modelo biomédico, añadiendo a los factores genéticos y biológicos individuales los determinantes sociales de la salud. Sabemos que son muchos los aspectos de nuestra vida diaria y de nuestro entorno que marcan nuestros niveles de salud.

Hablamos del modelo de familia, de la distribución de riqueza, de la protección social, de la vivienda, del barrio, del equipamientos del pueblo o ciudad, del transporte público, del tipo de trabajo o de la ausencia del mismo, del ambiente en que lo desempeñamos, de los valores sociales y de la calidad de la atención sanitaria a la que podemos acceder.

Desde este modelo conceptual, y desde la consideración de las personas como eje central de todas las políticas, el Plan de Salud de Euskadi 2013-2020 elaborado por el Departamento de Salud del Gobierno Vasco, pretende intervenir durante los próximos años para el mantenimiento y la mejora de la salud de los vascos y vascas. Y para ello, es imprescindible garantizar la equidad y la sostenibilidad del sistema sanitario, pero también situar la salud como un activo en el resto de las políticas públicas, e implicar en esta labor a todas las personas y al sector productivo.

Este planteamiento transversal, interdepartamental, interinstitucional e intersectorial implica no sólo un trabajo del sector sanitario por recuperar la salud

individual perdida o mermada, sino también y además, el esfuerzo conjunto de todos los sectores por prevenir y promover la salud colectiva.

Una de las áreas prioritarias del Plan de Salud 2013-2020 y que lidera el Lehendakari del Gobierno Vasco, Iñigo Urkullu, es el impulso de la promoción de la salud, los entornos y conductas saludables mediante la colaboración intersectorial.

En este contexto, el Gobierno Vasco viene impulsando varios proyectos entre los que destaca MUGIMENT, un plan estratégico común para la promoción de la actividad física y prevención del sedentarismo en toda la población. MUGIMENT es un claro ejemplo de optimización, de creación de sinergias y de establecimiento de alianzas para obtener beneficios en salud en la línea del innovador proyecto GOSASUN que se enmarca también en los objetivos perseguidos por el Plan de Salud 2013-2020.

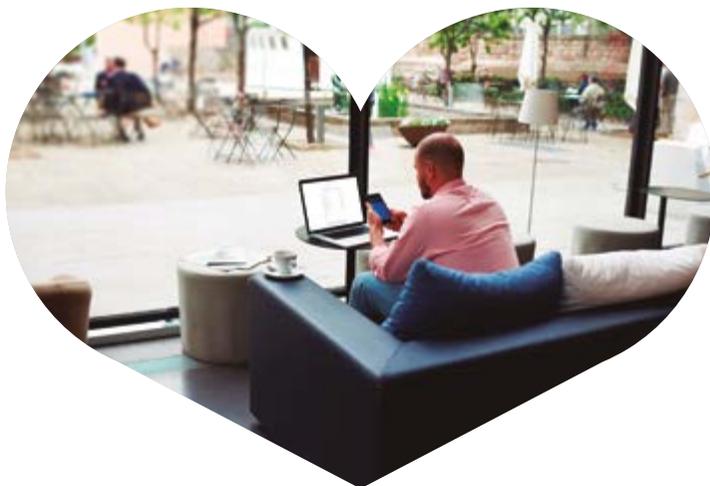
En definitiva, considero que iniciativas como estas son las que hacen realidad que la salud sea responsabilidad de todos los agentes sociales, que todas las actividades, provengan o no del sector salud, intenten maximizar los efectos positivos que tengan para la salud. Que la salud sea, en definitiva, tarea de todos y todas.

➔ **Miren Dorronsoro.**
*Directora de Salud y Adicciones del
Departamento de Salud del Gobierno Vasco.*



➔ BENEFICIOS DE PROMOVER UNOS ENTORNOS SALUDABLES

Promover comportamientos saludables a través enfoques multisectoriales en los entornos en los que las personas viven, trabajan, estudian o se reúnen, redunda en múltiples beneficios a nivel individual, económico y social.



PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



INDIVIDUALES

Percepción de mejora de la propia salud, menos accidentes y enfermedades, especialmente crónicas.

1.

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte, pero el 80 % de los casos están relacionados con factores de riesgo que pueden prevenirse con unos hábitos de vida saludable.¹

ECONÓMICOS

Aumenta la productividad empresarial y disminuye el absentismo y el presentismo laboral.²

2.

Se estima que cada euro invertido en promoción de la salud en el trabajo genera un retorno de la inversión de entre 2,3 y 5,9 euros.³

SOCIALES

Disminuye los costes sociales sanitarios y de seguridad social, y contribuye a la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos.²

3.

La promoción de hábitos saludables es clave para la sostenibilidad del sistema sanitario. Avanzar hacia un sistema sostenible es responsabilidad de toda la sociedad.

¹ OMS, Enfermedades cardiovasculares, Nota descriptiva Enero de 2015. www.who.int

² Portal de Promoción de la Salud, Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. www.insht.es

³ Informe *Trabajadores sanos en empresas saludables*, Red europea de promoción de la salud en el trabajo. www.enwhp.org

➔ EL PODER DE LOS MOVIMIENTOS

Los movimientos tienen el poder de congregarse a personas y agentes de diferente naturaleza que comparten una visión y realizan cambios en su entorno para lograr un **propósito compartido**. Esta unión de gestos individuales tiene la capacidad de provocar **grandes cambios sociales**.

La salud y la sostenibilidad de los sistemas sanitarios son dos de los grandes retos globales. La respuesta de sociedades como la nuestra debe contar con la participación de otros agentes, más allá de los sanitarios, que tienen voluntad y capacidad para mejorar aspectos que afectan a la salud y el bienestar de las personas. Así, los movimientos constituyen una forma innovadora de promover la participación y cooperación de estos agentes para favorecer un aprendizaje mutuo y un cambio social, en lugar de realizar intervenciones aisladas y desconectadas.

En Euskadi, GOSASUN es el primer movimiento formado por organizaciones que promueven iniciativas innovadoras y dinámicas que contribuyen a crear una sociedad más saludable. GOSASUN actúa a nivel territorial abarcando la salud de las personas desde una **perspectiva participativa, multisectorial y de corresponsabilidad**.

Lighten Up Lancaster County, Let's Go! y Partnership for a Healthier America son tres experiencias llevadas a cabo en EE.UU. que comparten el enfoque de GOSASUN, y que están promoviendo una cultura de la salud en los territorios donde actúan.



- ➔ **Partnership for a Healthier America**
Asociación que trabaja para que las decisiones más saludables sean las más fáciles de tomar. Cuenta con más de 150 socios que asumen compromisos como hacer que los alimentos saludables sean más accesibles y asequibles, facilitar información a las familias o fomentar la actividad física de un modo más divertido.
www.ahealthieramerica.org



- ➔ **Let's Go!**
Reconocido programa del Barbara Bush Children's Hospital formado por los principales organismos de salud, empresas y organizaciones comunitarias del estado de Maine. En 2015 el programa llegó a 350.000 familias, poniendo el foco en la colaboración y en cambiar los entornos para reducir la obesidad.
www.letsgo.org



- ➔ **Lighten Up Lancaster County**
Coalición de personas que representan diferentes sectores de la comunidad y que trabajan en grupos estratégicos para mejorar la salud del condado de Lancaster. Promueven hábitos saludables a través de la alimentación y la actividad física, actuando en los entornos educativo, comunitario y laboral.
www.lightenuplancaster.org

➔ GOSASUN EN CIFRAS

2014-2015



23.150 VISUALIZACIONES EN SLIDESHARE



1.500 VISUALIZACIONES EN YOUTUBE



1.000 SEGUIDORES EN TWITTER



824 PERSONAS MOVILIZADAS



277 IMPACTOS EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN:
Audiencia de 65.647.401 Personas.
Valor Publicitario Equivalente de 1.006.885 €



➔ COMPROMISOS GOSASUN

1. CONECTAR

2. CONCIENCIAR

3. RECONOCER

4. IMPULSAR

“ GOSASUN desarrolla la importante tarea de conectar a organizaciones que comparten objetivos relacionados con la promoción de la salud.

Pertenecer al movimiento GOSASUN ofrece la oportunidad de conocer buenas prácticas de promoción de estilos de vida saludable y de participar activamente en la creación de entornos más saludables.

➔ **Francisco Gómez.**
Jefe del Servicio de Salud Pública del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz.

“ OSALAN está trabajando activamente para conseguir que todos los agentes que configuran la empresa se concienten de que la Promoción de la Salud en el lugar de trabajo es un objetivo que deben compartir y consensuar. Es básico que quienes emplean y quienes son empleados tomen conciencia de que las personas más saludables hacen mejor su trabajo y esto redundará en beneficio de toda la sociedad, propósito al que contribuye el movimiento GOSASUN.

➔ **Izaskun Urien.**
Directora general de Osalan.

“ Promover hábitos saludables es una actividad prioritaria que requiere de un gran esfuerzo si se quieren conseguir buenos resultados. El reconocimiento al esfuerzo realizado, al que contribuye el movimiento Gosasun, supone sin duda un motivador para continuar con esa labor y contribuye a que se quiera mejorar el trabajo en la medida de lo posible.

Por otra parte, su labor de difusión de acciones de promoción de la salud resulta inestimable porque contribuye a que la sociedad en general y los profesionales de la salud en particular conozcan las diferentes acciones emprendidas en su entorno, inspirando e ilusionando.

➔ **Bittor Rodríguez.**
Dietista-Nutricionista, docente-investigador de la UPV/EHU y Presidente de la Sociedad Española de Nutrición y Dietética SEDYN.

“ Las ideas pueden aparecer en cualquier ámbito, pero no es suficiente. Gosasun las difunde, comparte y apoya, para que alcancen su objetivo y cumplan su función.

Su papel dinamizador y de soporte es fundamental para materializar los proyectos. Gosasun aporta todo lo necesario, desde conocimientos científicos y técnicos, hasta canales de difusión adecuados.

➔ **Blanca Usoz.**
Especialista en el Área de Medicina del Trabajo del BBVA.

1. CONECTAR

CONECTAR A TODAS LAS ORGANIZACIONES QUE FORMAN PARTE DEL MOVIMIENTO ES EL PRIMER PASO PARA COMPARTIR Y COLABORAR

Página web www.gosasun.net

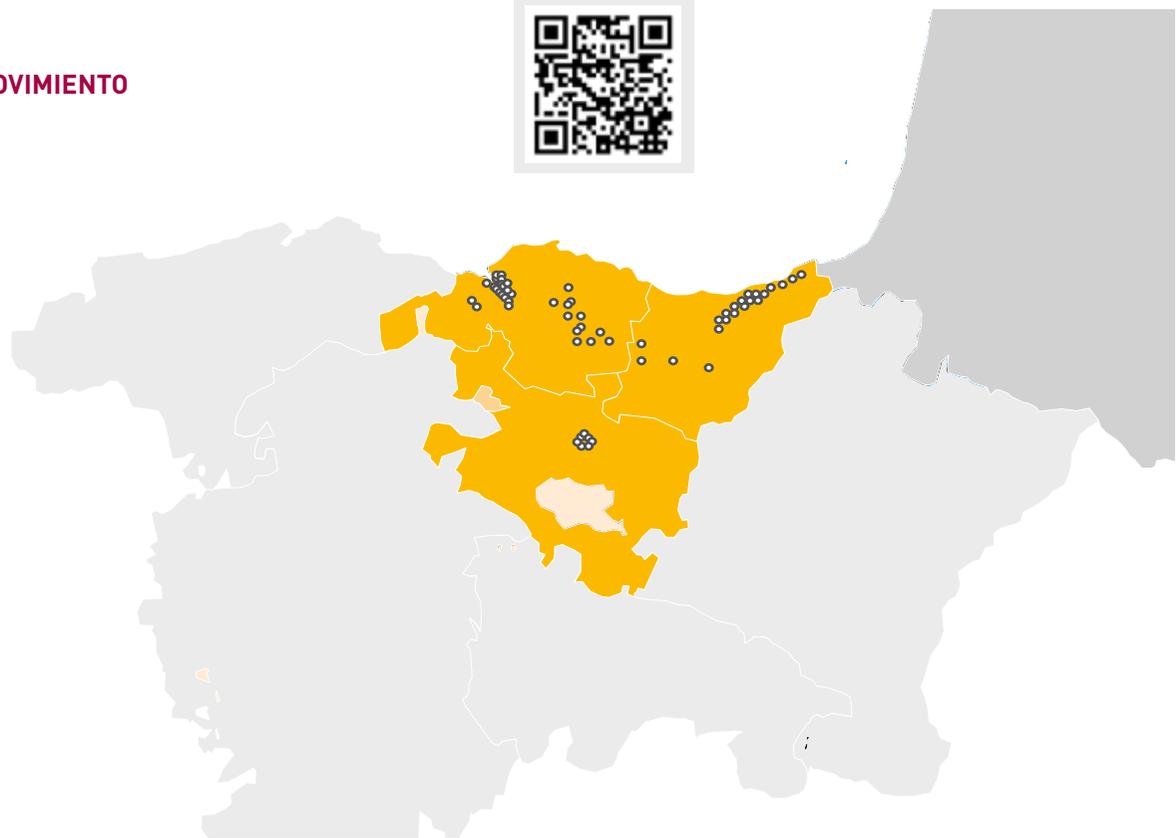
En la página web del movimiento puedes encontrar a todos los agentes que forman parte de GOSASUN y las actividades que llevan a cabo para promover hábitos de vida saludable en Euskadi. Incluye un mapa que permite realizar una búsqueda filtrada y acceder a todos los datos de las organizaciones y actividades.

“*Metro Bilbao es en sí mismo un hábito saludable, pero desde que iniciamos nuestra andadura, hace ya 20 años, hemos apostado por dar valor más allá de facilitar la movilidad de las personas.*

Tras profundizar en el alcance del proyecto GOSASUN, de inmediato entendimos que nuestro compromiso era posible y necesario; cada día transitan por nuestras estaciones más de 600.000 personas. Dar voz a proyectos saludables es parte de nuestra esencia.

La plantilla de Metro Bilbao también se beneficia del contenido de GOSASUN, ya que se difunden consejos a través de la Intranet para adoptar buenos hábitos, y también se han implantado nuevas máquinas de vending con productos saludables

➔ **Lina Sustatxa.**
Técnica de prevención de Metro Bilbao.



NETWORKING

A través de los talleres GOSASUN los agentes tienen la oportunidad de conectar con otras organizaciones mientras disfrutan de un aperitivo saludable.

Además, pueden conocer nuevos proyectos y herramientas para la promoción de hábitos saludables, así como participar en dinámicas de generación de ideas innovadoras para promover la salud en los entornos.



“ En el día a día de la ikastola, y a través de proyectos como Agenda 21, tenemos muy presentes los ámbitos de la salud, la alimentación y el deporte. Participar en los talleres GOSASUN nos ha permitido constatar que estamos alineados con otras organizaciones de diferente naturaleza en este sentido, y son un foro interesante para conocer proyectos y propuestas de otros agentes en materia de hábitos saludables

➔ **Ana Ortuondo.**
Profesora de educación infantil
de Begoñazpi Ikastola.

INICIATIVAS QUE EMPODERAN

GOSASUN promueve que las organizaciones implementen iniciativas que permitan a las personas adquirir **conocimiento y capacitación** para ejercer un **mayor control sobre las decisiones y acciones que afectan a su salud**. En gosasun.net existen más de 100 actividades con objetivos y alcances diferentes que cualquier organización puede tomar como referencia para contribuir a que las personas se empoderen en materia de salud.



➔ **Adeccuidate**
Programa integral del Grupo ADECCO destinado a abordar el concepto de la salud en su sentido más amplio, tal como define la OMS – completo estado de bienestar físico, psíquico y social, y no solo la ausencia de enfermedad-. Cuenta con el impulso y compromiso de la Dirección y el trabajo conjunto de otros departamentos para diseñar e implantar iniciativas que maximicen el bienestar de sus empleados, sus clientes, su entorno organizacional y su comunidad.

2. CONCIENCIAR

GOSASUN ESTÁ COMPROMETIDO CON LA CONCIENCIACIÓN EN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE PARA CAPACITAR, CAMBIAR ACTITUDES Y DESARROLLAR EL SENTIDO DE CORRESPONSABILIDAD EN LA SALUD

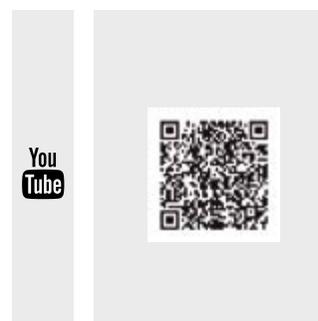


Carteles, guías o vídeos son recursos creados y compartidos por GOSASUN para concienciar en hábitos saludables.

“ La APB integra la promoción de la salud en sus intervenciones de prevención de riesgos laborales mediante el proyecto *Portu Osasuntsua*. A través de un modelo de gestión transversal que reúne todos los procesos que tienen un impacto en la salud, seguridad y bienestar de la plantilla y del ambiente del trabajo, se emprenden programas de salud en la empresa y se fomenta la participación y colaboración de actores tanto internos (Dirección, Departamento de Prevención, Departamento de RRHH, sindicatos y trabajadores) como externos (Osalan, INSHT, Gosasun, etc.).

Agradecemos a Gosasun su compromiso e implicación con empresas como la nuestra a la hora de concienciar y promover hábitos saludables en el entorno laboral, y destacamos su contribución en nuestra proyección como agente saludable, reconocida con varios premios y menciones durante el año 2015

➔ **Joseba Calvo.**
Responsable del Proyecto de Promoción de la Salud de la Autoridad Portuaria de Bilbao.



➔ **Vídeo para combatir el sedentarismo en el entorno laboral.**
*1º en el ranking de vídeos más vistos del canal de Youtube de Innobasque en 2015.

PARTICIPAR EN JORNADAS Y EVENTOS RELACIONADOS CON LA SALUD ES OTRO MEDIO PARA INSPIRAR A LAS ORGANIZACIONES SOBRE LA IMPORTANCIA DE PROMOVER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



→ Congreso de Promoción de la Salud

Organizado por UPV/EHU en colaboración con el Departamento de Salud del Gobierno Vasco. Bilbao, 14 y 15 de mayo de 2015.

GOSASUN participó en el congreso organizando la mesa de comunicaciones "Promoción de hábitos saludables en los entornos: experiencias inspiradoras del movimiento Gosasun", que contó con las ponencias de Lola Elejalde (Innobasque), Juanma Murua ([murua]-HEK), Antton García (Ayuntamiento de Ermua), Bittor Rodríguez (Facultad de Farmacia, UPV/EHU), Leire Makibar (CAF, S.A.), Alberto Sopolana (Mercedes-Benz España, S.A.) y Mónica Pinedo (Innobasque).

www.promocionsalud2015.com



→ Jornada "Autogestión de la salud y bienestar de un centro educativo"

Organizada por Easo Politeknikoa. San Sebastián, 4 de noviembre de 2015. Dentro del marco de la XXI Semana Europea de la Gestión Avanzada coordinada por Euskalit, Easo Politeknikoa presentó en esta jornada el programa Easongizatea para la mejora de la salud de sus trabajadores mediante la práctica de actividad física en el propio centro de trabajo. GOSASUN fue invitado a participar con una charla que puso el foco en la importancia de que las organizaciones implanten sistemas de mejora de la salud dentro de sus modelos de gestión avanzada, y en los beneficios que conllevan.

www.easo.hezkuntza.net / www.euskalit.net

NOTICIAS, ARTÍCULOS Y REDES SOCIALES

Son las herramientas utilizadas para comunicar y concienciar sobre la promoción de hábitos de vida saludable.

Además, toda la actualidad del movimiento se difunde a través de una newsletter bimensual.

RRSS

NEWSLETTER



@GOSASUN



3. RECONOCER

RECONOCER LAS INICIATIVAS DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES CON EL SELLO GOSASUN

Una forma de elogiar las buenas prácticas llevadas a cabo por los agentes adheridos al movimiento. Las iniciativas que obtienen el Sello GOSASUN son un ejemplo para inspirar a otras organizaciones.



INICIATIVAS CON SELLO GOSASUN

- **Disfrutando del recreo**, Colegio Urkide.
- **¡Diviértete, es pan comido!**, Askora.
- **Ermua Mugi!**, Ermuako Udala - Ayuntamiento de Ermua.
- **Eskoriatzako II Osasun Astea**, Eskoriatzako Udala.
- **Irun Sasoian**, IrunKirol – Ayuntamiento de Irun.
- **Kostr Trail a beneficio de esclerosis múltiple**, Fundación EM y Forum Sport.
- **Línea de productos saludables**, Getxo Kirolak.
- **Martxa por la Salud**, de IES UNI Eibar – Ermua.
- **Plan de mejora de la salud**, Bridgestone Hispania S.A.
- **Plan Director de Salud Deusto Saludable**, Universidad de Deusto.
- **Plan Empresa Saludable**, Osarten Koop. E.
- **Portu Osasuntsua**, Autoridad Portuaria de Bilbao.
- **Programa Educativo**, Fundación Eroski.
- **Programa Integral de Fomento del Consumo de Fruta y Verdura en la Población Infantil**, Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz y UPV/EHU.
- **PROGRAMA OSASUN**, Guggenheim Bilbao Museoa.
- **Proyecto Educativo Ausodiber**, Ausolan.
- **Proyecto Izan Osasuntsu**, ULMA.
- **Un Bocata Cada Día**, Barrenetxe, Super Amara, Grupo Delta, On Estrategia, Comunicamelo y la doctora Arantza López-Ocaña.
- **Videos de fisioterapia**, Vídeos de fisioterapia.
- **Zaindu Zaitetz**, Gastronomía Baska.



El grupo ULMA como organización social basada en las personas y en su desarrollo coincide plenamente con la filosofía de GOSASUN.

El sello GOSASUN ha supuesto en nuestra organización un reconocimiento a las actividades que veníamos desarrollando en el ámbito de la promoción de la salud, y además nos anima a seguir trabajando con pasión para conseguir bienestar



➔ **Iñaki Igarzabal.**
Responsable del Área de Seguridad y Salud Laboral del Grupo ULMA.



IMPACTO EN MEDIOS

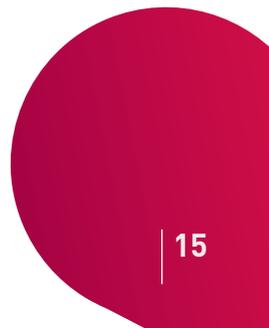


“ Uno de los objetivos prioritarios del Museo Guggenheim Bilbao es garantizar la seguridad y salud de todas las personas que trabajamos en él.

Consideramos la salud como un factor competitivo fundamental para un desarrollo sostenible, y estamos seguros de que los entornos de trabajo saludables son esenciales para la productividad, la competitividad y la sostenibilidad de la empresa



➔ **Juan Ignacio Vidarte.**
Director General del Museo Guggenheim Bilbao.



4. IMPULSAR

IMPULSAR PROYECTOS INNOVADORES EN COLABORACIÓN CON OTRAS ORGANIZACIONES ES EL MEDIO PARA LOGRAR MÁS ALCANCE EN LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Siguiendo el modelo de la cuádruple hélice de Innobasque, GOSASUN promueve proyectos innovadores a través de la interacción de empresas, agentes científico-tecnológicos, administración y sociedad para dar respuesta a los retos de país entre los que se encuentra la salud.



En Urkotronik, con el apoyo de Gosasun, nos hemos ocupado de contagiar a las empresas de nuestro sector ese interés por el vending saludable que ya formaba parte de nuestro ADN. Organizando para ello eventos en nuestras instalaciones, siendo proactivos en la búsqueda de nuevos productos saludables, y por supuesto, poniéndolo en práctica en nuestra organización, siendo conscientes de que los hábitos saludables contribuyen a mejorar la salud de las personas de los equipos.

→ **Carlos Abad.**
Director gerente de Urkotronik.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN VENDING

Promotor

El proyecto surge de la inquietud de uno de los agentes GOSAUN, la doctora Blanca Usoz, por las escasas o nulas opciones saludables en las máquinas de vending.

Objetivo

Fomentar que los productos que se consuman a través del canal del vending contribuyan a mantener una alimentación saludable, promoviendo, por un lado, la disponibilidad de productos más sanos en las máquinas, y por otro, concienciando al consumidor para que realice una elección adecuada.

Metodología y enfoque

La metodología del proyecto tiene una triple perspectiva:

1. Enfoque holístico, actuando con y para agentes de la oferta y la demanda.
2. Creación de materiales para facilitar el proceso de implantar y promover un vending más saludable a los diferentes agentes.
3. Acompañamiento y seguimiento a las organizaciones en el proceso de cambio.

Grupo tractor

Formado por 6 organizaciones comprometidas con implantar un vending más saludable: Getxo Kiroalak, Hospital Universitario de Cruces, Mercedes-Benz Vitoria, Mondragon Unibertsitatea, Laboral Kutxa y Universidad de Deusto

Herramientas e Impacto

Guías para implantar un vending saludable:

- 3 guías diferentes para 3 públicos objetivo: empresas privadas, organizaciones que tramitan concursos públicos y operadores de vending
- De libre acceso con licencia Creative Commons
- Más de 11.000 visualizaciones on line

Campaña de difusión y sensibilización intensa:

- A través de medios de comunicación, boletines, contacto con hospitales, páginas web...
- Participando en foros sectoriales: Jornada Vending saludable y de calidad (20/05/2015) y XIV Encuentro de Profesionales del Vending de Euskadi (15/10/2015).

Alcance

Más de 20 organizaciones han implantado un vending más saludable con el apoyo de GOSASUN, y otras muchas lo han hecho de forma independiente, siguiendo las recomendaciones de las guías.



→ Vídeo de la presentación en el Encuentro de Profesionales del Vending

GUÍAS PRÁCTICAS PARA IMPLANTAR UN VENDING SALUDABLE

→ Toda la información del proyecto está disponible en www.gosasun.net/alimentacion-saludable-en-vending



GUÍA PARA IMPLANTAR UN VENDING SALUDABLE EN TU ORGANIZACIÓN

- 1 ¿Por qué implantar un vending saludable? → Justificación
- 2 Aspectos a tener en cuenta → Recomendaciones
- 3 Conoce los gustos de tus consumidores de vending → Cuestionario
- 4 Contacta con tu operador de vending → Carta
- 5 Informa y sensibiliza a tus consumidores → Cartel
- 6 Evalúa y mide los resultados → Evaluación
- 7 Comparte tu experiencia → Difusión



GUÍA PARA SER UN OPERADOR DE VENDING SALUDABLE

- 1 ¿Por qué ofrecer un vending saludable? → Justificación
- 2 Aspectos a tener en cuenta → Recomendaciones
- 3 Contacta con los proveedores de productos de vending → Carta proveedores
- 4 Contacta con los clientes de máquinas de vending → Carta clientes
- 5 Sensibiliza a los consumidores finales → Cartel
- 6 Evalúa y mide los resultados → Evaluación
- 7 Comparte tu experiencia → Difusión



GUÍA PARA IMPLANTAR UN VENDING SALUDABLE A TRAVÉS DE CONCURSOS PÚBLICOS

- 1 ¿Por qué implantar un vending saludable? → Justificación
- 2 Aspectos a tener en cuenta → Recomendaciones
- 3 Contacta con tu actual operador de vending → Carta
- 4 Sensibiliza a los consumidores finales → Cartel
- 5 Evalúa y mide los resultados → Evaluación
- 6 Comparte tu experiencia → Difusión



“ Gracias al Proyecto de Alimentación Saludable en Vending, la Universidad de Deusto ha conseguido que hasta el 30% de los productos que se ofrecen en las máquinas sean nutricionalmente saludables. Esta iniciativa ha tomado gran protagonismo dentro del Plan Director de Salud, un ambicioso proyecto que tiene como objetivo avanzar en la consecución de un entorno saludable y una comunidad universitaria caracterizada por una óptima salud biopsicosocial, una creciente calidad de vida y una orientación hacia el bienestar, el crecimiento y el desarrollo personal integral.

La encuesta realizada entre más de 1400 miembros de nuestra comunidad, ha permitido atender a muchas sugerencias realizadas. Además, los restaurantes, cafeterías y máquinas expendedoras de comida de la Universidad están ofreciendo cada vez alimentos más variados y saludables

”

→ **Fernando Asenjo.**
Director de Deusto Campus Deportes Bilbao de la Universidad de Deusto.

➔ TENDENCIAS

lo que ha venido para quedarse

EL SECTOR DE LA SALUD SE ESTÁ TRANSFORMANDO, ESTÁ INNOVANDO

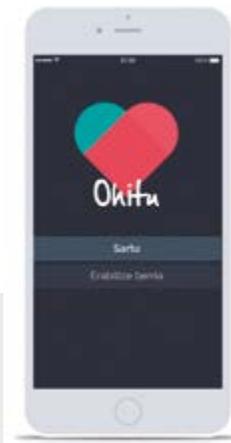
Maximizar la experiencia del usuario en la gestión de su salud y bienestar es fundamental, y para ello se hace necesario diseñar productos, servicios, espacios, interacciones y experiencias que no solo satisfagan una necesidad o solucionen un problema, sino que además sean deseables, atractivas y constituyan una aspiración para el usuario.

○ Apps de salud

Según el último estudio de la consultora internacional IMS Institute for Healthcare Informatics, el número de aplicaciones para móvil asociadas a la salud supera las 165.000, estando la mayoría relacionadas con el bienestar, la nutrición y el ejercicio. Pero ¡cuidado!, entre tantas opciones hay que buscar las aplicaciones más seguras, útiles y basadas en evidencia científica.

➔ Ohitu

Es la primera App en euskera que te ayuda a incorporar nuevos hábitos saludables con optimismo. La App desarrollada por Workoholics está disponible para las plataformas Android e iOS, y cuenta con más de 20 retos predefinidos sobre salud y bienestar, deporte y actividad física, relaciones personales y felicidad o crecimiento personal.



○ Gamificación

Los juegos de salud aportan mucho valor tanto a pacientes como a profesionales sanitarios. Tratar diferentes patologías, concienciar sobre hábitos saludables, prestar una mejor atención sanitaria o formar a profesionales, son algunas de las aplicaciones de estos juegos. Pero lo realmente interesante es la experiencia positiva y óptimo resultado que obtienen pacientes o usuarios ya que fomenta la motivación, el interés, la participación y la atención. Así que, ¡a jugar!

➔ Virtualrehab

Es un innovador proyecto de rehabilitación virtual para personas con Esclerosis Múltiple basado en tecnología multimedia. Es pionero en Europa y se ha desarrollado en colaboración con la empresa Virtualware y el asesoramiento de los terapeutas de la Fundación Esclerosis Múltiple y de la Asociación de Esclerosis Múltiple de Bizkaia (ADEMBI). Se trabajan diversos síntomas como el equilibrio, la fuerza o la fatiga, con el componente lúdico que aporta un videojuego. Logrando así mejorar la adherencia al tratamiento y la motivación de las personas.



○ Tecnología wearable

Se trata de la tecnología que incorpora dispositivos en nuestra ropa, calzado o complementos como gafas o pulseras, que son capaces de recoger y transmitir datos, interactuar con otros dispositivos y monitorizar situaciones con el fin de facilitarnos un mayor control sobre nuestra salud. El mayor desarrollo de esta tecnología se está dando en el ámbito deportivo, la teleasistencia, la seguridad de los trabajadores o la monitorización de pacientes como en el caso de la diabetes.

→ Hiribili Ermua

Es la primera pulsera de ámbito local para la promoción de estilos de vida activos desarrollada por el Ayuntamiento de Ermua y la empresa Projekta - Active Urbes. Su funcionamiento es muy sencillo para los usuarios: sólo hay que acercarla a cada una de las 20 balizas señalizadoras de la Red de Circuitos Saludables Inteligentes para que valide el paseo. Esta pulsera permite a la ciudadanía registrar las caminatas diarias efectuadas y consultar sus estadísticas. Además, posibilita que los responsables deportivos y del ámbito sociosanitario monitoricen estos registros y tomar medidas que mejoren la salud y el bienestar de su municipio.



○ Corporate wellness

Los programas de bienestar corporativo están diseñados para mejorar la calidad de vida de los trabajadores tanto dentro como fuera del espacio de trabajo. Cada vez más organizaciones implantan estos programas ya que la creación de un entorno de trabajo saludable no sólo repercute en beneficios para el trabajador; sino también permite reducir el absentismo y los costes de salud, aumentando así, la productividad, el compromiso y la satisfacción de los trabajadores.

→ Solutia Global Health Solutions

Desarrolla servicios que permiten la adopción de iniciativas por parte de las organizaciones para la creación de entornos de trabajo saludables. Desde Solutia promueven la salud y el bienestar mediante actividades de participación social, comunicación colectiva, información y asesoramiento individual. Además, ofrecen una amplia gama de cursos e-learning de formación en prevención de riesgos, higiene alimentaria, habilidades o cursos referentes al sector sanitario y pharma.



○ Incentivos y recompensas

Tenemos suficiente información sobre cómo llevar un estilo de vida saludable. Sin embargo, nos cuesta dar el primer paso y cambiar nuestros hábitos. No tenemos la suficiente motivación para cumplir los buenos propósitos. Por ello, cada vez más empresas, municipios o aseguradoras ofrecen incentivos a cambio de realizar actividades saludables. Descuentos en el ticket del metro por realizar sentadillas, pluses en la nómina a cambio de acudir en bicicleta al trabajo, rebajas o regalos directos son algunos ejemplos de incentivos utilizados.

→ Puntuan

Es un proyecto de Innovación Social cuya misión es mejorar la salud de las personas ayudándoles a comportarse de forma saludable y activa. Lo hace mediante un sistema estructurado de recompensa que premia con puntos y regalos los comportamientos saludables. Puntuan cuenta con una plataforma de servicio para usuarios y otra para ayuntamientos, empresas e instituciones que desean participar en el programa y ofrece a los usuarios herramientas para realizar y verificar sus actividades directamente en su smartphone.



➔ TEST

¿Eres GOSASUN?

Tanto si tu organización ya forma parte de GOSASUN como si te estás planteando su adhesión, este test te permitirá conocer cuál es su nivel en cuanto a promoción de hábitos saludables. ¡Anímate!

➔ 1. ¿PROMUEVE LA ORGANIZACIÓN EL USO DE LAS ESCALERAS EN LUGAR DEL ASCENSOR?

- A Sí, se considera importante y hay carteles para promover su uso.
- B Sí, aunque no se ha desarrollado ampliamente el tema dentro de la organización.
- C No.

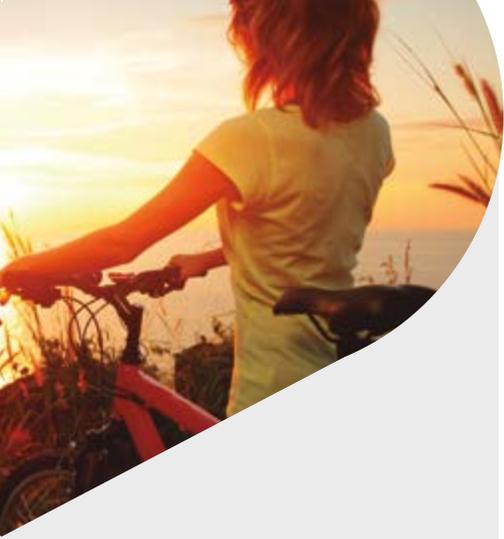
➔ 2. ¿TIENES LA OPCIÓN DE CONSUMIR O ADQUIRIR ALIMENTOS Y BEBIDAS SALUDABLES EN TU ORGANIZACIÓN?

- A Sí, tanto en las máquinas de vending como en la cafetería hay productos saludables.
- B Sí, pero si me lo traigo de casa.
- C No.

➔ 3. ¿LA ORGANIZACIÓN FOMENTA ACTIVIDADES FUERA DEL HORARIO LABORAL QUE BENEFICIEN A LA SALUD DE LAS PERSONAS? POR EJEMPLO SALIDAS, ACTIVIDADES DEPORTIVAS...

- A Sí, organiza y promueve la participación de los trabajadores regularmente.
- B Solo en ocasiones y promovido por compañeros.
- C No. La participación es a iniciativa individual de los trabajadores.





➔ 4. DENTRO DE TU JORNADA LABORAL, ¿LA ORGANIZACIÓN COMBATE EL SEDENTARISMO?

- A Sí, el puesto de trabajo está diseñado de modo que se fomenta la movilidad de los trabajadores (por ejemplo la colocación de la impresora lejos del puesto).
- B Sí, la organización informa de que el sedentarismo es perjudicial para la salud, pero depende de la voluntad de cada empleado el tomar medidas (como realizar estiramientos).
- C No.

➔ 5. ¿LA ORGANIZACIÓN PROPORCIONA CONTENIDOS O RECOMENDACIONES A LOS TRABAJADORES EN TEMAS DE SALUD?

- A Sí, propone actividades y formación relacionada con la salud.
- B Solo proporciona información sobre seguridad laboral.
- C No.

➔ 6. ¿LA ORGANIZACIÓN HA LLEVADO A CABO ALGUNA ACCIÓN PARA GESTIONAR EL ESTRÉS?

- A Sí, se ha realizado un diagnóstico y se han tomado medidas para abordar el estrés.
- B Sí, se han realizado acciones puntuales (como un taller de mindfulness).
- C No.

RESULTADOS

Señala en esta tabla los puntos que te correspondan por cada respuesta que hayas dado a las preguntas anteriores, y la suma de los puntos te dará el resultado.

	A	B	C
Pregunta 1	2	1	0
Pregunta 2	2	1	0
Pregunta 3	2	1	0
Pregunta 4	2	1	0
Pregunta 5	2	1	0
Pregunta 6	2	1	0
RESULTADO			

De 0 a 6 puntos

Hay mucho camino por recorrer, pero ¡no te rindas! Junto a GOSASUN puedes conseguir que tu organización mejore día a día y que los hábitos saludables se conviertan en una realidad. Si tu organización ya forma parte de GOSASUN, te animamos a que participes en las actividades del movimiento, y a que conectes con otros agentes y aprendas de su experiencia. Y si todavía no formas parte de GOSASUN, únete y contribuye a hacer de Euskadi un territorio más saludable, ¡te estamos esperando!

De 7 a 12 puntos

Tu organización va por el buen camino. Si ya eres miembro de GOSASUN queremos agradecerte tu participación y recordarte que gracias a organizaciones como la tuya GOSASUN crece sin parar. Si aún no eres parte del movimiento ¿a qué esperas? Necesitamos tu ayuda para que GOSASUN mejore día a día, además vas a poder participar en las actividades del movimiento y entrar en contacto con otras organizaciones que fomentan actividades saludables ¿Te animas?.



➔ ÚNETE A GOSASUN EN 5 PASOS



Pincha en **¿Quieres formar parte de GOSASUN?**



1. Entra en la página www.gosasun.net

2.

3.

Rellena el **formulario** de registro con los datos de tu organización

4.

Espera a la **validación** del perfil

5.

Accede con tu usuario y contraseña, y **comparte** iniciativas de promoción de hábitos saludables



➔ RECOMIENDAN GOSASUN

“ Una de las actuaciones del HUA es promocionar hábitos de vida saludables. Además de la alimentación, el ejercicio físico constituye una práctica fundamental para mantenerse en forma. Por ello, nuestro hospital apoya la participación de sus trabajadores en varias carreras deportivas, y fomenta una alimentación sana y equilibrada con acciones como la edición del reconocido libro ‘La cocina del hospital’.

Este compromiso compartido con otras organizaciones del movimiento GOSASUN es muy necesario para crear unos entornos que faciliten a las personas la adopción de hábitos más saludables

”

“ Desde el Servicio de Prevención de Riesgos y Salud Laboral de Diputación Foral de Bizkaia, impulsamos campañas de promoción de la salud en el trabajo para formar a los trabajadores y las trabajadoras en habilidades y capacidades que incrementen el control sobre su propio organismo, fortaleciendo a la persona como dueña de su salud, y con capacidad para mejorarla. Compartir estas campañas a través de GOSASUN permite visibilizar y aportar valor al trabajo realizado, y contribuye a extender prácticas que fomenten hábitos saludables

”

“ Las decisiones que las personas adoptamos sobre nuestra salud no son solo opciones individuales, sino que tienen que ver con la respuesta que la sociedad da a un contexto cambiante que influye sobre ellas. Por esta razón, necesitamos redes como GOSASUN cuyo objetivo es trabajar la salud desde una perspectiva colectiva, a través de las organizaciones sociales.

GOSASUN propone un espacio donde conocernos, reconocernos, compartir experiencias y aprender. Solo entre todos y todas, entre distintos agentes, desde variadas perspectivas, conseguiremos hacer girar el buque y virar hacia una sociedad más saludable

”

➔ **Jesús Larrañaga.**
Director Gerente de la OSI Araba.

➔ **Ana Belén Barahona Vega.**
Jefa del Servicio de Prevención de Riesgos y Salud Laboral de Diputación Foral de Bizkaia..

➔ **Concha Castells.**
Subdirectora de Salud Pública y Adicciones de Bizkaia. Departamento de Salud del Gobierno Vasco.

“ GOSASUN es la ilusión de crear, activar proyectos saludables para una Euskadi que sigue innovando y creciendo, oyendo las voces de la diversidad en el saber y en el conocimiento

”

➔ **Charo Martín.**
Educatora de la Salud. Prevención-Tratamiento del Sobrepeso y la Obesidad Infanto-Juvenil.

“ La colaboración de organizaciones de distinta naturaleza es imprescindible para fomentar estilos de vida saludable.

Participar en GOSASUN nos ha permitido conectar y aprender de otras organizaciones, y aportar valor en el proceso para innovar en promoción de la salud

”

➔ **Eduarne Jimenez.**
Responsable de Programas de Salud de Athlon Koop. E.

➔ AGRADECIMIENTO

El movimiento GOSASUN nació con vocación de actuar en el ámbito de la salud, pero desde una perspectiva colaborativa. Sabíamos que la voluntad personal es necesaria para adoptar y mantener unos hábitos de vida saludable. Pero no es suficiente. Los entornos en los que trabajamos y vivimos deben facilitar y favorecer la adopción de ese tipo de decisiones. Así pusimos en marcha este proyecto ilusionante y movilizador.

Hoy tenemos el placer de presentar este documento a modo de memoria de la actividad realizada los últimos años. Talleres, entregas de sellos, congresos y otras iniciativas que han sido posible gracias al compromiso de personas pertenecientes a más de 160 organizaciones, que han decidido trabajar en pro de la salud más allá de sus propias responsabilidades profesionales. Queremos que esta publicación sirva también de reconocimiento a todas ellas.

Juntos hemos construido un grupo de trabajo con capacidad de idear y desarrollar proyectos. Juntos hemos construido un movimiento que comparte un mismo objetivo: convertir Euskadi en un territorio innovador más saludable.

ESKERRIK ASKO!

➔ **Lola Elejalde, Carolina Rubio y Mónica Pinedo.**
Responsables de GOSASUN en Innobasque.

innobasque





➔ AGENTES GOSASUN

- ACABE BIZKAIA
- ACAMBI
- Adapta Fisioterapia
- Adecco Group
- ADEGI
- AgrupArte Proyectos
- Aisiateg
- ALCER-BIZKAIA
- Arantza López-Ocaña
- Argia Fundazioa
- Aselcar
- Asier Martínez
- Askora Alimentación y Servicios
- Asociación Española Contra el Cáncer de Bizkaia
- Asociación Goiztiri
- Asociación Rotary Club de Getxo
- ASVASAM Asociación Vasca Pro Salud Mental
- ATECE GIPUZKOA
- Athlon Koop. E.
- Aurrera Atera
- AUSOLAN S. COOP.
- Autoridad Portuaria de Bilbao
- AVATEP
- Ayuntamiento de Bilbao - Área Salud y Consumo
- Ayuntamiento de Erandio - Departamento de Salud Pública y Consumo
- Ayuntamiento de Irun - IrunKirol
- Ayuntamiento de Vitoria - Gasteiz
- Azaro Fundazioa
- Azti Tecnalia
- Banpro
- Barrenetxe
- Basque Culinary Center
- BBVA
- Begoñazpi Ikastola
- Bicicletas Noomad, S.L.
- BIHOTZ BIZI - CORAZÓN VIVO
- Bilbofres
- Bizi Bide
- Bosko Taldea
- Bridgestone Hispania, S.A.
- Burdinkleta, S.L.
- CAF, S.A.
- Carmelitas Sagrado Corazón
- Centro de Innovación Urkide
- Centro Lamiak (Hurbilekojaleak)
- Centro Sanitario La Merced
- Charo Martín
- Clínica Dental Peñaña
- Cluster de Alimentación de Euskadi
- Colegio El Regato
- Colegio Presentación de María
- Comarca Sanitaria Ezkerraldea-Meatzaldea-Enkarterri
- Comarca Sanitaria Uribe
- Consejo Guipuzcoano del Deporte
- Consorcio Mungialde de Servicios Sociales
- Cruz Roja Bizkaia
- Cycling Plus - Salud y Deporte
- D´elikatuz Zentroa
- Defibel
- Delikia Fresh
- Dinosa Vending
- Diputación Foral de Bizkaia
- Docor Comunicación
- Donostia Kirola
- Easo Politeknikoa
- EDEX Centros de recursos comunitarios
- Ekin Kirola eta Bizitza Aktiboa
- Elika Fundazioa
- Emaús Bilbao SCIS
- Enkarterialde
- ENWE - Euskadiko Nordic Walking Elkarte
- Erain
- Ermuko Udala - Ayuntamiento de Ermua
- EROSKI
- Eskoriatzako Udala
- Euskadi Trek
- Euskal Irrati Telebista
- Farmacia De La Cruz
- Farmathia
- Fisioterapia-online.com
- Forum Sport
- Frutas Dioní
- Fundación Deporte sin Barreras
- Fundación Etorkintza
- Fundación Novia Salcedo
- Fundación Esclerosis Múltiple Euskadi
- GAIA - Cluster TEIC
- Gastronomía Baska
- Gastronomía y Regalos
- Getxo Kirolak
- Goteo Euskadi
- Gremio de Pastelería de Bizkaia
- Grupo de Investigación Nutrición y Obesidad (UPV/EHU)
- Grupo Delta
- Grupo Iruña
- Grupo SSI
- Grupo Tximeleta Taldea
- Guggenheim Bilbao Museoa
- Humaning
- IES Agrario Arkaute
- IES UNI Eibar-Ermua
- IMQ Prevención, S.L.
- Indartek
- Innobasque
- Ipar Izarra Nordic Walking Bilbao
- Izaga Vending
- Karabeleko
- Karmengo Ikastola
- Klinika Euskarri
- Koren
- Kristau Eskola
- La Cruz de Oro
- Lauro Ikastola
- Leartiker
- Let Consultores
- Lur Denok Banaketak, S.L.
- Maier Navarrera S.L.U.
- Mas Innovación Organizacional, S.L.
- Medical Óptica
- Mercedes-Benz España, S.A.
- MES, Salud empresarial, gestión deportiva y ocio, S.L.
- Metro Bilbao
- Mondragon Unibertsitatea
- Mugik-On
- MURUA - HEK
- Naturelle
- Neiker - Tecnalia
- Nordisven, S.L.U.
- Okelbiz
- On Estrategia
- Orekan Bizi
- Organización Sanitaria Integrada Bilbao-Basurto
- Ortazar, S.L.
- Osarten Koop. E.
- Osasun Ekintza
- Oyarzun S.L. Máquinas de bebidas
- Peñasal, S. Coop.
- ph+ Urbanismo Ciudadano
- Popo.es
- pr4 tecnología social
- Protón Electrónica, S.L.U
- Pryma Calidad y Medioambiente
- Psicología Clínica Miguel Ángel
- PUNTUAN, Promoción de Salud y Vida Activa
- Red de Salud Mental de Bizkaia
- Red Social Koopera S. Coop.
- Rescare, Cuidado Responsable
- Seavi Centro de Negocios
- Semáforo Ruido
- Servicios Mejora Calidad-Vida, S.L. - NovaSaluSport
- Sirimiri Servicios Socioculturales, S.L.
- Sistiaga Lasa, S.L.
- Solutia Global Health Solutions
- Super Amara
- Susker Asesores, S.L.
- Tecnalia
- Thopsh, Tecnologías del Bienestar, S.L.
- 4 Trebol Ejercicio y Rehabilitación
- ULMA
- Universidad de Deusto
- Urko Servicios de Prevención, S. Coop.
- Urkotronik, S.A.
- Wingroup, S. Coop.
- Workóholics