



Yolanda Gallego Fernández
ygallego@mc-mutual.com
División Servicios de Prevención MC MUTUAL

**PROYECTO FINALISTA III Edición del Premio de
Buenas Prácticas en Gestión, CATEGORÍA SANIDAD**

“APPuesta por tu salud,
la APP de
hábitos saludables
de MC MUTUAL

Tu APP,



QUIÉNES SOMOS

MC MUTUAL (MCSS nº1) es una entidad sin ánimo de lucro cuyo principal objetivo es prestar, a sus mutualistas, la asistencia sanitaria y cobertura económica derivada de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales



más de
168.000

empresas
asociadas



casi
1,4 M

personas
protegidas



Excelencia

Hemos renovado el
sello de excelencia
europea EFQM 500+

COMPROMETIDOS
CON LA
PREVENCIÓN DE
RIESGOS LABORALES



**calidad en
prevención**

renovación de
la certificación
y transición
a la Norma
Internacional UNE-
EN ISO 9001:2015



CON LA SALUD LABORAL, CON LAS PERSONAS. CONTIGO



CONTEXTO Y DIAGNÓSTICO INICIAL

CON LA SALUD LABORAL, CON LAS PERSONAS. CONTIGO

Premio de Buenas Prácticas en Gestión
Contextualización: PLAN ESTRATÉGICO

PLAN ESTRATÉGICO 2019-2021

1. Personas

Desarrollar (liberar) el potencial de las personas y de los equipos

2. Orientación cliente

Superar las expectativas de nuestros clientes (externos e internos)

3. Cultura innovadora

Potenciar la innovación (y la tecnología) como ventaja competitiva, con enfoque cliente y enfoque eficiencia

4. Resultados

Alcanzar los resultados establecidos en el presupuesto que nos mantengan entre los mejores del sector



PETD

OO3_3. Aplicación de nuevas tecnologías a la PRL



Cuida tu salud, mejora tu bienestar

Empresa
Saludable

AENOR
conform



Premio de Buenas Prácticas en Gestión

Contextualización: PST Y PRL



2015-2020



Objetivo 3. Promover, con la participación de los Interlocutores Sociales y las Comunidades Autónomas, la mejora de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, especialmente en sectores, actividades, colectivos y empresas de mayor riesgo.

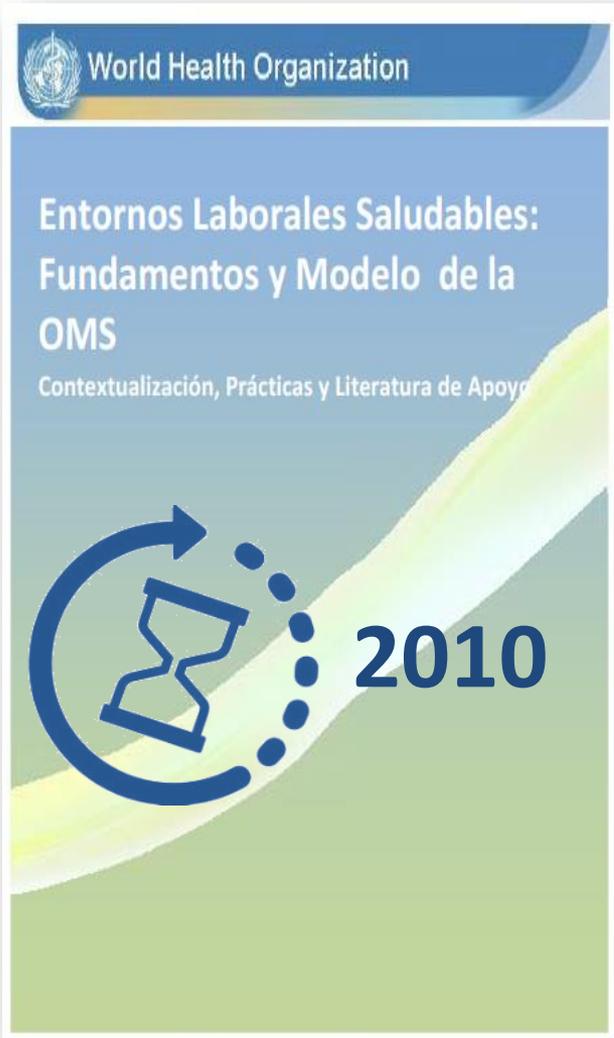
3.C Vigilancia de la Salud

1. Promover una vigilancia de la salud más eficiente.
2. Promoción de la salud: fomentar la cultura de la salud potenciando hábitos saludables en el entorno laboral.



Premio de Buenas Prácticas en Gestión

Contextualización: PST Y PRL



Es aquella en el que los trabajadores y directivos colaboran en un **proceso de mejora continua**, para proteger y promover la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del espacio de trabajo”, considerando:

- ✓ La salud y la seguridad relacionados con el ambiente físico de trabajo.
- ✓ La salud, la seguridad y el bienestar relacionados con el medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización y la cultura psicosocial.
- ✓ **Los recursos de salud personales** en el ambiente de trabajo.
- ✓ Las formas en que la comunidad busca mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y otros miembros de la comunidad.



Premio de Buenas Prácticas en Gestión
APPuesta por tu salud



Premio de Buenas Prácticas en Gestión

APPuesta por tu salud



Premio de Buenas Prácticas en Gestión

APPuesta por tu salud

- ❖ España se encuentra en el sexto lugar del ranking mundial en penetración, con un 80% de usuarios móviles. Más de 29 millones de personas en España disponen de un smartphone. Su uso se encuentra por encima de la media europea (*Deloitte*).
- ❖ El 32% de la población española es 'solo móvil'.
- ❖ Las Apps suponen ya más del 80% del tiempo que dedicamos al uso del móvil.

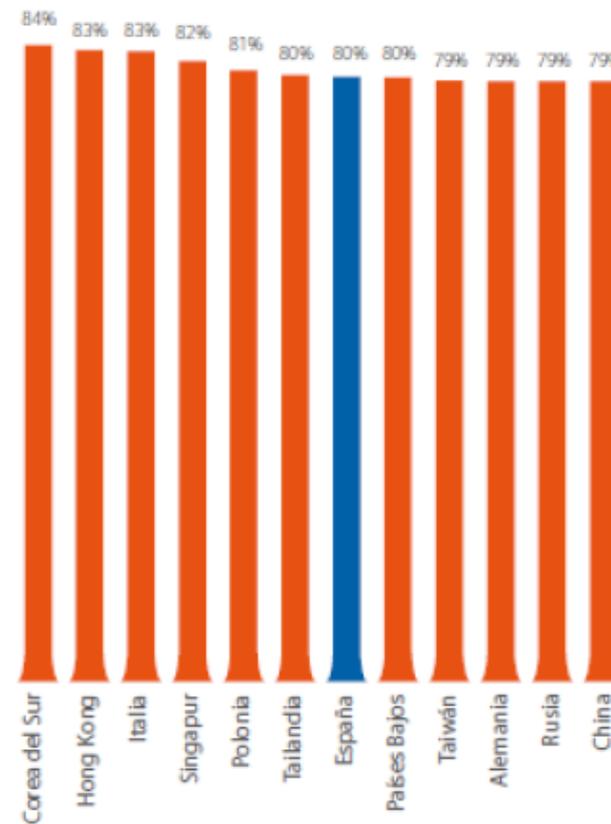
Informe ditrendia: Mobile en España y en el Mundo 2018 (datos de 2017)

mHealth

- ❖ 58% de los usuarios de teléfonos móviles se han descargado al menos una app de salud.
- ❖ El 41% tiene más de 5 apps distintas.

Informe Care Starter Patient Focused Technology 2018

Penetración de usuarios móviles por país





OBJETIVOS Y PLAN DE TRABAJO

CON LA SALUD LABORAL, CON LAS PERSONAS. CONTIGO

Premio de Buenas Prácticas en Gestión

Objetivos



1

- ❖ Proporcionar a las empresas mutualistas una herramienta para hacer llegar los consejos de salud a todos sus trabajadores, independientemente de su ubicación física o que dispongan de ordenador en su puesto.

2

- ❖ Disponer internamente de un recurso de PST que facilite información de calidad al personal de MC MUTUAL. Consejos no solo disponibles en su puesto, como hasta ahora, sino que también puedan consultar fuera del trabajo y compartir con sus allegados.

Premio de Buenas Prácticas en Gestión

Plan de trabajo



Premio de Buenas Prácticas en Gestión

Requisitos de calidad



Agencia de Calidad
Sanitaria de Andalucía

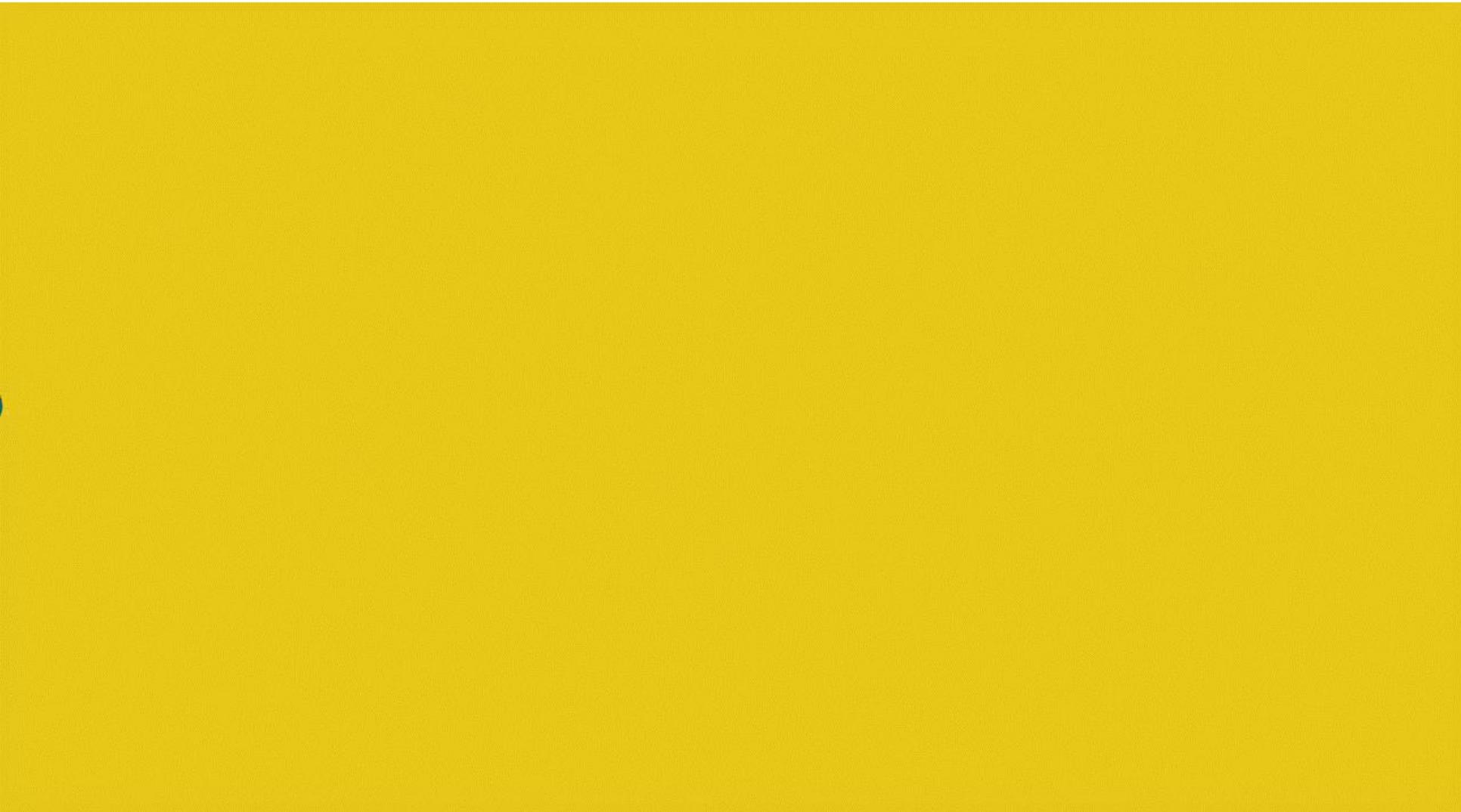
- ✓ Propietario de la APP y responsable contenido
- ✓ Fecha datos y contacto
- ✓ Terceras entidades y fuentes de información externa
- ✓ Público objetivo
- ✓ Beneficios y ventajas de la APP
- ✓ Se alerta que la APP no pretende remplazar los servicios de un profesional
- ✓ Gestión de datos (RGPD)
- ✓ Permisos de acceso





DESARROLLO Y EJECUCIÓN

CON LA SALUD LABORAL, CON LAS PERSONAS. CONTIGO



CONTENIDO

5 grandes áreas. Temas: ergonomía, pedagogía del dolor, seguridad vial, actividad física, nutrición, recetas, técnicas culinarias, superalimentos, gestión del estrés, gestión del tiempo, técnicas de respiración, tabaco, alcohol, hábitos de sueño o salud visual, entre otros.

Actualmente 132 tips (envío 3/semana).

APPuesta por comer mejor

Todo sobre alimentación saludable

APPuesta sentirte bien

Todo sobre tu salud emocional (estrés, relajación y mindfulness, comunicación...)

APPuesta por cuidarte

Tips sobre tu salud general (prevención de enfermedades crónicas, sueño, exposición solar...)

APPuesta por moverte más

Todo sobre actividad física y hábitos posturales

APPuesta por la seguridad vial

Todo acerca de la seguridad sobre ruedas y también cuando somos peatones

TIPS QUE ENCONTRARÁS



CONÓCELO

Consejos e información de interés sobre las distintas áreas de salud.



PRACTÍCALO

Ejercicios para poner en práctica lo aprendido, cuándo y dónde quieras.



ATRÉVETE

Pequeños desafíos que te proponemos para lograr tus metas de salud.



APPuesta por tu salud

RECURSOS PARA LA DIVULGACIÓN INTERNA CARTELES, MODELOS DE MAILINGS y BANNERS

“ En colaboración con MC MUTUAL, os presentamos **APPUESTA POR TU SALUD** **Tu APP,**”

Una nueva **APP** que te ayudará y guiará hacia una vida más saludable

¿CÓMO FUNCIONA?
Recibirás 3 tips saludables cada semana con consejos, retos y ejercicios prácticos.

¿QUÉ TEMAS SE TRATAN?
Hablaremos de alimentación, actividad física y hábitos posturales, bienestar emocional, vida sana y seguridad vial.

¿DE QUÉ MANERA?
Encontrarás imágenes, audios, videos, retos... Diferentes contenidos que te ayudarán a mejorar tu calidad de vida.

DESCUBRE APPUESTA POR TU SALUD

DESCÁRGATE APPuesta por tu salud

Utiliza este enlace → Disponible en Google play | Disponible en el App Store

o bien

Escanea los códigos QR →

ACCDE APPuesta por tu salud

introduce este código numérico →

o bien

Escanea este código QR →

Cuidate **MC MUTUAL**

“ APPuesta por tu salud, **Tu APP,**”

APP de hábitos saludables de MC MUTUAL

◆ ¿Te sientes con energía y comes de manera saludable?
◆ ¿Dedicas tiempo a pensar en ti?
◆ ¿Descansas lo suficiente?
◆ ¿Conoces la forma de prevenir las principales enfermedades crónicas?

DESCÁRGATE APPuesta por tu salud

Búscala por APPuesta salud → Disponible en Google play | Disponible en el App Store

o bien

Escanea los códigos QR →

ACCDE APPuesta por tu salud

introduce este código numérico →

o bien

Escanea este código QR →

Cuidate **MC MUTUAL**

Este documento ha sido descargado de la web del Club Excelencia en Gestión: www.clubexcelencia.org

Estas semanas has recibido toda esta información

¿Ya recibes los tips saludables?

DESCUBRE MÁS APPUESTA POR TU SALUD

Aprende cada semana nuevos consejos de salud, elaborados por expertos y en diferentes formatos: videos, imágenes, audios...



BENEFICIOS, RESULTADOS Y MEJORA CONTINUA

CON LA SALUD LABORAL, CON LAS PERSONAS. CONTIGO

BENEFICIOS

MENÚ PRINCIPAL

25/01/18 **NUEVO**
ALIMENTACIÓN



Prevención de riesgos laborales en las empresas de 10 trabajadores

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer luctus quis purus non pharetra.

25/01/18 **NUEVO**
ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS POSTURALES



Los mejores platos de la dieta mediterránea que vas a disfrutar

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer luctus quis purus non pharetra.

19/01/18 **NUEVO**
SEGURIDAD VIAL



Una dieta sana y equilibrada puede ayudarte a vivir 10 años más

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer luctus quis purus non pharetra.

15/01/18
SEGURIDAD VIAL



Una dieta sana y equilibrada puede ayudarte a vivir 10 años más

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer luctus quis purus non pharetra.

15/01/18
VIDA SANA



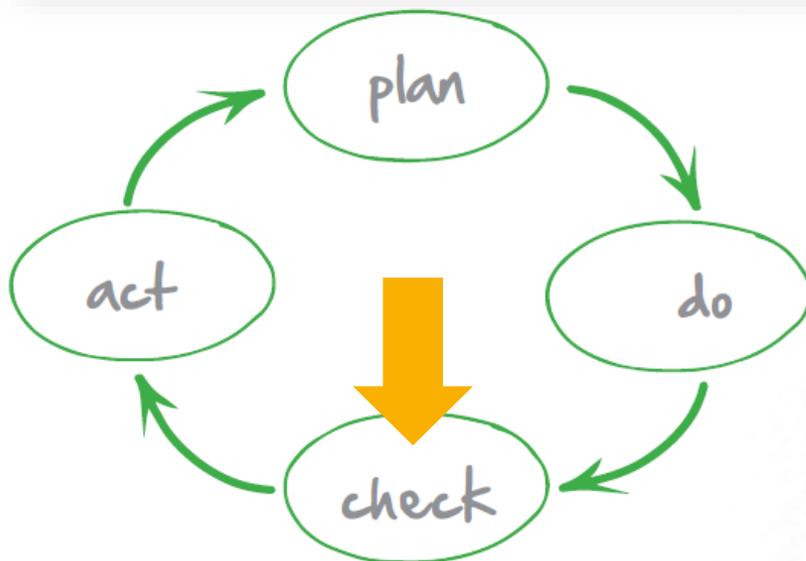
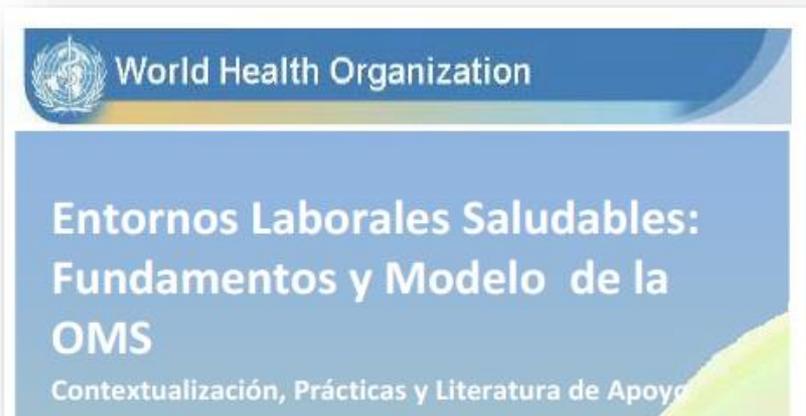
Una dieta sana y equilibrada puede ayudarte a vivir 10 años más

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer luctus quis purus non pharetra.

- Acceso desde el móvil a información actualizada sobre salud y hábitos saludables.
- Contenidos de calidad y de fácil comprensión elaborados por profesionales de salud, alimentación, ergonomía, psicología y seguridad vial.
- Posibilidad de escoger el tipo de información a recibir o darse de baja en cualquier momento.
- Posibilidad de recibir notificaciones PUSH de nuevos recursos saludables de MC MUTUAL.
- Aprendizaje y conocimiento de su propia salud y bienestar.
- Recurso fácilmente integrable en un programa de PST



DATOS DE USO



Premio de Buenas Prácticas en Gestión APPuesta por tu salud

28
DE ABRIL

DÍA MUNDIAL DE LA
SEGURIDAD Y LA SALUD
EN EL TRABAJO

Datos implantación a 11/11/2019



Google Play

Instalaciones

1.555

Usuarios activos
periodo

9.922

Tips enviados

67.850

50%

< 500 DESCARGAS



Calidad de
contenidos



Experiencia de
usuario



Impacto sobre
necesidades reales

THE APP DATE
2014





APPuesta por tu salud

Próximo pasos...

- ❖ Multi-idioma.
- ❖ Tips interactivos con storyline.
- ❖ Nuevos contenidos.
- ❖ Certificación APP salud.

Búscala como
appuestasalud



empresa-saludable@mc-mutual.com



Gracias por su atención

Yolanda Gallego Fernández
ygallego@mc-mutual.com



Plan de actividades preventivas
de la Seguridad Social 2019



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORGANIZACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

“APPuesta por tu salud,
la APP de
hábitos saludables
de MC MUTUAL

Tu APP,,



