ibassal

Institut balear de seguretat i salut laboral

MUTUA BALEAR

Empresa Saludable

por Patricia Fonollá

Dpto. de Comunicación

Subdirección General de Desarrollo

26 de mayo de 2025

¿Qué es la salud?

ibassal

Institut balear de seguretat i salut laboral

MUTUA BALEAR

ibassal
Institut balear de seguretat i salut laboral

¿Qué es la salud?

La salud es un estado de **bienestar físico, mental y social** que va más allá de la ausencia de enfermedades. Es una condición fundamental para el desarrollo y la vida de las personas.

Socialmente, en el sector sanitario y de las mutuas se hacen distinciones entre tipos de salud.

Se separa la enfermedad común del accidente de trabajo,

pero…

ibassal
Institut balear de seguretat i salut laboral

Salud solo hay una

La buena salud es lo único que nos mantiene en buena forma física y mental

Trabajar la salud es un **todo**

¿Qué papel tiene la salud en la empresa saludable?

ibassal

Institut balear de seguretat i salut laboral

MUTUA BALEAR

ibassal
Institut balear de seguretat i salut laboral

¿Qué es para ti una empresa saludable?

ibassal
Institut balear de seguretat i salut laboral

¿Qué es la empresa saludable?

Es una transformación cultural y un compromiso con la salud y bienestar de las personas que trabajan.

Va más allá de la simple ausencia de enfermedad.

Se enfoca en el completo bienestar físico, mental y social de las personas.

Se trata de un compromiso. De la empresa y de las personas.

ibassal
Institut balear de seguretat i salut laboral

Algunos conceptos de la empresa saludable…

Prioriza la **salud y bienestar de las personas**. Fomenta los buenos hábitos y el buen clima.

Entiende la salud en un sentido completo y amplio. La salud es un **todo**.

Es un **compromiso de la dirección** en la que la plantilla participa activamente.

Va más allá de las **obligaciones** que exige la normativa.

ibassal
Institut balear de seguretat i salut laboral

Pero es que, además, la empresa saludable es…

RENTABLE

No es fácil llegar a ser una empresa cien por cien saludable, pero **es posible.**

¿Qué papel tienen las mutuas?

ibassal

Institut balear de seguretat i salut laboral

MUTUA BALEAR

La evolución de la prevención de las empresas desde 1995 pasa por:

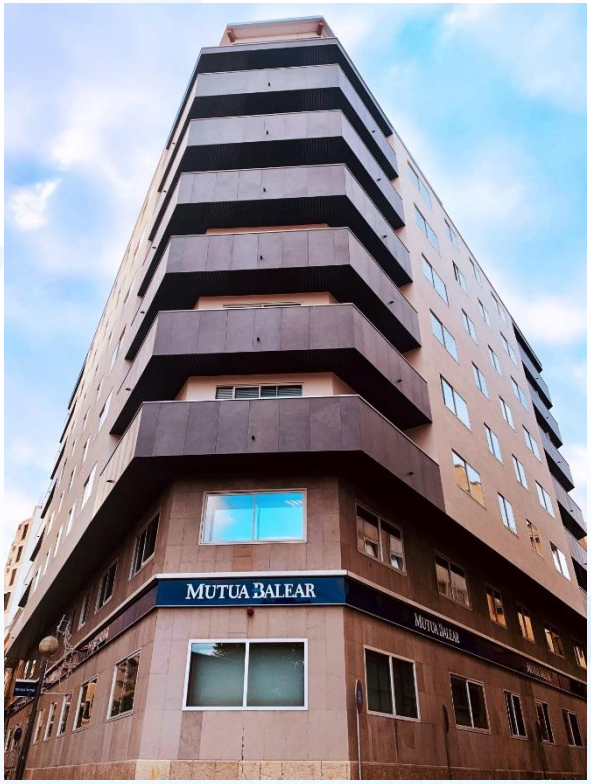
- No dar importancia a la prevención
- Asumir lo legalmente obligatorio
- Apostar por la salud de las personas y **creer en la cultura preventiva** y trabajar para **crear una empresa saludable.**

Las Mutuas

Las Mutuas son vitales en la contribución, concienciación y ayuda en la divulgación de la cultura preventiva. **Su objetivo es cuidar la salud de las personas que trabajan.**

Pero la salud personal y profesional van de la mano. Si estás sano en el trabajo, también lo estás fuera de el. Y este tiene que ser el **objetivo**.

Algunos ejemplos de Mutua Balear…



Nuestro **objetivo** es claro:
no queremos anticiparnos al accidente.

Queremos anticiparnos al riesgo.

Ir un paso más allá.

ibassal
Institut balear de seguretat i salut laboral

Creamos herramientas prácticas para ayudar a que las personas trabajadoras conozcan sus riesgos laborales de forma clara y amena. Por ejemplo:

MUTUA BALEAR PORTAL DE PREVENCIÓN

MUTUA BALEAR TV canal de YouTube

TresMinutos
PORTAL DE CULTURA PREVENTIVA DE MUTUA BALEAR

más que espalda

mutuabalear.es/portalprevencion

Portal de Prevención

¿Qué es?

Una plataforma integral diseñada para facilitar a empresas y trabajadores el acceso a recursos prácticos y actualizados en materia de seguridad y salud laboral.

¿Qué encontrarás?

Todos nuestros contenidos y recursos agrupados en un solo portal. Son cientos.

mutuabalear.es/portalprevencion

Portal de Prevención

Alimentación saludable

Seguridad vial

Bienestar psicosocial

Gestión de la edad

Trabajar con calor

Herramientas adicionales

ibassal
Institut balear de seguretat i salut laboral

Aula divulgativa

Nuevo espacio
Encontrarás webinars de corta duración (15 minutos aproximadamente) impartidos por nuestros especialistas en prevención.

¡Descubre consejos prácticos para cuidar tu salud en distintos contextos laborales!

ibassal
Institut balear de seguretat i salut laboral

Los 3 pilares básicos

Salud mental

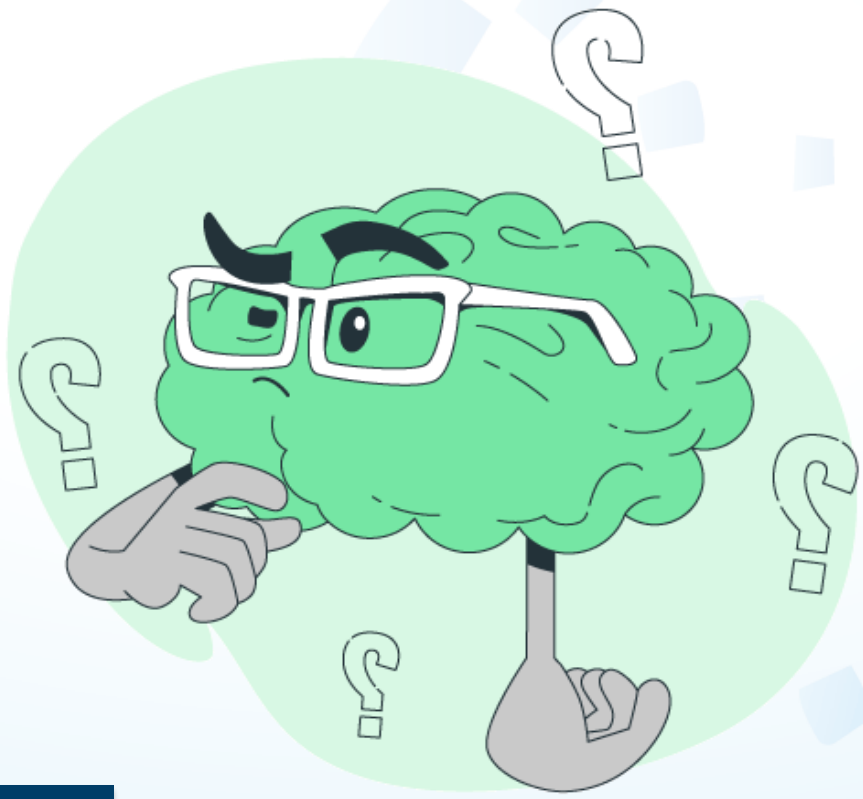
Ejercicio físico

Alimentación saludable

ibassal
Institut balear de seguretat i salut laboral

Salud Mental

La salud mental es un tema de vital importancia para Mutua Balear. Por ello, hemos diseñado un apartado específico dedicado al bienestar psicosocial donde ofrecemos **consejos, vídeos, pódcast y cuestionarios** para fomentar los buenos hábitos en el entorno laboral.



Acceso a Bienestar psicosocial >>>

ibassal
Institut balear de seguretat i salut laboral

Fomento del Ejercicio Físico

Ayudamos a promover el ejercicio físico con contenidos breves y amenos.

Nuestro portal **Más que espalda** ofrece una amplia colección de ejercicios diseñados por los fisioterapeutas de Mutua Balear para prevenir los trastornos musculoesqueléticos (TME).

Acceso a Más que espalda >>>

ibassal
Institut balear de seguretat i salut laboral

Consejos de Alimentación

Fomentamos la alimentación saludable en general y por sectores y puestos de trabajo. Apostamos por integrar la alimentación dentro del concepto de salud.

Contamos con una sección específica enfocada a los buenos hábitos saludables y de alimentación: **pódcast, recetas paso a paso**… y mucho más.

Acceso a alimentación saludable>>>

ibassal
Institut balear de seguretat i salut laboral

Tres Minutos

Pensamos que la mejor manera de aprender es a través del **entretenimiento**. ¡Diviértete aprendiendo!

A raíz de esta idea surge **TresMinutos.es**, nuestro portal de cultura preventiva para promover las buenas prácticas de forma amena y divertida en todos los sectores. ¿Cómo? Mediante **juegos rápidos y originales** diseñados prevenir los riesgos laborales.

TresMinutos
PORTAL DE CULTURA PREVENTIVA DE MUTUA BALEAR

Acceso a tresminutos.com >>>

¿Qué hacemos en Mutua Balear para la plantilla de Mutua Balear?

ibassal

Institut balear de seguretat i salut laboral

MUTUA BALEAR

En **Mutua Balear** también hemos comenzado con el compromiso de crear una empresa saludable.

Desde la dirección y los departamentos implicados se ha iniciado un compromiso continuo con la salud y el **bienestar de la plantilla.**

ibassal
Institut balear de seguretat i salut laboral

Desde el **Servicio de Prevención Propio**, y el **Área Sanitaria** se analizan distintos factores de riesgo y se trabaja para la mejora de colectivos o patologías.

- Gestión de la edad
- Tabaquismo
- Obesidad
- Sedentarismo
- Hipertensión arterial
- Hipercolesterolemia
- Diabetes
- Dieta
- Sueño
- Análisis de ferritina a todas las mujeres.

- Análisis de concentración de PSA en sangre y analítica de heces a los hombres mayores de 50 para la detección temprana del cáncer de colon.

ibassal
Institut balear de seguretat i salut laboral

Algunas iniciativas que se llevan a cabo:

- Cursos específicos de hábitos de vida saludables destinados a todos los trabajadores.
- Campañas de alimentación saludable.
- Autoexploración mamaria link
- Reto saludable: Healthy Cities

ibassal
Institut balear de seguretat i salut laboral

Concienciación formativa interna:

Algunos cursos en 2024

- Pilates e hipopresivos.
- Herramientas para mejorar la salud laboral.
- Gestión del estrés.
- Mindfulness.
- Higiene Postural.
- Gestión de la salud mental en la empresa.
- Resolución de conflictos.
- Trastornos musculoesqueléticos en el trabajo.

ibassal
Institut balear de seguretat i salut laboral

Y el fomento de otras campañas tan importantes como…

- Seguridad Vial:
  - Coches
  - Motos
  - Peatones
  - Bicicletas
  - Patinetes

- Consejos para **Trabajar con calor**

Algunas ideas saludables

ibassal

Institut balear de seguretat i salut laboral

MUTUA BALEAR

ibassal
Institut balear de seguretat i salut laboral

Propuestas de salud

- Dedicar 5 minutos a escuchar música, hacer ejercicio, realizar estiramientos… es una buena gestión de tiempo. Supone un beneficio físico y mental.
- Es fundamental centrar la atención y poner el foco en lo que hacemos.
- Rendir bien no está reñido con el bienestar. Para lograrlo, es fundamental sentirnos cómodos en el entorno laboral.

ibassal

Institut balear de seguretat i salut laboral

Gracias

mutuabalear.es
elautonomo.es
cuidamostusalud.org
tresminutos.es

Asistencia 24 horas
900 173 174

efr

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE