

DR. CARLOS MACAYA, PRESIDENTE DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

# “VELAR POR LA SALUD CARDIOVASCULAR DE LOS TRABAJADORES ES UNA APUESTA SEGURA POR LA PRODUCTIVIDAD EMPRESARIAL”



Trabajadores de Hospitales Nisa corriendo.

La enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en España y en el mundo, muy por delante del cáncer. Y sin embargo, el 80% de los casos son prevenibles.

Con la intención de concienciar en el entorno laboral sobre la importancia que tiene preservar la salud cardiovascular, la Fundación Española del Corazón (FEC) acerca a las empresas el programa PECS (Programa de Educación Cardiosaludable), al que recientemente se ha adherido Hospitales Nisa.

El Dr. Carlos Macaya es el presidente de la FEC.

**Si saliéramos ahora mismo a la calle y preguntáramos a 10 personas cuál es la primera causa de muerte en el mundo, ¿cuántas de ellas acertarían? Dicho de otra forma, ¿hasta dónde es consciente la sociedad de la gravedad que encierran las enfermedades cardiovasculares?**

La sociedad es muy poco consciente del grave impacto de las enfermedades cardiovasculares, que a pesar de ser la primera causa de muerte en España, y a pesar de ser prevenibles en un 80% de los casos, se sigue opinando que un evento cardiovascular es un hecho casi fortuito. Desde la Fundación Española del Corazón y la Sociedad Española de Cardiología llevamos muchos años emitiendo mensajes de concienciación y, sobre todo, de prevención, ya

que está en nuestra mano llevar una vida saludable y activa, basada en una alimentación sana y equilibrada, ejercicio físico y abandono de tabaco y alcohol.

**¿Cómo y por qué surge la idea de trabajar la salud cardiovascular en el entorno laboral (a través de PECS)?**

Desde la Fundación Española del Corazón hemos impulsado el Programa de Empresas Cardiosaludables (PECS) porque pensamos que, fomentando mejores hábitos de vida e impulsando medidas saludables en el ámbito laboral, se puede reducir la exposición de los trabajadores a las enfermedades cardiovasculares.

A través de este programa, la FEC proporciona herramientas de información y prevención cardiovascular a las empresas adheridas, así como asesoramiento especializado a través de nuestro Consejo de Expertos, para que las compañías puedan implementar medidas en este sentido, que favorezcan la salud cardiovascular de sus trabajadores.

**¿Qué relación guarda la salud de los trabajadores con el buen o mal funcionamiento de la empresa en la que trabajan?**

Velar por la salud cardiovascular de los trabajadores es una apuesta segura por la productividad

“La sociedad es muy poco consciente del grave impacto de las enfermedades cardiovasculares (...) se sigue opinando que un evento cardiovascular es un hecho casi fortuito”

empresarial, ya que conduce a una mejor calidad de vida y un mejor desarrollo personal, y con ello, un mayor rendimiento profesional y menor absentismo laboral.

Un trabajador que se encuentra ágil, fuerte y animado tendrá una mejor predisposición a aportar valor añadido en su trabajo.

**En líneas generales, ¿en qué puntos sobre salud cardiovascular existe mayor desconocimiento (dieta, actividad física, consumo de sustancias, etc.)?**

Posiblemente sobre la dieta, ya que la mitad de los españoles tienen problemas para entender el etiquetado de los alimentos o lo consideran insuficiente, según vimos en las conclusiones del estudio “Mitos y Errores en Alimentación en la población española”. Es importante estar bien informados de lo que comemos para mantener una

alimentación saludable, ya que muchos productos ya contienen altas cantidades de sal, de azúcares o de grasas saturadas, que ingerimos sin ser conscientes de ello.

**¿Se trata de un programa enfocado a mejorar la reputación de marca de la empresa y su responsabilidad social corporativa, o se centra más en la educación cardiovascular de los empleados?**

Ambos. El objetivo principal de la FEC es potenciar la salud de las personas. En el ámbito laboral, se es más permeable a recibir mensajes de salud, por lo que cualquier acción en este sentido sería en principio más eficaz –y esta es una de las razones del programa–; pero es incuestionable que me-

yorando la salud del empleado, se mejoran entre otros los ratios de absentismo y de productividad. Así, además de cumplir con una función social, la empresa se fortalece también desde todos los ámbitos posibles.

**En una organización empresarial, que puede llegar a tener dimensiones considerables, ¿qué resulta más complicado a la hora de concienciar sobre la importancia de cuidar la salud cardiovascular?**

Uno de los temas más difíciles es el de concienciar a los trabajadores sobre la importancia de evitar el sedentarismo. Pero las jornadas laborales y el ritmo social y de familia no siempre facilitan que se pueda realizar ejerci-



El Dr. Carlos Macaya es presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC).

cio sin un sobreesfuerzo y una fuerza de voluntad considerable. Lo mismo ocurre con la alimentación, ya que los complicados horarios actuales no favorecen que la población dedique tiempo a la cocina y la alimentación sana. Es fácil caer en la comida rápida y precocinada. **ni**

## HOSPITALES NISA, EMPRESA SALUDABLE

Gracias al convenio firmado de forma conjunta por la Fundación Hospitales Nisa (FHN), la Fundación Vicente Tormo U(FVT) y la Fundación Española del Corazón (FEC), Hospital Nisa se ha adherido recientemente al programa PECS Formación (programa de empresas cardiosaludables). El objetivo de este programa es, según Mar Álvarez, gerente de la Fundación Hospitales Nisa “tratar de prevenir y disminuir la incidencia de enfermedades cardiovasculares entre la plantilla, promover hábitos de vida cardiosaludables, de forma específica en el ámbito laboral, y desarrollar un nuevo barómetro sobre la salud en el ámbito laboral a través de los resultados alcanzados y medidos”.

La formación es una parte imprescindible de este programa. En este sentido, la Fundación Hospitales Nisa a través de la Fundación Vicente Tormo, impartirá cursos a la plantilla centrados en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. En concreto, se darán cursos de sensibilización, factores de riesgo cardiovascular, nutrición, ejercicio físico y control del estrés y gestión de las emociones, de tabaco, alcohol y drogas, de urgencias cardiológicas, y también sobre la importancia de la prevención cardiovascular en la mujer. Adicionalmente, se ofrecerá una sesión anual a la que podrán asistir las familias de la plantilla con el objetivo de hacer partícipes a sus familiares de los cambios de vida producidos como consecuencia del programa.

