



## Be Healthy

La salud y el bienestar de los empleados son prioritarios para el Grupo Novartis y una extensión natural de nuestro objetivo de “curar y cuidar.”

‘Be Healthy’ es una iniciativa global del Grupo Novartis dirigida a ayudar a sus empleados en todo el mundo a llevar un estilo de vida saludable. Incluye información, actividades y consejos para fomentar la salud de los empleados y evitar posibles problemas futuros de salud.

## El mejor entorno de trabajo

La responsabilidad social corporativa forma parte intrínseca de la estrategia de Novartis y es un elemento clave de nuestra gestión.

Nuestras iniciativas de responsabilidad social alcanzan cada año a millones de pacientes en todo el mundo. Estos programas se sustentan en un compromiso que se apoya sobre cuatro pilares: los pacientes; una conducta empresarial ética; nuestros empleados y su entorno; y la protección del medio ambiente.

La salud y el bienestar de los empleados son prioritarios para el Grupo Novartis y una extensión natural de nuestro objetivo, “curar y cuidar”, por lo que la Compañía dedica una especial atención a la salud y seguridad de sus colaboradores.

Porque para poder disfrutar de una vida plena y feliz es fundamental estar sano.



## Nuestro objetivo, “Cuidar y Curar”

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un entorno de trabajo saludable como un espacio en el que se incluya tanto la protección, como la promoción de la salud, es decir, además de proporcionar seguridad física en el trabajo, es preciso proteger la salud de los empleados invitándoles a llevar un estilo de vida saludable para prevenir posibles problemas futuros.

Por otro lado, según destaca un informe realizado por la OMS conjuntamente con el Foro Económico Mundial (*World Economic Forum*, WEF), los programas para promover la salud y el bienestar en el entorno de trabajo y que abordan cambios en el estilo de vida pueden ayudar a prevenir hasta un 40% de las enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares, cáncer y trastornos pulmonares.

Para Novartis, como integrante de *Workplace Wellness Alliance*, a la que se agregó en 2011, es importante asegurar una gestión proactiva del cuidado de la salud, lo que incluye fomentar un ambiente de trabajo en el que se promueva el bienestar de todos los empleados.

Un bienestar físico y mental se consigue con una alimentación saludable, la práctica regular de actividad física y la gestión optimizada de nuestro tiempo, por ello en Novartis ponemos a disposición de nuestros colaboradores una serie de programas enfocados en la mejora de su estado físico y la adopción de hábitos saludables.

### “Be Healthy”

‘Be Healthy’ es una iniciativa enmarcada dentro del compromiso de responsabilidad social de Novartis con sus empleados y que ha sido concebida para ayudar a sus trabajadores a adoptar un papel activo en la gestión de su propia salud.

‘Be Healthy’ se basa en la larga tradición del Grupo en proveer programas de salud y bienestar para los colaboradores de nuestras Compañías. Porque nuestros empleados son una parte integral de nuestro éxito, un factor decisivo para el crecimiento, la innovación y la productividad de nuestro negocio.

Un buen ejemplo de ello es el gimnasio corporativo en nuestra sede central de




---

‘Be Healthy’ se basa en la larga tradición del Grupo en proveer programas de salud y bienestar para los colaboradores de nuestras Compañías

---

Barcelona o el polideportivo en nuestra Planta de Producción de Barberà del Vallès, así como la organización de equipos de varias disciplinas deportivas –englobados en el *Novartis Sports Team*– para impulsar la práctica de ejercicio físico y que sirven como punto de encuentro a los colaboradores de Novartis que comparten la misma pasión por el deporte.



## Iniciativas con salud

'Be Healthy' se apoya en cuatro pilares: *Move*, *Choose*, *Know* y *Manage*. Las actividades organizadas están dirigidas a fomentar un estilo de vida saludable, con la práctica de ejercicio físico, la elección de dietas equilibradas y programas de prevención.

### **MOVE** – Mantente activo

La promoción de un estilo de vida saludable a través de la práctica deportiva habitual es el objetivo de esta parte del programa.

En la sede central de Novartis en Barcelona, se ha puesto a disposición de los empleados

un gimnasio corporativo, en el que se realizan clases dirigidas, además de disponer de zona fitness.

También se llevan a cabo diferentes iniciativas relacionadas con el deporte como el *Novartis Sports Team*, que incluye equipos de running, baloncesto y fútbol.

### **CHOOSE** – La mejor elección

Novartis valora la importancia de alimentarse adecuadamente tanto en el entorno laboral como en casa. El alimento no es simplemente combustible, sino que es esencial para

Las actividades de 'Be Healthy' están dirigidas a fomentar un estilo de vida saludable, con la práctica de ejercicio físico, la elección de dietas equilibradas y programas de prevención

## MOVE

### > Ejercicio

- Gimnasio para empleados en la sede central de Barcelona con clases dirigidas (yoga, pilates, cycling)
- Polideportivo en la Planta de Producción de Barberà del Vallès
- Equipos deportivos: running, baloncesto y fútbol
- Servicio de masajes

## CHOOSE

### > Nutrición

- Opciones de comida saludable en la cantina y máquinas de *vending*
- Comida sana durante los eventos organizados por Novartis
- Servicio de nutrición y dietética permanente en la sede central del Grupo para seguir una dieta específica o consejos a nivel clínico o deportivo

una vida sana. Una dieta equilibrada debe cubrir las necesidades de vitaminas, minerales y nutrientes del organismo, y contribuye a un estado de salud general, al tiempo que reduce el riesgo de enfermedades.

Para ayudar a sus colaboradores a llevar una alimentación saludable, en los restaurantes y máquinas de *vending* de la Compañía se ofrecen opciones de comida saludable y vegetariana. Además, los menús están clasificados mediante un sencillo sistema de etiquetado que permite elegir la opción más adecuada a sus necesidades sin dificultad.

También se fomenta la elección de opciones de alimentos saludables para los eventos y reuniones que se organicen tanto en las propias instalaciones como fuera de ellas.

## KNOW – Conoce tus cifras

Novartis promueve iniciativas que permiten a los colaboradores conocer cuáles son sus cifras respecto a los indicadores de salud básicos.

Se llevan a cabo campañas de información y prevención que abordan, por ejemplo, la prevención del cáncer y de enfermedades cardiovasculares.

Además, en las oficinas centrales de Gran Vía, en Barcelona, la compañía pone a disposición de sus empleados el equipo Keito K8-H, un sistema pionero de prevención, que permite controlar y detectar enfermedades

cardiovasculares mediante las medidas de peso, altura, presión arterial y grasa.

## MANAGE – Gestiona tu tiempo

A través de “Manage” la empresa promociona diversos programas que apoyan la conciliación de vida laboral y personal con medidas como la flexibilidad laboral o la posibilidad de realizar teletrabajo.

También se proporciona apoyo a los colaboradores con iniciativas para la reducción del estrés, evaluación de riesgos psicosociales o un servicio de soporte para realizar gestiones personales.



# KNOW

## > Estimular y tomar propia conciencia sobre la salud

- Libre acceso a pruebas de control de indicadores clave de salud: presión arterial, colesterol, azúcar, altura, peso
- Revisiones de piel u oculares
- Vacunación contra la gripe para empleados
- Programa para dejar de fumar

# MANAGE

## > La salud en el trabajo

- Programas de asistencia para empleados de ayuda continuada
- Medidas de conciliación
- Cursos de prevención y primeros auxilios
- Evaluación de Riesgos Psicosociales



## ‘Semana Be Healthy’

Como parte de la iniciativa ‘Be Healthy’, y por segundo año consecutivo, en 2012, Novartis ha celebrado la **Semana Be Healthy**, una iniciativa organizada en todo el mundo para promover la salud y el bienestar entre sus colaboradores. Durante esta semana, la Compañía se centra en programas preventivos e informativos para todos los empleados que lo deseen.

En esta segunda edición, un total de 176 sedes de Novartis en todo el mundo han organizado diferentes actividades, alcanzando así a casi el 95% del total de empleados de la Compañía.

En España, durante la **Semana Be Healthy**, que se celebró entre los días 17 y 21 de septiembre, se organizaron diferentes acti-

vidades para promocionar un estilo de vida saludable tanto a nivel físico como emocional.

Cada día de la **Semana Be Healthy** se centra en uno o varios de los cuatro pilares de la iniciativa que ayudarán a los empleados a lograr una salud óptima.

### Día 1, MOVE

El objetivo fue incluir el ejercicio en la rutina diaria. Se animó a los empleados a participar en las diferentes actividades deportivas organizadas, como una Maratón por las calles de la Ciudad Condal, clases de danza, tonificación, pilates y yoga, una divertida gincana por equipos en la playa, o un torneo de bádminton y ping-pong.

### Día 2, CHOOSE

Selección saludable de la comida. Este día se centró en promover una dieta saludable entre los trabajadores, ofreciéndoles un menú bajo en calorías y otro vegetariano en las cantinas de las diferentes sedes.

Por otro lado, se puso en marcha un servicio de nutrición y dietética permanente en la sede central del Grupo para aquellos empleados de Novartis que deseen seguir una dieta específica o consejos a nivel clínico o deportivo.

También se ofreció una cata de té para conocer los beneficios de esta ancestral bebida.

---

Debemos situar nuestra salud en lo más alto de nuestras prioridades y ser conscientes de los pequeños cambios que podemos aplicar a diario para mantenernos en buena forma

---

**Día 3, KNOW**

Asumir el control de nuestra propia salud con el conocimiento de las cifras clave es fundamental. Durante esta jornada se realizó una sesión de asesoramiento dermatológico, donde se dio a conocer a los participantes cuál es su fototipo de piel o cómo prevenir la aparición del melanoma de piel o detectarlo de forma precoz. También se ofreció la posibilidad de participar en una terapia para dejar de fumar.

**Día 4, MANAGE**

Durante esta jornada se organizaron actividades relacionadas con la gestión emocional saludable y la evaluación de riesgos psicosociales. Los riesgos psicosociales, cuando se producen, pueden llegar a incidir en la salud de las personas, bien sea a nivel psicológico o fisiológico.

Como complemento a esta jornada se ofreció a los empleados la posibilidad de realizarse un masaje cervical y de espalda.

**Día 5, MOVE & PREVENT**

Aumentar el ejercicio con la participación en una competición deportiva. Para este día se organizaron también actividades de prevención como un curso de primeros auxilios.

La *Semana Be Healthy* tiene una gran acogida entre nuestros colaboradores, pero lo más importante es situar nuestra salud en lo más alto de nuestras prioridades y ser conscientes de los pequeños cambios que podemos aplicar a diario para mantenernos en forma.

---

Un total de 176 sedes de Novartis en todo el mundo han organizado actividades para la 'Semana Be Healthy'

---



## El compromiso de Novartis con la calidad de vida de las personas

Novartis aporta soluciones para el cuidado de la salud que responden a las necesidades cambiantes de los pacientes y de las sociedades en todo el mundo. Nuestro objetivo es mejorar la salud mundial llegando al máximo número posible de pacientes, para ello contamos con iniciativas y estrategias para que nuestros medicamentos y vacunas sean accesibles y asequibles, así como con programas de educación para la salud, particularmente en los países en vías de desarrollo.

Para más información: [www.novartis.es](http://www.novartis.es)

Para más información  
**Grupo Novartis España**  
Gran Vía de les Corts Catalanes, 764  
08013 Barcelona - España

Tel. +34 93 306 42 00  
[www.novartis.es](http://www.novartis.es)

© 2012 Novartis. Todos los derechos reservados

1210019538