



“ **APPUESTA POR TU SALUD**
 APP de hábitos saludables
 de MC MUTUAL,
Tu APP,”

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





Experiencias de tecnología aplicada a la salud laboral

APPuesta por tu salud



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.

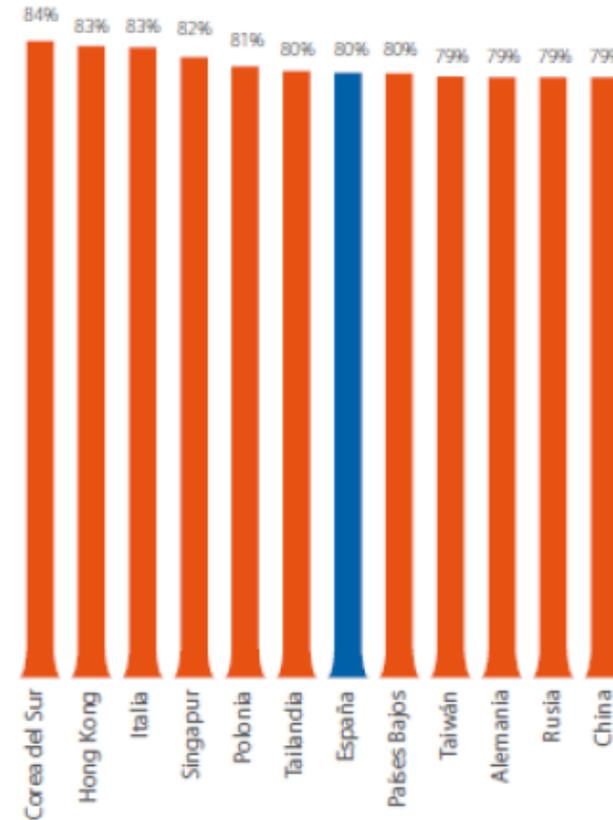
Informe ditrendia: Mobile en España y en el Mundo 2018 (*datos de 2017*)

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

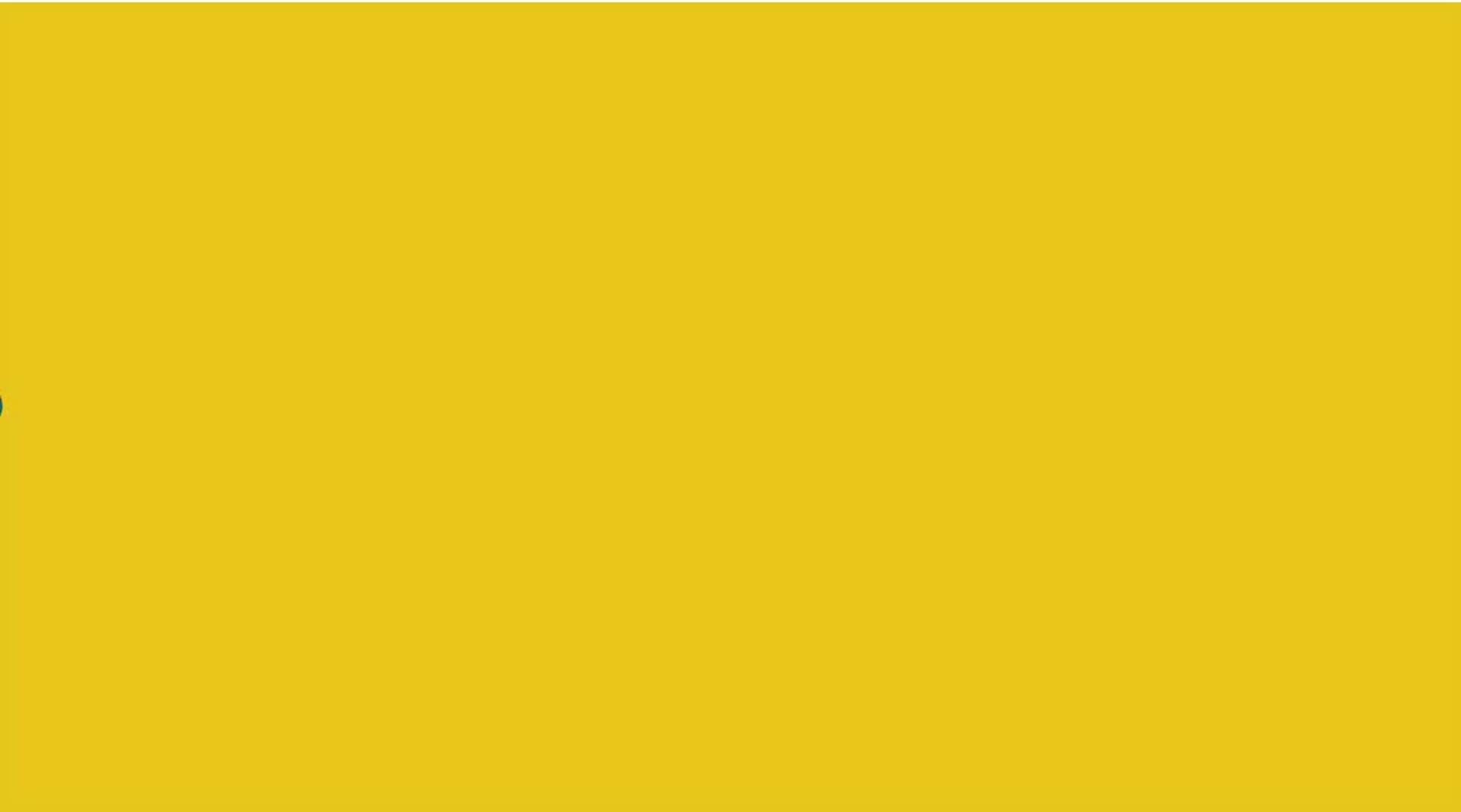
Penetración de usuarios móviles por país



Experiencias de tecnología aplicada a la salud laboral

APPuesta por tu salud





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.

APPuesta por comer mejor
Actualmente, 152 tips (envío /semana).
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.



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



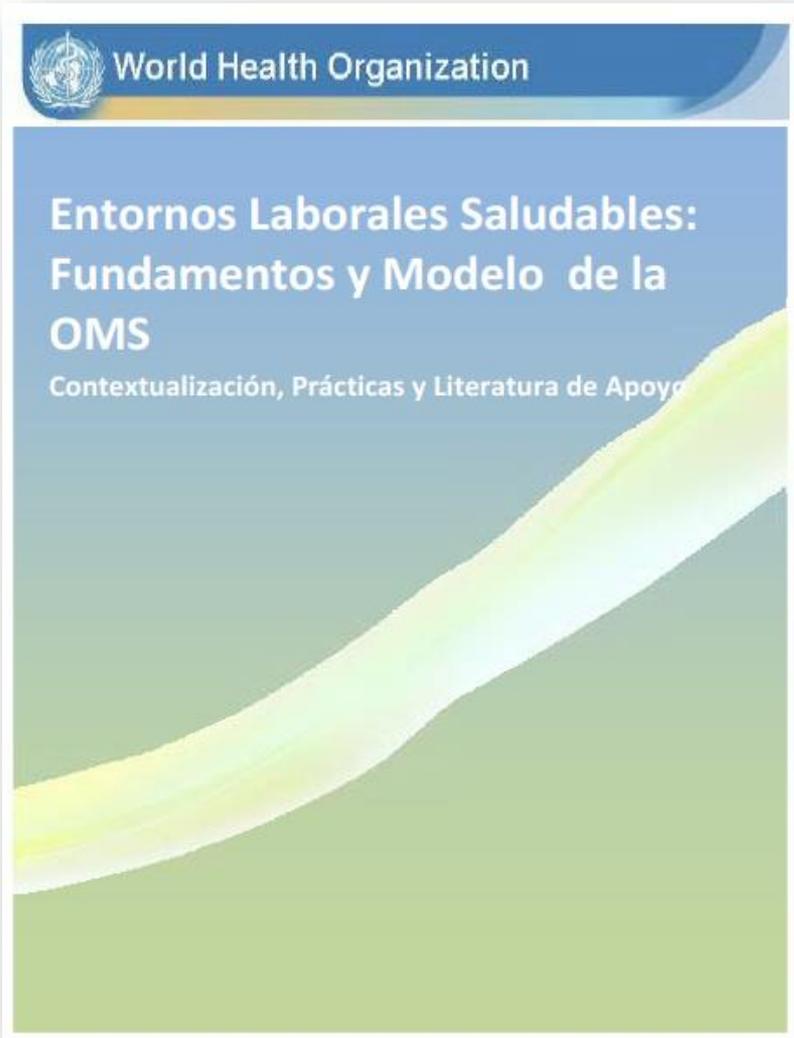
Una dieta sana y equilibrada puede ayudarte a vivir 10 años más

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

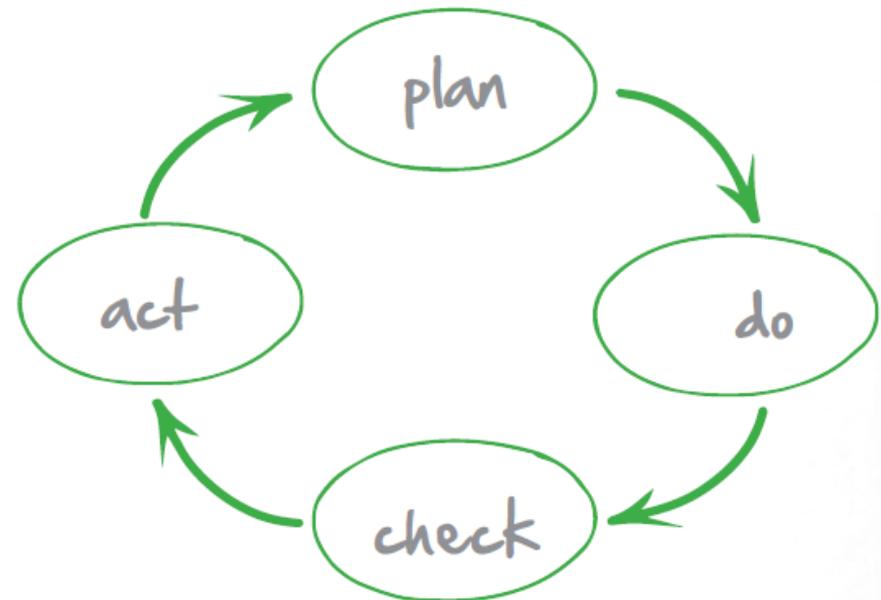
- Acceso desde el móvil a información actualizada sobre salud y hábitos saludables.
- Contenidos de calidad y de fácil comprensión elaborados por profesionales de salud, alimentación, ergonomía, psicología y seguridad vial.
- Posibilidad de escoger el tipo de información a recibir o darse de baja en 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

Experiencias de tecnología aplicada a la salud laboral

APPuesta por tu salud



“ *Modelo de mejora continua* ”



DATOS DE USO

APPuesta por tu salud ofrece la posibilidad de conocer las estadísticas de uso con el fin de conocer el impacto de la misma y facilitar así el proceso de mejora continua.



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, APP de hábitos saludables de MC MUTUAL Tu APP, ”

- ◆ ¿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**



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...

Cuidate **MC MUTUAL**

Experiencias de tecnología aplicada a la salud laboral

APPuesta por tu salud



Datos implantación del 12/4 al 18/6

Empresas	Instalaciones	Tips enviados
37	570	13696

Alimentación	Bienestar emocional	Vida sana	Actividad física	Seguridad vial
2853	2632	2934	2755	2522

Experiencias de tecnología aplicada a la salud laboral

APPuesta por tu salud



Google Fit



Nike Run Club



Contador calorías
Virtuagym



Runtastic



QuitNow! Dejar
de fumar



Laboratorios
Esteve





APPuesta por tu salud

Próximos pasos...

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

Búscala como
appuestasalud



empresa-saludable@mc-mutual.com



Experiencias de tecnología aplicada a la salud laboral

HEALTHMETER

- ❖ Herramienta para el diagnóstico inicial y seguimiento de programas de PST.
- ❖ Cuestionario propio de MC MUTUAL basado en otras encuestas de valoración de salud validadas y reconocidas a nivel internacional como: ENSE, IPAQ, GHQ-12, criterios OMS.
- ❖ Cuestionario modular. Acceso online a través de SurveyMonkey.
- ❖ Tratamiento de la información con arreglo al Reglamento europeo de Protección de Datos: Leído y conforme.
- ❖ Resultados de la empresa comparados con referente poblacional (ENSE 2017 y otros).



HEALTHMETER

Herramienta para
el diagnóstico de
hábitos saludables
de MC MUTUAL

HEALTHMETER



Apartados que incluye HEALTHMETER

- ◆ Datos generales
- ◆ Hábitos posturales y actividad física
- ◆ Bienestar emocional
- ◆ Hábitos alimentarios
- ◆ Valoración del dolor percibido
- ◆ Propuesta de acciones saludables

Y además...

- ◆ Permite al usuario introducir comentarios.
- ◆ Feedback al usuario al finalizar el cuestionario.



PERCEPCIÓN DEL ESTADO DE SALUD GENERAL

La percepción del estado de salud general es un indicador muy fiable, utilizado en la mayoría de encuestas de salud, para evaluar la salud real de los individuos y hacer una primera aproximación de su satisfacción vital, entre otros. El 35% de los trabajadores en la empresa considera su salud como "buena" o "muy buena", este mismo dato en la población trabajadora general, según datos de la ENSE 2017, asciende al 82%.

Estos datos pueden variar en función de distintas características como el sexo y la edad. Con la edad, suele aumentar la percepción negativa del estado de salud.

Gráfico 4. Comparativa del estado de salud percibido con los resultados de la ENSE 2017

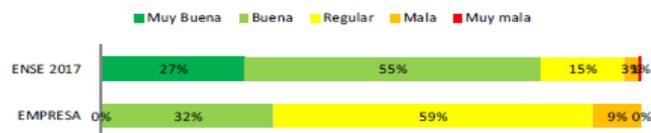
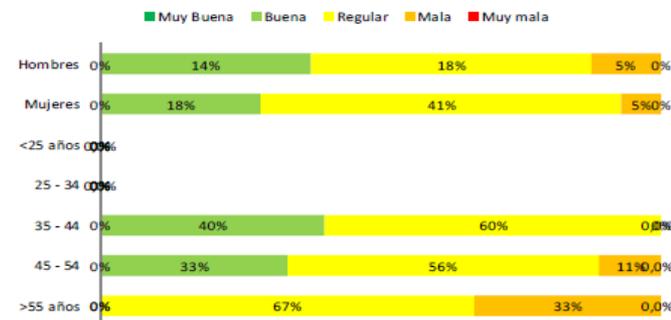


Gráfico 5. Distribución del estado de salud percibido por género y edad



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,,

