



“ 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

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 ORDENACIÓN  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL









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.

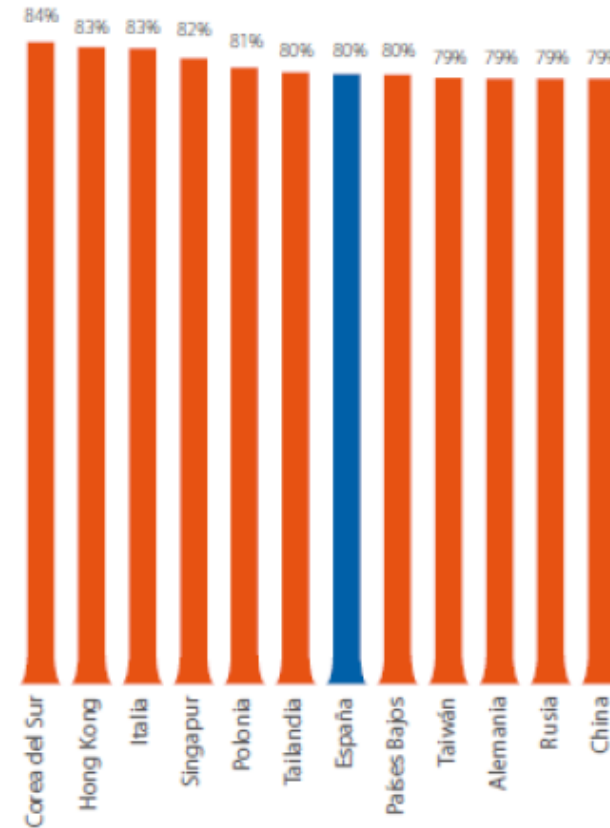
Informe ditrendia: Mobile en España y en el Mundo 2018 (*datos de 2017*)

## 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



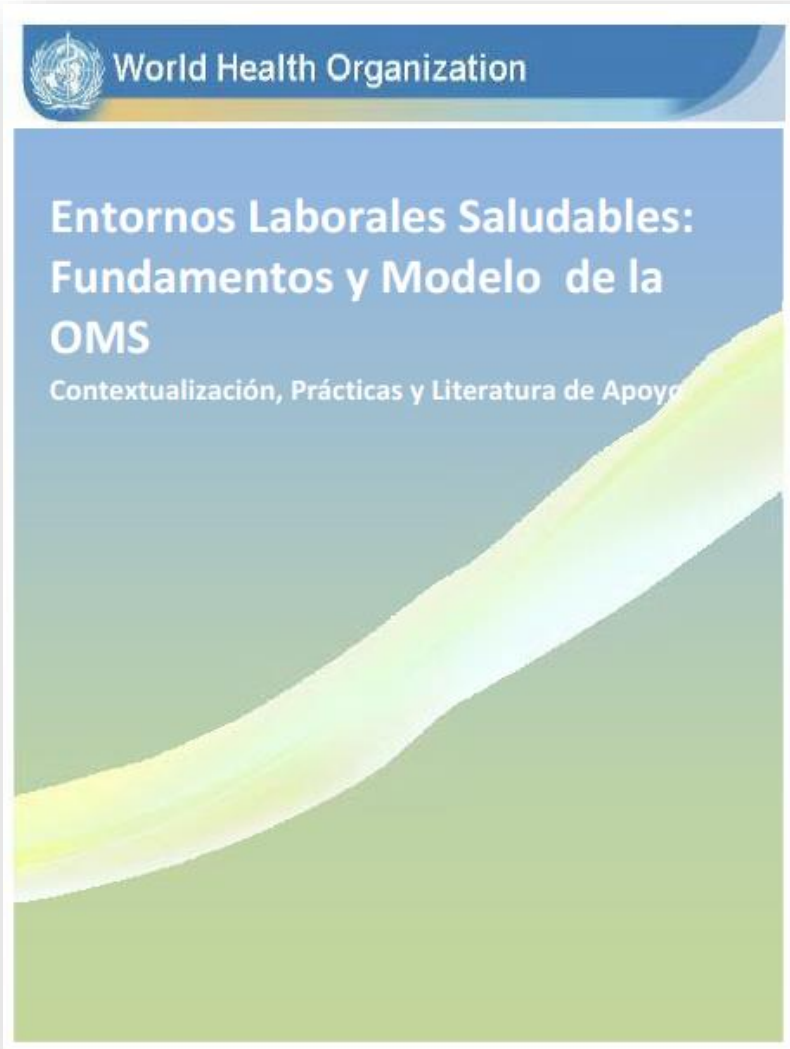
#### Una dieta sana y equilibrada puede ayudarte a vivir 10 años más

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

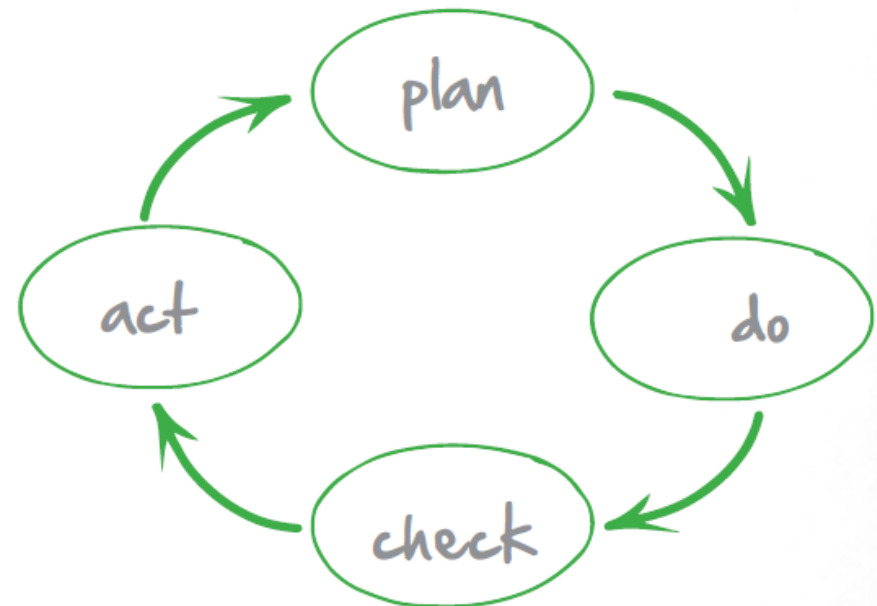
- Acceso desde el móvil a información actualizada sobre salud y hábitos saludables.
- Contenidos de calidad y de fácil comprensión elaborados por profesionales de salud, alimentación, ergonomía, psicología y seguridad vial.
- Posibilidad de escoger el tipo de información a recibir o darse de baja en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

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...



Experiencias de tecnología aplicada a la salud laboral

## APPuesta por tu salud



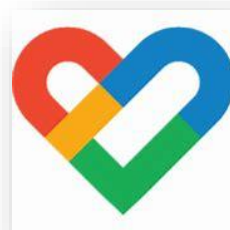
### Datos implantación del 12/4 al 18/6

Empresas	Instalaciones	Tips enviados
37	570	13696

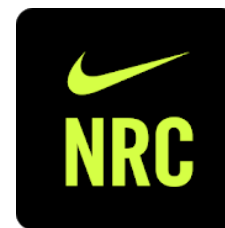
Alimentación	Bienestar emocional	Vida sana	Actividad física	Seguridad vial
2853	2632	2934	2755	2522

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



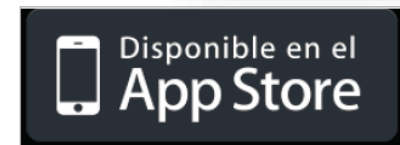


APPuesta por tu salud

## Próximos pasos...

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

Búscala como  
appuestasalud



[empresa-saludable@mc-mutual.com](mailto: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

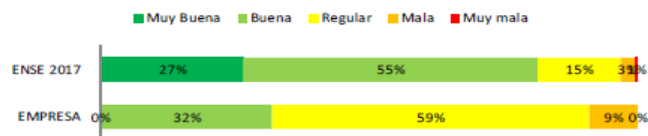
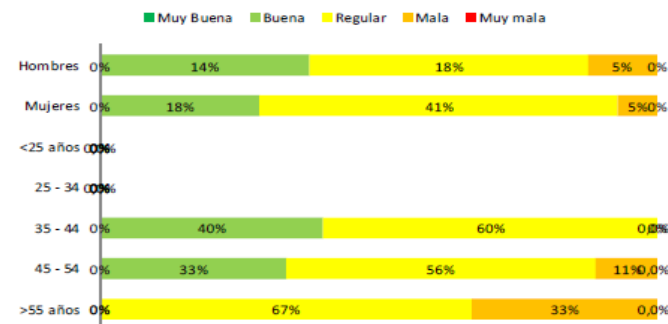


Gráfico 5. Distribución del estado de salud percibido por género y edad



# 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,,

