

Sureste Activo, un Hospital saludable

Enrique Caldevilla Bernardo

Supervisor de Área Enfermería. Hospital Universitario
del Sureste (Arganda del Rey – Madrid)

Experto en enfermería de la actividad física y el
deporte (UCM)

Toledo, 22 de Noviembre de 2019



Reto Sureste Activo

Súmate al reto de la vida saludable



Nuestro hospital

El Hospital Universitario del Sureste es un Hospital Público de la Red Sanitaria de la Comunidad de Madrid. Inició su actividad en el año 2008, bajo la fórmula de gestión de Empresa Pública, y un modelo PFI.

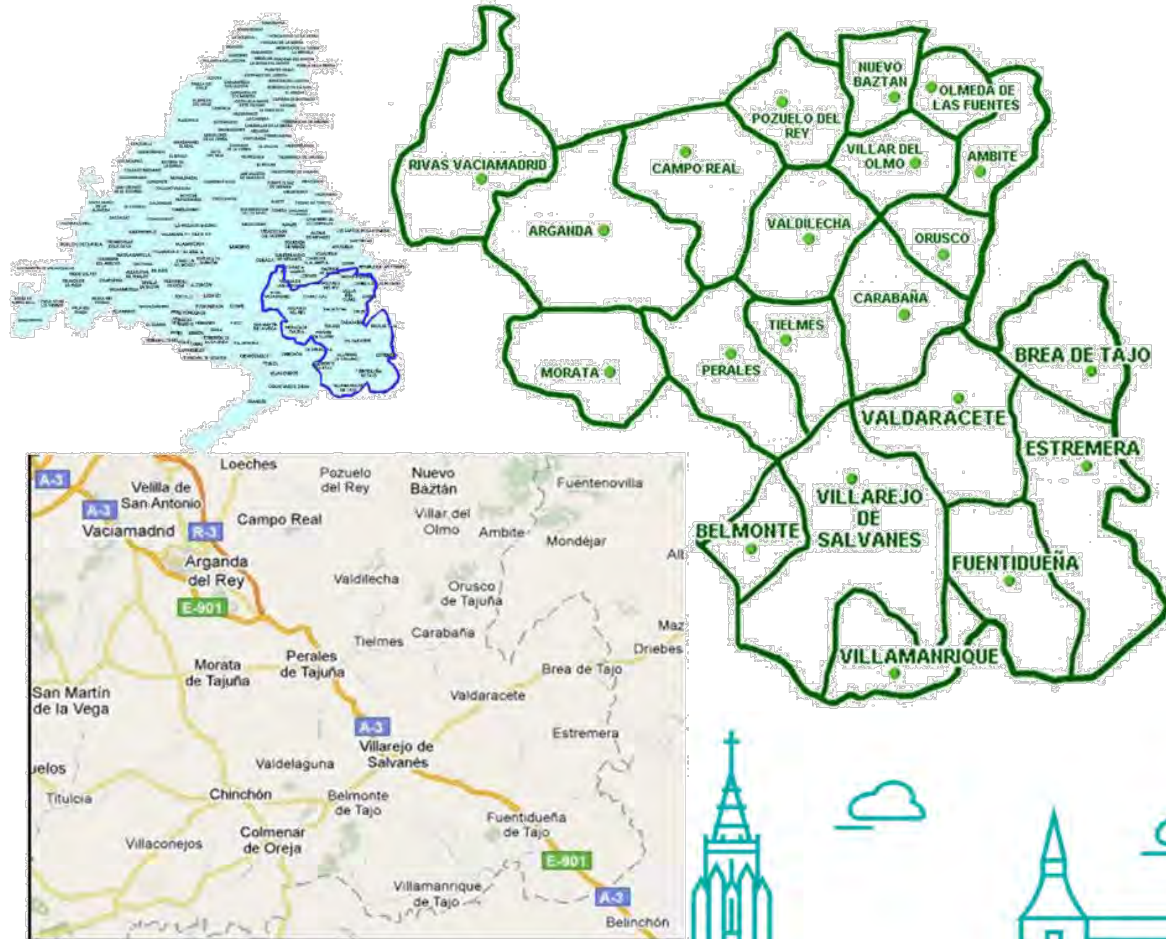
En el mes de julio del año 2016, se extinguió la empresa pública y pasó al modelo de gestión directa.

Dispone de:

- **45.000 metros cuadrados** de superficie.
- **132 camas** (todas las habitaciones son individuales).
- **5 quirófanos.**
- Cartera básica de servicios.



ÁMBITO DE INFLUENCIA DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DEL SURESTE



Se encuentra ubicado en la localidad de **Arganda del Rey**, pero atiende a 21 municipios.

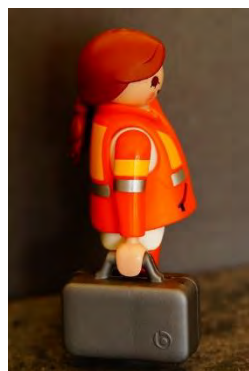
Según los datos del Instituto Nacional de Estadística, en enero de 2018 residían en el área **189.634 personas**.

Esta zona es muy heterogénea, tanto en tamaño de los núcleos urbanos como en edad de su población.

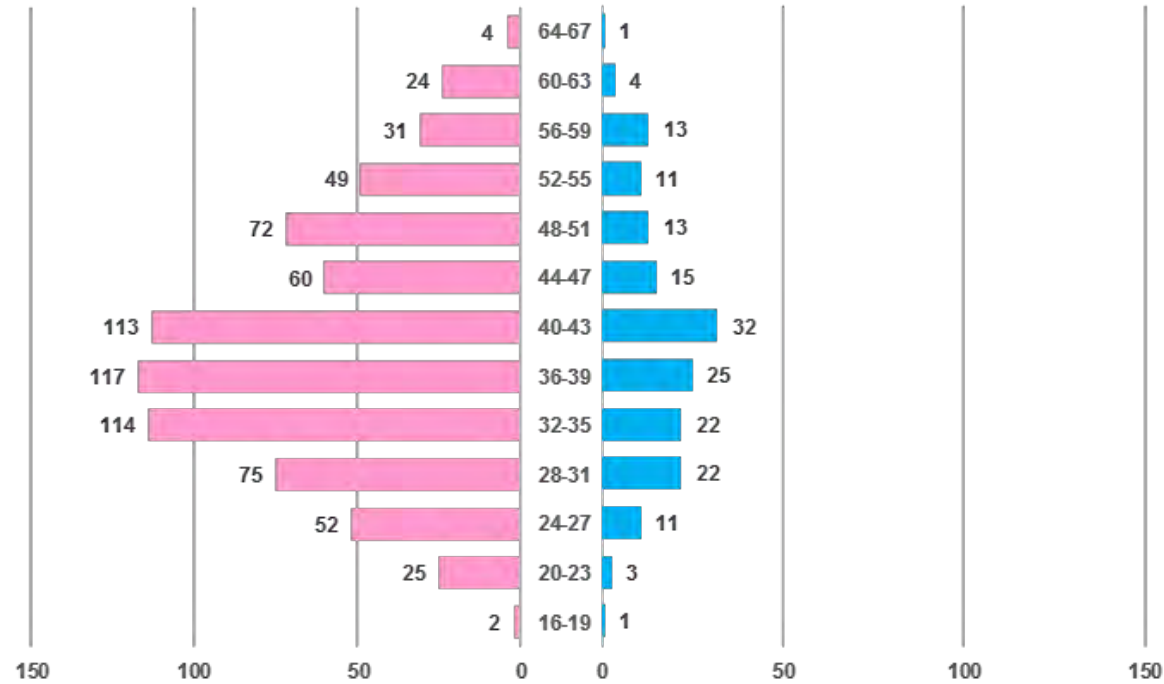


Nuestro equipo

| 2017 | | CATEGORÍA | MUJERES | HOMBRES | TOTAL |
|-----------------------|-----|----------------------------|---------|---------|-------|
| CONTRATOS ACTIVADOS | | 1.194 | | | |
| MUJERES | 958 | | | | |
| HOMBRES | 236 | | | | |
| PORCENTAJE DE MUJERES | | 80,23 % | | | |
| | | MÉDICOS | 193 | 95 | 288 |
| | | DUE | 347 | 67 | 414 |
| | | TCAE | 300 | 32 | 332 |
| | | SUPERVISIÓN UNIDAD | 7 | 4 | 11 |
| | | SUPERVISOR DE ÁREA | 0 | 1 | 1 |
| | | JEFE SERVICIO Y SECCIÓN | 16 | 11 | 27 |
| | | MIEMBROS CONSEJO DIRECCIÓN | 2 | 4 | 6 |
| | | GESTIÓN | 21 | 6 | 27 |



Nuestro equipo

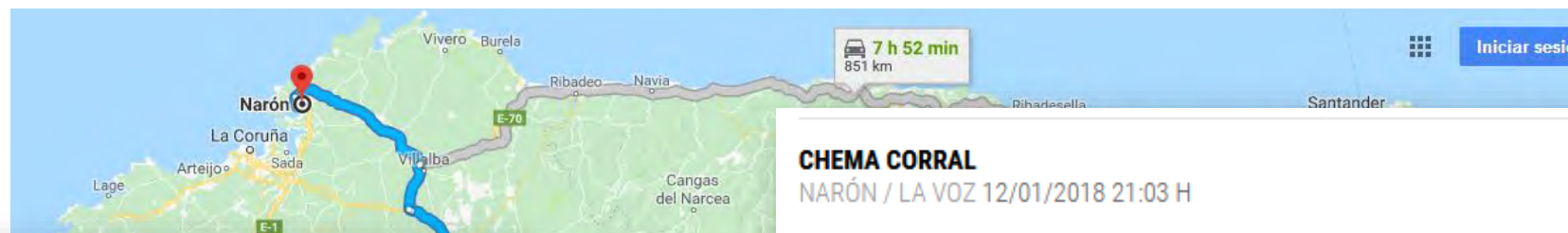


Total: 911



Plantilla marzo 2019

TODO EMPIEZA POR UNA NOTICIA...



La Voz de Galicia

Narón quiere adelgazar 100.000 kilos

Médicos y Concello proponen a los vecinos cumplir este reto en dos años fomentando hábitos de vida saludable



CHEMA CORRAL

NARÓN / LA VOZ 12/01/2018 21:03 H

¿Podrán los vecinos de Narón bajar 100.000 kilos de peso en dos años? Este es el reto que lanza el plan **100.000 Motivos de Peso** que se está ultimando en el marco de la estrategia nacional de promoción de la salud, y que promueven médicos del municipio y el Concello. El proyecto, que pretende **implicar a todo el movimiento asociativo**, al sector sanitario y educativo, e incluso a las empresas, busca acabar con el sobrepeso y reducir la incidencia de las enfermedades crónicas en el municipio. Hay **39.000 naroneses**, por lo que la media supondría que cada habitante perdiera kilo y medio, aunque son **el 40 % los que tienen obesidad o sobrepeso**.



Narón, el pueblo que quiere adelgazar 100.000 kilos...y lleva ya 46.000

Hasta la BBC ha recogido la historia de esta población gallega que está demostrando que adelgazar en grupo funciona

Redacción Sport Life 27/08/2019 17:55

El Confidencial

18/08/2019 05:00

El reto de **Narón** es cada vez más internacional. La localidad gallega quiere promover hábitos saludables entre sus vecinos, así que en 2018 emprendió el proyecto **100.000 Motivos de Peso**, que **pasa por la pérdida en dos años de una media de kilo y medio por cada uno de sus 39.000 habitantes**. Reconocido por la Asociación Europea para el Estudio de la Obesidad (EASO) como mejor proyecto de participación pública, el desafío ha tenido un notable impacto internacional: objeto de análisis por distintos medios de comunicación europeos, implantado en varios países y, ahora, objeto de una adaptación a través de la **BBC**.

La televisión pública de Reino Unido busca un pueblo inglés de similares características a Narón para producir su propio documental, adaptado a la realidad del país, y se ha dirigido al coordinador del proyecto, el médico del



Pues después de ver lo que hicieron estos gallegos.... Parece que es posible....

Los datos fueron esperanzadores desde el arranque. A los seis meses había apuntadas al proyecto más de 4.000 personas (de las 9.000 que el Ayuntamiento coruñés estimaba que tenían sobrepeso) que perdían una media de 2,2 kilos al mes.

Y lo han logrado uniendo esfuerzos, y es que adelgazar en compañía es más fácil y sin duda funciona. Por ejemplo, montaron una liga entre las asociaciones de vecinos para ver quién camina más y quién pierde más peso. Por supuesto, el cambio en la dieta (eliminar fritos, aperitivos o refrescos para dar prioridad a fruta y verdura y platos a la plancha o al horno) ha sido decisivo en los excelentes resultados cosechados por el proyecto de adelgazamiento común de los habitantes de Narón.

Nuestras jornadas de trabajo prolongadas, horarios nocturnos, largas distancias y atascos en coche..., nos aboca a **facilitar nuestras rutinas** diarias, para hacer compatible los horarios profesionales con la vida personal.

- Comidas rápidas y fuera de casa, suponen el abandono de la compra de productos frescos y el gusto por cocinar.
- Ocio pasivo que permite evadirse, pero que refuerza el sedentarismo (series y videos a la carta) en contra de las dinámicas activas

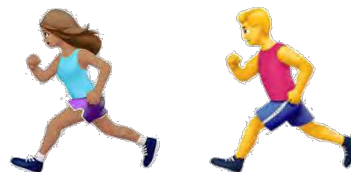
Esta dinámica de “facilitar” rutinas, en ocasiones se ha convertido en el **abandono de hábitos** que aportan salud..



Recuperar hábitos saludables se ha convertido en un RETO, que como todos los retos, no es fácil.

El Proyecto **RETO SURESTE ACTIVO**, surge ante una necesidad personal y social, de recuperación de hábitos saludables entre los profesionales del Hospital Universitario del Sureste





Reto Sureste Activo

Nos proponemos el objetivo de desarrollar estilos de vida saludables entre los **profesionales**, basados incorporar **actividad física rutinaria** durante el día a día, estimular **hábitos de alimentación saludable** con ofertas de frutas y reducción de azúcares, y fomentar la **deshabitación del tabaco**.



Reto Sureste Activo



SALUD LABORAL



HOSPITAL DEL SURESTE



FUNDACIÓN MAPFRE



AYUNTAMIENTO ARGANDA DEL REY



SPORTSNET

NUESTROS ALIADOS



AYUNTAMIENTO ARGANDA DEL REY



Reto Sureste Activo




**¿NO QUERÍAS GIMNASIO?
¡¡ TOMA GIMNASIO!!**



A map snippet showing a location marked with a red pin and labeled "Pabellón Virgen del Carmen". The label is in bold black text. The map area is circled with a thick red oval. A blue line, possibly a path or road, is visible on the map.

Ciudad Deportiva
Príncipe Felipe

 **4 min**
1,6 km

 **9 min**
4,3 km

 **11 min**
5,3 km

A map snippet showing the location of Hospital Público Universitario Del Sureste. The hospital name is circled in red. Other visible labels include 'AR-30', 'Museo al aire libre Cerro Melero', and a blue line representing a road or river.



ELIGE SALUD

Proyecto de SALUD EN LA EMPRESA



Fundación
MAPFRE



QUÉ ES

Un programa diseñado para mejorar el bienestar de los trabajadores.

Una oferta de diferentes contenidos y actividades adaptados con la necesidad saludable, emocional, la física y la del riesgo laboral.

Elige salud

PARA QUÉ SIRVE

Facilita a las empresas la puesta en marcha de campañas de promoción de la salud en el entorno laboral.

Con un completo catálogo de contenidos, servicios y actividades avalados e impartidos por asociaciones y profesionales de reconocido prestigio.

CÓMO FUNCIONA

Ponemos a disposición de la empresa un conjunto de herramientas para lograr estos objetivos.

SIN COSTE PARA LA EMPRESA, puesto que Fundación MAPFRE asume el mantenimiento y el soporte técnico.



La hipertensión y el consumo excesivo de sal

La sal es un compuesto muy común en nue... [+]



Recomendado por:
Manuel Morfino
Dietista y nutricionista



Consejos para dormir mejor

Un tercio de nuestra vida la dedicamos a... [+]



Recomendado por:
Dr. Rafael Ceña
Especialista en medicina del trabajo



Quedada saludable en bici: Hospital Sureste - Morata de Tajuña

Nuestro reto de "La vuelta al mundo en 8... [+]



Jornada Alimentación y Salud en el entorno laboral

La jornada se desarrollará en dos ponenc... [+]



¿Date de alta y registra tu actividad?

Se puede sincronizar tanto tu actividad... [+]



Crea un acceso directo en tu móvil

Para ello utiliza el navegador de Google... [+]



Disponible "Ruta azul"

El comitente lo habilitamos



Pierde peso de manera



Claves para tolerar mejor la



PLANIFICA TU ACTIVIDAD FÍSICA

Diseñar un plan de actividad física

Contenidos

- Adquirir los conocimientos básicos para planificar tu actividad física semanal de una forma equilibrada y sin riesgo de lesiones.
- Integrar todo tipo de deportes y actividad física dentro del plan. Conocer posibles incompatibilidades dentro de un mismo plan.
- Conocer los tiempos de descansos necesarios entre cada actividad. Manejar los conceptos de carga y descarga.



PREVENCIÓN DE LESIONES

Minimizar el riesgo de lesiones.

Contenidos

- Principales lesiones y su tratamiento.
- Trabajo preventivo para evitar estas lesiones y explicación de los factores de riesgo de cada una.
- La importancia de una educación deportiva, nutricional e higiénica.
- Medidas fisioterapéuticas sencillas.



INSCRÍBETE

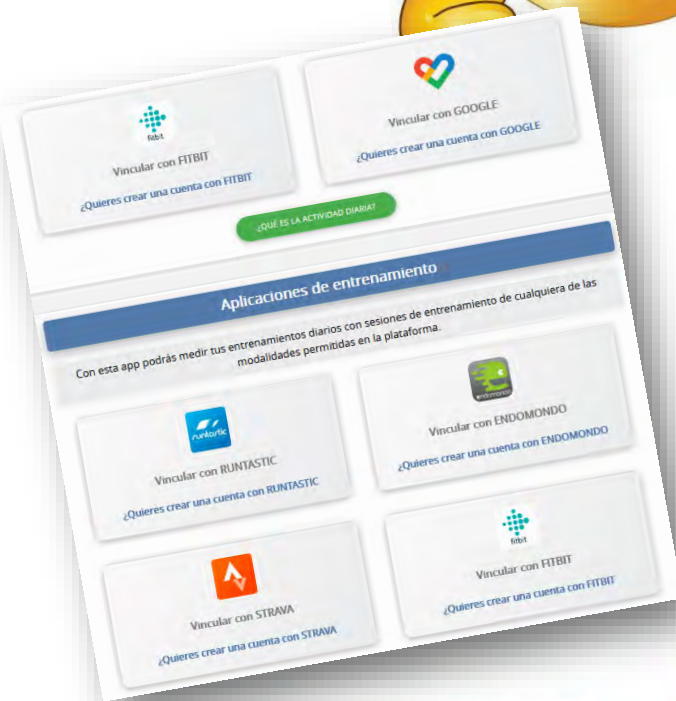
suresteactivo.hus@salud.madrid.org



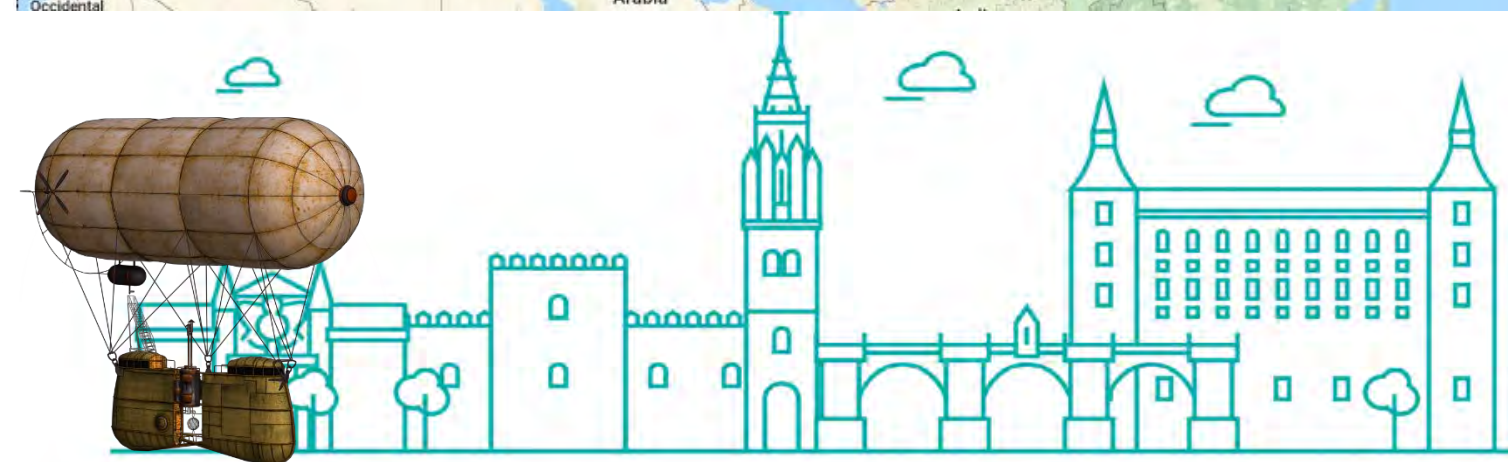
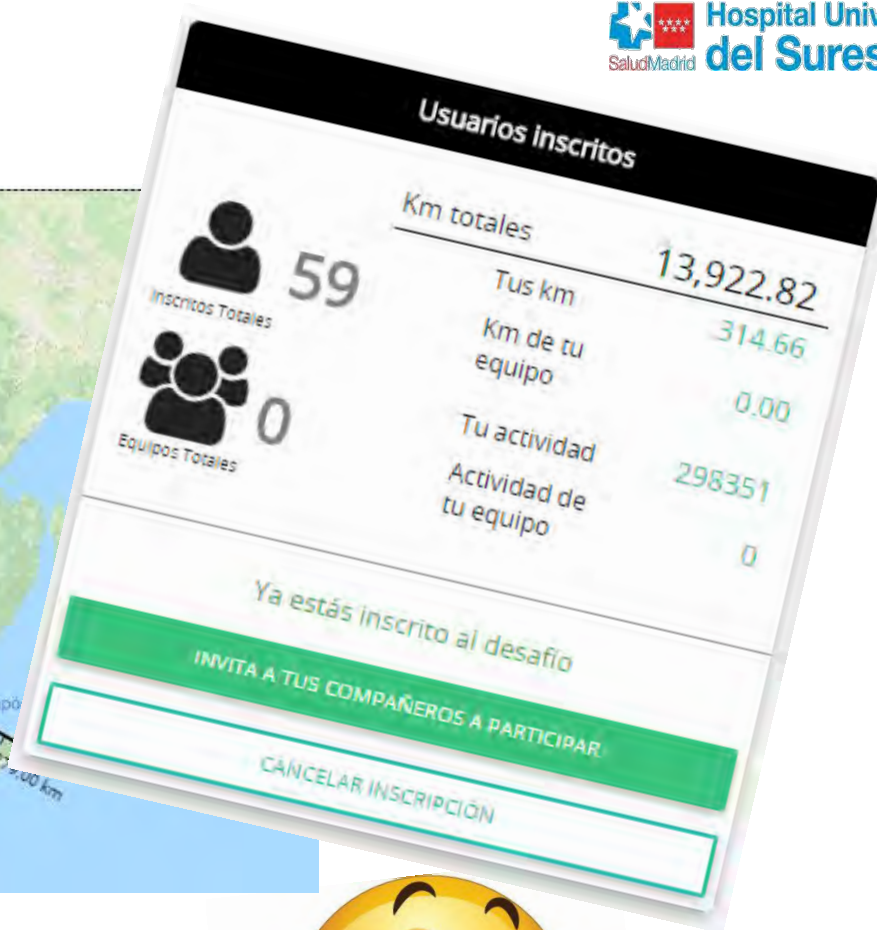
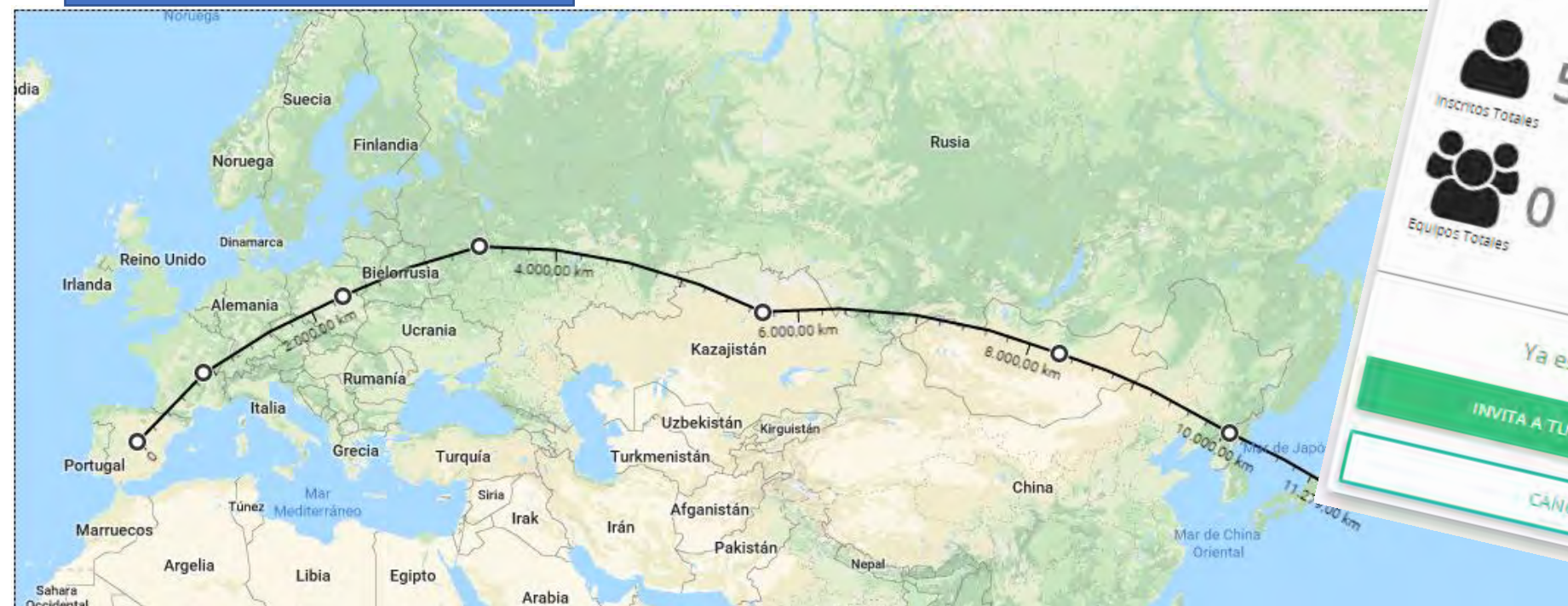
Planta 3



SportsNet



SportsNet



SportsNet

 **Hospital Universitario del Sureste**

En esta ocasión se trata de un reto individual... ¿Quién dijo que los superhéroes eran exclusivos d

RETO SURESTE ACTIVO



Reto Flash:
Haz 60 Km
corrier



Reto Hulk
sigue 500.000

 **Hospital Universitario del Sureste**

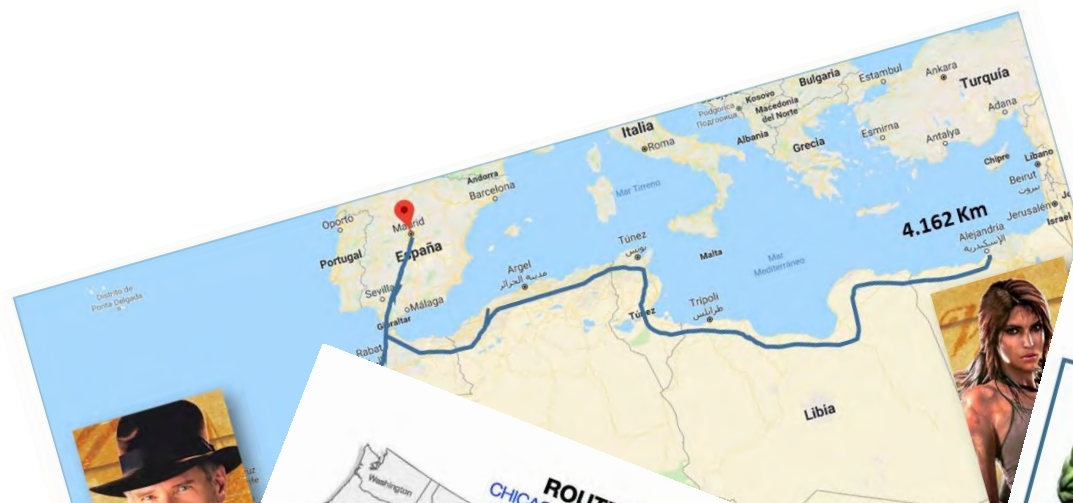
Test Sureste Activo: Queremos saber quienes son los 5 más activos en cada disciplina... ¿quieres subir al pódium? Comienza el 01/11/2019

En el mes de noviembre vamos a hacer el Test del Sureste activo, un reto competitivo individual: Queremos saber quienes son las 5 personas más activas en cada disciplina durante un mes:

- Correr
 - Andar
 - Bicicleta
 - Nadar
 - Actividad física (pasos)
- ¿Crees que podrías estar entre los 5 mejores?

Apúntate

<https://suresteactivo.saludydesafio.com>
<https://tuempresa.fundacionmapfre.org/huse0618/>



¿Conoces la Ruta 66? Son 3,939 Km

¿Qué te parece hacerla en equipo?

EL 2 DE SEPTIEMBRE COMIENZA EL DESAFÍO
Ya sabes.... Andar, correr, bici, nadar....



<https://suresteactivo.saludydesafio.com>

ACCIONES Y ESTRATEGIAS DE LA CONSULTA DE ENFERMERIA SALUD LABORAL.

Los principales elementos de este procedimiento son:

- Educación en salud, promoviendo unos hábitos de vida saludables considerando en las intervenciones reforzar la actitud positiva hacia el cambio. Planificación de dieta saludable y promoción de actividad física con un establecimiento del reto personal.
- Entorno facilitador, en el que la cultura de la organización que refuerza y defiende el valor de la salud apoyando hábitos, comportamientos y habilidades para conseguir esas actitudes, valores y creencias sobre los beneficios de una vida saludable. Las medidas que la institución ofrece para ello son: rutas activas en el Hospital, productos disponibles en máquinas de vending sin azúcar a precio reducido, disponibilidad de frutas en las unidades de enfermería, web "Sureste activo", premios deportivos, etc.
- Participación e implicación del trabajador en la consecución del objetivo a nivel grupal. Identificación con el reto global.
- Todos los trabajadores se evaluarán al inicio del estudio y sucesivamente con periodicidad mensual hasta alcanzar el objetivo establecido por el trabajador.



Hospital Universitario del Sureste

 Hospital Universitario
del Sureste

Reto Sureste Activo

 Hospital Universitario
del Sureste

¡¡¡ MUÉVETE !!!

Si en las emergencias, en las que tienes prisa, no lo usas, ¿porqué usarlo cuando no tienes prisa?

 Hospital Universitario
del Sureste

¡¡¡ MUÉVETE !!!

Hey you !!!!
Move your legs...!!!!

Si tienes prisa, llegarás antes por las escaleras.
Si no tienes prisa, aprovecha y haz unos minutos de fuerza en esas piernas bonitas que tienes

¿Te atreves?

 Hospital Universitario
del Sureste

Reto Sureste Activo

Taller de actividad física y prevención de lesiones

11 de diciembre
15:30 a 16:30
Aula 1 del Hospital

Impartido por:
Joaquín Peces



- Licenciado en INEF y diplomado en fisioterapia.
- Entrenador superior de Triatlón.
- Campeón de España de Triatlón.

- 12 años de experiencia en organización de eventos deportivos: campus de fútbol de jugadores de 1ª división y carreras populares.

Fundación
MAPFRE



INSCRÍBETE

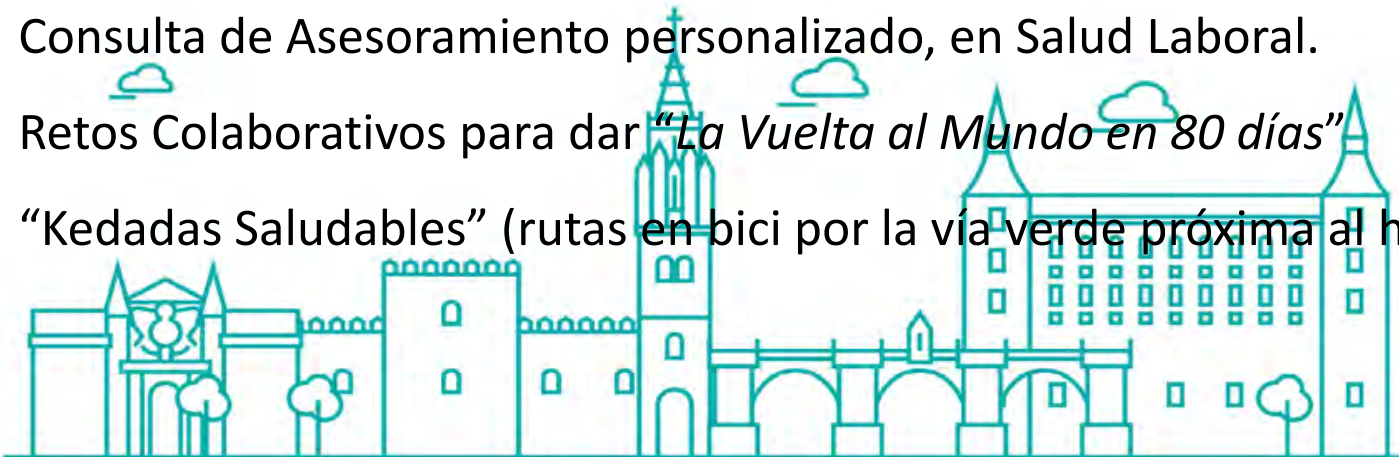
suresteactivo.hus@salud.madrid.org



Ya hemos empezado...



- Campaña de Difusión de Actividad Física y Alimentación Saludable,
- Web corporativa
- Desincentivación del uso de ascensores.
- Señalización de Rutas Activas.
- Salvapantallas informativas.
- Talleres de Formación “Prevención de lesiones” “Mitos y realidades sobre nutrición” “Cómo organizar tu menú para una semana”
- Consulta de Asesoramiento personalizado, en Salud Laboral.
- Retos Colaborativos para dar “*La Vuelta al Mundo en 80 días*”
- “Kedadas Saludables” (rutas en bici por la vía verde próxima al hospital)



Reto Sureste Activo

Llevamos algo más de un año y hemos conseguido....



30 usuarios de las instalaciones deportivas



Más de 45,000 km recorridos paso a paso y carrera a carrera en desafíos



40 consultas de asesoramiento personal



Presentación ante el Viceconsejero de Sanidad



250 carteles, manteles y trípticos en escaleras zonas de estar



Reto Sureste Activo

¡¡GRACIAS...

...por ayudarnos
a cuidar a los que cuidan!!



HOSPITAL DEL
SURESTE



AYUNTAMIENTO
ARGANDA DEL REY



SALUD LABORAL




FUNDACIÓN
MAPFRE



SPORTSNET





Enrique Caldevilla Bernardo
618 71 36 07
enrique.Caldevilla@salud.madrid.org