



Vivir Mejor

Maratón FIRA, menos kilos por tu salud

Lic. Kathia Aceves Galván



“Maratón FIRA, menos kilos por tu salud “

La Institución:

- i. Lugar de creación: México, D.F.
- ii. Año de creación: 1954
- iii. Nombre del actual titular: Lic. Rodrigo Sánchez Mújica
- iv. Misión: Contribuir al desarrollo sostenible y competitivo del campo mexicano, con servicios financieros y tecnológicos innovadores, para mejorar la calidad de vida de sus habitantes.
- v. Número de servidores Públicos: 1160
- i. Distintivos recibidos; Primer Lugar en tres años consecutivos como la mejor empresa de Gobierno para trabajar en México”, otorgado por Great Place To Work Institute / “Empresa Socialmente Responsable”, otorgado por el Centro Mexicano para la Filantropía.

Unidad Responsable:

- i. Subdirección de Recursos Humanos a cargo de la Lic. Kathia Aceves Galván, Tel. (01.443) 322.2268, correo electrónico: kaceves@fira.gob.mx

a) Propósito de la Práctica:

- i. **Impacto:** Derivado de los estilos y ritmos de vida de hoy en día, la prevalencia de obesidad en los adultos mexicanos se ha incrementado, sobretodo en el rango de edades de los 12 a los 49, años donde se tiene un 71% de obesidad.

Los mexicanos en edad productiva han desarrollado estilos de vida sedentarios y rutinas en donde cada vez es más difícil llevar una dieta equilibrada, hay presiones y niveles de estrés que a la larga pueden derivar en diversas enfermedades tales como cardiopatías, diabetes, cáncer, infartos y embolias entre otras, relacionadas con la cantidad y distribución de grasa en el organismo. Es difícil que los empleados, de manera aislada inicien y mantengan un programa para bajar de peso y pronto se desaniman o simplemente no lo hacen, dejando que el problema vaya en aumento.

Por lo anterior se desarrolló el programa “**Maratón FIRA, menos kilos por tu salud**” que engloba acciones y estrategias que permiten al personal, conocer su peso, establecer metas para bajar, motivarlo para que logre sus objetivos y ofrecer información a fin de adquirir hábitos saludables de alimentación y programas de ejercicio diario.

El programa, es una práctica para los empleados de la Institución que se encuentra disponible en la Intranet. Es una iniciativa de mejora que tiene un impacto en el factor humano, en su bienestar y calidad de vida.

- ii. **Fecha de implementación: El Maratón FIRA, menos kilos por tu salud,** se implementó en el año 2010 con la idea de establecerlo como un programa permanente.
- iii. **Estatus:** Los beneficiarios del proyecto, son los empleados que deciden participar con un compromiso con ellos mismos de bajar de peso durante un periodo de tiempo.

El proyecto brinda información de cómo alimentarse, las consecuencias del desorden alimenticio e identificar los beneficios de la activación física y los efectos que pueden verse a nivel fisiológico y psicológico.

A nivel fisiológico previene la osteoporosis, la diabetes, reduce los riesgos de infarto, mejora y aumenta la fuerza, la movilidad articular, la resistencia física, la coordinación, los reflejos y el tono muscular, así como el funcionamiento intestinal, contribuyendo a la reducción de peso.

- iv. **Naturaleza de la práctica:** Es un proyecto de mejora e innovación cuyos objetivos son:

- Combatir la obesidad buscando el beneficio en la salud de los empleados y abatir el gasto médico institucional.
- Incentivar a los empleados a bajar de peso en un periodo determinado y mantenerlo.
- Fomentar las actividades deportivas para lo cual se llevan acciones como la activación física dentro de las instalaciones de las oficinas, se realizan eventos deportivos y torneos internos que permiten la motivación continua del personal.

b) Fases o elementos de la mejor práctica:

- i. **Modelo:** Esta práctica forma parte de un modelo integral de salud de FIRA para sus empleados.
- ii. **Elementos, Contenidos y Herramientas:** El proyecto consta de 3 partes:
 - 1. **SISTEMA INFORMÁTICO AMIGABLE CON LA SIGUIENTE INFORMACIÓN:**
 - Calcula tu Índice de Masa Corporal
 - Causas de Obesidad
 - Factores de Riesgo

- Circunferencia de la cintura.
- Activación Física en la Oficina
- 5 pasos para vivir Mejor
- 5 frutas al día
- Dietas
- Sugerencias

Los participantes anotan su peso actual y avances en la periodicidad que consideren conveniente. El módulo conserva la información periódica y muestra en cada registro el índice de masa corporal, así como una gráfica del avance.

2. CAMPAÑA DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EFECTIVA

Los objetivos son:

- Sensibilizar y crear conciencia del cuidado de la salud personal y la salud financiera de FIRA.
- Informar acerca de los beneficios del programa contra la obesidad y sobrepeso.
- Invitar al personal a realizar actividades físicas organizadas por la Institución o fuera de ella.

3. CAMPAÑA DE ACTIVACION FÍSICA

Su objetivo es crear conciencia en el personal de la importancia de realizar actividad física, recreativa y deportiva dentro y fuera del área de trabajo acumulando al menos 30 minutos diarios.

Objetivos particulares:

- Difundir el Programa de Activación Física.
- Implementar actividades estructuradas y no estructuradas a fin de generar conciencia e iniciar hábitos saludables.
- Integrar las actividades deportivas en una sola coordinación para el personal.
- Promover actividades deportivas en clubes y centros deportivos.

c) Resultados:

En los años 2010 y 2011 en los que se ha llevado a cabo el proyecto, se registraron 470 participantes con un total de 1,438 kilos perdidos. En promedio, cada participante aportó 4.294 kilos al maratón.

Con este proyecto, FIRA obtuvo de la CONADE un reconocimiento por los excelentes resultados obtenidos por el programa.

Estas acciones contribuyen a tener una vida más saludable, disminuye el estrés y la tensión laboral e incrementa los niveles de energía.

d) Factores de éxito y riesgos de la mejor práctica:

Factores de éxito:

Corto plazo.- Impacto en el estilo de vida, aumento en la productividad, monitoreo del peso corporal, actividad física diaria, sana alimentación y corrección de niveles de colesterol y triglicéridos.

Medio plazo.- Previene enfermedades como hipertensión arterial y diabetes, que representan el segundo y tercer padecimiento del personal en la actualidad.

Largo plazo.- Reducir el gasto médico.

Riesgos:

Dado que el programa tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y salud del personal, se perciben riesgos en su implantación ya que es una decisión personal el participar y por poco que se logre ya es un beneficio para el empleado.

Puede ser que con el paso del tiempo, el personal que no logre mantener un peso saludable se desmotive y pierda interés en el programa.