

Grupo Cofares refuerza su gestión de personas a través del deporte

José Antonio Carazo

Director de Capital Humano.

Capital Humano, Nº 327, Sección Salud Laboral, Enero 2018, Editorial Wolters Kluwer España

El Grupo Cofares es la cooperativa de distribución de medicamentos y productos sanitarios líder del mercado español, con una cuota de mercado del 27 por ciento fundada hace más de 70 años. Más de 10.206 farmacéuticos son socios cooperadores y más de 4.500 farmacias operan como clientes. El pasado mes de noviembre de 2016 Cofares recibió el "European Sport and Healthy Company Award" en el Parlamento Europeo. Ahora tendrá que pasar un proceso de evaluación de tres años, lo que le compromete a mantener su apuesta por el bienestar y la salud de sus empleados, algo que ya viene haciendo desde hace años.

El Grupo Cofares (Cooperativa Farmacéutica Española S.A.) es una cooperativa de distribución de medicamentos y productos sanitarios, fundada en 1944, que ostenta el liderazgo en el mercado español. Un total de 10.206 farmacéuticos son socios cooperadores y más de 4.500 farmacias operan como clientes. Con una facturación superior a los 2.713 millones de euros en 2015, tiene cobertura nacional. Su cuota de mercado es del 25,9 por ciento, con una cobertura del 70 por ciento de territorio nacional. La plantilla de la empresa es de 2.426 personas, de las que 1.800 personas trabajan en los almacenes. A ellas, hay que sumar cerca de 600 conductores de subcontratas externas.

PLAN DE DESARROLLO DEL DEPORTE Y LA SALUD

El pasado mes de noviembre de 2016 Cofares recibió el "European Sport and Healthy Company Award" en el Parlamento Europeo. Cofares se convierte así en la primera empresa en recibir este galardón. La empresa cumple los tres requisitos para optar a dicho reconocimiento: posee un departamento específico de Salud Laboral en el Trabajo, cuenta con instalaciones deportivas propias -o en colaboración con terceros- con programas de actuación deportiva para los trabajadores y cuenta con sede física en al menos dos países miembros de la Unión Europea. *El premio ha sido impulsado por DCH- Organización Internacional de Directivos de Capital Humano (1) , y ACES Europe (2) con el objetivo de certificar el esfuerzo de aquellas empresas que promuevan el deporte y la salud entre sus empleados.*

Ángel Javier Vicente, Director de RR.HH. y RSC de Cofares, considera que "históricamente los empleados de Cofares, en un número importante, participaban en actividades colectivas de empresa, pero en estos dos últimos años hemos reforzado todo ello, bajo el Club Deportivo. Por ello, para Cofares este premio ha sido una magnífica noticia al suponer el reconocimiento al esfuerzo del trabajo realizado para influir en la mejorar de salud, o hábitos, de los empleados, a través del deporte. Y, por supuesto, no deja de ser un reconocimiento a la implicación de todos los empleados, por intentar hacer una mejor empresa. No debemos olvidar que nuestro "claim" en responsabilidad social es "Distribuimos salud" y este premio refleja que también lo aplicamos a los empleados".

Durante tres años el Comité de Evaluación realizará un seguimiento del proyecto presentado por Cofares evaluando las instalaciones y recursos presentados en la candidatura. Una vez cumplido este período de tres años, se emitirá un informe con la validación del reconocimiento a la empresa que será otorgado en la siguiente gala celebrada en el Parlamento Europeo en Bruselas. Vicente explica que "al recibir este premio, y en base al "bid file" del pliego de condiciones del mismo, estamos obligados a enviar un seguimiento de mejora durante los próximos 3 años. Dicho informe es revisado por el Comité evaluador, para ver que cumplimos el compromiso adquirido, o incluso proponer mejoras o iniciativas de otra índole. Esta mejora consiste, no solo en el alcance de la actividad deportiva, a un mayor número de empleados, sino que va más allá al desarrollar actividades de salud importantes, donde monitorizamos a los empleados para ayudarles a mejorar sus hábitos".

UN COMPROMISO DE BIENESTAR GLOBAL

Cofares entiende la salud desde un punto de vista integral, conjugando los planos físico, mental y social de la misma, en línea con la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La adhesión a la Declaración de Luxemburgo (3) indica el compromiso de la empresa de aceptar e implementar los objetivos básicos de la promoción de la salud en el trabajo. "La decisión de promocionar el bienestar y la salud comenzó como una

apuesta de la dirección de Cofares para fomentar entre los empleados acciones o comportamientos de mejora en sus estilos de vida. Teniendo en cuenta que nuestra empresa se dedica a "distribuir salud", no podemos obviar nuestra razón de ser", explica Vicente.

La OMS, en varios de sus informes, destaca los efectos de la promoción de la salud en el lugar del trabajo y la relación con los resultados económicos, destacando:

- Los programas de actividad física y salud en el lugar de trabajo reducen el absentismo laboral entre un 25 y un 30 por ciento en un período de 3 y 6 años.
- Estos programas producen una reducción media del 27 por ciento en ausencias por enfermedad.
- Una reducción del 26 por ciento en costes de asistencia sanitaria.
- Un ahorro medio de costes sanitarios de entre 581 y 1000 euros por empleado.

Cofares está desarrollando actividades desde las tres perspectivas de la salud que transmite la OMS. Sus instalaciones disponen de todo lo necesario para poder abordar este objetivo con garantías de éxito. Cuenta con aulas para la impartición de talleres y cursos sobre salud, así como espacios abiertos donde poder completar actividades de relajación y encuentros con la naturaleza. "Queremos implantar los principios de la OMS con todos los grupos de interés en los que Cofares interviene y orientarlos hacia una sociedad sana y feliz", asegura Ángel J. Vicente.

La forma de lograr estos objetivos tiene varias líneas de actuación:

- Mejorando la organización y las condiciones de trabajo.
- Promoviendo la participación activa de todos los grupos de interés.
- Fomentando el desarrollo individual.
- Implantando un programa de Empresa Saludable.
- Haciendo llegar todas las actuaciones a los grupos de interés.

Todas las políticas y medidas de promoción del deporte y las conductas saludables de la empresa están incluidas en la estrategia de RR.HH. para los próximos años. Vicente explica que "en el presente año 2017, hemos avanzado aún más, creando la marca/claim "BeCofares" con la que englobamos en un espacio digital a disposición de todos los empleados todo lo relacionado con la salud y el deporte". Es un espacio exclusivo del empleado en el que puede apuntarse a los mejores planes, compartir y colaborar en las acciones con diferentes temáticas, y retos para conseguir hábitos de vida más saludables. "Así mismo, lo estamos integrando con nuestra plataforma de descuentos a empleados, para ofrecer ofertas mejores a aquellos empleados que participen de forma más activa, acumulando puntos por la práctica deportiva", apunta.

Ángel J. Vicente ve una clara relación entre las políticas de promoción del deporte y las de Recursos Humanos: "Incidan en todas en general, no solo por la mejora de la salud de los empleados o su impacto en el absentismo, sino en las políticas de seguridad, salud y bienestar organizacional. Área que va más allá que la prevención de riesgos laborales, ya que queremos impactar en la salud de nuestros empleados, aunque sea con políticas de concienciación, pero poniendo los medios para su mejora. Y no solo con deporte, sino con programas de salud, utilizando nuestros recursos como nuestra marca T-Cuida, o de terceros". Y puntualiza que "no debemos olvidar que la mayor causa de mortalidad en España, tiene que ver con los hábitos de vida y, partiendo de la premisa de que pasamos la mitad de nuestro tiempo "despierto" en la oficina, las empresas tenemos mucha importancia de generar impacto o, al menos, concienciar en dichos hábitos".

También llama la atención sobre el hecho de que la práctica deportiva es un instrumento para la adquisición de valores tales como:

- Solidaridad.
- Colaboración y compromiso.
- Diálogo.
- Igualdad entre sexos.
- Deportividad y el juego limpio.

- Disciplina.
- Sentimiento de equipo/pertenencia.

ACCIONES CONCRETAS, OBJETIVOS CLAROS

Son varias las actuaciones de la empresa en el plano del bienestar físico, mental y social. "Hemos creado el Club Deportivo Cofares como uno de los principales vehículos para el fomento de la salud y bienestar de los empleados, que inició su primer año de vida con una inscripción del 30 por ciento de la plantilla, más de 400 empleados de los que un tercio fueron mujeres", explica Vicente.

La empresa promueve la bicicleta como medio de transporte al trabajo, lo que supone una mejora significativa de los hábitos saludables de los trabajadores (ayuda al funcionamiento del sistema cardiovascular, tonifica los músculos y mejora la capacidad pulmonar) y de respeto al medio ambiente (reduce los niveles de emisión de monóxido y dióxido de carbono y de gases tóxicos). Hay aparcamiento de bicicletas en la empresa.

También se promueve y motiva a todos los empleados a mantener una alimentación sana a través de información periódica y de formación. Por ejemplo, se han introducido productos alimenticios de vending atendiendo a la variedad y equilibrio nutricionales mejorado y se lanzó la iniciativa de incluir en la dieta diaria una pieza de fruta. Los manteles del comedor llevan impreso contenido con instrucciones de hábitos saludables, recetas de cocina etc. Se imparten jornadas de sensibilización sobre la importancia de la prevención en los trastornos músculo-esqueléticos y cardiovasculares en el ámbito del ejercicio físico, en coordinación con Fremap.

La empresa dispone de 29 pistas de pádel, un campo de baloncesto, 2 campos de fútbol 7 y 2 pistas de tenis gracias al acuerdo que tiene con el Club Deportivo Somontes, centro especial de empleo del Grupo Ilunión, para utilizar sus instalaciones. También hay un espacio sanitario, atendido por un enfermero titulado, dedicado exclusivamente al cuidado de la salud de los empleados tanto para asistencia sanitaria como para prevención o asesoramiento. En estos momentos la empresa cuenta con tres equipos de fútbol 7 y practicantes habituales de pádel, atletismo y pilates, entre otros.

"Esta realidad y el compromiso de la dirección de trabajar orientados a entornos de trabajo saludables llevó en 2015 a abordar una política de empresa saludable desde una premisa integral, conjugando los planos físico, mental y social, alineados con las directrices de la OMS", explica Ángel Vicente. Esta política, enmarcada en la salud y el deporte, configura unos beneficios donde todas las personas de forman Cofares se ven representadas:

- Fideliza y motiva a los empleados lo que representa una mayor involucración en la empresa.
- Disminuye el absentismo laboral.
- Favorece la comunicación interpersonal y fomenta el compañerismo.
- Mejora el equilibrio personal y el bienestar.
- Elimina la monotonía, estimula valores como el esfuerzo, superación, rendimiento y concentración, ayudando a liberar tensiones.
- Potencia el espíritu corporativo y el sentimiento de pertenencia.

En el marco de un Programa de Empresa Saludable se imparte información de 'Mindfulness', orientando los esfuerzos hacia un entorno más coherente y sano de uno mismo, mejorando significativamente situaciones de ansiedad y estrés. También se impartió un taller de esgrima, impartido por el medallista olímpico José Luis Abajo, 'Pirri', orientado a cómo ayudar a desarrollar una serie de habilidades de gran utilidad en la vida personal y profesional desde la práctica del deporte, potenciando los valores, capacidades y habilidades de la esgrima.

Todas las actividades para promocionar hábitos saludables están financiadas al 100 por ciento por Cofares, que ha invertido más de 40.000 euros anuales en los últimos tres años. Se han establecido acuerdos con precios ventajosos para empleados con gimnasios, centros de spa, balnearios, etc.

Existe un Programa de Nutrición para todos los empleados, inicialmente desarrollado de forma presencial, mediante el que el empleado solicita los servicios de nutrición y un nutricionista titulado inicia un programa individualizado para mejora de su dieta. Cofares ha desarrollado 'TCuida-Nutrición', una plataforma de e-health para el desarrollo de servicios profesionales y seguimiento de pacientes a través de la oficina de farmacia. El seguimiento y control de la salud se realiza mediante una APP.

Cofares ha firmado un convenio con la Universidad Complutense de Madrid para crear una Cátedra para la

Promoción de la Salud y la responsabilidad Social en la Empresa, cuyo objetivo es el análisis, investigación y docencia en el ámbito de la promoción de la salud y de la responsabilidad social.

BENEFICIOS COLATERALES

Una de las características de la actividad física y la competición es la habilidad de acercar a las personas, creando vínculos muy potentes orientados a objetivos claros y compartidos. Su trascendencia y repercusión ha tenido innumerables casos reales en nuestra historia como sociedad. Trasladar esta realidad supone un ejercicio de coherencia práctica en el entorno laboral. En la definición de los objetivos fue prioritaria la obtención de indicadores que representaran un escenario tangible de consecución.

Dichos indicadores se escogen en función del contexto, posteriormente se combinan, cuantitativos y cualitativos, y se analizan de forma conjunta para su consideración en una evolución del tiempo. La elección de los indicadores puede representar un asunto de gran importancia pero lo cierto es que lo acertado es explorar indicadores conforme a un análisis previo y, posteriormente, abrir nuevos escenarios, nuevos indicadores, conforme suceden los acontecimientos. Todo ello teniendo como eje fundamental la organización, las personas y la dimensión del bienestar físico, mental y social.

El punto de partida, hablando de salud, no podía ser otro que conocer el estado de salud de todos los empleados a través de los reconocimientos médicos periódicos, en función de los riesgos específicos de los puestos de trabajo, su resultado en términos globales y el análisis del estudio epidemiológico. "Obtuvimos, entre otros datos, que aproximadamente el 58 por ciento de la plantilla tenía exceso de peso", recuerda Vicente, que añade: "Con este resultado analizamos y planificamos las medidas preventivas que se podían implantar para mejorar esa situación. Iniciamos actividades para concienciar a toda la plantilla sobre la importancia de un buen estado de salud".

Otro aspecto relevante, dada la realidad incuestionable que representa el envejecimiento de la plantilla, es la orientación a establecer actuaciones de mejora hacia un envejecimiento saludable. Dichas actuaciones están encaminadas a ampliar el rango funcional del empleado, fomentando un entorno de salud y deporte.

Con todos los datos obtenidos se establecen los objetivos coherentes y realistas:

- Sensibilizar (información, formación) sobre la importancia del ejercicio físico para la prevención de las enfermedades crónicas y la reducción del estrés.
- Conseguir los beneficios del ejercicio físico y generar el hábito de realizarlo de manera periódica.
- Generar el hábito de monitorizar el ejercicio físico con la utilización de tecnologías (wearables).
- Reducción del absentismo.
- Fidelización y motivación.
- Potenciar el espíritu corporativo y sentido de pertenencia.

"Para poder definir unos objetivos conforme a la realidad empresa/empleado/entorno se ha contado con la total implicación del equipo directivo de Cofares, así como de todos los departamentos que conforman la organización. Todo ello impulsado desde la Dirección de RR.HH. y Responsabilidad Social, que dirige el Programa Saludable en el Ámbito Deportivo y Nutricional", apunta Vicente.

Del mismo modo, explica que "las personas que no quieren hacer deporte, tienen acceso al resto de actividades de salud que ponemos a su disposición, siendo el más destacado, los servicios de un nutricionista a disposición de todos aquellos que quieran de sus servicios, cursos de dejar de fumar, escuela de espalda o el seguro de salud entre otros. También tienen acceso a la herramienta que hemos desarrollado, donde se dan consejos de nutrición, alimentación, etc., así como consejos que puedan ser interesantes para tu estilo de vida".

RESULTADOS OBTENIDOS

Para Ángel J. Vicente, sin lugar a dudas hay relación directa entre las políticas de salud y bienestar y los resultados de la empresa. "Desde que creamos el Club Deportivo para los empleados, que no solo engloba la parte deportiva, sino que también la salud, como una unidad integral de gestión deportiva, asesorando en todo lo relacionado con la salud, la forma física y la nutrición, hemos generado mayor compromiso, se ha reducido en un punto el absentismo laboral, y hay mayor comunicación interdepartamental", asegura.

Y añade: "Nuestro principal objetivo era, esencialmente, el fomento de la salud y de los hábitos saludables de los

empleados, para mejorar su motivación y rendimiento, ayudando o generando hábitos saludables en todos los trabajadores, implementar la actividad física y el deporte en el ámbito laboral, así como fomentar las relaciones entre compañeros. Con ello, no solo mejoramos nuestro entorno laboral, sino que hemos mejorado la comunicación, las relaciones interpersonales, el compañerismo, el trabajo en equipo, provocando mejoras en el porcentaje de absentismo laboral, etc., como así está ocurriendo".

Los indicadores, cuantitativos y cualitativos, se seleccionaron en función del contexto y se analizan de forma conjunta, considerando su evolución en el tiempo, para posteriormente generar acciones. Para alcanzar los objetivos previstos, se definieron los siguientes indicadores, con seguimiento y revisión semestral:

- ✓ Absentismo
- ✓ Índice de Masa Corporal (I.M.C.)
- ✓ Pacientes/clientes con atención nutricional
- ✓ Incremento del número de socios del club
- ✓ Índice de satisfacción de los trabajadores. (Encuesta)
- ✓ Porcentaje de participación con respecto al total de plantilla:
 - En actividades colectivas.
 - En actividades Individuales.
 - En competiciones por equipos.
 - Eventos.

"El balance de los logros cuantitativos y cualitativos en materia de salud en Cofares ha sido más que evidente. Durante el inicio de la actividad física en el ejercicio 2015 la actividad se ha visto incrementada progresivamente. Desde el momento de la creación del Club Deportivo Cofares se han ido incorporando nuevos empleados, así como nuevas disciplinas deportivas. Las actividades se diseñaron teniendo en cuenta tanto a los empleados como a sus familias, haciendo más accesible y universal la actividad física. "En estos momentos estamos diseñando un plan de acciones a tres años enmarcado en la actividad física en el deporte, con apoyo continuo de actividades formativas que potencian y arrojan conocimiento a las evidentes bondades de la actividad física", argumenta Ángel Vicente.

El indicador que está más relacionado con la mejora de la salud es el absentismo, que se ha ido reduciendo. Durante el ejercicio 2016, con respecto a 2015, el absentismo se redujo un 0,14 por ciento, lo que supuso una reducción de casi 2.000 días de baja. Hay que señalar que durante este periodo la plantilla se incrementó en un 3,5 por ciento. También se han observado incrementos en aspectos como el sentido de pertenencia y el compromiso.

EL CUADRO DE MANDO DEL BIENESTAR Ángel Javier Vicente, Director de RR.HH. y RSC de Cofares, le gusta recordar que existe una postura de consenso en el mundo científico y laboral respecto a los beneficios que reporta la actividad física. "Se han desarrollado estudios de estos beneficios, valorando entre otros, el retorno en términos saludables, económicos y percepción de marca de los empleados", dice.

Diferentes estudios señalan que:

- Cada 15 minutos de actividad física al día, reduce el riesgo de dolencias en un 4 por ciento más, y un 1 por ciento más en todos los casos de cáncer.
- 90 minutos de actividad física semanal, reducen las causas de mortalidad en un 14 por ciento, e incrementa en 3 años la esperanza de vida.
- Las personas inactivas tienen un 17 por ciento más de riesgo de mortalidad que el grupo de actividad con menor volumen.

Por ello, la práctica de ejercicio físico y la actividad deportiva en el ámbito laboral, deben adaptarse a las capacidades físicas, mentales y emocionales del perfil individual, al que van dirigidas, así como a las condiciones y horarios presentes, particularidades siempre a tener en cuenta. En línea con esto, Cofares cada año fija nuevos retos como:

- ✓ Incremento de actividades deportivas.
- ✓ Mejorar la satisfacción de nuestros empleados.
- ✓ Potenciar la participación de la plantilla.
- ✓ Diseñar "recompensas" en la participación de los empleados.

Existen referencias claras sobre estos beneficios de la actividad física sobre la salud a través de diferentes estudios, uno de ellos desarrollado por Terreros en el año 2013, donde conforme a la obtención de un resultado se establece una intervención:

Resultado	Intervención	Autor
Disminución 8 -15% del absentismo > 8 semanas	AF moderada de 2-4 horas/semana	Terreros - 2013

De ahí que la meta se centre en inculcar conductas saludables que repercuten directamente sobre el empleado y su entorno, propiciando un efecto contagio y dinamizando la cultura del deporte. Ésta meta, que pudiera parecer poco ambiciosa, representa la llave de cualquier iniciativa e indicador.

"Inculcar esta conducta nos ofrece una mejora objetiva en términos de salud, una sensación de bienestar, mejora del humor, protege frente a trastornos emocionales, aumento de producción de anticuerpos... en definitiva la activación de hormonas y neurotransmisores que mejoran sustancialmente el estado de salud. Medimos a través de la aplicación puesta en marcha actualmente: calorías, kilómetros recorridos, IMC", explica.

Vicente también incide en otro aspecto, la preocupación por el envejecimiento saludable, donde el rango de funcionalidad personal, enmarcado en la capacidad funcional, va decreciendo con el paso de la edad. "Nuestra meta es activar y mantener activa esta capacidad funcional a través de actividades físicas, incentivando la práctica del deporte. Creemos que es importante el desarrollar la práctica del deporte como acción divertida y transversal a todas las áreas", asegura.

- (1) DCH es una Organización profesional que pone a disposición de los directivos de departamentos de Recursos Humanos un entorno en el que puedan compartir experiencias, conocimientos y logren generar una red de contactos de gran valor profesional. En la actualidad DCH cuenta con cerca de 800 miembros.
- (2) *ACES Europe es una asociación sin ánimo de lucro con sede en Bruselas que, desde 2001, entrega anualmente los reconocimientos de Capital, Ciudad, Comunidad y Villa Europea del Deporte. La asignación de estos reconocimientos la lleva acabo ACES Europa, de acuerdo con los principios de responsabilidad y ética, siendo conscientes de que el deporte es un factor de integración en la sociedad, que mejora la calidad de vida y la salud de quienes lo practican. Desde su fundación en 1999, ACES Europe busca promocionar el deporte entre todos los ciudadanos de la Unión Europea, tratando de promover la iniciativa privada y pública con el objeto de que se incremente el apoyo al deporte, no solo desde el punto de vista profesional sino como medio de cohesión social y para la mejora de la salud y calidad de vida de los ciudadanos.*
- (3) La Declaración de Luxemburgo es un documento de consenso elaborado por la Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo (ENWHP) en 1997 en el que se establecían los principios básicos de actuación y el marco de referencia de una buena gestión de la salud de los trabajadores en la empresa.