

SANAMENTE

La startup que le apuesta a que más de 200 empresas tengan hábitos sanos

La pandemia azotó en todos los aspectos a la humanidad, y la salud mental fue una de las que más impacto tuvo en las personas.



Jugos verdes. / caracol radio. (pixabay.)



Caracol Radio | Bogotá | 22/11/2021 - 08:53 COT

El cierre de diversos sectores económicos debido a la pandemia de la covid-19 afectó a todo el mundo. La salud, en sus diversos frentes, no fue la excepción, pues los hospitales estuvieron a su máxima capacidad, las Unidades de Cuidados Intensivos (UCI) no lograban dar abasto, las funerarias y cementerios funcionaron casi las 24 horas y los gimnasios tuvieron que acceder a los cierres continuos debido a la contingencia sanitaria.

Tras la reapertura a nivel mundial de diferentes sectores económicos, diversas empresas de la industria de la salud y el deporte decidieron aportar a la recuperación física y mental de millones de personas.

Entre ellas Fitpal, la startup especializada en temas de "wellness", decidió ofrecer una solución diferenciada para acompañar a las empresas a mejorar la salud física, psicológica y de bienestar personal de sus empleados. Y se propuso para 2022 impactar a más de 200 compañías colombianas con programas que mejoren la vida de las personas.

La pandemia azotó en todos los aspectos a la humanidad, y la salud mental fue una de las que más impacto tuvo en las personas. Una investigación científica publicada en la revista Psychiatry Research, en la que se realizó un análisis con datos de 55 estudios internacionales y más de 190.000 participantes, halló que a finales del año pasado había una prevalencia de insomnio del 24%, los trastornos de estrés postraumático alcanzaron un 22%, la depresión se situó en un 16% y la ansiedad llegó a ser del 15%.

Adicionalmente, el estrés postraumático, la ansiedad y la depresión, fueron respectivamente, cinco, cuatro y tres veces más frecuentes en comparación con lo que habitualmente reporta la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Por esa razón, Juan Sebastián Montejo, CEO de Fitpal, aseguró que la irrupción de esta plataforma en las empresas ha impulsado la incursión de los empleados por llevar un mejor estilo de vida.

"Este año nos propusimos a cambiar la forma de pensar de las organizaciones y sus empleados, es así como decidimos integrar cinco categorías a nuestra oferta de valor que tienen en cuenta la salud mental, salud financiera, higiene del sueño, alimentación saludable y la salud física, las cuales son enseñadas a través de diferentes clases en vivo o pregrabadas", resaltó.

Gracias a esta nueva propuesta han cambiado los hábitos de más de 20.000 trabajadores a nivel nacional, que pertenecen, entre otras a empresas tan reconocidas como **Ecopetrol**, **Nutresa**, **Boehringer**, **Henkel**, **Colgate**, **Novonordisk**, **KPMG**, **Cerrejón**, **Allianz**, **Acsendo**.

De acuerdo con Montejo, "la expectativa es ir aumentando las opciones para contar con más alternativas enfocadas en salud y cambio de hábitos de los empleados, algo que ayudará a mejorar su productividad, su sueño y su salud en general; además que las buenas prácticas ayudan a reducir su estrés, les permite controlar mejor sus emociones e incrementa sus niveles de felicidad".

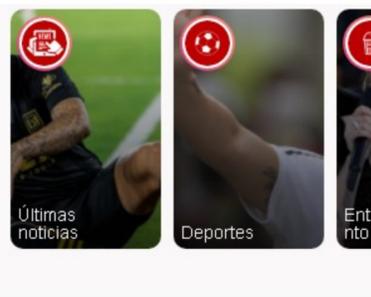
Además, las compañías tienen la posibilidad de acceder a un servicio especial conocido como: 'Super Usuario', una herramienta digital que les da la posibilidad de gestionar clases corporativas y espacios para que se realice cualquier tipo de clase dentro de su organización. Y también, les permite tener su propio "Dashboard" para ver en tiempo real data relevante que permita monitorear y hacer seguimiento al avance de los colaboradores en la adopción de un estilo de vida saludable.

De ahora en adelante, las compañías deben preocuparse por la salud integral de sus colaboradores, algo que es clave para que los trabajadores mantengan buenos niveles de energía y puedan conseguir los objetivos de sus cargos, esto a su vez se verá reflejado en sus indicadores de productividad, retención, atracción, ambiente, entre otros.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un "lugar de trabajo saludable es aquel en que trabajadores y directivos colaboran en el uso de un proceso de mejora continua para proteger y promover la salud, la seguridad y el bienestar de todos".

Esto significa promover espacios en que se incluyen prácticas de bienestar para que tanto los colaboradores como la empresa puedan prosperar. Es por ello que los empleadores deben aliarse con entidades que le permitan a sus colaboradores cuidar de su salud dentro y fuera del trabajo.

Con el propósito que tiene Fitpal para el próximo año, decidieron llevar adelante también una campaña para "reverdecer el mundo", y por cada persona que complete 15 clases, la plataforma, en alianza con la Fundación Verde, sembrará un árbol en las localidades colombianas de Suesca, Tenjo y Villapinzón.



NUESTROS AUDIOS



Caen las ventas en bares y discotecas



La faena de Alonso, ¡y olé!



Este año Bucaramanga sí tendrá iluminación navideña