By the Numbers Employee Wellness Programs – Spanish

5 conductas de estilo de vida (inactividad física, mala nutrición, tabaquismo, consumo de alcohol y no adherencia a los medicamentos) y cinco condiciones médicas crónicas (diabetes, enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares, enfermedades mentales y cáncer) provocan el 75% de todas las muertes en el mundo. https://www.uschamber.com/sites/default/files/022436_labr_wellness_report_opt.pdf

Más del **60%** de los encuestados en un informe de RAND, informaron que los programas de bienestar en el lugar de trabajo redujeron los costos de salud de sus organizaciones. *Soeren Mattke y otros, RAND Inc. Estudio sobre programas de bienestar en el lugar de trabajo: Informe final (Santa Mónica, CA: RAND Health, 2013).*

El Dr. Michael Roizen, presidente del Instituto de Bienestar de la Clínica Cleveland, ha determinado que hay **cinco comportamientos** que mitigan las enfermedades crónicas:

- Caminar **30** minutos al día
- Comer sano
- No fumar
- Tener un tamaño de cintura que es menos de la **mitad de** su altura
- Beber alcohol sólo con moderación.

Si un individuo se involucra en estos **cinco comportamientos**, normalmente gasta entre **un 33%** y un **50%** menos en gastos de salud en comparación con las personas que tienen riesgos de salud.

Múltiples autores publicaron un artículo en el Journal of Occupational and Environmental Medicine que hacía la pregunta, "¿Funcionan los programas de promoción de la salud (bienestar) en el lugar de trabajo?" Los autores concluyeron que los programas que utilizan estrategias basadas en la evidencia produjeron un retorno de la inversión de entre **2** y **3,60 dólares.** Los empleados adoptaron hábitos saludables, menos tiempo fuera del trabajo y

menores costos médicos y de farmacia. *Goetzel y otros, "¿Funcionan los programas de promoción de la salud (bienestar) en el lugar de trabajo?"*