



HORAS VITALES

CAMILO SALAS SANDOVAL

DIR. EJECUTIVO FUNDACIÓN ESTADO SOLIDARIO



¿Qué proponemos?



45 HRS.
**JORNADA
LABORAL**

=

42 HRS.
REGULARES

+

3 HRS.
**EJERCICIO
FÍSICO**



3 HV
HORAS VITALES



FES
Fundación Estado Solidario

¿Por qué 3HV?

1. Mejor salud física: las enfermedades más importantes del país están asociadas a estilos de vida.

2. Mejor salud mental: la AF trata y previene problemas del sueño, depresión, ansiedad y estrés.

3. Mayor productividad, menos ausentismo y accidentes del trabajo

4. Envejecimiento de la población: en este contexto, el sistema nunca dará abasto y el modelo curativo en salud siempre estará sobresaturado.

¿Por qué 3HV?

5. Ahorro público e impacto general en economía nacional:

ahorro en atenciones de salud (más inversión en otras áreas), menos ausentismo, más productividad, menos población dependiente, más población activa laboralmente.

6. Abrir el camino hacia una “cultura de bienestar”:

promoción y prevención en salud. Bienestar desde una perspectiva amplia.

7. Mayor felicidad y calidad de vida para todos.

¿En qué hemos podido
avanzar?

Lanzamiento de 3HV / 12 ene 2019



Lanzamiento de 3HV / 12 ene 2019



Presentación en congreso – 6 marzo, 2019



¿Y qué hacer ahora?

Una ley no es suficiente. Es necesario:

- **Planificación nacional de la AF:** AF diferentes niveles de exigencia. Incremento progresivo de condición física de los trabajadores.
- **Logística para uso de espacios** ¿Dónde realizar la actividad?

Una ley no es suficiente. Es necesario:

- **Planificación nacional de la AF:** AF diferentes niveles de exigencia. Incremento progresivo de condición física de los trabajadores.
- **Logística para uso de espacios** ¿Dónde realizar la actividad?
- **Evaluaciones de inicio y progreso** de condición física de los trabajadores.
- **Más de 10 mil monitores de AF** (20-40 personas por sesión, 3 veces por semana).

Una ley no es suficiente. Es necesario:

- **Planificación nacional de la AF:** AF diferentes niveles de exigencia. Incremento progresivo de condición física de los trabajadores.
- **Logística para uso de espacios** ¿Dónde realizar la actividad?
- **Evaluaciones de inicio y progreso** de condición física de los trabajadores.
- **Más de 10 mil monitores de AF** (20-40 personas por sesión, 3 veces por semana).

Sistema Nacional de Actividad Física Laboral

Una ley no es suficiente. Es necesario:

- **Planificación nacional de la AF:** AF diferentes niveles de exigencia. Incremento progresivo de condición física de los trabajadores.
- **Logística para uso de espacios** ¿Dónde realizar la actividad?
- **Evaluaciones de inicio y progreso** de condición física de los trabajadores.
- **Más de 10 mil monitores de AF** (20-40 personas por sesión, 3 veces por semana).

Sistema Nacional de Actividad Física Laboral

COSTO 93 mil millones de pesos anuales

3,5 millones de trabajadores

¿Cómo lograr un Sistema Nacional de AF Laboral?

Propuesta de trabajo

1. Conformar Comisión

Ciudadana: reuniones de 2-3 veces por año para determinar líneas de acción.

2. Sumar diversos actores y trabajar en red.

3. Colaboración recíproca en experiencias piloto. Dar énfasis a estudios de **retorno económico**.

4. Crear bases técnicas SNAF

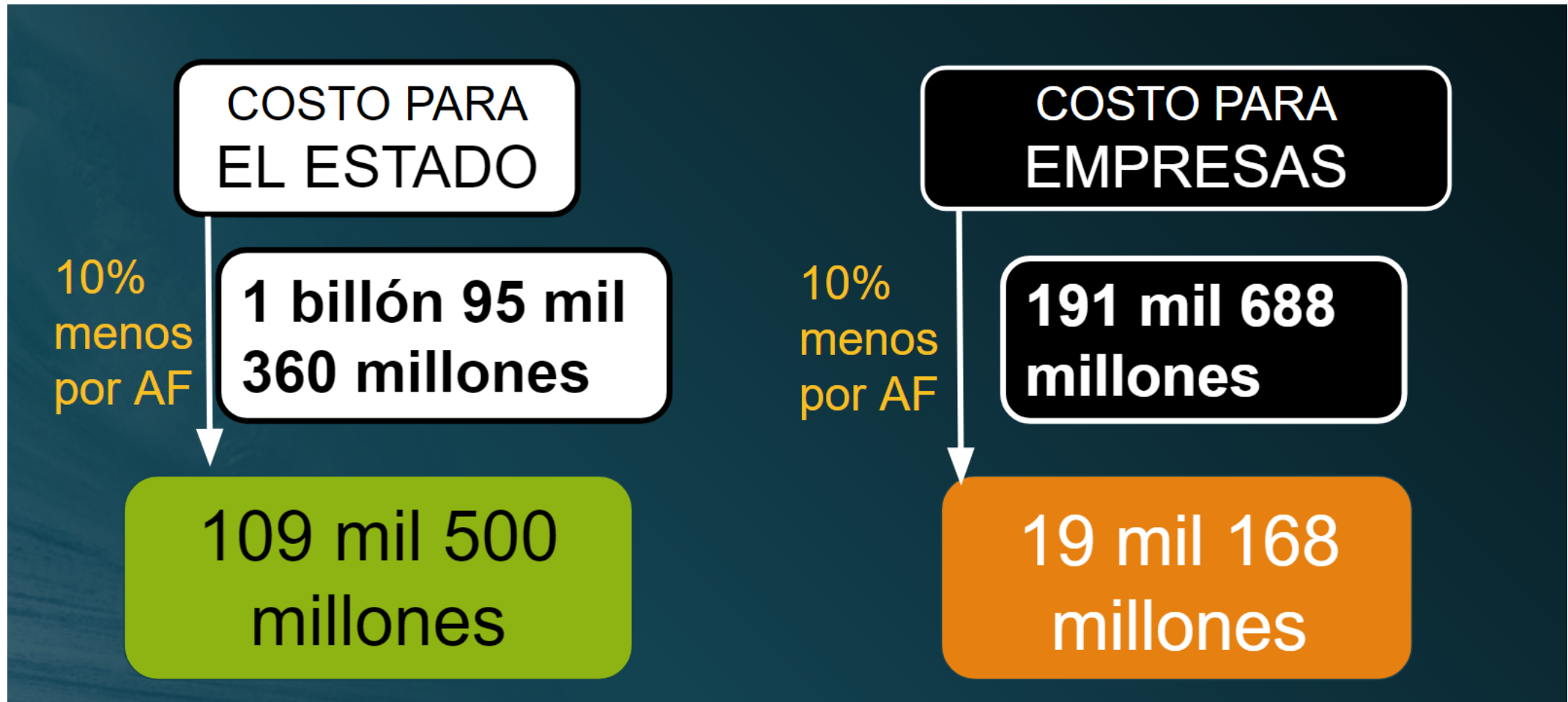
- Fundamentos
- Características AF a realizar: tipos de ejercicios, dosis y progresión.
- Características según tipo de trabajo (sedentario, de pie, con carga pesada).
- Características de ejecutores (capacitación, requisitos de entrada).

Ausentismo y AF: un ejemplo de retorno económico

Programas de AF y ausentismo

1er autor	Tipo de programa	Tipo de estudio	%	País
Andersen (2015)	Taylorred Physical Activity. Consejería + 50 mins. de AF 3 veces x sem.	Estudio clínico ramdomizado	21,2 %	Dinamarca
Gobierno de España (2013)	Diversas facilidades para hacer AF (2 años)	Estudio con grupo control	50%	España
Von Thiele (2012)	2,5 horas de AF semanal por 12 meses	Ensayo clínico con grupo control	22,2 %	Suecia
Cox (1981)	30 minutos 3 veces x sem. durante 6 meses	Ensayo clínico con grupo control	22,2 %	Canadá
Chapman (2007)	Bienestar en el trabajo (*)	Meta-evaluación de estudios	24,2 %	Australia

Ejercicio de retorno: sólo por ausentismo



Fuente: Primer Estudio Nacional de Ausentismo por Licencia Común, CCS, oct 2018

¿Qué más necesitamos
para lograr el objetivo?

Debemos visualizar y prefigurar un “cambio cultural”

Un Sistema Nacional de Actividad Física Laboral nos permitiría:

- Aumentar la conciencia sobre la relevancia de la salud y el bienestar en el trabajo.
- Abrir el camino hacia una “cultura de bienestar”, centrada en la promoción y prevención en salud.

3HV

HORAS VITALES

www.3hv.cl

Instituciones que respaldan



Fundación Estado Solidario



Fundación
Clotario Blest



CONTACTO: 3horasvital@gmail.com

Autor(es) o impulsor(es)	Proyecto ley	Part	Estado actual
Francisco Chahuán	2019	RN	Senador
Carolina Goic	2019 y 2011	DC	Senadora
Jaqueline Van Rysselberghe	2019	UDI	Senadora
Guido Girardi	2019	PPD	Senador
Rabindranath Quinteros	2019	PS	Senador
Sebastián Keitel	2018	RN	Diputado
Daniel Verdessi	2018	DC	Diputado
Sergio Aguiló Melo	2011	IC	(*)
Alfonso De Urresti Longton	2011	PS	Senador
Marcos Espinosa Monardes	2011	PR	(*)
Cristina Girardi Lavín	2011	PPD	Diputada
Marta Isasi Barbieri	2011	PRI-ind	(*)
Tucapel Jiménez Fuentes	2018 y 2011	PPD-ind	Diputado
Adriana Muñoz D.	2011	PPD	Senadora
Jorge Sabag V.	2011	DC	Diputado
René Saffirio E.	2011	DC	Diputado