Gac Sanit. 2025;39(S2):816

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

859 - PROMOVIENDO LA SALUD: IMPLEMENTACIÓN DEL HOSPITAL SALUDABLE (HS). UN VIAJE DESDE LAS ACTIVIDADES A LA TRANSFORMACIÓN DE LA CULTURA DEL BIENESTAR INTEGRAL EN LA ORGANIZACIÓN

L. Reguero, C. Ferrer, C. Ruiz, J. Vals, I. González, C. Cavero, C. Ruiz-Huerta

Hospital Central de la Cruz Roja; AMAS.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: La salud física y emocional de los profesionales de la salud presenta vulnerabilidades particulares, lo que subraya la necesidad de esfuerzos de prevención y promoción más enfocados. Este estudio describe la implementación del HS a través de dos ediciones de la Semana de la Salud (SS). Una iniciativa del Hospital Central de la Cruz Roja (HCCR) diseñada para mejorar el bienestar integral del personal del hospital a través del proyecto de promoción de la salud y estilo de vida.

Métodos: Se creó un Comité del HS, conformado por profesionales de Servicios clave (Dirección, Medicina Preventiva, Salud Laboral) y diferentes estamentos (Medicina, Enfermería, auxiliares administrativos). Se diseñaron dos fases para implementar el proyecto del HS: las SS y la programación de actividades continuas. Las SS consisten en la organización de un amplio programa de actividades dirigidas a todos los estamentos del hospital y puestas en marcha a lo largo de una semana al año. Para conseguir su implementación se precisa un trabajo cooperativo de participación entre profesionales del centro y especialistas en las materias impartidas. Se evaluaron mediante una encuesta validada cuali-cuantitativa los resultados en salud.

Resultados: Marcada por reconocer el valor del capital institucional y humano, durante la primera edición de la SS en 2024 se llevaron a cabo clases de pilates, coro, meditación, baile-zumba, costura, musculación, charlas sobre bienestar emocional, inteligencia emocional y paseos. En la edición de 2025, se incluyeron actividades

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

centradas en la salud mental y física: arteterapia y *mindfullness*, talleres de higiene del sueño, de lectura de etiquetas de alimentos y de musculación. Se programaron una sesión general, desayunos saludables y paseos. Ambas ediciones obtuvieron grados de participación alto, mejoraron la satisfacción general respecto al bienestar emocional y la percepción de salud física. Fomentaron las relaciones humanas y facilitaron redes entre servicios y unidades. A partir del éxito de las SS se programan actividades y talleres que se desarrollan de forma continua.

Conclusiones/Recomendaciones: En el camino de transformación de la cultura del bienestar integral en el hospital, la organización de las SS, han sido puntos de inflexión para implementar el proyecto HS. Las SS y el HS han demostrado ser estrategias efectivas para promover el bienestar físico, emocional y social del personal del hospital.

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados