Gac Sanit. 2025;39(S2):703

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

842 - PROYECTO HOSPITAL SALUDABLE: EVALUACIÓN E IMPACTO DE UNA ESTRATEGIA DE BIENESTAR Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL ÁMBITO SANITARIO

C. Ruiz-Huerta, G. Vega, A. Palmar, P. Vives, C. Dobarrio, A. Domínguez, L. Reguero, C. Ferrer

Hospital Central Cruz Roja, Madrid; D.G. Humanización, Consejería de Sanidad de Madrid; UAX; AMAS.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: El bienestar del personal de un centro sanitario es clave para la calidad asistencial, la prevención del *burnout* y la sostenibilidad del sistema. El Proyecto Hospital Saludable, iniciado en 2024 en el Hospital Central de la Cruz Roja (Madrid), promueve una cultura del autocuidado y bienestar desde un enfoque participativo, con perspectiva de equidad y compromiso institucional. Se presentan los resultados de las evaluaciones realizadas desde su puesta en marcha.

Métodos: La estrategia comenzó con una intervención piloto (Semana de la Salud) y se ha mantenido durante un año con actividades físicas, emocionales y sociales durante y fuera del horario laboral. Se ha evaluado mediante metodología mixta: cuestionarios a trabajadores y responsables, entrevistas y grupos focales. Se analizaron indicadores relacionados con bienestar, motivaciones, barreras, liderazgo, impacto organizativo y propuestas de mejora.

Resultados: Desde el inicio del proyecto han participado al menos 125 trabajadores (15,6% de la plantilla), la mayoría mujeres, de categorías profesionales variadas (auxiliares administrativas y personal de enfermería). El 100% recomendaría las actividades y el 77% de los responsables percibe una mejora en el ambiente laboral. Se identificaron beneficios como mayor cohesión entre equipos, reducción del estrés, percepción de apoyo institucional y mejora del clima laboral. Las motivaciones más frecuentes fueron el cuidado físico y emocional, la desconexión laboral y la creación de vínculos con compañeros. Las barreras más frecuentes para participar han sido

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

estructurales: presión asistencial, rigidez horaria y desigualdad de acceso entre unidades. La implicación de los mandos intermedios fue clave en la viabilidad y alcance del proyecto.

Conclusiones/Recomendaciones: Tras 1 año de implementación, el proyecto se consolida como una estrategia institucional efectiva, sostenible, transformadora y replicable. Su diseño participativo y enfoque en determinantes sociales lo convierten en un modelo exportable a otros entornos sanitarios. Aunque no se midieron directamente indicadores como absentismo o retención del talento, los resultados sugieren un potencial impacto positivo en estos ámbitos. Se reconoce su valor como estrategia de salud pública en el ámbito hospitalario, al fomentar estilos de vida saludables desde el lugar de trabajo. Puede interpretarse como una intervención estructural de promoción de la salud en el ámbito laboral, con impacto tanto en indicadores de salud como de calidad asistencial. Invertir en el bienestar del personal es también invertir en la calidad del cuidado. Se recomienda su consolidación como política estructural.

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