


Buenas prácticas de Implantación efectiva evaluaciones psicosociales y clima laboral	
Actividad física	Julio 2025

Descripción de la tarea

En los exámenes de salud realizados en nuestra unidad de salud laboral del Hospital universitario Reina Sofía de Córdoba, hemos podido observar que en nuestro centro existe un bajo nivel de actividad física. A su vez, hemos objetivado que desde hace años se experimenta un incremento en el número de trabajadores con trastornos musculo esqueléticos (en adelante TME), siendo el primer motivo de consulta en nuestra unidad. Los TME son enfermedades que no siempre se diagnostican como una patología laboral, producen deterioro físico, bajas laborales y pueden llegar incluso a la discapacidad.

Con todo lo expuesto anteriormente y sumado a otros factores de riesgo cardiovascular (en adelante RCV) que presentan los trabajadores, entendemos que existe riesgo para su salud hoy y que además esto podría generar problemas aún mayores en un futuro próximo.

Objetivos:

- Creación e implantación de un programa de actividad física mediante ejercicios de estiramiento en el medio laboral.
- Valorar la eficacia de la implantación del programa de actividad física consistente en realización de ejercicios de estiramiento previa a la jornada laboral en nuestro Hospital.
- Valorar si existe disminución en la necesidad de tratamiento analgésico / antiinflamatorio tras la implantación de un programa de ejercicios de estiramiento previa a la jornada laboral en nuestro Hospital.
- Valorar si existe disminución en la necesidad de tratamiento fisioterapéutico tras la implantación de un programa de ejercicios de estiramiento previa a la jornada laboral en nuestro Hospital.
- Valorar si existe disminución en las molestias relacionadas con TME en los trabajadores tras la implantación de un programa de ejercicios de estiramiento previa a la jornada laboral en nuestro Hospital.

Objetivos secundarios:

- Generar una mayor capacidad de soportar el estrés físico y psicológico.
- Crear un compromiso mayor con el desarrollo de las instituciones.
- Optimizar el rendimiento de los trabajadores para el buen desempeño de su trabajo.
- Mejora del estado de salud y de la calidad de vida de los trabajadores.
- Mejora las relaciones de los grupos humanos.
- Aumenta la satisfacción de los trabajadores.

Solución adoptada

Los residentes de la Unidad de Salud laboral, hemos acudido a diario, durante mínimo un mes (prorrogado si es necesario, por solicitud de los trabajadores, por ejemplo) al servicio donde se ha comenzado el programa, a la hora concretada con su supervisión, y hemos dirigido la realización de los ejercicios. La duración de cada sesión ha sido de unos 10-15 minutos, en cada una de ellas se ha explicado tanto la correcta realización como la utilidad y objetivo de cada ejercicio. Pasado ese tiempo (un mes) se han seleccionado voluntarios de cada uno de los Servicios para dirigir las sesiones en días posteriores. A estos voluntarios, se les imparte un curso en el que se explica con más detenimiento y de manera más técnica

y concisa las estructuras implicadas en los ejercicios, el porqué de los mismos y aquellos factores a tener en cuenta durante su realización. Con esta metodología se pretende que el programa acabe siendo autónomo en cada uno de los servicios donde se implante.

Se ha entregado a los trabajadores participantes infografía a modo de díptico en la cual se recogen los ejercicios y una breve explicación de su correcta realización. (Anexo)

Posteriormente se están realizando visitas aleatorias a cada uno de los servicios donde se está llevando a cabo el programa, con el fin de ver que todo funciona correctamente y además ir recogiendo el feedback de los trabajadores más allá del plasmado en los resultados del test post.

La sesión de actividad física se realiza en un espacio habilitado para ello dentro de la propia UGC que reúne las condiciones de espacio e intimidad necesaria para su correcta ejecución.

Cronograma de trabajo:

- El plan de acción para la implantación de esta rutina de ejercicios propuesto:
- Fase 1. Seleccionar los trabajadores “destinatarios”. La empresa decidirá si solamente lo aplica en puestos de trabajo con cierta demanda física, o bien, si lo extiende a un número mayor de trabajadores como herramienta para promoción de la cultura de salud y bienestar en su empresa.
- Fase 2. Elegir la zona del cuerpo sobre la que actuar.
- Fase 3. Explicar a los representantes de los trabajadores la finalidad de esta medida, estando abiertos a posibles propuestas de mejora.
- Fase 4. Seleccionar el momento preciso para su realización dentro de la planificación diaria de tareas.
- Fase 5. Elegir el canal adecuado mediante el cual se realizará la promoción de estos ejercicios y se recogerá el feedback de los trabajadores.
- Fase 6. Promocionar los ejercicios específicos para cada puesto difundiendo y concienciando a los trabajadores de sus beneficios.
- Fase 7. Recoger feedback y valoraciones del programa para revisar y replantear la estrategia utilizada.
- Hay que recalcar que esta actividad es voluntaria, si no tiene interés en la participación, se deberá continuar con la rutina, comenzando la jornada laboral en horario y forma habitual.

Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

El ejercicio físico influye favorablemente en la calidad de vida del trabajador, en cuanto a salud física y mental:

- Reduce los dolores musculares.
- Mejora el clima laboral, favorece las relaciones interpersonales en el centro de trabajo relacionándose con un incremento en el nivel de satisfacción laboral.
- Promueve un mejor estado de ánimo, un mayor entusiasmo y motivación entre los empleados, potenciando el sentimiento corporativo.

El análisis estadístico constata, con resultados estadísticamente significativos, que la implantación de un programa de estiramientos y movilización previo al inicio de la jornada laboral ha conseguido:

- Disminuir de molestias y dolencias musculo esqueléticas de los trabajadores participantes.
 - Disminuir la necesidad de toma de medicación.
 - Disminuir la necesidad de sesiones de fisioterapia.
-

En base al feedback recibido por parte de los trabajadores tras la implantación del programa en el servicio de lavandería y cocina y tras los buenos resultados obtenidos hasta fecha, se ha puesto en marcha recientemente dicho programa en el Servicio de Esterilización, Plataforma Logística y está ya fechándose el cronograma para realizar las sesiones de actividad física en Edificio de Gobierno, entre otras.

Estado en el que se encuentra la Buena práctica

En desarrollo y con resultados observables.

Autoría: Unidad salud laboral HURS
HURS