

Buena Práctica en **Promoción de la Salud**



**Hábitos de vida saludables**

Ficha Nº 1

**Estado de Implementación de la Buena Práctica:** Finalizada y en condiciones para su continuidad.

#### **Descripción de la tarea anterior a la implementación de la Buena Práctica y Problemas detectados**

Desde el Servicio de Medicina Preventiva (encargado de la Vigilancia de la Salud en nuestro Centro), se observó que los profesionales tenían, en un alto porcentaje, un peso mayor al saludable, así como algunos parámetros bioquímicos (como por ejemplo, el colesterol total) por encima de los niveles normales.

Esto podría repercutir negativamente en la salud futura de nuestros compañeros, bien por la aparición de enfermedades relacionadas con el sobrepeso o el sedentarismo, bien con el agravamiento de otras patologías que pudieran padecer con anterioridad.

#### **Solución adoptada**

Desde la Unidad de Prevención se propuso llevar a cabo una actuación que proporcionara las herramientas necesarias para que cada uno pudiera adoptar hábitos de vida saludables que corrigieran, al menos en parte, esta situación.

Se diseñó un programa de Hábitos de Vida Saludables, al que se dio forma de curso de 20 horas de duración, utilizando una hora por semana para llevar a cabo reuniones con los profesionales que quisieran participar.

Se contó con el concurso de un especialista en dietética, de una fisioterapeuta, de un psicólogo y de un médico que se turnaban para ir dando consejos para adoptar y para afianzar los hábitos saludables.

Estos docentes dieron al grupo nociones sobre consejo dietético, actividad física, autoestima e incorporación progresiva de los hábitos en su vida diaria y sobre consecuencias en nuestra salud de la adopción de los hábitos saludables.

Para luego estudiar los resultados de este proyecto, se llevó a cabo una analítica de parámetros bioquímicos básicos, y se pesó y midió a los participantes al inicio y al final del programa.

También se completó la encuesta de adherencia a la dieta mediterránea para ver la evolución en los hábitos alimenticios.

#### **Consecuencias**

Se inscribieron en el programa 80 compañeros (límite que se puso para poder trabajar con el grupo) aunque finalmente se obtuvieron datos completos de 47.

Casi un 70% de los participantes en el programa han disminuido su Índice de Masa Corporal después de los cinco meses de duración del programa.

Muchos han incorporado la actividad física moderada en su vida diaria (caminar una hora, practicar natación, etc.).

Más de un 40% de los participantes han disminuido su cifra de colesterol total.

---

**Otra información de interés:**

Durante la realización del programa, se ha podido observar que muchos de los participantes han incorporado los consejos que se les han ido facilitando. Por ejemplo, usan más las escaleras dentro del hospital, caminan una hora casi a diario, programan sus menús semanales para incorporar todos los grupos de alimentos y en la proporción adecuada, etc.

Autor:

Javier Rodríguez Muñoz, Área de Gestión Sanitaria Norte de Córdoba.

Agosto de 2012