


<p style="text-align: center;">Buena Práctica de <b>Promoción de la salud en el trabajo</b></p>	
<p style="text-align: center;">Integración Consejo Dietética Básico y Recomendación Actividad Física en Reconocimientos Médicos Laborales.</p>	<p style="text-align: center;">Mayo/2014</p>
<p>Descripción de la tarea</p>	

Actualmente se reconoce el papel de los estilos de vida y en particular de la alimentación y del ejercicio físico en la salud de la población y en la génesis de enfermedades crónicas y algunos tipos de cáncer. Al ser situaciones prevenibles, se pueden realizar intervenciones sobre dichos factores, siendo el entorno de trabajo un lugar ideal para la aplicación de estas medidas.

Las intervenciones más efectivas son las que combinan la educación sobre nutrición y ejercicio físico, y el consejo orientado a la conducta, con el fin de ayudar a los pacientes a adquirir habilidad, motivación y apoyo necesario para modificar los patrones no saludables.

Por todo ello creemos de interés integrar en los Reconocimientos Médicos Laborales el Consejo Dietético Básico y la Recomendación sobre Actividad Física.

**Solución adoptada**

Para ello integraremos el Consejo dietético básico y las recomendaciones sobre actividad física diaria en los Reconocimientos Médico Laborales , valorando la adherencia a la Dieta Mediterránea y el Cuestionario internacional de Actividad Física .

Se escogerán para la intervención los centros de salud de nuestro Distrito de Atención Primaria . Durante la realización de los Reconocimientos Médicos Laborales , se les pasaran a los trabajadores junto con la encuesta clínico laboral , los cuestionarios de adherencia a la dieta mediterránea y el internacional de actividad física (IPAQ,) , realizándose de forma individualizada desde la Consulta Médica Consejo Dietético Básico y Recomendación sobre Actividad Física.

Así mismo con el fin de actuar sobre entornos saludables Se les facilitará a los trabajadores incluidos en la intervención una lista de recursos disponibles para fomentar estos hábitos saludables en colaboración con los Técnicos de Educación para la Salud. asi como

- Ofrecimiento de inclusión en actividades de ejercicio físico colectivo en Club de Senderismo del Distrito Huelva Costa ,con inclusión en grupo de Facebook /Google + para participar en los distintos eventos.

---

- Ofrecimiento de tarjeta descuento en Gimnasios cercanos al centro de trabajo, a través de concierto con dichos centro, así como información sobre actividades de polideportivos municipales.

- A nivel general se realizaran talleres en los centros de salud sobre alimentación sana y sobre consumo saludable de los alimentos integrándolo en las actividades de formación continuada de cada centro en colaboración con los Técnicos de Promoción de la Salud

- Se fomentará e impulsará el uso de menús equilibrados y adecuados en los servicios de comidas en el caso de los trabajadores con turnos de atención continuada, coordinando con las empresas de catering la oferta de menús, participando en el control de la línea fría.

- Inclusión en actividad “ Por un Millón de Pasos “ en coordinación con el propio Centro de Salud al que pertenezcan los trabajadores.

- Recursos en la Red: Red de consejo dietético, guía del empleado, PAFAE.

#### Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Tras la intervención esperamos encontrar al menos un aumento de la adherencia a la dieta mediterránea y en el cuestionario de actividad física , el aumento al menos de un nivel en e los casos en que este sea bajo o el aumento o mantenimiento en actividad física moderada ya existente. en aquellos centros en los que se realiza el consejo de la intervención

Así mismo esperamos encontrar:

- Asociación de trabajadores a nuestro Club de Senderismo así como de aquellos que hacen uso de los descuentos en los gimnasios cercanos y participan en las actividades de los polideportivos municipales.

- Asistencia de al menos el 60% de la plantilla de los centros a los talleres .

- Adhesión de los todos los centros al Programa por un millón de Pasos.

- Adhesión de al menos el 60 de los profesionales a la Red de Consejo Dietético .

#### Otra información que considere de interés

Se realizará una evaluación de proceso y de resultado coincidiendo con el RML periódico.

#### Estado en el que se encuentra la Buena práctica

En desarrollo y con resultados observables

Autoría: Mercedes Ramblado Minero

Centro: UPRL Huelva Costa