


Buena Práctica de <b>Promoción de la Salud en el Trabajo</b>	
Receta de hábitos de vida saludable	Julio/2014
Descripción de la tarea	

Las áreas de Vigilancia de la Salud de los trabajadores son una herramienta de los programas de Prevención del SAS y tienen como objetivo evaluar el estado de salud de los trabajadores en relación a sus riesgos laborales específicos, controlar y hacer un seguimiento del estado de salud de los trabajadores, con el fin de detectar signos de enfermedades derivadas del trabajo y tomar medidas para reducir la probabilidad de daños o alteraciones de la salud. Pero el entorno laboral también es un lugar de actuación importante para la Promoción de la Salud donde plantear estrategias de empresa encaminadas a prevenir riesgos profesionales (incluyendo enfermedades relacionadas con el trabajo, accidentes, lesiones y estrés) y a aumentar la capacidad individual de los trabajadores para mantener su salud y calidad de vida. En este sentido, el área de Vigilancia de la Salud de los Trabajadores de la UGC de Medicina Preventiva, Vigilancia y Promoción de la Salud de Granada, valora la oportunidad para promover de forma individualizada estilos de vida saludable, mejorando el abordaje integral de la salud del trabajador. En definitiva, “prescribir hábitos de vida saludable” además de “vigilar la salud de los trabajadores”, a través de la sensibilización e información en las consultas de Vigilancia de la Salud. Esta actividad se realizaba tradicionalmente, pero no de forma estructurada, sino incorporando determinadas recomendaciones, especialmente al detectar factores de riesgo durante los Exámenes de Salud.

#### Solución adoptada

En 2013, aprovechando la oportunidad de que la UGC de Medicina Preventiva, Vigilancia y Promoción de la Salud de Granada realiza la Vigilancia de la Salud de los Trabajadores de todos los hospitales de la provincia de Granada y de las Áreas de Salud Norte y Sur, se diseña un programa con el objetivo principal de promover hábitos de vida saludables y con los siguientes objetivos secundarios:

- Concienciar a los trabajadores de los diferentes aspectos de la salud en los que su participación es importante.
- Homogenizar actuaciones en promoción de la salud en el lugar de trabajo en todas las áreas de Vigilancia de la Salud de la UGC.
- Facilitar información a los trabajadores acerca de los beneficios de una alimentación saludable, de la realización de actividad física regular y del abandono del hábito tabáquico.
- Promover la adquisición de conocimientos básicos sobre el tipo de dieta y ejercicio físico más saludable y consejos para dejar de fumar.
- Crear cadena de Promoción de la Salud. Los trabajadores sensibilizados incorporarán la promoción de la salud en su práctica clínica y en su ámbito familiar y social.

---

Para su implementación, un grupo de trabajo formado por enfermeros/as de la Consulta de Vigilancia de la Salud de los trabajadores y Jefa de Sección UGC, elaboró el documento informativo "RECETA DE SALUD" (archivo adjunto). Con el título del Programa " Promoción de la Salud en los Lugares de Trabajo" y con el diagnóstico de "Promoción de la Salud a través de Hábitos de Vida Saludable", esta receta ofrece información básica sobre una dieta sana, la realización de ejercicio físico y el abandono del hábito tabáquico.

El programa se concibe como una actividad de enfermería a desarrollar en la consulta de Vigilancia de la Salud de los Trabajadores y, por tanto, se integra en la dinámica general del trabajo como una actividad continuada de la que debe hacerse difusión y evaluación.

Una vez aprobado el Programa por el Comité Director de la UGC, se comunicó a los profesionales de todas las áreas de Vigilancia de la Salud que agrupa la UGC (Áreas Sanitarias Norte y Sur de Granada y Hospitales Universitarios San Cecilio y Virgen de las Nieves), para su puesta en marcha el 1 de diciembre de 2013. Así, desde esa fecha, se les extiende a los trabajadores una receta de concienciación, ofreciendo un mensaje positivo para la promoción de hábitos saludables.

Las actividades que comprende el programa son:

- Los profesionales de enfermería entregan la "Receta de Salud" a los trabajadores que acuden a la consulta para Examen de Salud.
- Se realiza registro de esta actividad enfermera en WinMedtra.
- Se programa la evaluación anual de la actividad, que se integrará en la Memoria del Área de Vigilancia de la Salud de los Trabajadores. Esta actividad queda pendiente hasta completar el primer año de su implantación (programada para diciembre de 2014).

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

Como se describe en la Buena Práctica, se ha programado una evaluación al año del inicio de su implementación, por lo que se realizará en diciembre 2014. Sí se ha percibido, desde que se ha iniciado, la buena aceptación que ha tenido por parte de los trabajadores que han recibido esta actividad, observación sustentada en la atenta lectura que realizan de la "Receta en Salud" y los comentarios sobre la oportunidad y la bondad de las recomendaciones.


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

En desarrollo y con resultados observables

Autoría: M<sup>a</sup> Francisca Enriquez Maroto

Centro: UGC medicina Preventiva, Vigilancia y Promoción de la Salud - Provincia de Granada



<b>PRESCRIPCION:</b> <b>HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE</b> 	<b>Duracion Mo:</b> Indefinido	<b>Datos del Profesional:</b>  <b>CONSULTA DE VIGILANCIA DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES</b>  <b>Fecha Prescripción:</b>
	<b>Posología:</b>	
<b>DIAGNOSTICO:</b> <b>PROMOCIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE</b>		
<b>A TRAVÉS DE LA DIETA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comienza el día tomando un DESAYUNO EQUILIBRADO</li> <li>• Come diariamente FRUTA Y VERDURA (5 piezas al día)</li> <li>• Limita la ingesta de SAL, AZÚCARES Y GRASAS</li> <li>• Consume MÁS PESCADO de tres a cinco raciones a la semana</li> <li>• Bebe al menos 2 litros de agua al día</li> <li>• Toma PLATOS PEQUEÑOS pero VARIADOS, que incluyan alimentos de los distintos grupos</li> </ul>		
<b>A TRAVÉS DE EJERCICIO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer ejercicio aeróbico (caminar, correr, montar en bici, bailar, nadar durante 30 minutos intensidad moderada 5 días a la semana</li> <li>• Hacer ejercicio para fortalecimiento muscular (pesas, musculación, subir y bajar escaleras, 2 días por semana 30 minutos)</li> <li>• Hacer ejercicios de flexibilidad (estiramientos) todos los días de la semana series de 30 segundos 10 minutos.</li> </ul>		
<b>ANTITABACO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar la decisión de dejar de fumar.</li> <li>• Fijar una fecha y establecer un plan para dejar el hábito.</li> <li>• Manejar los síntomas de abstinencia.</li> <li>• Mantenerse sin fumar (mantenimiento). Respiraras mejor, ahorraras dinero, saborearas los alimentos, ganarás + salud, disfrutarás + de la vida</li> </ul>		

© U O C M P V Y P S