


Buena Práctica de Promoción de la Salud en el Trabajo	
Consejos dietéticas	Julio/2014
Descripción de la tarea	

Las crecientes tasas de sobrepeso y obesidad en el personal sanitario están asociadas a un aumento en las enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. Detectamos profesionales con síntomas y alteraciones en los parámetros analíticos, tales como cifras elevadas de colesterol, triglicéridos o ácido úrico. Nos planteamos intervenciones para abordar aspectos dietéticos y otros hábitos de vida con el fin de prevenir enfermedades crónicas prematuras. No en vano, la alimentación adecuada es clave en el tratamiento de estos trastornos, además de que tiene otros efectos beneficiosos para la salud. Así mismo, en nuestro ámbito, la actividad laboral en horarios no convencionales, alteran el ritmo normal del cuerpo y condiciona al trabajador a padecer trastornos alimenticios que pueden suponer poner en peligro su salud.

Solución adoptada

Partiendo de la premisa que las dietas ayudan a reducir el peso, aumentar la ingestión de sustancias antioxidantes y disminuir la tensión arterial y la resistencia a la insulina, las medidas que adoptamos para fomentar una nutrición adecuada relacionada con los trastornos alimenticios detectados, son

- Proporcionamos al trabajador a través del Informe de Resultados de Examen de Salud consejos dietéticos para una alimentación adecuada, que contribuya a conseguir el equilibrio nutricional necesario para mantener la salud.
- Le asesoramos sobre dietas alimenticias y le aportamos patrones de dietas personalizadas que adjuntamos al Informe final de resultados.
- Recomendamos las pautas de una alimentación equilibrada, para combatir el riesgo de sobrepeso y obesidad así como de trastornos alimenticios, recomendaciones que quedan registradas en la Historia Clínico Laboral.

Acciones que junto con mantener un programa de actividad física, constituya un conjunto básico de principios que ayuden a nuestros profesionales a mantener una un buen estado de salud.

Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Promovemos de forma directa los principios de una alimentación saludable entre los trabajadores y fomentamos una alimentación equilibrada que ayuda al bienestar de los trabajadores, ayuda a mejorar el rendimiento en el trabajo y les previene de enfermedades ya en algunos casos detectadas como obesidad, hipertensión, hiperuricemia o diabetes, derivadas de una alimentación incorrecta, alta en contenido de grasas, sal y azúcares. En determinados casos ya detectados de trastornos alimenticios, recogeremos datos de resultados y evaluaremos en los posteriores exámenes de salud la consecución de resultados en relación con la puesta en marcha de estas medidas para comprobar si los indicadores se han mantenido en los mismos parámetros o han evolucionado positivamente.

Estado en el que se encuentra la Buena práctica

En desarrollo y con resultados observables

Autoría: Diego Garcia Muñoz Aurelia M^o Navarro Cano

Centro: UPRL I Distrito Bahía de Cádiz - La Janda