

Buena Práctica de  
**Promoción de la Salud en el Trabajo**



Senderos urbanos

Septiembre/2015

Descripción de la tarea

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 se propone la creación de senderos urbanos con la participación de los trabajadores, con el fin de fomentar la realización de actividad física.

Solución adoptada

Para ello se crean una planificación y cronograma de senderos urbanos a realizar de lunes a jueves, en los alrededores de la ciudad, con una duración de una hora.

Dichas actividades se organizan coincidiendo con la salida de turno del personal administrativo dos días a la semana y con el cierre de los centros de salud urbanos el resto de los días, con el fin de facilitar el acceso a las actividades.

La actividad comenzará en Octubre del 2015 y tendrá diferentes puntos de encuentro en diferentes centros de la ciudad.

Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Tras la intervención esperamos encontrar una incorporación progresiva de los trabajadores a la práctica de actividad física, promoviendo la misma, como parte de los programas de PSLT ya implantados.

Otra información que considere de interés

Estado en el que se encuentra la Buena práctica

En desarrollo y con resultados observables

Autoría: Mercedes Ramblado Minero /Jose Luis Perez Aquino

UPRL Huelva Costa Condado campiña