

Buena Práctica de Promoción de la Salud en el Trabajo



Promoción de la Actividad Física mediante la implantación de Taller de Estiramientos derivada de la Vigilancia de Salud Colectiva en la Central Telefónica del HVR

Agosto 2021

Descripción de la tarea

Tras la realización de la Vigilancia de Salud Colectiva al Servicio de Central Telefónica en abril de 2021 se obtuvieron los siguientes indicadores:

- El indicador de Calidad de Vida Relacionada con la salud alterada es de un 33% (0% H- 46,15% M).
- Del total de trabajadores estudiados, la dimensión MOVILIDAD del EQ-5D se muestra alterada en un 16,67%, exclusivamente en mujeres.
- Del total de trabajadores estudiados, la dimensión DOLOR/MALESTAR se muestra alterada en un 33,34%, exclusivamente en mujeres.
- Del total de trabajadores estudiados, el 11,11% presenta una dimensión afectada, el 5,56% tres dimensiones, el 11,11% cuatro dimensiones y el 5,56% cinco dimensiones.
- La prevalencia de trabajadores estudiados que no realiza ninguna actividad física en su tiempo libre es del 29,41% (20% H- 33,33% M).
- En la evaluación de riesgos se identifican posturas estáticas como consecuencia del trabajo sedente y uso de PVD.

Solución adoptada

En el contexto de la Promoción de la Salud en el Trabajo se programó un taller de estiramientos cuyos objetivos son:

- Adquisición de destrezas para prevenir las molestias y la fatiga muscular derivada de las posturas estáticas.
- Aumentar la actividad física fuera del trabajo.

Bajo el lema “Cada movimiento cuenta”, Enfermería del Trabajo empezaba con una explicación breve de las ventajas y beneficios que aporta el ejercicio físico en base a las recomendaciones que la OMS hace al respecto, destacando que cualquier cantidad de ejercicio físico es mejor que ninguna y cuanto más mejor, fomentando la motivación para el incremento de la actividad física fuera del trabajo.

Las sesiones de estiramientos se realizaron a primera hora del turno de mañana durante las dos primeras semanas del mes julio para abordar a la totalidad de la plantilla de telefonistas. Se colgó en un lugar visible el cartel de estiramientos musculares que sirviera de guía para la realización de los ejercicios en las pausas recomendadas. Al finalizar cada sesión, Enfermería del Trabajo pasó el Cuestionario de Actividad Física IPAQ (evaluación pretest) para evaluación del nivel de actividad de cada trabajador en su vida extralaboral y que sirviera como criterio para evaluar el efecto de la intervención (evaluación postest)

Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Los indicadores que se van a utilizar para evaluar el efecto de la intervención son:

A los 6 y 12 meses: Nº trabajadores que realizan ejercicios de estiramientos/Total trabajadores Servicio Telefonía X 100.

Estado en el que se encuentra la Buena práctica

En desarrollo y con resultados observables.

Autoría: JOSÉ MARÍA ROSSI RODRÍGUEZ
UPRL. Hospital Virgen del Rocio. Sevilla

SI TRABAJAS SENTAD@ HAZ ESTIRAMIENTOS

Ten en cuenta que
las posturas forzadas
pueden producir lesiones musculares.



10 SEGUNDOS
CADA LADO



20 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS
CADA LADO



20 SEGUNDOS



15 SEGUNDOS
CADA BRAZO



2 VECES
5 SEGUNDOS



15 SEGUNDOS
CADA BRAZO



15 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS
CADA LADO



10 SEGUNDOS