

AUTORES

BARBA LOZANO PA, CASTILLO MARTÍNEZ A, POZO RODRÍGUEZ P, ROMERO CASTRO G
Unidad de Salud Laboral del Hospital Juan Ramón Jiménez de Huelva

INTRODUCCIÓN

La salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores son de fundamental importancia para sí mismos y también para la productividad, la competitividad y la sostenibilidad de las empresas y, por ende, para las economías de los países.

A nivel europeo, las enfermedades cardiovasculares son la segunda causa principal de mortalidad laboral. En España, el 42% de los accidentes de trabajo mortales en el período 2017-2019 ocurrieron de forma no traumática: infartos, derrames cerebrales, ictus, etc. La causa de estas enfermedades se relaciona con factores de riesgo prevenibles y hábitos de vida modificables con estrategias de promoción de la salud en los lugares de trabajo. Nuestra forma de vivir y estilos de vida nos acompañan durante la jornada laboral, de forma que si no fumamos, comemos mejor y prevenimos el sedentarismo estaremos mejorando nuestra salud y bienestar.

OBJETIVOS

Describir los hábitos saludables sobre consumo de alcohol, tabaco y ejercicio físico de los trabajadores del hospital Juan Ramón Jiménez de Huelva.

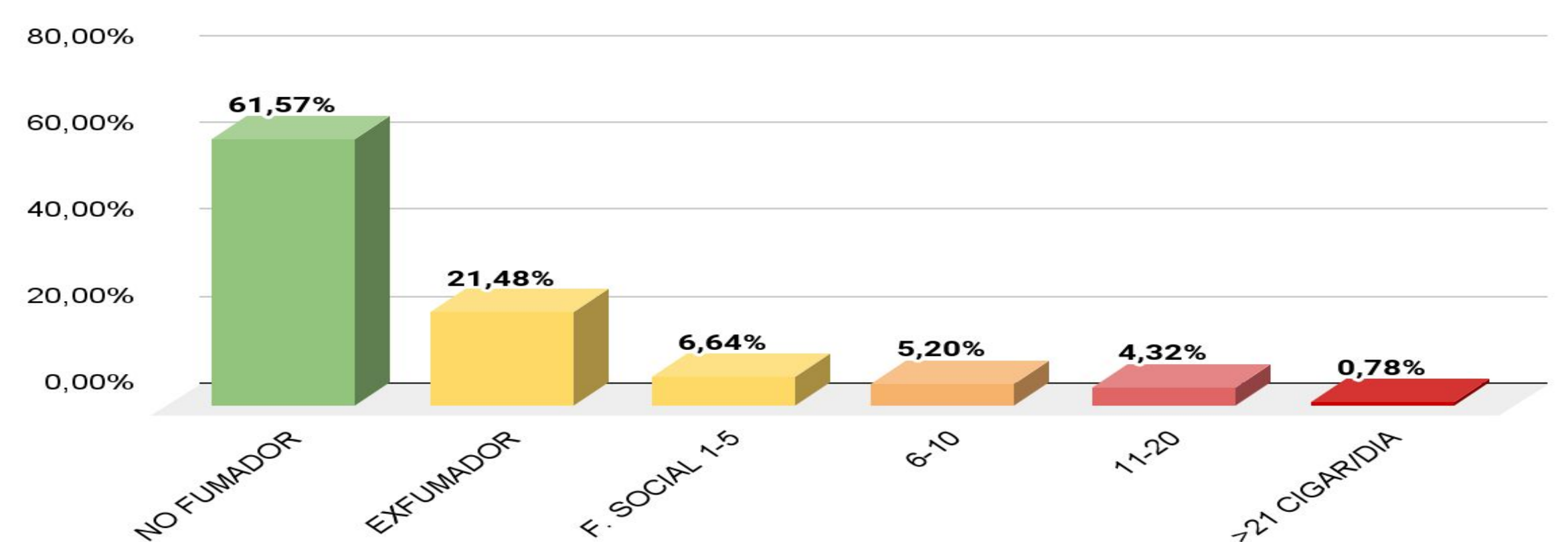
METODOLOGÍA

- Estudio observacional descriptivo transversal.
- Población: Trabajadores que acudieron al examen de salud durante el primer semestre de 2023.

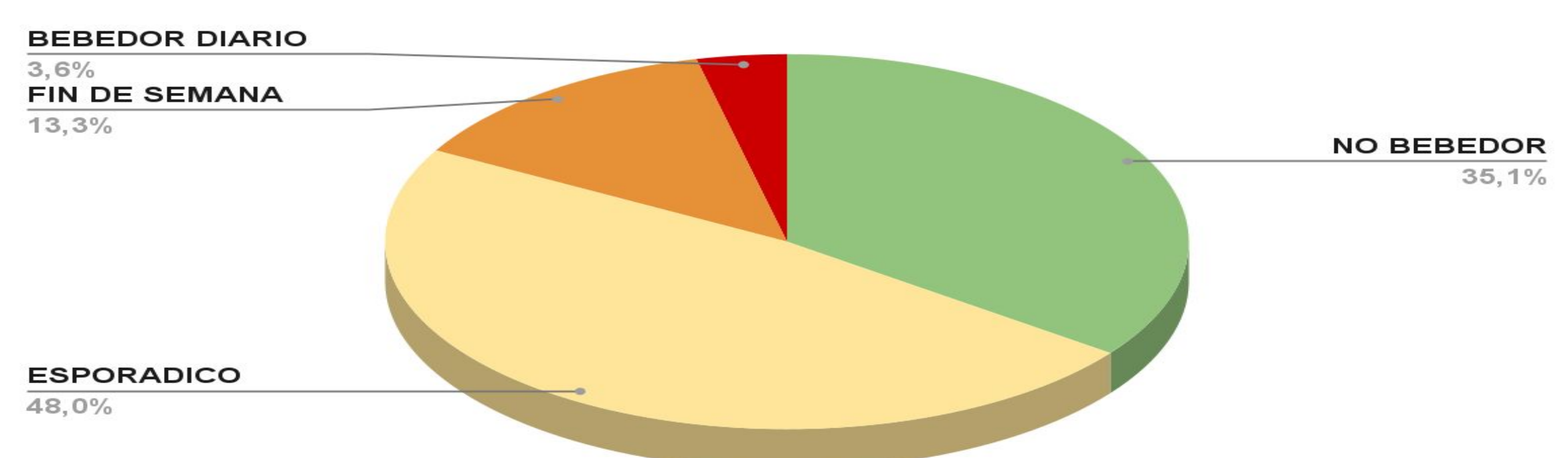
RESULTADOS

Se analizaron los indicadores de un total de 912 trabajadores. Respecto al consumo de tabaco, el 61,57% se declaró no fumador, el 21,48% ex-fumador, y el 16,94% fumador. En cuanto al consumo de alcohol, el 35,09% señaló ser no bebedor, el 47,92% refirió un consumo esporádico, el 13,27% habitual fin de semana, y el 3,62% consumo diario. Ningún trabajador se identificó como ex-bebedor ni como bebedor dependiente. Finalmente, en referencia a la realización de actividad física, el 20,98% indicó cinco o más días/semana, el 9,21% cuatro días/semana, el 22,42% tres días/semana, el 16,54% dos días/semana, el 2,55% un día/semana y el 28,30% se declararon sedentarios.

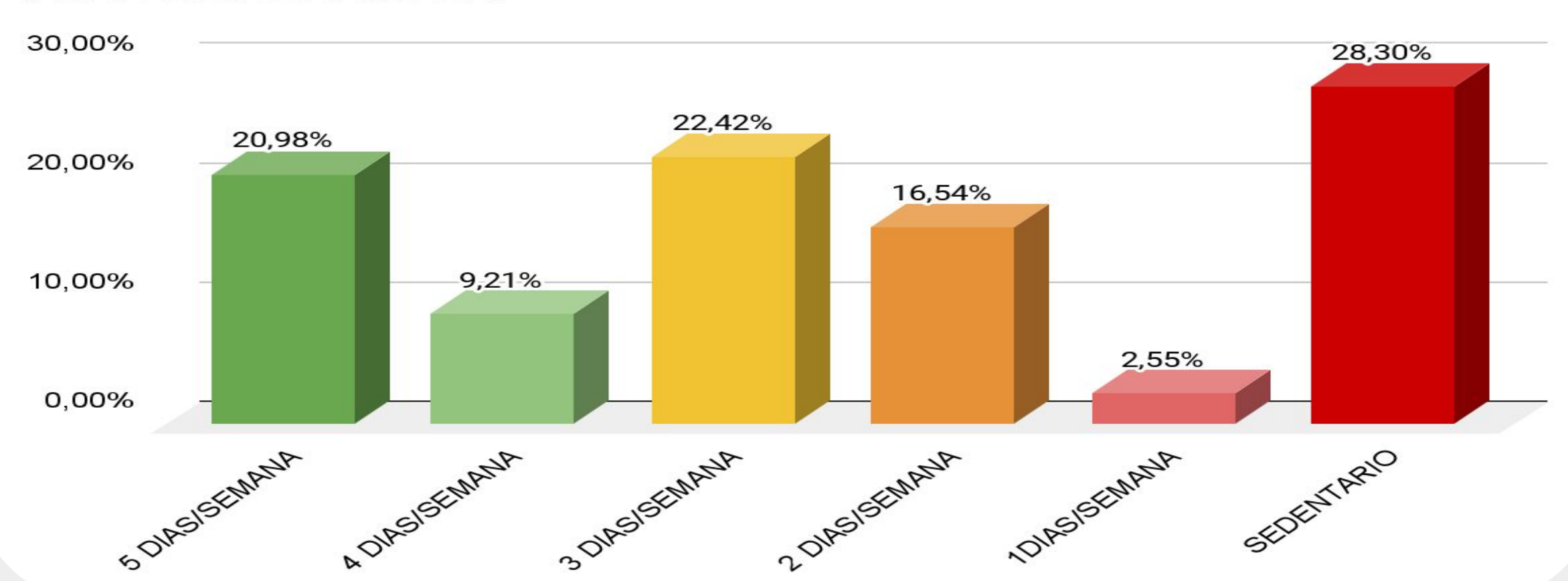
CONSUMO TABÁQUICO



CONSUMO DE ALCOHOL



ACTIVIDAD FÍSICA



CONCLUSIONES

Los hábitos descritos muestran que respecto al consumo tabáquico, hay un mayor porcentaje de no fumadores y exfumadores frente a los que aún consumen. Para el alcohol destaca el consumo esporádico pero hay que valorar estos porcentajes con precaución debido a una infracomunicación real del consumo por parte de los trabajadores. Para la actividad física se destaca el grupo de sedentarios, aunque la mayoría realizaba algún ejercicio físico durante la semana. Se debe fomentar el desarrollo de hábitos saludables siendo la consulta de Salud Laboral un entorno clave desde la que podemos llegar a un mayor número de personas.

