

Proyecto Promoción de la Salud en Sociedad de Prevención de MAZ

RESUMEN / ABSTRACT

Objetivo del proyecto: Manifiestar nuestra adhesión como empresa Segura, Sostenible y Saludable a la Declaración de Luxemburgo, siguiendo sus directrices. Mejorar el estado de salud y bienestar de los trabajadores, mediante la adquisición de herramientas para un mejor conocimiento de los principios básicos en nutrición, así como fomentar la práctica de actividad física diaria siguiendo las recomendaciones de la OMS.

El proyecto se ideó basándonos en los datos epidemiológicos del estado de salud de los trabajadores a través de los reconocimientos médicos. Cumplimos el planteamiento del Instituto Europeo de Salud y Bienestar social al incorporar aspectos propios de la medicina del trabajo en promocionar la salud.

Material y métodos: Charlas presenciales y a distancia, encuestas individuales, blog propio, videos motivacionales, organización de encuentros deportivos, camisetas corporativas con mensaje.

Evaluación: Índice de participación 87%. Se ha constatado una mejora en 10 ítems evaluados

PALABRAS CLAVE / KEYWORDS

Promoción; Salud; Dieta; Deporte; SPMMAZ; ORP Conference

AUTORES / AUTHORS

GEMMA VITORIA ORTEGA

Sociedad de Prevención de MAZ

gvitoria@spmaz.es

Pilar Gómez Rivera

Servicio de Prevención de MAZ

pgomez@spmaz.es

Denominación del proyecto

Promoción de la Salud en los trabajadores de Sociedad de Prevención de MAZ en los centros de Zaragoza.

La empresa cuenta con 480 trabajadores distribuidos por todo el territorio nacional, de los cuales 198 desempeñan sus labores en la provincia de Zaragoza.

Como Sociedad de Prevención cuyo objetivo es garantizar la prevención y la salud de los trabajadores de nuestras empresas asociadas, creemos firmemente que debemos contar con un equipo de profesionales sanos, motivados y bien preparados.

El desempeño de nuestras tareas en condiciones óptimas para la salud, con el esfuerzo global de toda nuestra organización, y una adecuada formación que integre una visión global en promoción de la salud, nos convierte en una empresa robusta, capaz de ofrecer mejores recursos en el marco de nuestra actividad.

Razones y objetivos

El proyecto tiene como objetivos:

- Manifestar nuestra adhesión como empresa Segura, Sostenible y Saludable a la Declaración de Luxemburgo, siguiendo sus directrices;
- Mejorar el estado de salud y bienestar de los trabajadores, mediante la adquisición de herramientas para un mejor conocimiento de los principios básicos en nutrición, peso saludable y gasto metabólico; y
- Fomentar la práctica de actividad física diaria siguiendo las recomendaciones de la OMS sobre actividad física y salud.[2]

Las razones por las que se puso en marcha el proyecto fueron los datos epidemiológicos recogidos durante los exámenes de salud realizados a los trabajadores de Sociedad de Prevención de MAZ de Zaragoza durante el año 2013.

El número total de personas que han pasado reconocimiento médico desde el 01/01/2013 hasta el 31/12/2013 ha sido de 178 personas.

La distribución por sexos de forma gráfica es:



Figura 1. Distribución por sexos

Ejercicio físico en hombres:

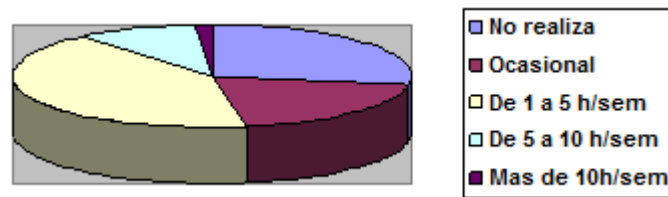


Figura 2. Ejercicio físico en hombres.

Ejercicio físico en mujeres:

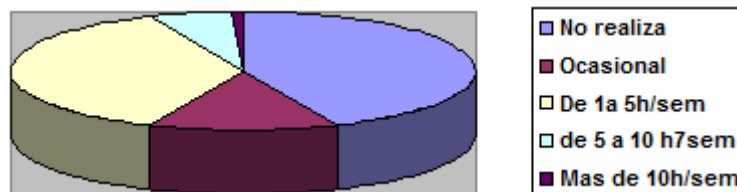


Figura 3. Ejercicio físico en mujeres

Índice de masa corporal en hombres:

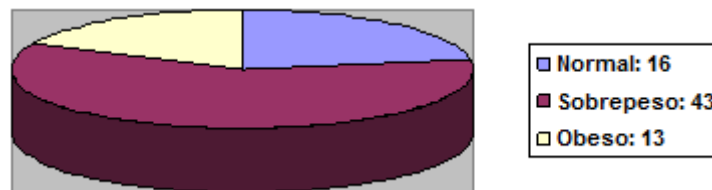


Figura 4. Índice masa corporal hombres.

Índice de masa corporal en mujeres:



Figura 5. Índice masa corporal mujeres.

Estos datos revelan unos índices de 78% en hombres y el 19% en mujeres de exceso de peso (obesidad o sobrepeso) dentro de la población estudiada, con un elevado porcentaje de sedentarismo: 28% en hombres y 43% en mujeres. La media de edad de la población trabajadora oscila entre los 30 – 50 años.

El fundamento para el desarrollo del programa se basa un punto clave: la evidencia de que la obesidad constituye uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de la enfermedad coronaria y cerebrovascular.

Mediante campañas de sensibilización, información y formación dirigida a la población trabajadora se puede dar a conocer qué es el riesgo cardiovascular y cómo se mide, identificar los distintos riesgos que afectan a la salud cardiovascular y aprender a modificar nuestra conducta, para lograr limitar el impacto de los factores de riesgo.

Con las acciones en promoción de la salud pretendemos a largo plazo modificar en nuestro organismo esos factores de riesgo e influir en el cambio de conductas y comportamientos hacia estilos de vida más saludables.

Los estilos de vida individuales son uno de los mayores condicionante sobre el estado de salud de la población en España. [3]

La enfermedad cardiovascular es la mayor causa de muerte prematura y hospitalización en España y en todo el mundo occidental, así como una importante causa de discapacidad, que contribuye a aumentar los costes de la asistencia sanitaria. [4]

El sobrepeso y el sedentarismo por el tipo de trabajo que desarrollamos (trabajos de oficina la mayor parte de la jornada) pueden repercutir en el estado de salud del trabajador y ser motivo de menor rendimiento y malestar en la vida diaria.

El proyecto, además de promocionar la salud, pretende recoger cambios entre los datos recogidos sobre valores de IMC y ejercicio físico en dos momentos diferentes:

- Informe epidemiológico de los reconocimientos médicos realizados en el año 2013
- Informe epidemiológico de los reconocimientos médicos realizados en el año 2014

Por último, el programa persigue demostrar la correlación entre la práctica deportiva y la mejora de la productividad en el puesto de trabajo, siguiendo el esquema de los beneficios de la práctica deportiva Edigton, DW (1995) Universidad de Michigan.

Material y métodos utilizados

1. Charlas presenciales.
2. Charlas a distancia.
3. Encuestas individuales.
4. Blog: promocionsaludspmaz.blogspot.com.es
5. Videos motivacionales. (algunos realizados con aportaciones personales de los trabajadores).
6. Organización de eventos deportivos.
7. Creación de grupos de WhatsApp para identificar equipos de deporte y fomentar la practica de ejercicio físico así como la mejora de relaciones interpersonales.
8. Camisetas técnicas corporativa

Identificación de las acciones realizadas

Charlas presenciales:

Se convocó a los trabajadores en cada centro de trabajo (seis centros distribuidos en la provincia de Zaragoza) para que asistieran cada mes a unas charlas de veinte minutos de duración impartidas por médicos del trabajo, donde se planteaban temas relacionados con Nutrición y Ejercicio Físico.

Las charlas se repitieron en diferentes momentos en los distintos departamentos de cada centro para no interferir en el ritmo de trabajo y evitar desplazamientos.

Charla 1ª: octubre 2013

Título: Principios básicos en nutrición.

Índice:

1. Índice de masa corporal.
2. Patrones de distribución de la masa corporal.
3. Balance energético.

- 3.1 Metabolismo basal.
- 3.2 Gasto metabólico por movimiento.
- 3.3 Balance energético personal.
4. Herencia genética.
5. Estilo de vida.
6. Ejemplos de menús. Menú de 2000 calorías.

Charla 2ª: noviembre 2013

Título: Ejercicio físico.

Índice:

1. Introducción.
2. Recomendaciones de la OMS.
3. Beneficios de la actividad física.
4. Consejos prácticos.
5. Las peores excusas para no hacer deporte.
6. Herramientas para calcular calorías por tipo de ejercicio.

Charla 3ª: diciembre 2013

Título: Que las navidades no te pesen.

Índice:

1. Peligros en las celebraciones navideñas.
2. Consejos dietéticos para estas navidades.
3. ¿Qué cocinamos?
4. Ejercicio en Navidad.
5. Calorías de un menú típico navideño.

Charla 4ª: marzo 2014

Título: Colesterol.

Índice:

1. Definición.
2. Funciones y fuentes de origen.
3. Tipos.
4. Niveles de riesgo.
5. Recomendaciones.

En esta charla se contó con la colaboración de una empresa española de la industria lácteo alimentaria, donde además de informar sobre riesgo cardiovascular y sus productos saludables, no dieron muestras a los trabajadores de una bebida láctea con esteroides vegetales que ayuda a reducir los niveles de colesterol.



Figura 6. Charla marzo 2014

Charlas a distancia:

Sobre temas relacionados con los factores de riesgo cardiovascular, se facilita la formación/información de los temas tratados on-line

- A. Tabaquismo
- B. Hipertensión
- C. Sueño
- D. Autocuidado de la salud y Motivación.
- E. Diabetes
- F. Gripe
- G. Comer fuera de casa
- H. Pirámide nutricional

Encuestas individuales:

En la primera y en la última charla, los trabajadores rellenaron unas encuestas individuales anónimas sobre hábitos personales de dieta, sueño y ejercicio físico, con el fin de recoger y comprobar la existencia de cambios en el estilo de vida a lo largo del proyecto.

Creación de blog de SPMAZ:

Se creó un blog en septiembre con el nombre: promocionsaludspmaz.blogspot.com.es



Figura 7. Imagen del blog Promoción Salud SPMAZ.

Contiene entradas que se actualizan periódicamente sobre hábitos saludables, actividades deportivas, charlas, recetas bajas en calorías, recomendaciones para una vida sana, fotos, información sobre eventos deportivos, etc.

Hasta la fecha, el blog contiene más de 40 entradas (posts) y ha recibido más de 2500 visitas.

El blog es una herramienta de publicidad que complementa la estrategia y tiene una dimensión externa como modelo para otras empresas preocupadas por la salud.

Videos motivacionales:

Al finalizar cada charla, se visualizó un video motivacional, montado para la ocasión, en relación con el tema tratado, para lo cual se contó con aportaciones de los trabajadores, a través de fotos personales y familiares realizando distintos deportes, lo que favorece la implicación y la participación de todos.

Eventos deportivos:

Se analizaron todos los eventos deportivos populares del entorno geográfico de Zaragoza y se promocionó la máxima participación de las trabajadoras en la 16ª Edición de la Carrera de la Mujer (circuito urbano de 5 kilómetros), que se celebró en Zaragoza el 20 de octubre de 2013, así como la participación en la IX Edición de la Carrera San Silvestre de Zaragoza (circuito urbano de 5 kilómetros).



Figura 8. Foto Carrera de la Mujer 2013

Se impulsó un grupo para recibir clases de Pilates Aéreo al término de la jornada, dos días por semana.



Figura 9. Foto clase de Pilates Aéreo

Hemos conseguido varias ofertas para empleados en gimnasios cercanos a nuestra delegación central en Zaragoza.

En el mes de enero de 2014, recibimos una master class de zumba gratuita a la que asistimos cerca de 30 trabajadores. Tras ello, se consiguió organizar un grupo de clase de zumba un día por semana.



Figura 10. Foto clase de zumba.

Creación de grupos de Whats App:

Se crearon distintos grupos de Whats App según aficionados a tipos de deporte (pádel, bicicleta, running y caminar).

El objetivo de los mismos es facilitar la realización de deportes en equipo (al dotar al trabajador de una herramienta sencilla para quedar con otras personas con idénticas aficiones y mismo horario de trabajo), mejorar las relaciones interpersonales dentro de nuestra estructura, y ayudar a aquellos trabajadores menos dispuestos a encontrar la motivación entre sus compañeros.

Programas individualizados de dieta:

Se incluyó al personal con sobrepeso que lo solicitó en un programa individualizado de dieta y pérdida de peso.

En este programa se han incluido ya 15 trabajadores con excelentes resultados.

Camisetas técnicas:

Se encargaron camisetas técnicas corporativas con el mensaje: “La prevención y la Salud nos mueven”. A través de esta campaña y usando las camisetas queremos mostrar que apostamos por la Salud y transmitir el mensaje de que el mejor activo para una empresa es la condición física y la salud de sus trabajadores.



Figura 11. Camiseta SPMAZ

Implicación y sinergias de los diferentes sectores

Se ha realizado un esfuerzo global por parte de toda la organización, (dirección, mandos intermedios y distintos departamentos) ya que no todos los trabajadores permanecen en su puesto de trabajo durante toda la jornada.

La gran mayoría de los departamentos están integrados por profesionales que realizan visitas tanto comerciales como técnicas o de vigilancia de la salud fuera de la empresa. Por tanto, se comunicó a los responsables de cada centro las acciones mensuales, quienes planificaron las fechas con el fin de lograr la máxima asistencia de personal a cada charla.

Los responsables de cada centro de trabajo de la provincia de Zaragoza comunican -y acuerdan, según disponibilidad del personal- la realización de la charla programada del mes.

Las responsables del proyecto se desplazan a los centros para no interferir en el ritmo de trabajo. Se realizan mini charlas por pequeños grupos para que el servicio que prestamos a nuestras empresas clientes no se vea perjudicado.

Desde la dirección de la empresa se ha apoyado el proyecto dando facilidades para la realización de las charlas en el horario de trabajo, y dotando de ayuda económica específica para las camisetas técnicas y el formato on-line de las charlas

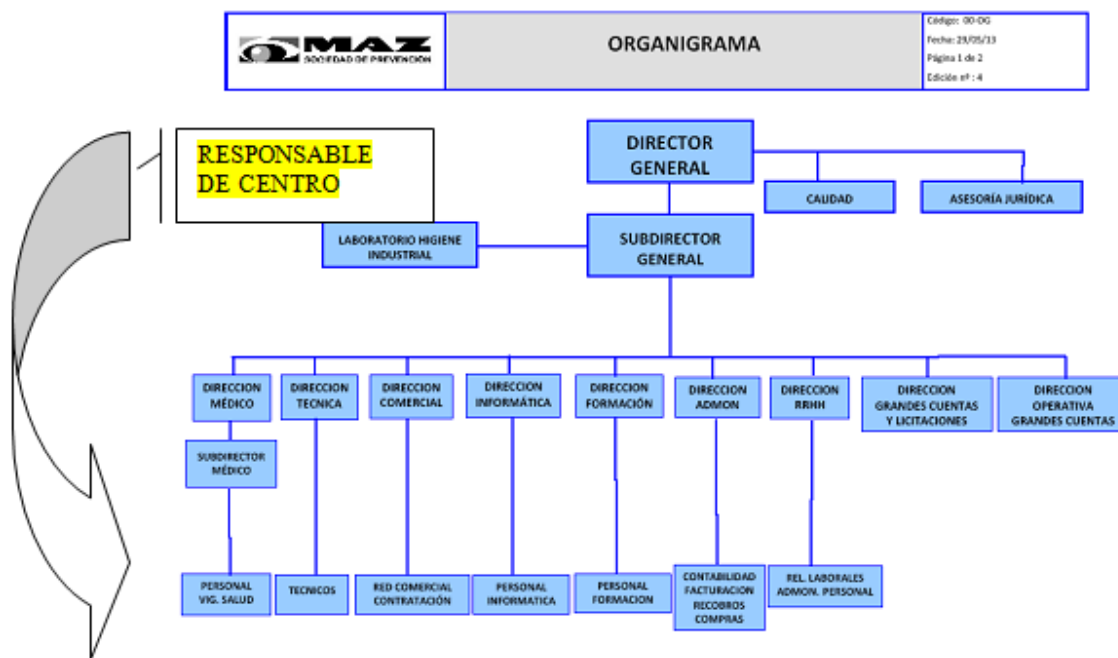


Figura 12. Organigrama Sociedad de Prevención MAZ

Resultados

Se ha constatado un alto índice de participación, rondando el 87%.

Al inicio del proyecto en el mes de septiembre se realizó una primera encuesta, y a los tres meses de comenzar el plan de actuaciones se valoró la misma encuesta para comprobar si se habían producido cambios positivos.

A través de las encuestas individuales con 10 elementos de información sobre la situación de estilos de vida (inactividad física, alimentación inadecuada, alteraciones del descanso), se ha constatado los siguientes resultados:

Los 10 ítems evaluados:

1) En líneas generales, consideras que tu estado de salud es:

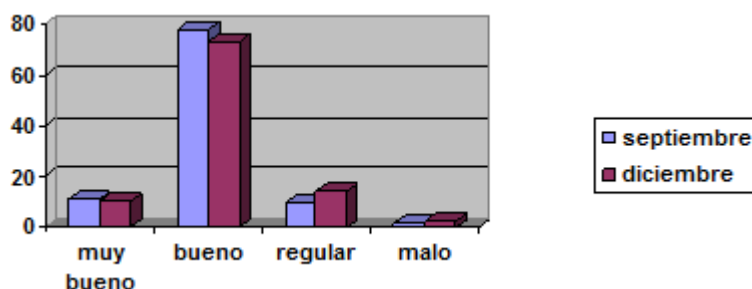


Figura 13. Diagrama pregunta 1

2) ¿Crees que comes sano?

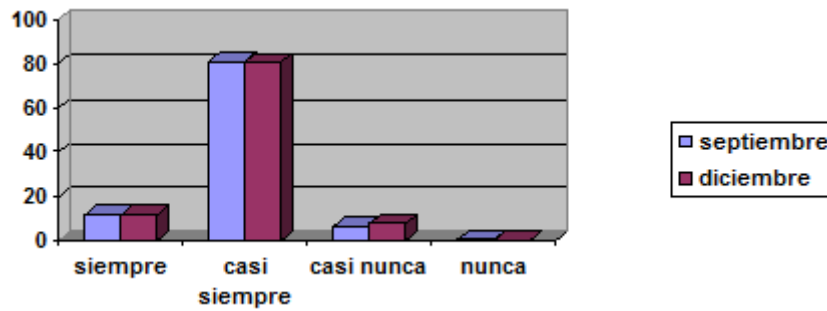


Figura 14. Diagrama pregunta 2

3) ¿Cuántas comidas realizas al día?

(Valoramos como situación ideal: realizar cinco comidas diarias).

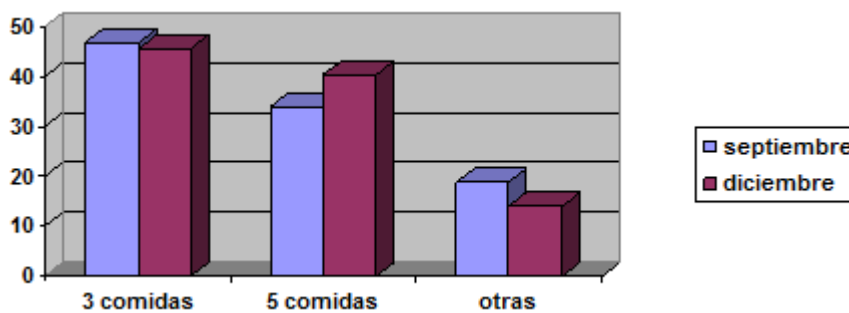


Figura 15. Diagrama pregunta 3

4) ¿Consideras que estás en tu peso ideal?

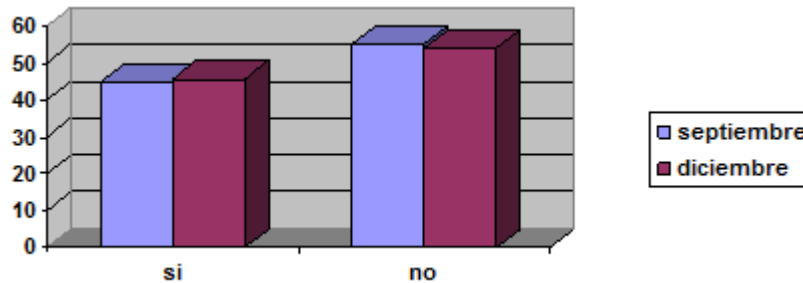


Figura 16. Diagrama pregunta 4

5) ¿Sabes calcular tu Índice de masa corporal?

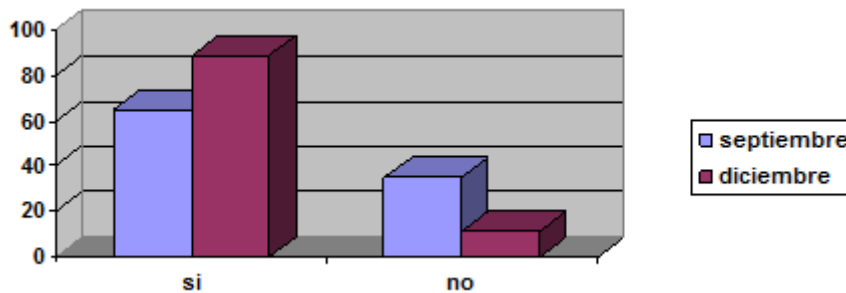


Figura 17. Diagrama pregunta 5

6) ¿Conoces los tipos de alimentos y en qué proporción debes tomarlos cada día?

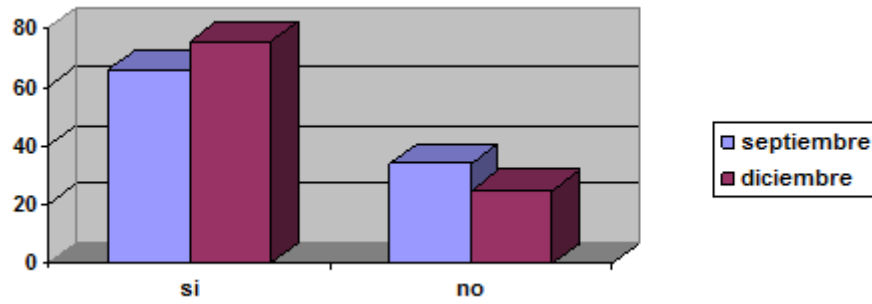


Figura 18. Diagrama pregunta 6

7) ¿Cuántas horas duermes por la noche?

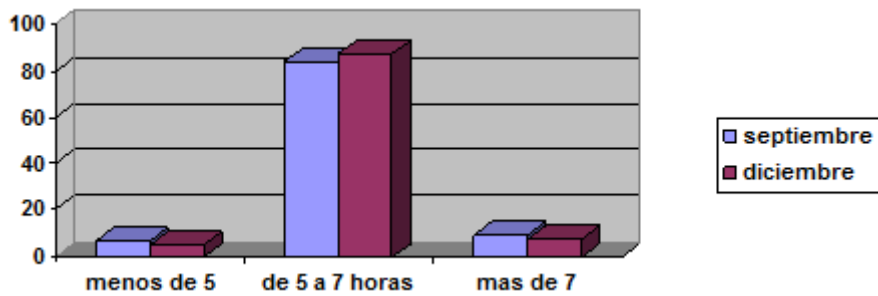


Figura 19. Diagrama pregunta 7

8) ¿Practicas ejercicio de forma regular?, (según las recomendaciones de la OMS)

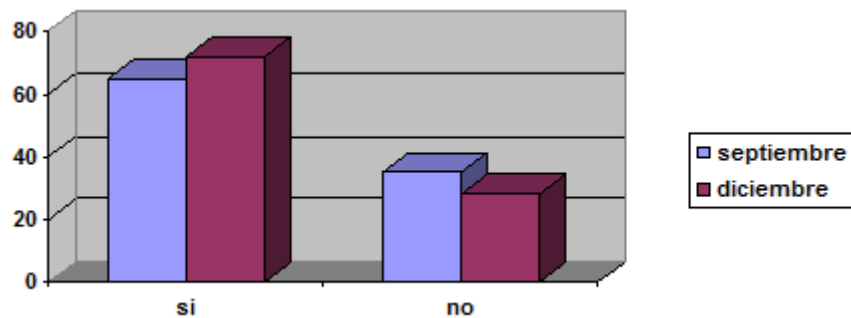


Figura 20. Diagrama pregunta 8

9) ¿Te gustaría cambiar algo en tus rutinas de alimentación y ejercicio?.

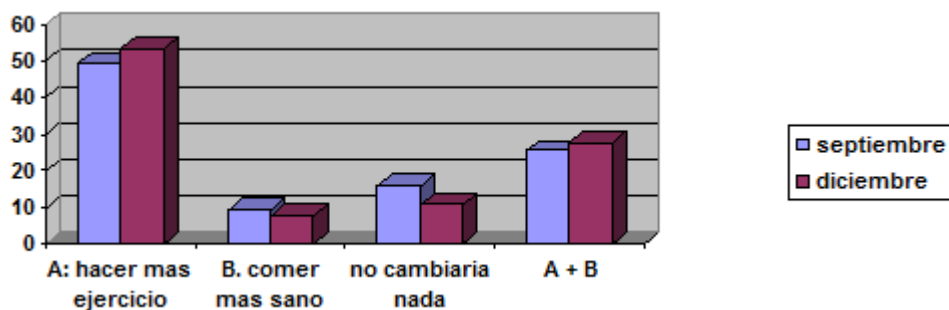


Figura 21. Diagrama pregunta 9

10) ¿Te parece interesante esta iniciativa en promoción de salud en el trabajo?

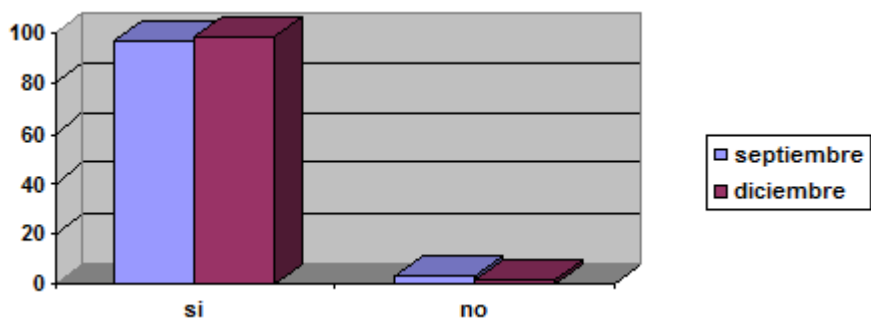


Figura 22. Diagrama pregunta 10

Conclusiones

Con los resultados obtenidos se va a dar continuidad al proyecto teniéndose en cuenta cualquier aportación personal o sugerencia sobre temas a tratar dentro del objetivo del programa. Se ha objetivado una mayor demanda de los trabajadores sobre estos temas y una actitud positiva ante la novedad del proyecto.

Al contar con datos epidemiológicos del estado de salud de los trabajadores a través de los reconocimientos médicos, pretendemos comprobar y certificar año tras año mejoras en los hábitos de vida, sobrepeso y ejercicio físico.

Proporcionamos servicios de salud al contar con personal sanitarios (DUEs de empresa y Médicos del trabajo), y tenemos en nuestras manos una información extra sobre posibles alteraciones analíticas de nuestros trabajadores (hipercolesterolemias, dislipemias, diabetes...) que nos permiten hacer mayores actuaciones a la hora de reducir el riesgo cardiovascular.

El ejercicio físico constituye una terapia coadyuvante a la dieta para el objetivo y mantenimiento de pérdida de peso, y es uno de los factores pronósticos para el control de peso a largo plazo. Aunque como única medida terapéutica para el control de peso y obesidad no ha demostrado ser efectivo. Cuando se añade una dieta, la pérdida de peso aumenta de una manera importante. [1]

Cumplimos el planteamiento del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social al incorporar aspectos propios de la medicina del trabajo en promocionar la salud.

Recibimos apoyo en iniciativas relacionadas con lograr un entorno de trabajo saludable como implantar máquinas expendedoras de almuerzo saludable en nuestra delegación central.

Si invertir en la salud es rentable para todos, la empresa valora abonar, en algunos eventos deportivos solidarios, la inscripción de los trabajadores que lo deseen.

Para dar continuidad al proyecto se proseguirá con las acciones sensibilización, divulgación e información durante todo el año 2014. Hemos elaborado un calendario de seguimiento y control de encuestas en mayo 2014 y diciembre 2014 para valorar cambios percibidos.

Planteamiento novedoso y contemplación de criterios de equidad

El proyecto incluye, como herramienta de comunicación, ayuda y formación, el blog de nueva creación, a través del cual se realizan aportaciones por parte de todo aquél que quiera. Las entradas se actualizan dos veces por semana como mínimo.

Es novedoso en nuestro caso incluir al organigrama completo en un mismo proyecto (igualando y creando un clima laboral beneficioso para la empresa).

Asimismo, el uso de una herramienta generalmente conocida, como WhatsApp, facilita la puesta en contacto entre todos nosotros para organizar pequeños encuentros deportivos, partidos o reuniones para caminar, sin tener que emplear las herramientas informáticas corporativas.

El proyecto, al igual que las recomendaciones de la OMS, no diferencia entre hombres y mujeres, ya que la realización de ejercicio físico adaptado y los buenos hábitos dietéticos deben ser de aplicación universal.

Se ha presentado el proyecto a todo el organigrama de la empresa, sin diferenciar entre puestos de trabajo en los distintos Departamentos que integran la Sociedad de Prevención ni entre sexos. [5]

Se han proporcionado las charlas sobre dietas y deporte de manera gratuita y flexibilizando el horario de manera que fuera justo y conveniente para cualquier situación personal con reducción de jornada por motivos familiares.

Agradecimientos

Una versión preliminar de este artículo se presentó en el congreso ORPconference 2014.

Agradecemos sinceramente a la empresa SOCIEDAD DE PREVENCIÓN DE MAZ y en especial a Sr Carlos Salgado y al Dr. Alfredo Gracia, las facilidades y el apoyo prestado para el desarrollo del proyecto.

Referencias bibliográficas

1. Plan Integral para la Actividad Física y el deporte Plan A+D
www.observatorio.aesan.gob.es [citado diciembre 2013]
2. Global recommendations on physical activity for health, 2010
3. Banegas JR, Graciani A, Guallar-Castillon P, Gutierrez Fisac J, López-García E, Otero- Rodríguez A, et al. Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular en España (ENRICA). Madrid: Universidad Autónoma de Madrid, Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública; 2011.
4. Guía Europea de Prevención Cardiovascular en la Práctica Clínica Adaptación Española del CEIPC 2008.
5. Artículo 29 de la Ley orgánica para la igualdad efectiva entre hombre y mujeres (BOE Nº 71 de 23/03/2007) 1. Todos los programas públicos de desarrollo del deporte incorporarán la efectiva consideración del principio de igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres en su diseño y ejecución.