



Rincón de la Salud
de Fraternidad-Muprespa

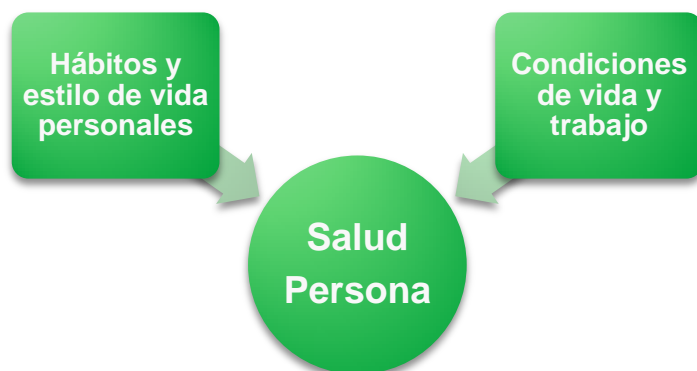
Actividad física en los entornos de trabajo saludables

Dpto. Prevención y Desarrollo de la Cultura de la Salud



El modelo de **Entornos de Trabajo Saludable de la OMS** (Organización Mundial de la Salud) refiere que para crear un entorno de trabajo saludable uno de los cuatro “planes” **clave** sobre los que la **organización y trabajadores han de actuar**, son los **recursos personales de salud en el trabajo**; consisten en generar un entorno que apoye y motive a los trabajadores a **mejorar y mantener unos estilos de vida saludables** mediante diversos recursos, información, herramientas...

El enfoque integral de seguridad y salud, contempla no sólo actividades de **prevención y protección**, sino también de **promoción de la salud**. La salud de las personas es única y no puede desligarse la salud personal de la salud laboral. El trabajo, las condiciones en que éste se desarrolla (uso de equipos de trabajo, el medio ambiente de trabajo, los requerimientos psico-físicos...) afectan a la salud de los trabajadores. Y de la misma manera determinados hábitos personales de salud o sociales pueden afectar también a la salud de los trabajadores capaces de generar un impacto en las organizaciones (a veces de forma negativa) y en la sociedad en la que viven.



Un **estilo de vida saludable** es aquél que **contempla la práctica regular de actividad física**. Esta práctica regular tiene múltiples **beneficios sobre la salud** de las personas (con independencia de la edad), reduciendo el riesgo de desarrollar obesidad y diabetes, hipertensión, cáncer de colon y mama, enfermedades cardiovasculares, los síntomas de depresión y ansiedad y mejorando la actividad del sistema inmune, la satisfacción y el clima laboral, así como la productividad.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia.

Ya hemos referido con anterioridad los beneficios de las acciones de promoción de la salud en el trabajo y el retorno de inversión que genera en términos de reducción de absentismo y de costes de enfermedad. En este sentido, los programas de actividad física en el ámbito laboral también han demostrado su contribución a ese respecto tal y como puede observarse en el [Estudio sobre Valoración socio-económica de un Programa de Actividad Física para los trabajadores de una empresa \(2013\)](#) editado por [Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar en el Trabajo \(INSSBT\)](#) y el [Consejo Superior de Deportes](#).

Una **organización saludable** incorpora acciones de diversa tipología que contribuyen y fomentan la práctica regular de actividad física entre sus empleados.

PASO 1: La SENSIBILIZACIÓN E INFORMACIÓN. Una constante en la empresa saludable. Diseñar e implementar un plan de información y sensibilización sobre los beneficios que reporta la actividad física regular, resulta necesario para que los empleados adquieran conciencia de la importancia de integrar esta actividad en su estilo de vida.

Para ello pon en marcha los canales de comunicación de tu organización; tablón de anuncios, intranet, reuniones sobre seguridad, salud y bienestar en el trabajo...

Una buena forma de fomentar la actividad física entre los empleados es comunicar las actividades o eventos deportivos que se realizan en el entorno creando un blog con información actualizada sobre actividades deportivas que se hayan convocado por distintas entidades, ayuntamientos, éxitos de deportistas españoles, superación de limitaciones gracias al deporte, y contenidos afines, para fomentar aficiones saludables.



PASO 2: COORDINACIÓN con el Servicio Médico. No todas las actividades físicas están recomendadas para cualquier persona, por eso es necesario colaborar y **coordinarse con el Servicio Médico** con el objetivo de informar a los empleados sobre las actividades físicas recomendadas, así como su duración y frecuencia en función de parámetros como la edad, el peso, estado general de salud, preferencias personales...



PASO 3: FOMENTO de la ACTIVIDAD FÍSICA en un entorno de trabajo saludable. La promoción y fomento de la actividad física en el ámbito laboral es posible llevando a cabo diferentes **iniciativas**. A continuación, te indicamos algunas sobre las puedes trabajar.

- **Subvencionar la inscripción y/o cuotas de gimnasios** (mayor subvención a mayor frecuencia de asistencia...)
- **Incentivar** ir al trabajo caminando o en bicicleta.
- En caso de no disponer de vestuarios, facilitar un lugar para cambiarse de ropa.

Mente sana en CUERPO SANO

Nuestros hábitos personales tienen un gran impacto en nuestra salud. Incorporar la actividad física regular a nuestra vida tiene **numerosos beneficios**:

- **Fortalece** los músculos y la capacidad funcional y previene la pérdida de masa ósea (osteoporosis).
- **Mejora el bienestar** mental y reduce los niveles de ansiedad y estrés.
- **Reduce el riesgo** de desarrollo de múltiples **enfermedades** (cardiovasculares, hipertensión, etc.) y de depresión.
- Favorece la **evolución positiva de diversas enfermedades** crónicas como la hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes...
- Favorece una **mejor calidad del sueño**.
- **Reduce el riesgo de obesidad** y ayuda a mantener un peso adecuado.



Ten en cuenta que es necesario **adaptar la actividad física** a tu estado de salud, edad y gustos. Si es necesario, consulta con el Servicio Médico el tipo de actividad física recomendada, así como su frecuencia y duración. A continuación, te resumimos las **recomendaciones de la OMS** (Organización Mundial de la Salud) para la práctica de actividad física:

- Cada semana como mínimo dedica:
 - 150 minutos semanales de actividad física moderada (caminar, natación, bicicleta, gimnasia...)
 - ó 75 minutos de actividad física intensa (correr, práctica de deportes como tenis, pádel, baloncesto, fútbol...)
 - o una combinación de ambas



- La actividad que realices debería realizarse en sesiones de 10 minutos como mínimo.
- Al menos dos veces o más por semana, conviene incluir actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares y para mejorar la flexibilidad (estiramientos...)

Consulta las recomendaciones de la OMS los [niveles de actividad física para la salud de 18 a 64 años](#).



Si no realizas ninguna actividad física **es un buen momento para comenzar**. Empieza de forma gradual y valora hasta dónde puedes llegar. Cualquier actividad, aunque sea inferior a las recomendaciones señaladas es mejor que no hacer nada.

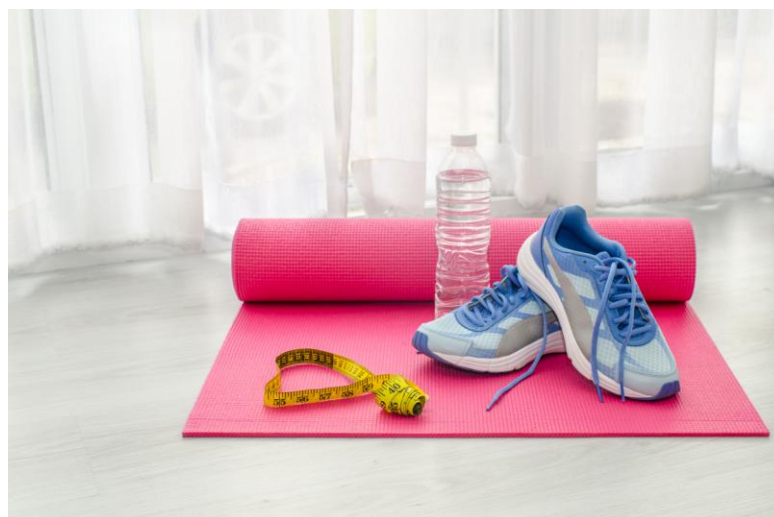
Di NO al sedentarismo

Dedicar tiempos prolongados a **actividades sedentarias** (posturas sentadas, ver televisión...) puede generar **riesgos para tu salud cardiovascular** y tu peso corporal, incluso si cumples con las recomendaciones de actividad física. Por eso es necesario que tengas en cuenta estas **recomendaciones**:

- **Reduce los periodos sedentarios** y cada 2 horas dedica unos minutos a **realizar descansos laboralmente activos** (levantarte y andar, realizar unos estiramientos, ir a hablar con un compañero en lugar de mandar un mail o llamarle por teléfono...)
- Ve **caminando al trabajo** o si no es posible **baja del transporte público una parada antes**. Tu salud te lo agradecerá.
- Evita el uso del ascensor. **Subir y bajar escaleras** es una excelente actividad aeróbica.

Recuerda que las actividades deportivas en el ámbito laboral son una gran ocasión para realizar actividad física y para estrechar lazos con los compañeros de trabajo. Si te gustaría organizar alguna actividad deportiva o reto deportivo con sus compañeros de trabajo, **no dejes de proponerlo.**

Si otros compañeros o la empresa organizan una actividad o participan en un evento deportivo, anímate a **participar.**



Saber más Si quieres conocer más beneficios de realizar **ejercicio físico** de forma regular, así como consejos para realizarlos de forma segura y efectiva consulte nuestra **documentación.**

HERRAMIENTAS DE AYUDA En el **Aula Prevención** de **Fraternidad-Muprespa** podrás formarte en la prevención de lesiones musculoesqueléticas con alguno de nuestros talleres gratuitos para asociados.

LA MISIÓN de **Fraternidad-Muprespa**, es restablecer la salud de los trabajadores de nuestras empresas asociadas y proporcionar las prestaciones económicas con la mejor atención y garantía.

LA VISIÓN de **Fraternidad-Muprespa**, es ofrecer un servicio cercano, ágil y profesional a los trabajadores, empresarios y autónomos de nuestra Mutua.

Consulte alcance y certificados: fraternidad.com/certificados



**Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social, 275.**

Fraternidad-Muprespa

Plaza Cánovas del Castillo, n.º 3,
28014 Madrid



Urgencias: **900 269 269**
Contacto: **914 183 240/902 363 860**

fraternidad.com

[Contacte con nosotros](#)

