

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Salud impulsa un plan para fomentar un estilo de vida y trabajo más activo entre sus profesionales

El Área de Salud de Tudela pilota el programa ‘Suma pasos, elige salud’, que incluye la difusión de una guía de actividad física y un plan personalizado para 25 profesionales

Jueves, 05 de octubre de 2017

El Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea (SNS-O) ha puesto en marcha el proyecto ‘Suma pasos, elige salud’, un nuevo plan de prevención y promoción de la salud dirigido a fomentar hábitos saludables y un estilo de vida más activo entre sus profesionales, tanto en el entorno laboral como en el personal. El Área de Salud de Tudela se encargará de pilotar a partir de este mes este plan entre los mil profesionales de la zona, con actividades informativas y un plan personalizado de ejercicio físico en el que participarán voluntariamente 25 trabajadores y trabajadoras.



De izquierda a derecha, Jorge Pascual, Oscar Moracho, José Ramón Mora, Ana Castillo (participante en el programa), Cristina Vispe y Ana Beamonte.

El proyecto ha sido presentado hoy en el Hospital “Reina Sofía” de la capital ribera por el gerente del SNS-O, Oscar Moracho; el gerente del Área de Salud de Tudela, José Ramón Mora; el jefe del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, Jorge Pascual; la jefa del Servicio de Profesionales de Tudela, Ana Beamonte; y la responsable del despliegue del programa en Tudela, Cristina Vispe, médica del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

Moracho ha destacado la importancia de frenar el sedentarismo en cualquier ámbito, incluido el laboral, teniendo en cuenta que la inactividad física se ha convertido en el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad. El gerente del SNS-O ha recordado que la actividad física es clave para prevenir enfermedades crónicas, reducir el riesgo cardiovascular y aumentar la esperanza de vida.

El plan para fomentar un estilo de vida y trabajo más activo se convierte en la tercera línea de actuación abierta por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales para cuidar la salud de los cerca de

10.000 profesionales del SNS-O, junto con el programa de deshabituación tabáquica y el de fomento de hábitos saludables.

El proyecto ‘Suma pasos, elige salud’ se puso en marcha en un contexto de colaboración entre el SNS-O y Mutua Navarra, en el marco del programa de ‘Stop al Sedentarismo’, promovido por esta entidad. Sobre esa base inicial, el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del SNS-O desarrolló un programa específico, en colaboración con un equipo de trabajo multidisciplinar.

Hacia los 10.000 pasos diarios, con seguimiento de resultados

El Área de Salud de Tudela tomó la iniciativa de pilotar este plan, tras constatar en una encuesta de clima laboral el interés de sus trabajadores y trabajadoras por acceder a más recursos de prevención y promoción de la salud. El programa que se pone en marcha ahora se ha desarrollado en colaboración con el Servicio de Profesionales del Área de Salud de Tudela, Mutua Navarra y profesorado del módulo de Grado Medio de Actividades Físico Deportivas en el Medio Natural del Centro Integrado Politécnico (CIP).

La primera línea de trabajo impulsada en el Área de Salud de Tudela está dirigida a profesionales calificados como “insuficientemente activos”, según un cuestionario de actividad física breve, versión del Brief Physical Activity Assessment Tool anglosajón (BPAAT). Cuenta con la participación voluntaria de 25 profesionales de Enfermería y Administración, para los que se ha definido un programa de 12 semanas de duración que incluye una evaluación de salud, entrevistas, sesiones de trabajo grupales, consultas telefónicas de seguimiento, revisión de guías y recomendaciones y un plan de trabajo individual con el objetivo concreto de adoptar el hábito de caminar 10.000 pasos diarios.

A los participantes se les facilita un podómetro para contar sus pasos y se les invita a acceder a la aplicación para teléfonos móviles Wikiloc, a la que se han incorporado una decena de rutas de senderismo diseñadas en colaboración con los profesores del CIP de Tudela Alberto Cebollada y David Cárdenas. Se hará un registro de toda la actividad realizada semana tras semana. Además, en colaboración con la Sección de Laboratorio del Hospital “Reina Sofía”, se evaluará el impacto de este ejercicio en parámetros relacionados con el riesgo cardiovascular, de síndrome metabólico y de diabetes.

Se calcula que la población diana para este programa personalizado sería del 25% (unos 250 trabajadores) de la plantilla de profesionales de Tudela, que son quienes tienen un perfil más sedentario.

Con la idea de los 10.000 pasos diarios se busca establecer una motivación concreta para que los participantes en el programa mantengan una vida más activa y se muevan más a lo largo de todo el día, ya sea caminando o haciendo ejercicio físico. Se trata de una cifra simple, fácil de recordar, que proporciona una meta concreta de tipo conductual y que puede aplicarse a personas con distinto peso y condición. Caminar 10.000 pasos diarios conlleva un gasto calórico de entre 300 y 400 kilocalorías y ayuda a que las personas se mantengan activas a lo largo de todo el día, no solo durante un periodo de tiempo limitado.

La segunda línea de trabajo se basa en acciones de sensibilización e información dirigidas al conjunto de profesionales, al margen del nivel de actividad física que realicen. Con este fin, se ha editado una guía de consejos sobre “Momentos saludables” que pueden vivir a lo largo de todo el día y, en especial, durante la jornada laboral, pensados para romper con los hábitos que favorecen el sedentarismo en el puesto de trabajo. La guía propone acciones como levantarse a acompañar al paciente a la salida de la consulta, utilizar las escaleras en lugar del ascensor, levantarse o caminar mientras se habla por teléfono o ir y volver andando del trabajo, medidas todas ellas encaminadas a generar una cultura de fomento de la actividad física en el ámbito de trabajo sanitario que contribuya a incrementar el bienestar físico y emocional de los y las profesionales.