

# Promoción de la salud en el puesto de trabajo

Las demandas físicas en el puesto de trabajo han experimentado un cambio radical durante el último siglo, y afortunadamente siguen cambiando. En general, los trabajos con alta exigencia física han sido casi extinguidos en los países desarrollados; a día de hoy la mayoría de los puestos de trabajo en las empresas de la *Unión Europea (UE)* requieren niveles bajos de esfuerzos por parte del trabajador. Sin embargo, las *dolencias músculo esqueléticas (MSDs)*, dolor en músculos, ligamentos, articulaciones y demás componentes del sistema motor del cuerpo humano) están entre las enfermedades laborales más comunes de la *UE*, y son la principal causa de bajas por enfermedad de larga duración. Por este motivo, las *MSDs* son prioritarias en las estrategias de prevención de la *UE*, en materia de salud y seguridad en el trabajo.

Las estrategias de prevención de las *MSDs* pueden abordarse mediante la implementación de programas de actividad física. En efecto, diversos investigadores han demostrado los beneficios de un estilo de vida activa, evidenciando que algunas lesiones musculares podrían prevenirse incrementando el tono muscular, ejercitando determinados músculos del modo apropiado. En relación con estos trabajos, el documento de directrices sobre actividad física en el trabajo de la UE (*EU Physical Activity Guidelines, 2008*) establece que *en trabajos monótonos o pesados que tengan un riesgo alto de padecer dolencias músculo esqueléticas, las empresas y los sindicatos debe llegar a acuerdos para generar protocolos que faciliten el acceso de los trabajadores a ejercicios específicos diseñados para contrarrestar los efectos nocivos del desempeño laboral (directriz 33)*.



Una alternativa para facilitar el acceso de los trabajadores a estos ejercicios físicos es la implementación de programas de *fitness* (forma física) y de *promoción de la salud en el puesto de trabajo (WHP)*, especialmente diseñados para fortalecer aquellos músculos que estén expuestos a riesgos ergonómicos. Para definir los programas de *fitness* los técnicos de prevención de seguridad y salud son plenamente competentes en la definición de los riesgos ergonómicos asociados al puesto de trabajo, pero no tienen capacidad para definir ejercicios físicos que ayuden a reducir estos riesgos.



En este contexto el proyecto **FitWork** pretende **desarrollar un manual de buenas prácticas para que los profesionales** de la ergonomía, y la seguridad y la salud laboral **implementen programas de promoción de la actividad física en las empresas**, con ejercicios diseñados por profesionales del deporte y orientados a **reducir los riesgos de padecer MSDs asociadas al desempeño laboral**. Para lograr este objetivo los profesionales de la ergonomía y el deporte trabajarán en la definición de buenas prácticas en la prevención de riesgos ocupacionales, incluyendo factores de motivación, y en la identificación de casos de éxito en la implementación de planes de promoción *WHP*.

La elaboración del manual de buenas prácticas requerirá la realización de diversas tareas, agrupadas en cinco paquetes de trabajo, incluidos en el plan de trabajo del proyecto. El primer paquete de trabajo se centrará en la identificación de buenas prácticas y casos de éxito en la implementación de programas *WHP*, en empresas de producción y de servicios. La información recopilada en este paquete de trabajo servirá de base para generar los programas *WHP* a implementar en las tareas de evaluación y validación en entorno real, previstas en el plan de trabajo.

El segundo paquete de trabajo abordará la definición de programas de actividad física, adaptados para cubrir requisitos específicos de los puestos de trabajo. Para definir estos programas deberán identificarse las *MSDs* más comunes que causan los riesgos o demandas laborales más habituales, y cuya probabilidad de aparición puede reducirse mediante ejercicios específicos. Con esta información se definirán programas de *fitness* adaptados a las necesidades de los trabajadores, así como programas *WHP* genéricos. Estos programas genéricos incluirán aspectos motivacionales.

Los programas *WHP* definidos en las tareas anteriores se implementarán y validarán en entornos reales, como parte de las actividades del tercer paquete de trabajo. Con este fin, los programas *WHP* se adaptarán a las necesidades de las empresas que participarán en los trabajos de validación. Del mismo modo, se evaluarán los riesgos ergonómicos y las demandas de los puestos de trabajos de estas empresas, con el fin de seleccionar los programas de *fitness* que mejor se adaptan a las necesidades de sus trabajadores. Finalmente, este paquete de trabajo incluirá la realización de ensayos piloto que nos permitirán evaluar los programas *WHP* definidos para cada una de las empresas participantes.



El cuarto paquete de trabajo se centrará en el análisis de la información recopilada durante la realización de los ensayos piloto. A partir de esta información se determinará el efecto que los programas de *fitness* han tenido sobre la salud de los trabajadores (real y percibida), y los cambios producidos hacia estilos de vida más saludables. Este paquete de trabajo también abarcará las tareas asociadas a la definición del manual de buenas prácticas para la implementación de programas *WHP* en empresas de producción y servicios.

Todas las tareas de diseminación asociadas al proyecto se incluyen en el quinto paquete de trabajo. Mediante la realización de estas tareas el consorcio pretende diseminar los resultados del proyecto a escala europea, con el fin de promover la implantación de programas *WHP* en empresas, para prevenir la aparición de *MSDs* entre la población laboral. Todos los miembros del consorcio participarán en estos trabajos, dirigiéndose a sus audiencias nacionales, con el fin de maximizar el impacto de las actividades de diseminación.

Para realizar todas las tareas previstas en el plan de trabajo, el *Instituto de Biomecánica (IBV)* ha reunido bajo su liderazgo un consorcio de diversas empresas y entidades europeas, que atesoran las capacidades necesarias para alcanzar con éxito los objetivos planteados en el proyecto. Los miembros del consorcio son:

- *Universidad de Coimbra (CU, Portugal)* es la Universidad más antigua de Portugal, y una de las más antiguas del mundo. *CU* aporta al consorcio su dilatada experiencia en ciencias del deporte y actividad física, estando a cargo del desarrollo e implementación de los programas de actividad física.

- *Universidad Técnica de Eindhoven (TU/e, Holanda)* es un centro de investigación internacional, especializado en ingeniería, ciencia y tecnología. Como expertos en motivación y desarrollo de tecnologías persuasivas, *TU/e* incorporará aspectos motivacionales y de adhesión a los programas *WHP*.
- *Red Europea para la promoción de la salud en el puesto de trabajo (ENWHP)* es una red informal de instituciones nacionales de salud y seguridad, promoción de la salud y aseguradoras sociales. *ENWHP* colabora con las oficinas de contacto nacional y de miembros asociados en todos los países de la *UE*, y por tanto liderará todos los trabajos de diseminación asociados al proyecto.
- *KOMAG (Polonia)* es una organización estatal de investigación y desarrollo, dependiente del Ministerio de Economía, que emplea a 125 investigadores científicos y especialistas técnicos (en total 225 empleados), ofreciendo soluciones técnicas competitivas en el campo de los sistemas mecánicos. *KOMAG* implementará los programas *WHP*, con el fin de que sus empleados evalúen y validen los programas de *fitness*.
- *Fundación Romtens (ROMTENS, Rumanía)* es una ONG privada, fundada en 1998 y declarada de utilidad pública en 2008 (según orden gubernamental nº 509, de Mayo de 2008). Sus principales áreas de acción son la salud pública, los programas *WHP*, la salud y seguridad en el trabajo, y la gestión de proyectos. Como expertos en salud ocupacional, el equipo de *ROMTENS* participará en la definición de los programas *WHP*.
- *Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV, España)* es un centro dedicado a la investigación científica, el desarrollo tecnológico, la evaluación técnica y la formación en el campo de la biomecánica. Como coordinador del proyecto y experto en la evaluación de riesgos ergonómicos en el puesto de trabajo, el *IBV* liderará a los socios del consorcio en la exitosa consecución de todas las tareas previstas en el plan de trabajo.

El proyecto se inició en Enero de 2017 y la duración prevista para ejecutar todas las tareas del proyecto es de dieciocho meses finalizando en Junio de 2018.

FITWORK

*Good practices to develop physical activity programs at work*

Ref. 2016-3600/001-001

Submission number: 579903-EPP-1-2016-2-ES-SPO-SCP

Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea

