



CATEGORÍA PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO

TÍTULO PROGRAMA “A TU SALUD”. BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA DE LOS TRABAJADORES DE UNA EMPRESA.

PAPEL DE LA ENFERMERÍA.

RESUMEN

El programa “A Tu Salud” dirigido a los trabajadores de nuestra empresa nace en el año 1999 como una necesidad de promover la Salud, Bienestar y Calidad de Vida de los trabajadores de una manera integral y adaptada a los riesgos inherentes a su trabajo pero sobre todo a la mejora de los hábitos y estilos de vida que tienen tanta influencia en la incidencia de los trastornos musculoesqueléticos y de enfermedades no transmisibles en el medio laboral.

Programa de Riesgo Cardiovascular y Síndrome metabólico, Escuela de Espalda, Programa de Alimentación Saludable, Programa de Prescripción del Ejercicio Físico, Programa de Recuperación Funcional de Trastornos Músculo Esqueléticos, Programa de Prevención de Alteraciones de la Postura y la Pisada, son, entre otros, los programas y actividades desarrolladas desde la puesta en marcha de “A Tu Salud”.

JUSTIFICACIÓN

Si bien es indudable la gran formación y dedicación de la Enfermería del Trabajo, en general, su papel en las diferentes empresas españolas está orientado a labores de asistencia sanitaria y control administrativo. También es importante destacar su escaso protagonismo en los grupos de trabajo para la gestión de la Promoción de la Salud en el medio corporativo.

Afortunadamente la participación de la Enfermería, en el diseño, desarrollo, ejecución y seguimiento de los programas de Bienestar y Calidad de Vida de nuestra empresa, ha sido decisiva para el éxito de “A Tu Salud”.

DESARROLLO

Con la inauguración de una gran fábrica en el año 1993, tecnológicamente muy avanzada y con importantes inversiones en Seguridad y Prevención se pensaba en una gran reducción de los accidentes. Así fue pero no tanto la disminución del absentismo.

Las bajas por trastornos musculoesqueléticos y enfermedades no transmisibles continuaban afectando gravemente a los datos del absentismo. La conclusión fue que el estilo de vida tiene una gran influencia en dichas bajas. Recordemos que la lumbalgia sigue siendo la primera causa de baja laboral en la UE.

Este tipo de datos se dan en todos los centros de la Compañía por lo que las medidas para paliar el problema se extiende a todos los centros de la Compañía.

La primera medida de choque fue poner en marcha el programa de Recuperación Funcional de Lesiones. Con dotación y equipamientos adecuados todos los trabajadores tienen acceso a este programa. Los enfermeros/as programan, ejecutan y controlan los tratamientos que se desarrollan en los centros de trabajo.

Se han realizado y editado 43 clips de recuperación por tipo de lesión, grupo muscular, articulaciones y ejercicios para uso de los trabajadores. Están a disposición en la intranet corporativa.

El Programa de Riesgo Cardiovascular se pone en marcha en el año 2000 con unas conferencias de cardiólogos en todos los centros de trabajo. Al mismo tiempo se diseña un programa de detección del riesgo en base a los datos de los reconocimientos médicos y un cuestionario de riesgo. Actualmente disponemos de una herramienta informática. Adaptada a la Guía Europea de detección de riesgo cardiovascular (SCORE). Esta herramienta está diseñada por la enfermería.

Un año después inauguramos la Escuela- Taller de Espalda. Esta formación se desarrolla durante 3 días. Es un taller práctico basado en la metodología Pilates y dirigido a todos los trabajadores. También se complementa con una película sobre cuidados y prevención del dolor espalda. Esta película fue

guionizada por los enfermeros de nuestra empresa quienes, además, están formados en el método pilates.

En 2003 se pone en marcha el Programa de Prescripción del Ejercicio Físico en todos los centros de trabajo .Los trabajadores que lo deseen pueden inscribirse en el programa y desarrollar la actividad física recomendada en los diferentes talleres de salud (gimnasios) que dispone la compañía en sus instalaciones o en centros concertados y financiados por la propia empresa.

A partir de los resultados de los reconocimientos médicos y del completo conocimiento que los enfermeros tienen de cada trabajador , se realizan varias pruebas funcionales como valoración de la fuerza, funcionalidad de la columna vertebral, composición corporal, consumo de oxígeno, antropometría, flexibilidad, equilibrio, TA, FC, etc. Con estos resultados se prescribe individualmente el ejercicio adecuado, tanto de trabajo aeróbico como de tonificación muscular. El programa es inicialmente de 24 semanas con sus correspondientes controles. Una vez transcurrido ese tiempo se realizan nuevas valoraciones y se estudian las posibles modificaciones. Para facilitar la gestión del programa, los enfermeros han desarrollado una aplicación informática que facilita y agiliza la toma y gestión de datos, la evaluación de la dosis del ejercicio recomendado y valoración de resultados.

Se han realizado 9 clips con consejos para los corredores de nuestro “club del marcha”. Salud del runner, calentamiento, estiramientos, entrenamientos, equipamiento adecuado, higiene, etc son algunos de ellos.

Este programa se complementa con las recomendaciones para una mejor alimentación tanto si se realiza ejercicio como si no se hace. Se establecen criterios de consejos adecuados a cada trabajador y se plasman en documentos personalizados. No obstante esta fórmula no es suficiente por lo que se crea un gran programa independiente.

En el año 2009 se pone en marcha una gran campaña de Alimentación Saludable para todos los centros de trabajo. Se invita a todos los trabajadores, sus familias, sus amigos y vecinos a participar de unas conferencias impartidas por nutricionistas con intervenciones de los enfermeros/as al mismo tiempo que se practican para todos los interesados mediciones de la composición corporal individuales. Se regalan dípticos informativos sobre consejos nutricionales.

En 2014 se lanza otra nueva versión del programa con consultas individuales de nutricionistas en todos los centros y revisiones semestrales. Este programa está incluido en una gran campaña de prevención de la obesidad con una duración de 5 años. También se están realizando talleres temáticos de alimentación saludable. Alimentos para el cerebro, alimentos antioxidantes,

alimentación para trabajos a turnos, comida de tupper son algunos de estos talleres.

Se han grabado 11 clips de recetas saludables para comida de oficina y están a disposición de todos los empleados en la intranet corporativa.

Actualmente, también se está realizando la Campaña de Medición de la Pisada y Alteraciones de la Marcha integrada en el programa de Prevención de Trastornos Musculo esquelético.

CONCLUSIONES

Todos los programas, campañas y actividades desarrolladas para la Promoción, el Bienestar y la Calidad de Vida de los trabajadores de nuestra empresa tienen un resultado muy positivo, no en vano en la encuesta interna de satisfacción 2014, el 89 % de los trabajadores valoraban estas acciones como lo mejor del departamento de Prevención.

Pero si hay un dato que ratifica como excelente la Promoción de la Salud es en base a datos concretos y fiables.

Disponemos de 2 estudios epidemiológicos que certifican el retorno económico en la implementación de este tipo de actividad en el mundo corporativo.

El Consejo Superior de Deportes Español realizó en 2012 un estudio de evaluación del coste/beneficio de un programa de actividad física en el medio corporativo utilizando nuestro ejemplo. Los datos más destacados son la reducción de accidentes y enfermedad común en los participantes en nuestro programa, el alto grado de mejora de la salud en base a indicadores específicos, la reducción de las bajas laborales, el alto grado de satisfacción de los trabajadores y la gran valoración de esta aportación por parte de la empresa, etc. Pero el dato más relevante es que el ROI es de 2,9 euros por euro invertido.

El otro estudio es el de la repercusión del Programa de Recuperación Funcional. Los datos del año 2009 indican que durante ese año el 77,8 % de las recuperaciones fueron efectivas en su totalidad y ello significó 4254 jornadas NO perdidas comparadas con los estándares de la Seguridad Social en cuanto a tiempos de baja por patologías.

Para todo lo expuesto anteriormente ha sido absolutamente indispensable y destacable la actuación de los profesionales de Enfermería.

