



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA NACIONAL
Facultad Regional Mendoza

**ESPECIALIZACIÓN EN HIGIENE
Y SEGURIDAD EN EL
TRABAJO**

Sedentarismo

Docente: Dr. Carlos TRAD FAGER

Materia: SALUD Y MEDICINA DEL TRABAJO

Integrantes:

**Ma. DE LOS ANGELES VALDIVIA
FABIÁN COSTA
GUSTAVO JORQUERA
FERNANDO GONZALEZ
DANIEL CUNIETTI**

Agosto 2011

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE GENERAL	2
PREFACIO	4
INTRODUCCIÓN	5
OBJETIVO GLOBAL Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS	6
OBJETIVO	6
OBJETIVOS DE TRATAMIENTO ESPECÍFICO	6
DESARROLLO.....	7
¿QUÉ ES EL SEDENTARISMO?.....	7
CONCEPTO DE SEDENTARISMO	7
EFFECTOS	7
ASPECTOS CARACTERÍSTICOS Y RELACIÓN CON OTRAS PATOLOGÍAS.....	8
SEDENTARISMO Y TECNOLOGÍA.....	10
INFLUENCIA DE LA EVOLUCIÓN TECNOLÓGICA EN EL SEDENTARISMO EN LOS PUESTOS DE TRABAJO	10
FACTORES POSITIVOS Y NEGATIVOS	11
SEDENTARISMO EN EL TRABAJO	12
ANÁLISIS DE PUESTOS DE TRABAJO	12
RELACIÓN CON LA PRODUCTIVIDAD	15
SEDENTARISMO Y SINIESTRALIDAD	16

RELACIÓN DEL SEDENTARISMO CON LOS ÍNDICES DE SINIESTRALIDAD.....	16
SEDENTARISMO Y RIESGOS POTENCIALES	17
SEDENTARISMO Y GESTIÓN DE PERSONAL.....	18
ESTRATEGIAS DE MITIGACIÓN DE EFECTOS DEL SEDENTARISMO	18
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	21
CONCLUSIONES.....	21
RECOMENDACIONES.....	22
BIBLIOGRAFÍA	23

PREFACIO

El principal estímulo a la hora de elegir la temática para el desarrollo del presente trabajo, fue identificar que para 5 profesionales con distintas orientaciones, variados entornos de trabajo, diferentes posiciones orgánicas y experiencias previas, resultaba común y familiar haber percibido disfunciones con origen aparente en el sedentarismo que imponen determinados puestos de trabajo.

Observar esto sin abandonar la mirada específica de cada una de nuestras especialidades, pero con esta nueva impronta que da la HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO, nos pareció un desafío interesante y que podría aportar conclusiones enriquecedoras a nuestras necesidades particulares, a partir de una investigación en la que, si bien la información disponible es sumamente frondosa, hemos tratado de abordar con un espíritu adaptativo a nuestra realidad y sin desconocer las limitaciones que configuran la fuerza laboral promedio en nuestro país.

No se puede olvidar que ***“El desarrollo biológico e intelectual del hombre está íntimamente ligado al movimiento de su cuerpo, por lo que reducir esta acción provoca su propio exterminio”***. En este sentido, nuestro aporte busca brindar más elementos de juicio concretos para poder gestionar, con visión preventiva y equilibrada, la configuración de puestos de trabajo que no atenten contra la condición de salud del trabajador que ejerza en él su actividad.

INTRODUCCIÓN

Un factor siempre presente en el trabajo humano, es que demandará del individuo que lo realice, actividades psicomotrices cuyo impacto está asociado al grado de adaptación que tenga el binomio **organismo-características del puesto de trabajo**.

El trabajo es tan antiguo como la humanidad y fue precisamente el trabajo físico el que proporcionó al hombre su exquisita diferenciación sobre el resto de las especies animales. Sin embargo, un signo de nuestros tiempos como es la evolución tecnológica, trae como consecuencia directa o indirecta que la vida de los seres humanos se haga más confortable y fácil, pues el esfuerzo físico es cada vez menos necesario para poder vivir.

Esto, paradójicamente, nos aleja de nuestras raíces, ya que cuerpo y actividad física están unidos de forma esencial y su separación puede producir daños irreparables a la salud.

La falta de adaptación del organismo a las características del puesto de trabajo, se transforma entonces en potencial origen de lesiones agudas o crónicas que, más allá del perjuicio individual que representan, tiene un impacto en la funcionalidad de la organización que alberga al trabajador.

Operar sobre la configuración del puesto de trabajo, la automatización de tareas potencialmente nocivas o la reducción de esfuerzos a partir de herramientas apropiadas ha sido objeto de estudio y materia de evolución durante muchos años. Pero ¿Qué pasa con puestos cuya operación impone limitada demanda física y una propensión a una baja o casi nula movilidad por largos períodos de tiempo?

Este último aspecto es atendido cada vez con mayor intensidad, a partir de la comprobación estadística de sus efectos negativos. Distintas estrategias que incluyen la disminución de la jornada laboral o la incorporación de gimnasia en el trabajo (conocida como “gimnasia laboral”), apuntan a mitigar estos efectos, pero con la sistematización de su estudio buscamos conformar un marco de análisis que nos permita ejercer sobre él una administración racional.

Entendiendo que para poder administrar debe ser posible medir, transitaremos por este estudio tratando de alcanzar, hacia el final, recomendaciones prácticas y de aplicabilidad concreta, con el fin de cumplir con el precepto de operar como factores modificadores orientados a preservar un **ENTORNO LABORAL SALUDABLE**.

OBJETIVO GLOBAL Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS

OBJETIVO

Determinar la influencia del sedentarismo en la actividad de una Empresa tipo, sus consecuencias y criterios generales.

OBJETIVOS DE TRATAMIENTO ESPECÍFICO

Para llevar adelante el análisis, se fijan algunos objetivos específicos:

1. Conocer el Impacto de la evolución tecnológica.
2. Relacionar el sedentarismo con la Productividad.
3. Relacionar el sedentarismo con la siniestralidad / riesgos potenciales.
4. Reconocer y proponer estrategias de mitigación de efectos negativos.

DESARROLLO

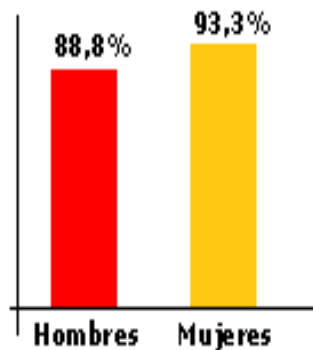
¿QUÉ ES EL SEDENTARISMO?

CONCEPTO

Es la falta de actividad física en un individuo o sociedad. Se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana y en sociedades altamente tecnificadas.

Acotando un poco más el concepto, una persona se considera sedentaria cuando la cantidad de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable o cuando la actividad física de intensidad media o moderada es inferior a 30 minutos y 3 veces por semana.

También podemos decir que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías, también lo son aquellos que solo efectúan una actividad semanal y que supongamos que las gastan, ya que en el organismo nuestras estructuras y funciones poseen una característica de entrenabilidad que requiere de un estímulo al menos cada dos días.



EFFECTOS

Las personas que no hacen ejercicio físico conforman una población de alto riesgo cuyos índices de mortalidad son significativamente más altos en relación a los individuos que se entrenan adecuadamente. El sedentarismo es una forma de vida que va en contra de la vida misma del ser humano.

El sedentarismo hace más propensas a las personas a enfermar y adquirir más tempranamente signos de envejecimiento. A la vez, este estilo de vida en "cámara lenta" conduce al sobrepeso, potenciando las posibilidades de morbilidad y mortalidad en el hombre. Si bien todo ello es un obstáculo en la salud de las personas jóvenes y en edad productiva, más complicado es el cuadro desde que se ha alcanzado una expectativa de vida promedio de 85 años.

1. SEDENTARISMO

El sedentarismo provoca que la masa muscular no se ejercite. Esto degenera en que los músculos no estén preparados para la exigencia física que se les requiere a nivel de estructura.

2. DOLORES CRÓNICOS

La dolencia continua y su falta de tratamiento pueden hacer que el dolor, generado sólo por la actividad laboral, acabe en dolores permanentes incluso en posiciones de reposo.

3. CERVIALGIAS Y LUMBALGIAS

Los problemas más comunes son los relacionados con las cervicales (por la tensión en los tendones del cuello) o con las lumbares (por el desgaste de los discos lumbares).

4. HOMBRO Y MANO

Las otras dolencias más habituales son en el hombro (manguitos de los rotadores) y mano (túnel carpiano), que se pueden solucionar con operaciones quirúrgicas sencillas.

5. PREVENCIÓN Y EJERCICIO

Un buen 'posicionamiento' en el espacio laboral sumado a ejercicio regular evita estas dolencias. Para su tratamiento, recomiendan rehabilitación y un cambio de costumbres.

ASPECTOS CARACTERÍSTICOS Y RELACIÓN CON OTRAS PATOLOGÍAS

Suele vincularse de manera inmediata la idea de sedentarismo con sobrepeso, algo que a pesar de estar relacionado no significa que los obesos son los únicos que padecen de un deterioro en su salud y cuerpo como consecuencia de la poca o nula actividad física.

Es sabido que el sedentarismo ocasiona problemas de corazón y por primera vez esto ha podido comprobarse científicamente a través de los estudios realizados por la Universidad de Queensland (Australia) que han dado como resultado que las personas que mayor actividad física realizan menor riesgo de padecer una enfermedad cardíaca desarrollan.

Asimismo, existen otras patologías como diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia, todas dolencias que son resultado del sedentarismo y que tienen un alto riesgo de mortalidad.

Algunos estudios señalan que un empleo sedentario puede inmovilizar gradualmente los músculos y hacer que se pierda la habilidad de metabolizar azúcares y grasas con la eficacia necesaria, lo que podría elevar el colesterol y aumentar el riesgo de padecer diabetes, de acuerdo con el sitio Health.com. Desde 1950, estos estudios descubrieron que la gente con empleos sedentarios, eran dos veces más propensos a desarrollar enfermedades cardiovasculares que las personas con trabajos activos.

Estar sentado todo el día puede debilitar la curva de la espalda baja y tensar la parte alta del cuerpo, hombros y brazos. En años recientes, los investigadores han ligado el estar sentado al dolor de espalda, lesiones por estrés repetitivas, obesidad e incluso el aumento del riesgo de padecer diabetes y enfermedades cardíacas.

En un informe que fuera publicado en la revista “European Heart Journal”, se dio a conocer un estudio realizado tomando como base los datos de un interrogatorio hecho por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de EEUU, en el cual intervinieron 4.757 personas con una edad promedio de 46 años.

Para la realización de este estudio en particular, todos los participantes llevaron durante una semana un acelerómetro, el cual puede medir el movimiento corporal y además hacer un cálculo de la energía gastada.

Además, a todos se les tomaron medidas del cuerpo como por ejemplo la de circunferencia de cintura, ya que los depósitos de grasa que se instalan en el abdomen suelen ser un factor importante de riesgo cardiovascular. También se midió el colesterol, la presión arterial, triglicéridos, glucosa e insulina.

Pudo comprobarse así, que las personas que estaban mucho tiempo sentadas tenían una mayor circunferencia de cintura, bajos niveles de colesterol bueno y altos los triglicéridos, entre otras anomalías.

Otro efecto del sedentarismo sobre la salud es la **infertilidad** debido, entre otras cosas a las horas que las personas pasan sentados en el trabajo. De acuerdo a un estudio realizado en Perú, permanecer demasiado tiempo en esa postura hace que los testículos se peguen al cuerpo y eleven su temperatura, lo que afecta así la producción de esperma. El mismo señala que en los próximos 10 años es posible que se incremente la infertilidad masculina, dado que muchos trabajos implican que el profesional pase muchas horas sentado en un escritorio.

“Cerca del 65% de los varones trabaja sentado en un escritorio o conduciendo un auto, por ello sus testículos se pegan al cuerpo y aumentan su temperatura. Los testículos necesitan estar a una temperatura menor a la del resto del cuerpo, de lo contrario se pone en riesgo la fertilidad”.

Hoy en día, los trabajos requieren más esfuerzo intelectual que físico y, por lo tanto, es más común padecer de sedentarismo. Por ello, dijo, los empleados más propensos a este problema son, por ejemplo, los choferes de transporte público, los oficinistas, entre otros.

Julio 2, 2010 SySO, Salud y seguridad ocupacional e industrial, Noticias de Medios.(Tomado de <http://mexico.cnn.com/salud/2010/06/23/los-trabajos-sedentarios-aumentan-el-riesgo-a-padecer-diabetes-y-obesidad>)

SEDENTARISMO Y TECNOLOGÍA

INFLUENCIA DE LA EVOLUCIÓN TECNOLÓGICA EN EL SEDENTARISMO EN LOS PUESTOS DE TRABAJO

Sin discusión alguna, los avances tecnológicos alcanzados por la humanidad en el siglo que acaba de concluir, son verdaderamente asombrosos, sólo por nombrar algunos tenemos, los viajes al espacio, la computadora y la revolución provocada a partir de Internet, los equipos automatizados para las industrias, etc.

En la mayoría de los avances científicos de carácter tecnológico, se observa una constante, la cual consiste en mejorar las condiciones de vida del hombre en cuanto a confort, comodidades, etc.; en conclusión menos trabajo físico y más intelectual. Esto, como fácilmente se puede deducir, se ha transformado en un nuevo factor que facilita y propicia la actitud sedente en el trabajo.

Sólo para tener una idea de lo que esto representa, podemos citar algunos datos estadísticos.

Con relación a las Lesiones por Esfuerzos Repetitivos (LER) / Dolencias Osteomusculares Relacionadas al Trabajo (DORT), según el Ministerio de Salud de Brasil (2000) afirma que en los casos afectados en los Estados Unidos en 1981 fue de un 18% y ya en 1994 esto llega al 60%; mientras que en Brasil, aunque no exista un censo al respecto se afirma que en algunos relevamientos regionales, la tendencia es al incremento de casos afectados, entre los que se destacan empleados administrativos y operadores de computación; aunque Cunha y colab. (1992) afirman que existen otras categorías profesionales afectadas, tales como: cargadores de frigorífico, empaques de fábricas de alimentos, procesadores de datos en computación, microfilmadores, montadores de piezas en línea de montaje automatizada, dactilógrafos, pianistas, pipetadores de laboratorio, costureras, etiquetadores de precios, pintores de muñecas, trabajadores de cajas de bancos, etc.

Con relación a esta misma dolencia, un estudio de Miranda y Dias (1999) y aceptado por Moura (2001), relacionado con la posición del trabajo, verificó que el 58% de los casos estudiados trabajaban sentados, el 12% de pie y el 30% en posiciones alternadas (sentado y de pie).

En cuanto a las características de las tareas, según Alves (1995) y aceptado por Moura (2001), se comprobó que los trabajos repetitivos con las manos, muñecas y antebrazos, están asociados a tenosinovitis, quiste sinovial, síndrome de túnel del carpo, tendinitis y epicondilitis. Mientras que los trabajos que exigen un esfuerzo estático de brazos y hombros, en general están relacionados al síndrome tensional del cuello.

Cuando analizamos todas estas enfermedades donde su etiología son las características del puesto de trabajo, siempre surge una constante, la cual

consiste en la **“inadaptación del organismo a las características del puesto de trabajo”**.

Los tratamientos médicos, en la mayoría de estos casos, contienen dentro de sus indicaciones el retiro temporario, y en ocasiones definitivo, del puesto de trabajo. Lo que trae consigo una pérdida económica tanto para el trabajador como para la Empresa.

Aquí nuevamente vemos que cuando se analizan las “inadaptaciones del organismo a las características del puesto de trabajo”, en la mayoría de los casos vemos que éstas son evitables mediante un programa de actividad física, incluso de ejercicios físicos adaptados a las características del puesto de trabajo.

Resulta imposible y absurdo ir en contra del desarrollo tecnológico, pues es uno de los motivos de vida de la sociedad; ahora bien, lo que sí tenemos que hacer es crear una resistencia biológica para poder adaptarnos, producir y disfrutar estos avances de la ciencia; y de esta forma modificar la filosofía que existe de que el desarrollo tecnológico y la automatización es sinónimo de sedentarismo y con él todas las consecuencias que esto acarrea.

FACTORES POSITIVOS Y NEGATIVOS

Muchas personas son fanáticas del sedentarismo, producto de hábitos que confunden la comodidad con la inmovilidad. Uno de esos principales inactivos hábitos es esa maldita costumbre de tratar de dejar lo más cerca posible el automóvil del sitio hacia donde nos dirigimos. Estoy seguro que si pudiéramos estacionar el auto al lado de la cama, de seguro lo haríamos. El segundo hábito es el de evitar las escaleras y esperar a que ella nos desplace, así como todos los medios de transporte que existen en la actualidad y lo que finalmente hacen es ahorrarnos tiempo pero también energía, que queda almacenada como grasa en nuestro cuerpo.

El alto desarrollo tecnológico que evita la actividad física, junto con la mayor densidad poblacional, hacen que cada vez existan menos espacios disponibles, imponiendo barreras para el ejercicio físico. Si a ello agregamos el advenimiento de la internet y el teletrabajo, el asunto se complica aún más desde el punto de vista de la actividad física. Lo ideal sería que con esos adelantos, nos quedara más tiempo disponible para el ejercicio, pero parece que el mundo está buscando restringir una necesidad básica del ser humano que es el movimiento.

Todos esos aparatos tecnológicos y hábitos de uso, ahorran energía pero muchas veces es lo que sobra dentro de nuestro cuerpo, así es que si no comenzamos a incorporar algo de actividad física a nuestra rutina diaria lo más probable es que nuestra salud se vea afectada de manera negativa.

SEDENTARISMO EN EL TRABAJO

ANÁLISIS DE PUESTOS DE TRABAJO

Entendiendo que la **configuración del puesto de trabajo** propende en mayor o menor medida al sedentarismo, consideramos que esto, como factor externo, condiciona la capacidad que tiene el operario para mitigar sus efectos nocivos.

A partir de esa aseveración, proponemos analizar dos puestos de trabajo típicos para, de acuerdo con lo observado, pautar estrategias factibles tendientes a contrarrestar el impacto negativo.

CONDUCTOR DE GRANDES VEHICULOS:

Se pueden identificar diversos problemas que alteran el sistema de salud del individuo cuya actividad profesional se desarrolla en este entorno. Trataremos de caracterizar el puesto de trabajo:

1. Permanente demanda de atención y concentración.
2. Posición sedente con escasa posibilidad de modificación sin que esto altere el rendimiento específico.
3. Estrés por estar sometido al tránsito vehicular.
4. Trabajo en solitario.
5. Exposición a lesiones musculoesqueléticas.
6. Altos niveles de vibración.
7. Exposición a ruidos.
8. Espacio reducido y frecuentemente con deficiente acondicionamiento térmico.
9. Ante la exposición rutinaria, aparece riesgo de fatiga crónica (estadísticamente la mayoría de los conductores de grandes vehículos tiene jornadas laborales superiores a las 12 hs., dado que se descansa cuando la actividad lo permite y no cuando el cuerpo lo necesita).
10. Riesgos químicos producto de emanación de gas carbónico.
11. Eventuales trastornos del ciclo circadiano, cuando se conduce de noche y se duerme de día.
12. Eventual falta de reposo con postura adecuada (Descanso en el vehículo, sin condiciones de confort y frecuentemente en marcha).

Ante este escenario, medidas preventivas hay muchas, pero algunas de ellas se pueden resumir como sigue:

1. Ajustar el ángulo y posición del asiento, el apoyo lumbar y el apoyo cabeza
2. Mantener una posición que permita una visión cómoda hacia el horizonte

3. Utilizar apoyo lumbar
4. Ajustar el asiento para permitir que las rodillas estén levemente por sobre el nivel de las caderas
5. Reducir el período de manejo continuo
6. Limitar el consumo de productos con cafeína y estimulantes en general
7. Cambiar de postura frecuentemente
8. Si se usa anteojos, es conveniente que sean de tipo antireflex
9. Adoptar rutinas de ejercicios de manera habitual

OFICINISTA CON EMPLEO PERMANENTE DE COMPUTADORA PERSONAL:

Este puesto de trabajo presenta como características:

1. Posición sedente
2. Variable condición de ambiente físico (supresión de ruidos, iluminación, temperatura)
3. Exposición a riesgos asociados a patologías oculares
4. Exposición a lesiones musculo-esqueléticas

Los especialistas afirman que **las lesiones musculares y esqueléticas representan más del 80%** de las enfermedades de los profesionales que realizan trabajos sedentarios o de oficina en el mundo.

Estar sentados 6 ú 8 horas frente a la computadora afecta la salud de los trabajadores, generando desde problemas comunes, como dolor de espalda o alteraciones de la visión, a otros mucho más severos.

La mala postura y adaptación ergonómica, el estar mucho tiempo sin levantarse del asiento, son las principales causas que provocan los trastornos músculo-esqueléticos.

Es fundamental el estado físico del trabajador para prevenir o mejorar estos problemas. El fortalecimiento de la musculatura cervical, dorsal y lumbar, es muy importante para la prevención de estas lesiones.

En este puesto de trabajo es fundamental orientar las estrategias de mitigación en un sentido que permita adquirir correctos hábitos posturales.

Para la prevención, los especialistas enseñan ejercicios para realizar regularmente. Al principio, de estiramiento de los diferentes músculos de la espalda para prepararla, y luego otros para fortalecerla. Además, enseñan pautas para corregir los malos hábitos posturales, que son los que provocan, generalmente, estos trastornos.

Otro factor fundamental para prevenir problemas, no sólo de espalda, sino también oculares, es la ubicación de los elementos de trabajo.

Adoptar algunas medidas sencillas puede prevenir molestias oculares, un trastorno que sufren el 50% de los trabajadores con estas características de puesto de trabajo. Los oftalmólogos recomiendan parpadear seguido, mirar lejos reiteradamente y disminuir el tiempo de concentración continuo en la actividad que se esté realizando. Mantener la vista fija durante mucho tiempo sin parpadear provoca menor producción de lágrima, que deriva en sequedad ocular.

La pantalla de la computadora no debe estar por encima del nivel de los ojos, sino que a unos 10 a 20° por debajo, y a una distancia mínima de 50 cm.

Dentro de la jornada laboral también son elementales los períodos de descanso. Si no se los realiza, además de fomentar los problemas de espalda y oculares, puede generarse estrés, y éste provocar dolores de cabeza, menor rendimiento y disminución de la concentración.

Gráficamente, a continuación presentamos algunos factores de resguardo elementales que tienen que ver con el correcto diseño de estos puestos de trabajo:



RELACIÓN CON LA PRODUCTIVIDAD

De acuerdo al sitio Entrepreneur.com, el sedentarismo es en gran parte la raíz de un porcentaje importante del ausentismo laboral, ya que al no realizar actividad física, los trabajadores están más expuestos a sufrir accidentes laborales y desarrollar dolencias relacionadas con las tareas que realizan. Según señala el sitio Universia.cl, esto se debe a que el organismo no está diseñado para pasar períodos tan extendidos sin movilidad, por lo que el cuerpo de una persona que no realiza la suficiente actividad física, se resiente con mayor facilidad.

Por otra parte, esta falta de ejercicio también afecta a la salud mental, ya que disminuye la creatividad, la rapidez de reacción y merma la capacidad para lidiar con el estrés, lo que en ambientes laborales cargados de presión puede desembocar en cuadros de estrés severo e incluso depresión. Además, puede aumentar las posibilidades de sufrir un ataque cardíaco, que según la Biblioteca del Congreso Nacional, es considerado un accidente laboral si es resultado de las exigencias del trabajo que se desempeña.

Por estas razones, muchas empresas han establecido planes de gimnasia de pausa dentro de la jornada laboral, jornadas de vida saludable o han establecido convenios para que sus trabajadores asistan a gimnasios con tarifa preferencial, lo que contribuye a mitigar parte del problema, pero también es necesario que exista un cuidado constante por parte de las personas y que frente a cualquier molestia física o síntoma relacionado con la actividad laboral, consulte a un especialista antes de que la dolencia se agudice o se haga crónica.

EL TRABAJO SEDENTARIO CAUSA MAS BAJAS LABORALES QUE EL FISICO

Según un estudio realizado por un grupo de investigadores españoles de la Sociedad Española de Reumatología (SER), los pacientes cuyos trabajos presentan una actividad sedentaria superior son los que mayor índice de bajas laborales sufren. En cuanto a la capacidad funcional, los pacientes con baja laboral son los que tienen una capacidad funcional más deteriorada, además de presentar una situación clínica peor.

En la revista científica *Rheumatology International*, indica también que la media de días de baja por enfermedad en este grupo de pacientes es de **44 días por año**. Los afectados sufren un importante impacto por el problema laboral

Existen muy variados programas laborales especialmente diseñados para hacer ejercicio en las oficinas, para mejorar la aptitud física, reducir el colesterol, mejorar la postura, combatir el sedentarismo y, en definitiva, para **mejorar el presentismo y ahuyentar el ausentismo laboral**; de hecho, a gran mayoría de las grandes empresas de Europa (y el mundo) ejecutan uno de estos programas y llevan un entrenador a sus oficinas para poner en movimiento al personal.

Pero, a pesar de que está comprobado el éxito de estos programas, se desconoce cuál es el secreto de un programa efectivo, según dijo a Reuters Health la autora principal del estudio, doctora Vicki S. Conn, de la University of Missouri, en Columbia. *“Contamos con muy buenas evidencias de que las intervenciones funcionan. Lo que no podemos concluir es qué intervención es mejor”*.

La doctora Conn y su equipo analizaron docenas de estudios sobre programas laborales de actividad física, y relevaron los resultados de 38.000 personas; luego de lo cual pudieron determinar los efectos positivos de las intervenciones sobre si las personas adoptaban o no más movimiento, y también sobre el nivel de aptitud física conseguido por los trabajadores.

Los estudios lograron determinar que los programas más efectivos fueron aquellos que contaban con instalaciones para hacer ejercicio, que se desarrollaron con ayuda de la empresa donde se emplean y los donde los participantes **podieron ejercitarse en horas de trabajo, en cambio de tener que hacer actividad física antes o después del mismo.**

De esta manera, los investigadores concluyeron que la actividad física en el trabajo es más efectiva, se sostiene por más tiempo (los trabajadores no dejan de ir como a cualquier gimnasio), se disminuye el ausentismo, se mejora la productividad (los trabajadores están más contentos cuando sienten que la empresa los cuida cediendo tiempo laboral para su bienestar físico) y, en definitiva, se ahorra dinero, al disminuir el ausentismo laboral.

Sin embargo, si bien está probado que el ejercicio es bueno para la salud, aún se desconoce cuáles son las motivaciones que deben explotarse para que la gente haga ejercicio y abandone el sedentarismo.

SEDENTARISMO Y SINIESTRALIDAD

RELACIÓN DEL SEDENTARISMO CON LOS ÍNDICES DE SINIESTRALIDAD

El sedentarismo es causa de accidentes en vía pública, durante la actividad laboral y en los mismos puestos de trabajo.

El entumecimiento músculo-esquelético sectorizado, en puestos donde su actividad es repetitiva reduce en gran forma a la persona la capacidad para desplazarse, para girar al caminar, subir y bajar escaleras, etc.

En una industria conservera de tomate, donde su máxima producción es en temporada de verano, los accidentes por resbalones y caídas y golpes contra objetos son los que predominan en los indicadores de accidentabilidad en la temporada. Esto se debe a que en los puestos de trabajo, específicamente donde la actividad es de selección de producto, los movimientos son muy reducidos y repetitivos en los sectores de manos, brazos y antebrazos. El resto del cuerpo permanece inmóvil durante las 8 horas de jornada laboral.

La estadística en la industria mencionada muestra que el 95% de los accidentes por “resbalones y caídas” y “golpes contra objetos” se producen en la época de enero, febrero y marzo (temporada). También indican que el 30% de los accidentes con baja de la temporada son por Resbalones y Caídas y el 40% de los accidentes sin baja médica son por este motivo.

El 90% del análisis de estos accidentes indican una falta de atención (distracción) y mala postura (mostrando dificultad al caminar) que se relaciona directamente con la pérdida de agilidad en los movimientos corporales y coinciden que los mismos pertenecen a los puestos de selección de producto, un puesto netamente sedentario.

Con lo anteriormente expuesto, no hay dudas que en empresas con puestos sedentarios el aumento de la siniestralidad se vea reflejado notablemente.

SEDENTARISMO Y RIESGOS POTENCIALES

A modo de síntesis y con el objeto de compendiar riesgos potenciales asociados al sedentarismo, desde el punto de vista patológico, podemos enumerar:

1. Hipertensión
2. Reducción de las funciones cognitivas
3. Bajo HDL
4. Alto LDL
5. Obesidad
6. Osteoporosis
7. Cáncer pancreático
8. Enfermedad vascular periférica
9. Mortalidad prematura
10. Apnea del sueño
11. Infarto
12. Enfermedad coronaria
13. Artrosis
14. Arritmias
15. Cáncer de mamas
16. Cáncer de colon
17. Depresión
18. Reflujo gastrointestinal
19. Trigliceridemia

SEDENTARISMO Y GESTIÓN DE PERSONAL

ESTRATEGIAS DE MITIGACIÓN DE EFECTOS DEL SEDENTARISMO

A esta altura del análisis, resulta obvio que es necesario y conveniente desde el punto de vista productivo, atender desde la organización estrategias que permitan mitigar los efectos negativos del sedentarismo.

Una de las claves para introducir estrategias para promocionar la salud en la empresa es la concientización y convicción de la efectividad de este tipo de abordajes. En este sentido, los estudios que han investigado los resultados de la promoción del ejercicio físico en el entorno laboral sobre el ausentismo y la valoración del propio trabajo, muestran sin lugar a duda efectos muy beneficiosos. Los análisis de la OMS cifran en casi un 25% la reducción de ausentismo a través del desarrollo de programas que incidan en la promoción de estilos de vida más saludables (OMS 2003). Los estudios de Costo-Beneficio (BCA) (Pratt 2009) de los programas de promoción de hábitos saludables, evidencian que por cada dólar que se invierte en prevención a través de actividad física en el entorno laboral, se pueden ahorrar hasta 13 dólares en costos derivados del sedentarismo.

Hasta el momento, en el campo de la actividad física, la relación entre ejercicio físico y actividad laboral se han manifestado mediante la Gimnasia Laboral, en la cual, como es conocido, los ejercicios se realizan en el propio puesto de trabajo con la misma ropa de trabajo, pues se trata de una gimnasia de poco tiempo (máximo 10-15 minutos), la cual no produce desgaste físico que lleven al cansancio y la sudación al trabajador.

La estrategia es trabajar aquellos músculos que menos participación tienen en la jornada laboral para acelerar la recuperación en aquellos que son fundamentales en el trabajo; para así de esta forma se produzca una recuperación de la capacidad de trabajo de estos músculos (Principio del Descanso Activo en el Entrenamiento Deportivo), lo que provoca una forma óptima en el desarrollo del trabajo, aumentando su productividad. Esta gimnasia se puede realizar en diferentes momentos: introductoria (inicio de la jornada laboral), compensadora (durante el momento de mayor fatiga del trabajador, donde comienza a disminuir la productividad del trabajador) y al final de la jornada (la menos utilizada).

Mucha gente piensa que con su trabajo diario hacen suficiente ejercicio para estar en forma. Subir y bajar unas escaleras o mantenerse buena parte de la jornada de pie, para mucha gente parece constituir una fatiga física. Puede que constituya algo de fatiga, pero esas pobres actividades no permiten una exigencia importante del sistema cardiovascular como para que produzcan un efecto de entrenamiento.

Principios fundamentales:

* Especificidad: Se debe buscar la actividad indicada de acuerdo a los objetivos que se persiguen. Si el objetivo es la pérdida de peso entonces lo indicado es la caminata, el ciclismo y el baile. Si se quiere desarrollar el tono muscular, se debe preferir los ejercicios localizados y las pesas.

* Sobrecarga: En términos generales, el ejercicio debe tener un cierto grado de intensidad para que produzca efectos en el organismo.

* Regularidad: Se requiere un mínimo de 3 a 5 veces por semana para obtener beneficios.

* Progresión: Uno no debe largarse a correr maratones o levantar grandes pesos. Hay que comenzar y avanzar de a poco. A esto se le conoce como el principio de la progresión.

En 1975, una compañía de seguros de Finlandia también aportó lo suyo. Treinta personas sanas de 18 a 64 años de edad fueron divididas en un grupo tratamiento y otro control. El primero subió escaleras al trasladarse de un punto a otro en un edificio de 11 pisos, mientras que el grupo control usó el ascensor. Para estos individuos el promedio cómodo de ascenso era de 100 escalones por minuto. Se descubrió que aquellos en el grupo experimental, que subieron 125 pisos por semana presentaban considerables mejorías en su condición física. En aquellos que más escaleras subieron también se evidenció una significativa pérdida de peso durante los tres meses que duró el experimento. Dado que el promedio de asistencia al programa de subir escalera llegó a casi 5 días por semana se concluyó que subir 25 pisos por día es un excelente ejercicio de acondicionamiento tanto para los músculos de las piernas, el sistema cardiovascular y la figura.

En conclusión, los objetivos de este tipo de actividad, además de otros que se puedan mencionar, son los siguientes:

- Colaborar con el crecimiento de la productividad de la Empresa, sin deteriorar la fuerza de trabajo o los recursos humanos (trabajador).
- Disminuir los costos por motivos de: accidente, enfermedad, consumo de medicamentos del trabajador, etc.
- Aumentar las capacidades físicas (fuerza, rapidez, resistencia, etc.) que se manifiestan en la actividad laboral del funcionario.
- Debido al objetivo anterior, esto va a producir un fortalecimiento en la salud del trabajador.

Naturalmente que **esta propuesta no elimina la otra de la Gimnasia Laboral**, pues cada una tiene su objetivo, espacio y momento. Ésta, a la que nos estamos refiriendo (Preparación Física Laboral o para el Trabajo), se desarrolla fuera de la jornada laboral y los ejercicios van dirigidos hacia aquellos músculos o parte del cuerpo que más participación tienen durante el trabajo en busca que crear una preparación física para soportar las exigencias laborales. El esquema es bien simple, de la misma forma que se realiza una preparación intelectual (mediante cursos, adiestramientos, etc.) para asimilar

las nuevas tecnologías; una vez seleccionado el personal, resulta necesario, para no perder la inversión económica realizada en ellos, crear un programa de preparación física para soportar las exigencias de la nueva tecnología y no tener, luego que pase un tiempo, que repetir la preparación intelectual a nuevos trabajadores, donde también la inexperiencia forma parte de las pérdidas de la empresa. De ahí; que esto que estamos exponiendo, debe formar también parte de la estrategia de los Programas de Calidad de Vida de las Empresas.

No son pocas las empresas que dentro de sus instalaciones existen gimnasio y áreas especializadas para realizar ejercicios físicos, el problema está en articular los intereses empresariales con los del trabajador; y para esto el cuerpo médico que estas empresas normalmente poseen, unidos al profesional de la actividad física, tienen el deber de educar al trabajador en los beneficios que estos Programas de Calidad de Vida representan para él, e incluso; la que podría tener también la participación de la familia del funcionario, lo que produce un aumento en la estima del trabajador hacia el trabajo, como sucede en las grandes empresas (petróleo, electricidad, telefónicas, etc.).

En conclusión, es tal vez una nueva filosofía en relación a los efectos del Desarrollo Tecnológico y la Salud del Trabajador; donde en muchas empresas existe la infra-estructura para su desarrollo.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Si bien el sedentarismo es una condición que nos afecta en todo ámbito de la vida, nos toca en este informe, abordarlo desde el punto de vista laboral. No obstante ello, combatirlo en el trabajo es tan importante como hacerlo en la vida cotidiana.

En la mayoría de los avances científicos de carácter tecnológico, se observa una constante, la cual consiste en mejorar las condiciones de vida del hombre en cuanto a confort, comodidades, etc.; en conclusión menos trabajo físico y más intelectual o dicho de otra manera más **trabajo sedentario**.

El trabajo sedentario no sólo es perjudicial para la salud física y mental de los trabajadores sino que también trae consecuencias no deseadas para las empresas en las que ellos se desempeñan.

Más allá de la importante cantidad de **efectos sobre la salud mental y física** que hemos podido identificar, es indiscutible que paralelamente se producen **efectos negativos sobre las empresas**.

Relacionar el sedentarismo con elementos concretos y mensurables como baja productividad, alto ausentismo, altos costos debido a bajas temporales o permanentes por discapacidad, permite probar su conexión y a la vez asociar estrategias de mitigación concretas.

Las pausas activas en el trabajo y la atención de la condición física de la totalidad de la fuerza laboral, aún cuando su puesto de trabajo específico no demande esfuerzo corporal evidente, parecen a partir de lo analizado, no ser simplemente una opción sino una condición necesaria para mantener trabajadores saludables.

El seguimiento de estas afecciones y su impacto en la productividad, puede realizarse a través de los exámenes médicos preocupacionales, periódicos y su relación con indicadores de eficiencia y siniestralidad en el trabajo.

RECOMENDACIONES

1. Imponer en las estructuras organizacionales con puestos de trabajo sedente, estrategias de pausas activas controladas, rotaciones higiénicas, relevos efectivos, estimular la práctica de actividad física y facilitar la generación de programas particulares de acuerdo a la condición individual de los trabajadores.
2. Realizar un seguimiento de la condición física y asociarlo a índices de productividad, con el fin de dimensionar el impacto de la implementación de programas de gimnasia laboral.
3. Promover la realización de un análisis ergonómico a la totalidad de los puestos de trabajo, con un enfoque sistémico que incluya las condiciones ambientales.
4. Cuando realicemos un estudio de siniestralidad o análisis de accidentes no hay dudas que deberíamos ligarlo al Análisis del Puesto de Trabajo (APT), lo que puede definir ciertas tendencias a que los puestos de trabajos más sedentarios provocan o guardan relación con cierto tipo de accidentes. Esto favorecerá a que las acciones contingentes y el plan de mejoras estén bien focalizadas a reducir la siniestralidad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Sedentarismo en Perú

Autores: Punto Fape- Fitness y Salud

Pág. de Internet: <http://www.puntofape.com/el-sedentarismo-aumenta-el-riesgo-cardiaco-10797/>

Fecha de publicación: 31 de enero de 2011

2. Estrés laboral y sedentarismo: peligrosa combinación para el corazón

Autores: SAVAL NET

Pág. de Internet:
<http://www.savall.cl/link.cgi/MundoMedico/Reportajes/19743>

Fecha de publicación: 13 de septiembre de 2010

3. Sedentarismo laboral produce infertilidad

Autores: Punto Fape- Fitness y Salud

Pág. de Internet:

Fecha de publicación:

4. Sedentarismo Produce Infertilidad:

Autores: Vida y Estilo Perú 21.com

Pág. de Internet: <http://peru21.pe/noticia/859719/sedentarismo-laboral-produce-infertilidad>

Fecha de publicación: 13 de julio de 2011

5. Relación con la productividad

Autores: Cooperativa Chile.

Pág. de Internet:
http://www.coperativa.cl/prontus_notas/site/artic/20080828/pags/20080828171548.html

Fecha de publicación: 28 de agosto de 2008

6. El trabajo sedentario causa más bajas laborales que el físico

Autores: CVIDA Asociación para el cuidado de la calidad de Vida

Pág. de

Internet:http://www.cvida.com/index.php?option=com_content&view=article&id=5955&catid=41

Fecha de publicación: 15 de julio 2011

7. Desarrollo tecnológico, dolencias y ejercicios físicos

Autores: Dr. Ramón F. Alonso López.

Director del Instituto Latinoamericano de Actividad Física
Terapéutica

Pág. de Internet: <http://www.efdeportes.com/efd50/dolen.htm>

Fecha de publicación: 15 de julio 2011

8. Salud Ocupacional

Autores: Guía de Autocuidado

Seguridad, Prevención y la Salud Ocupacional de Chile.

Pág. de

Internet:http://www.cvida.com/index.php?option=com_content&view=article&id=5955&catid=41

Fecha de publicación: 2000

9. Riesgos en las oficinas

Autores: Cristian Hormazabal C

Pág. de Internet: <http://chcprevencion.blogspot.com/feeds/posts/default>

Fecha de publicación: 24 de junio de 2008

10. Ejercicio físico: todavía un gran desconocido

Autores: Dr. Carlos de Teresa

Presidente de la Sociedad Andaluza de Medicina del Deporte

Director científico del Programa de Salud. Fundación Española del
corazón

Pág. de Internet: <http://www.revista.ibermutuamur.es/analisis-y-opinion/ejercicio-fisico-todavia-un-gran-desconocido/all/1/>

Fecha de publicación: 23 de diciembre 2009