Método preventivo: la importancia de la actividad física en el trabajo

A nivel mundial genera mucha preocupación la falta de actividad física y las consecuencias negativas para la salud de las personas. En el ámbito laboral la actividad física constituye una acción ergonómica clave para promover la salud, el bienestar de los trabajadores y mejorar el clima de trabajo. Por el beneficio psíquico, socio-afectivo y físico que posee e impacta directamente en la productividad de una organización.

En este artículo se describe un método para prevenir la inactividad física en ambientes laborales con el objetivo de mejorar la vida cotidiana de los trabajadores.

Se puede definir la prevención como el conjunto de disposiciones o de medidas tomadas o previstas a todos los niveles de la actividad de la empresa afín de evitar o de disminuir los riesgos profesionales.

Según el Dr. Horacio Alves, Director de Ergorythme, Francia, en la *Guía general para la implementación de estrategias de disminución y de prevención de los riesgos ligados con la actividad física profesional*, "Su gestión colectiva debe tender a desarrollar en el colectivo de trabajo una cultura de prevención centrada sobre el mejoramiento de las condiciones de trabajo con el objetivo de limitar los resultados negativos de las actividades productivas y así poder disminuir los costes humanos, sociales y económicos de los accidentes de trabajo y de las enfermedades profesionales".

Esta labor se apoya en la "responsabilidad social" de la empresa, a juicio de Alves, como un elemento determinante del éxito de las acciones de prevención, como actor principal del mantenimiento de una dinámica de desarrollo.

Mejorar la jornada de trabajo

Se presentan diferentes tipos de intervenciones posibles frente a los problemas de la actividad física sin pretender responder a la dimensión psicosocial del problema de la actividad física profesional.

Alves sostiene que el solo hecho de intervenir sobre una situación de trabajo para mejorar las condiciones del trabajador, es un primer paso importantísimo para la mejora del aspecto psicosocial.

Podemos considerar que las actividades físicas profesionales pueden analizarse según cinco puntos de vista principales:

- El medio ambiente de trabajo.
- El puesto de trabajo.
- Las posiciones del trabajador.
- Las manutenciones manuales.
- Las actividades repetitivas.

Existen pautas y medidas que se pueden implementar en forma simple en una organización para prevenir las consecuencias negativas que acarrea la inactividad física en los trabajadores.

Las consideraciones del Método de Prevención explicado por Alves, son pertinentes para poder encausar de manera adecuada un plan integral de promoción de la actividad física, es imprescindible comunicar de manera eficaz a todo nivel en las empresas el motivo de tal implementación de actividad física dentro de la jornada laboral, dar a conocer las utilidades que ello les reportara en su calidad de vida y salud en general de los trabajadores.

Etapas del Método de Prevención

El método de base utilizado por la prevención es la evaluación de riesgos. Esta metodología puede ser descripta en varia etapas que deben contemplar el listado de los problemas, el conocimiento de los riesgos que provocan y el estudio de las condiciones reales de exposición de los trabajadores a esos problemas.

1 – Detectar e identificar los riesgos

La detección de los riesgos consiste en realizar el listado de todas las situaciones de trabajo que puedan causar problemas de híper actividad física o que son motivo de queja de los trabajadores y de la identificación de sus determinantes.

2 – Evaluar los riesgos identificados

La evaluación de los riesgos consiste en relacionar la gravedad potencial de los daños ocasionados por la actividad física concernida.

3 – Establecer un plan de acción de prevención de riesgos

El plan de acción para la prevención de riesgos es la etapa que comprende la jerarquización y la priorización de los riesgos evaluados, las acciones propiamente dichas y la evaluación del la eficacia del plan de acción.

En esta última etapa de acción la aplicación del método ergonómico permite de dar una coherencia al conjunto de las acciones a realizar.

Observación del trabajo

El ejercicio de observación por parte del equipo que implemente la gestión de prevención de los riesgos profesionales y por parte del propio trabajador, es indispensable a la hora de llevar a cabo cualquier tipo de propuesta ergonómica a través de un Plan Integral Preventivo.

La prevención de la Inactividad Física a través de los programas de promoción de la actividad física en el ámbito laboral aporta una alternativa estratégica en salud ocupacional.

"La actividad física se plantea como una alternativa interesante de introducir en la jornada de trabajo que permitirá, con la intervención de la Ergonomía, garantizar el bienestar y la plenitud del trabajador no sólo para cumplir adecuadamente su tarea sino para desarrollarse más allá de su puesto de trabajo".

Conclusiones:

La inactividad física aumenta la frecuencia y la duración de las incapacidades laborales lo cual presupone implicaciones desfavorables para el trabajador, para la empresa y para la sociedad. Los programas de promoción de la actividad física en el ámbito laboral se plantean como una opción estratégica en salud ocupacional.

Fuentes:

- "Bienestar Laboral – la actividad física en el trabajo", FISO Kit, Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional –FISO- 2015.