Actividad física y trabajo

Cómo prevenir las dolencias más frecuentes

Considerar la actividad física como un factor de prevención y mejora de la salud en el ámbito laboral, tanto dentro como fuera del horario de trabajo, es una estrategia para mejorar los sistemas más vulnerables del organismo por los cuales se contraen las enfermedades que mayor ausentismo provocan.

En boletines anteriores se abordó la importancia de la actividad física para el trabajador. Desde distintos enfoques se afianzó la premisa de que ésta es fundamental para preservar la salud.
Se sabe que uno de los mayores riesgos frente al sedentarismo se presenta en el sistema cardiovascular, endócrino y musculoesquelético, trastornos en estos sistemas del organismo son la principal causa de ausentismo en el ámbito del trabajo. ¿Cómo prevenirlos a partir de la actividad física?

Actividad física y trabajo

Está demostrado que los trabajadores que mantienen hábitos de vida saludables, entre los que se incluyen la práctica habitual de ejercicio, disfrutan de una mejor salud laboral y reducen el tiempo de períodos por bajas laborales.
Por otra parte, existen menos posibilidades de contraer enfermedades y mayor resistencia a la fatiga, puede centrar más su atención y desarrollar las tareas propias del puesto de trabajo de una manera más eficaz.
En el caso del sistema cardiovascular los especialistas afirman que la práctica de ejercicio físico existen algunos de estos beneficios:

- Permite que se produzca la fibrinólisis, que consiste en la disolución de coágulos pequeños que a la larga pueden obstruir una arteria.
- Los vasos sanguíneos mejoran su plasticidad, es decir su vasodilatación (sin esfuerzo). Un factor beneficioso.
- Contribuye al descenso de la tensión arterial

¿Cuánto ejercicio es necesario para conseguir los beneficios cardiovasculares?

El programa de ejercicio cardiovascular ideal comienza con:
1- Cinco a diez minutos de precalentamiento, que incluye movimientos suaves que aumentan levemente la frecuencia cardíaca.
2- Realizar unos 20 minutos o más de algún ejercicio cardiovascular, tal como gimnasia aeróbica, trotar o caminar sobre cinta, hasta alcanzar lo que se denomina frecuencia cardíaca de entrenamiento. Esta última también indica la intensidad del ejercicio.
Para estar seguro de estar dentro de la zona de entrenamiento, se deberá tomar el pulso cada tanto al hacer ejercicio. Podrá encontrar el pulso en 2 lugares: en la muñeca con la palma de la mano mirando hacia arriba del lado del pulgar (lo que se denomina pulso radial) o de un lado del cuello (lo que se denomina pulso carotídeo). Colocar los dedos índice y medio sobre el pulso y contar el número de latidos en un espacio de 10 segundos. Multiplicar esa cifra por 6 para calcular el número de latidos por minuto. Por ejemplo, si contaron 20 latidos durante los 10 segundos, la frecuencia cardíaca sería de 120 latidos por minuto.

Frecuencia cardíaca de entrenamiento según la edad Latidos por minuto (% de la frecuencia cardíaca máxima)		
Edad	Baja (50 %)	Alta (75 %)
20	100	150
25	98	146
30	95	143
35	93	139
40	90	135
45	88	131
50	85	128
55	83	124
60	80	120
65	78	116
70	75	113
Observación: La tabla de frecuencias cardiacas es aproximada , que se deben tener en cuenta las características fisiológicas de la persona y es solo una de las formas de medir la intensidad del ejercicio. Si está tomando ciertos medicamentos, tales como betabloqueantes, posiblemente no pueda alcanzar la frecuencia cardíaca de entrenamiento. Recuerde: siempre obtenga autorización del médico antes de iniciar un programa de ejercicio.		

3- Finalizar el programa de ejercicio con un período de vuelta a la calma de 5 a 10 minutos de duración, para reducir la frecuencia cardíaca y contribuir a la relajación muscular.

Se necesita realizar ejercicio un mínimo de cinco días semanales durante 30-45 minutos cada día si el tipo de actividad que se realiza es de intensidad moderada (unos 150 minutos semanales de actividad física moderada). Si las actividades son de alta intensidad, será suficiente con realizar 3 sesiones de 20 minutos a la semana para conseguir beneficios cardiovasculares.

Fuentes:

- "*Centro de información cardiovascular*", Texas Heart Institute. http://www.texasheartinstitute.org/HIC/Topics_Esp/HSmart/exercis1_sp.cfm
- "*Incorpora la actividad física en tu vida*", e-saludable.com. http://www.e-saludable.com/empresa-saludable/infografia-incorpora-la-actividad-fisica-a-tu-vida/
- *"ERGO Pausas",* Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional –FISO-.