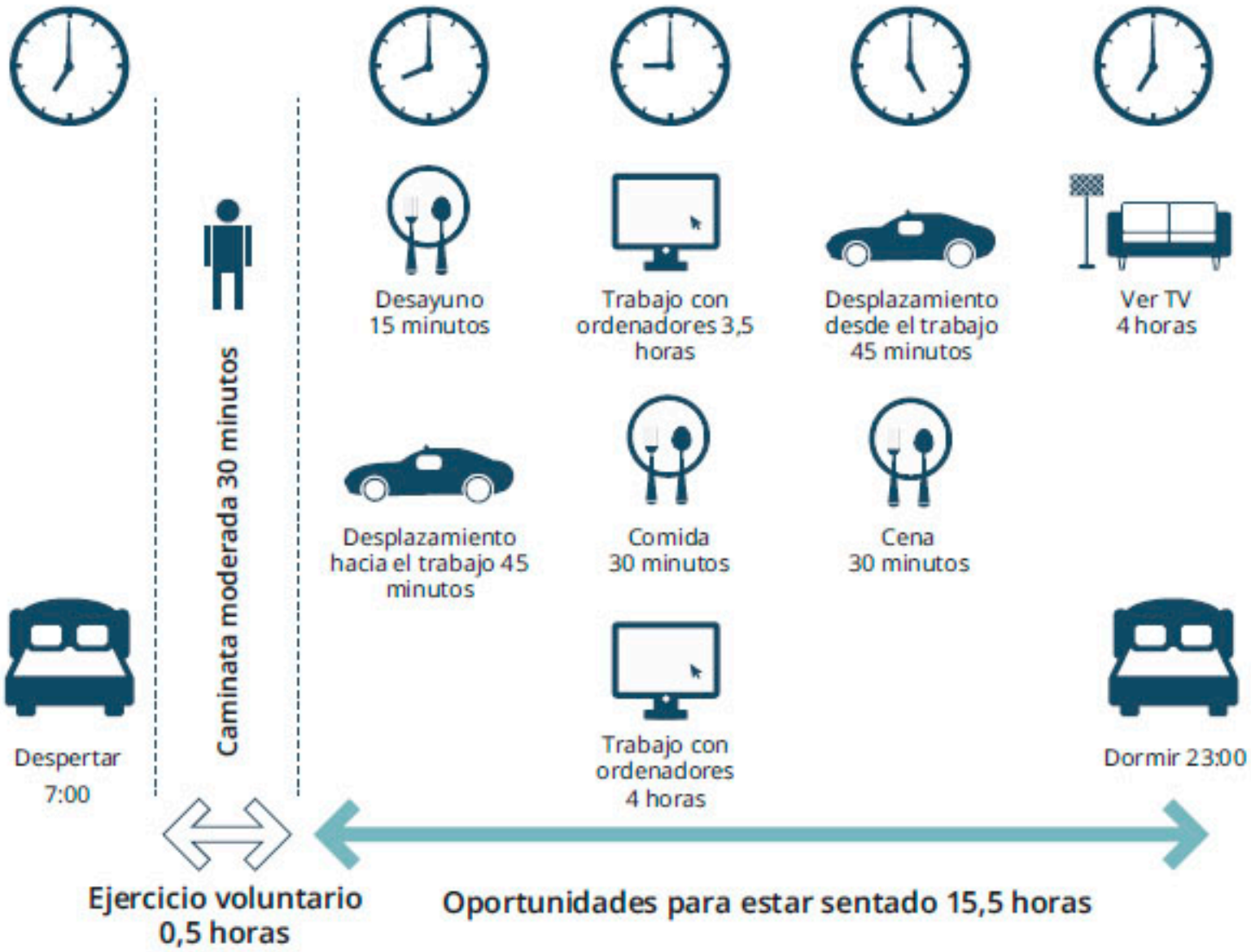
El impacto de las TIC en la salud de los jóvenes trabajadores

IV ENCUENTRO DE LA RED ESPAÑOLA DE EMPRESAS SALUDABLES

fundadeps



Un día cualquiera en la vida de una persona trabajadora

Traducido de Dunstan DW, Healy GN, Sugiyama T, Owen N. “Too much sitting” and metabolic risk - Has modern technology caught up with us? US Endocrinol. 2009;5:29–33.

Un primer problema: la conducta sedentaria

Cualquier conducta realizada mientras estamos **despiertos**, con un **gasto energético bajo** (menor de 1,5 MET) y en una **postura sentada** o reclinada.

Con independencia del tiempo dedicado a la actividad física, el sedentarismo se asocia con:

- Un mayor **riesgo de muerte** por cualquier causa.
- **Problemas cardiovasculares y metabólicos.** Sobrepeso y obesidad; diabetes tipo 2; dislipemia; síndrome metabólico y enfermedades vasculares.
- Más presencia de **cáncer** de colon, pulmón, endometrio, ovarios y mama.
- **Problemas de salud mental**. Estrés, depresión y ansiedad.

Un segundo problema: La inactividad física

Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal intencionado realizado mediante los músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía superior al basal.

Se considera que una persona es **físicamente inactiva** cuando realiza **menos de 150 minutos de actividad aeróbica moderada** o de **75 minutos de actividad aeróbica vigorosa** a la semana.

La inactividad física se asocia directamente con la epidemia de Enfermedades Crónicas No Transmisibles. En España es el 4º factor de riesgo como causa de muerte y el 6º como responsable de pérdida de años de salud.

Así estamos en el ámbito laboral

Tabla 5. Distribución de los trabajadores según el tiempo que pasan sentados durante su jornada laboral [91].

Tipo de actividad	%	% acumulado
Siempre	14,7	14,7
Casi siempre	9,8	24,6
Más o menos 3/4 partes del tiempo	6,4	31,0
Más o menos la mitad del tiempo	9,2	40,2
Más o menos 1/4 parte del tiempo	8,3	48,5
Casi nunca	14,8	63,2
Nunca	36,6	99,9
No sabe [espontáneo]	0,1	100,0

Tabla 6. Distribución de los trabajadores según el tiempo que utilizan ordenadores de sobremesa, portátiles y otros dispositivos electrónicos durante su jornada laboral [91].

Tipo de actividad	%	% acumulado
Siempre	23,4	23,4
Casi siempre	8,4	31,9
Más o menos 3/4 partes del tiempo	4,9	36,8
Más o menos la mitad del tiempo	5,6	42,4
Más o menos 1/4 parte del tiempo	8,2	50,6
Casi nunca	8,9	59,5
Nunca	40,1	99,6
No sabe [espontáneo]	0,4	100,0

Fuente: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT). Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo. 2015, 6ª EWCS – España. Madrid; 2017.

¿Cómo cambiamos en 20 años?

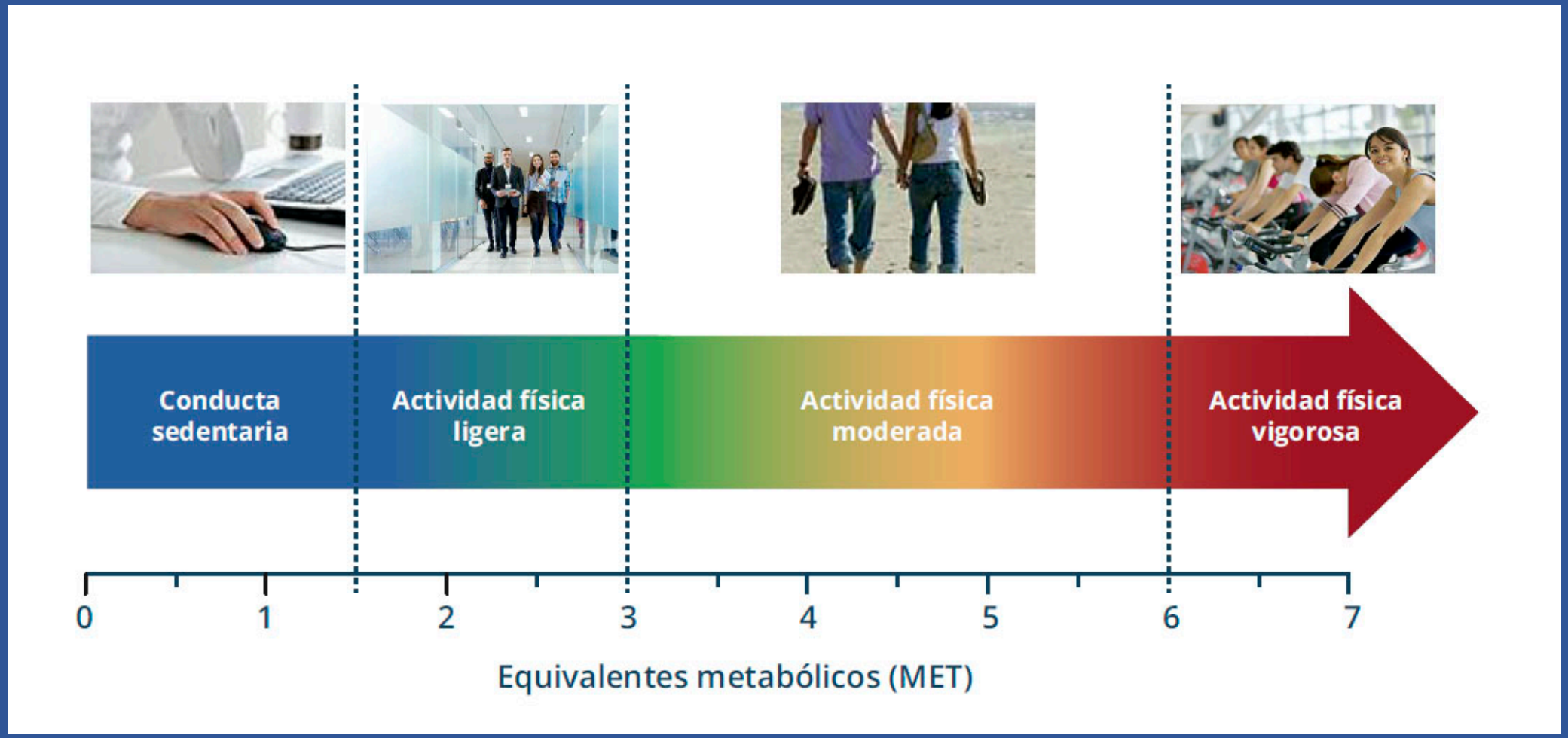
Tabla 1. Actividad física en el trabajo u ocupación habitual expresada en porcentaje de la población trabajadora.

Posición/actividad	1993	2011/2012	Variación entre encuestas
De pie, sin grandes desplazamientos o esfuerzos	51	44,8	-6,2
Sentada	34	37,8	+3,8
Total	85	82,6	

El **44,4% de la población** de más de 15 años **no hace ejercicio** y su tiempo de **ocio es sedentario**.

El **45,64%** de las personas trabajadores **jóvenes** (entre 18 y 34 años) presenta **sobrepeso** y el **15,67% obesidad**.

Fuente: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Encuesta Nacional de Salud. España 2011/12. Actividad física, descanso y ocio. Serie Informes monográficos no 4. Madrid, Barcelona; 2014.



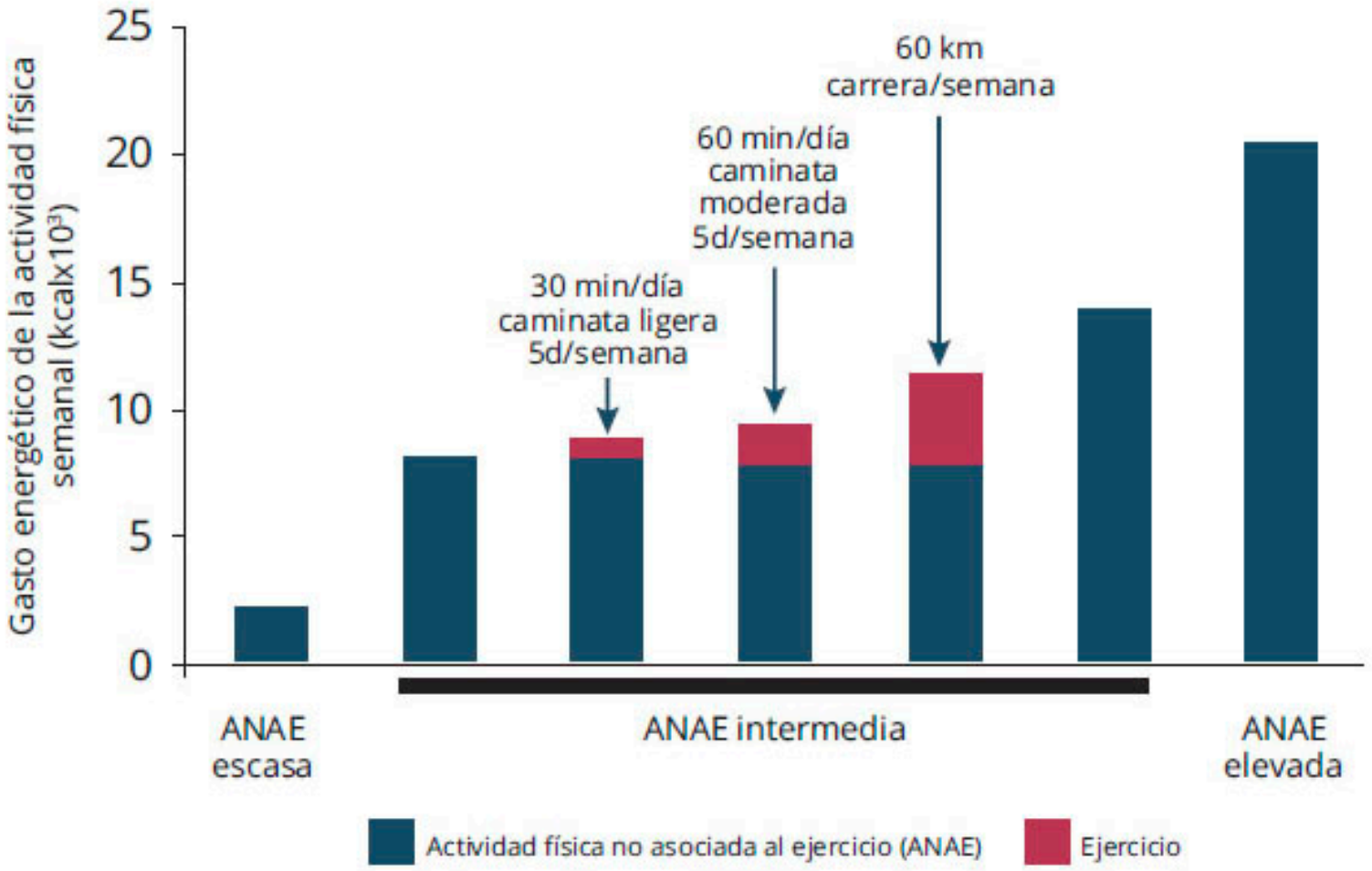
Intervenir desde el paradigma del gasto energético

OBJETIVO 1: Disminuir e interrumpir el tiempo sedente

¿Cuántas horas pasa una persona sentada durante la jornada laboral? ¿Cuánto tiempo seguido permanece en esa posición?

Para combatir sus efectos perjudiciales, se recomienda:

- Evitar permanecer sentados más de 7 horas al día (preferiblemente, que sean menos de 4).
- No permanecer sentado más de 30 minutos seguidos.
- Hacer pausas de unos 2 minutos con actividad física ligera, como caminar.
- Alternar 30 minutos sentado con 30 minutos de pie.



Fuente: Hamilton MT, Hamilton DG, Zderic TW. Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome,type 2 diabetes, and cardiovascular disease. Diabetes. 2007 Nov 1;56(11):2655–67.

OBJETIVO 2: Aumentar la actividad física

Acumular la mayor cantidad de actividad física posible en las tareas cotidianas: en los desplazamientos, en el lugar de trabajo, en las tareas domésticas y en las actividades de ocio.

Realizar cada semana al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa.

OBJETIVO 3: Mejorar la condición física

"Estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades derivadas de la falta de actividad física, a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual y a experimentar plenamente la alegría de vivir"

(Paradigma de Toronto, 1994).

Desarrollar **programas de ejercicios estructurados** para trabajar los diferentes **componentes de la condición física**: resistencia cardiorrespiratoria, composición corporal, fuerza, flexibilidad, equilibrio.

Intervenciones para la promoción de entornos de trabajo activos y saludables

Nombre de la intervención. Nombre con el que se puede reconocer la actividad, que incluya palabras clave y/o la filosofía del proyecto.

Actividad. Descripción breve de la actividad propuesta, la forma de implementarla y su alcance.

Objetivos. Indica qué cambios de comportamiento o de entornos se persigue con la actividad.

Acciones. Secuencia de tareas a desarrollar para llevar a cabo la actividad, incluyendo los cambios en la organización del trabajo y las acciones de comunicación.

Recursos necesarios. Recursos materiales, humanos y financieros necesarios para implementar la actividad.

Evaluación. Se incluyen los indicadores que sirven para valorar los resultados de la acción (parámetros objetivos y percepciones subjetivas), así como la metodología de evaluación.

Antecedentes y/o evidencias. Evidencias científicas y recomendaciones sanitarios que señalan la utilidad de esta actividad, así como experiencias previas de iniciativas similares.

DISMINUIR E INTERRUMPIR EL TIEMPO SEDENTE

Reuniones activas

01

ACTIVIDAD

- Promover una nueva cultura de reuniones en la empresa, que reemplace las reuniones de trabajo largas y sedentarias por otras más breves y dinámicas en las que los participantes puedan mantenerse de pie y en movimiento.
- Cuando las personas están de pie, aun cuando no haya movimiento visible, el gasto de energía es muy superior al de quedarse sentados. Estar de pie invita a desplazarse, aunque sea por poco pasos, y eso ya es suficiente para romper la inmovilidad del sedentario.

OBJETIVOS

- Disminuir el tiempo que las personas permanecen sentadas en reuniones de trabajo.

ACCIONES

- Elaborar una propuesta de reuniones activas, para debatir y consensuar con los responsables de los diferentes departamentos de la empresa.
- Adecuar los espacios físicos y disponer de los recursos necesarios (mesas elevadas, tablets, ordenadores portátiles o pizarras móviles) para hacer posible reuniones de pie y dinámicas.
- Divulgar la iniciativa a través de los medios de comunicación internos: Intranet, correos electrónicos, newsletter corporativa, comunicados, mensajería móvil.

RECURSOS NECESARIOS

- Personas responsables de diseñar la acción y coordinar su implementación con los diferentes departamentos de la empresa.
- Mobiliario y recursos de comunicación adecuados para trabajar de pie: mesas elevadas, tablets, ordenadores portátiles o pizarras móviles.
- Materiales de comunicación sobre los beneficios de romper con el sedentarismo y moverse durante las horas de trabajo, adaptados a cada soporte (papel, Intranet, móviles).

EVALUACIÓN

- **Indicadores:**
  - Cantidad de reuniones mantenidas con esta dinámica, en relación a la cantidad de total de reuniones.
  - Número de personas que participan de estas reuniones activas.
  - Tiempo total que las personas participan de reuniones a pie por semana.
- **Metodología de evaluación:**
  - Observación directa.

ANTECEDENTES Y/O EVIDENCIAS

- Mantenerse de pie es una buena estrategia para romper con el sedentarismo en el espacio laboral y produce beneficios para la salud de las personas trabajadoras. Organizaciones de referencia como el Canadian Center of Occupational Health and Safety han señalado los beneficios de esta estrategia para romper con el sedentarismo.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

CARDIOVASCULARES · CONTROL DE PESO · METABÓLICOS · PSICOLÓGICOS · SOCIALES

¡Gracias por la atención!

Web: www.fundadeps.org
Email: comunicacion@fundadeps.org

@fundadeps