

# **SALUD LABORAL Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, UNA ACCIÓN SINDICAL COISO**

## **LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD LABORAL**

**Ft. Alba Lucía Guerrero Rueda**

**Grupo coordinador**

**Septiembre 18 2023**



# OBJETIVOS

1. Definir conceptos básicos
2. Identificar y socializar riesgos del sedentarismo.
3. Reconocer como evitar ese factor de riesgo
4. Identificar las posibles enfermedades del sedentarismo.
5. Promover orientaciones para la promoción de la salud personal, familiar y del entorno laboral saludable, articuladas con el sistema de riesgos laborales, de forma tal que impacten positivamente las condiciones de vida de los trabajadores.
6. Fomentar el autocuidado como prevención de enfermedades propias y laborales.
7. Generar aportes para una cultura de prevención liderando las acciones sindicales

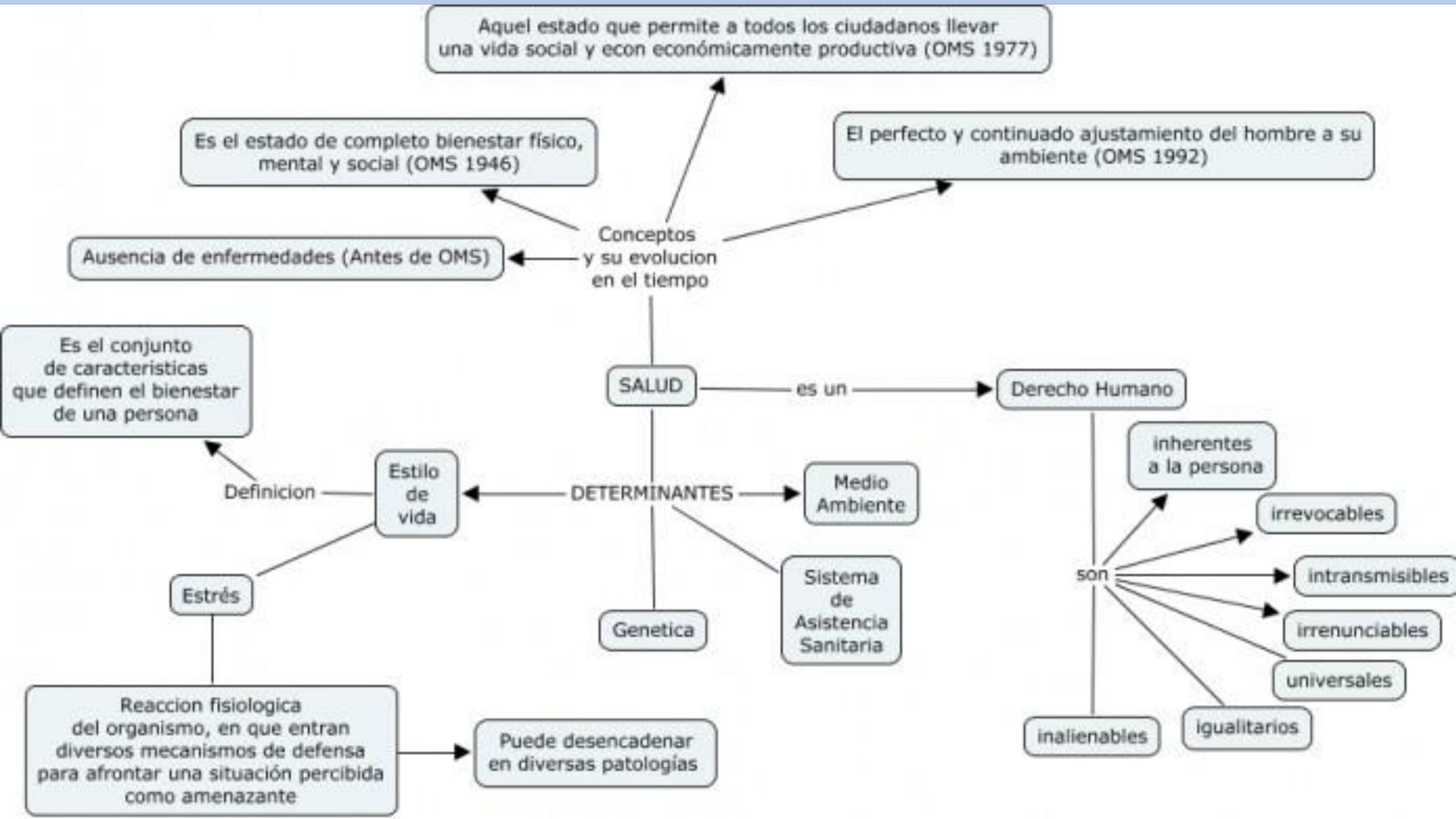


# INTERROGANTES

- ¿Qué es el sedentarismo?
- ¿Cómo reconocer los riesgos según el estilo de vida y la labor?
- ¿Conoces que te enfermas al no hacer actividad física?
- ¿Sabes cómo realizar actividad física durante la labor o en los espacios personales?
- ¿Aporto a mi comunidad o grupo social o sindical mis conocimientos adquiridos en estos espacios de formación?

**La acción sindical de un líder está directamente relacionada con el conocimiento de las condiciones de trabajo, y la salud laboral, revisa esas condiciones, en tu entorno y el de tus compañeros, para prevenir los riesgos laborales**







Según la [OMS](#) (Organización Mundial de la Salud), la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad global, y el [sedentarismo](#) en el entorno de trabajo podría ser un factor de riesgo principal para la morbilidad prematura.

Como resultado, este estilo de vida se va instaurando tanto fuera como dentro del **entorno laboral**, durante y tras la vida laboral.

La actividad física regular es un **importante factor de protección para la prevención y el tratamiento de enfermedades no transmisibles (ENT)** como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer.

La actividad física también es **beneficiosa para la salud mental**, previene el deterioro cognitivo y los síntomas de la depresión y la ansiedad; además, puede ayudar a mantener un peso saludable y contribuye al bienestar general.

A nivel mundial, cerca del 60 % de los adultos y el 81 % de los adolescentes, no cumplen las recomendaciones mundiales de la OMS de 2010 sobre actividad física.



# DEFINICIONES

**Prevención:** es anticiparse. Actuar antes de que algo suceda con el fin de impedirlo o para evitar sus efectos...

En salud laboral, la prevención supone evitar los daños a la salud de los trabajadores/as actuando sobre las condiciones de trabajo... Pero lo esencial sigue siendo anticiparse.

Cualquier daño a la salud, aunque éste sea mínimo, es ya un fracaso de la prevención.

La detección precoz mediante reconocimientos médicos es útil para evitar males mayores, pero ya implica alguna pérdida de salud.

**El objetivo máximo de la prevención, más que detectar precozmente, es conseguir que no haya nada que detectar**

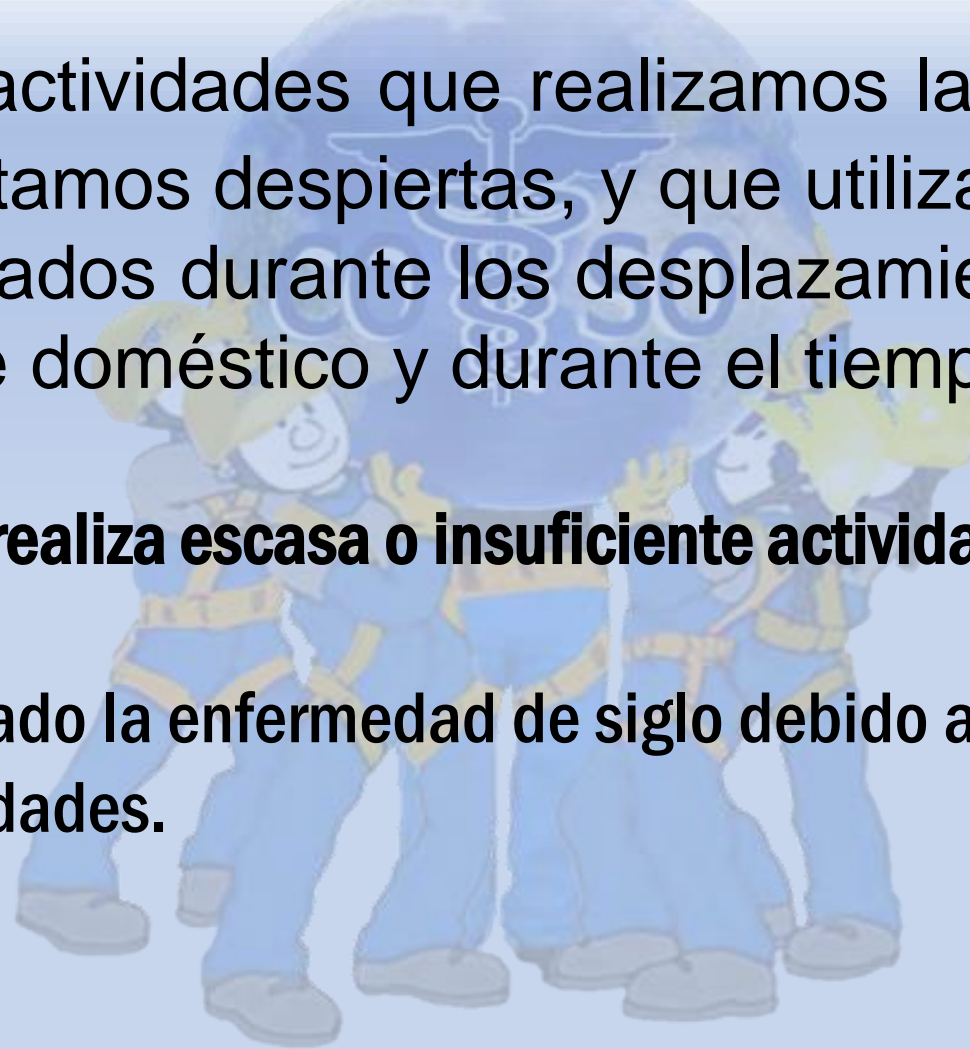


# DEFINICIONES

**Sedentarismo:** son actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía. Por ejemplo, estar sentados durante los desplazamientos, en el trabajo o la escuela, en el ambiente doméstico y durante el tiempo de ocio.

**Es el estilo de vida de quien realiza escasa o insuficiente actividad física o deportiva.**

El sedentarismo es considerado la enfermedad de siglo debido a los modos de vida modernos en nuestras sociedades.





# SEDENTARISMO:

La **falta de tiempo** de los individuos, el desarrollo de la tecnología, con el **surgimiento de aparatos electrónicos** como teléfonos inteligentes, tabletas, consolas de vídeos, juegos, las personas tanto adultas como niños, invierten más su tiempo en la utilización de dichos aparatos y dispositivos lo cual ha hecho **disminuir la práctica de deportes y actividades físicas** a las que se denominan como sedentarismo.

## ALGUNAS DE SUS CAUSAS SON LAS SIGUIENTES:

**Comportamientos** sedentarios en actividades laborales y domésticas, **desinterés** por practicar algún deporte, escasa necesidad de realizar ejercicio físico, **dietas** ricas en grasas, uso de **medios transporte pasivos**, **superpoblación** en las grandes ciudades, **ausencia de parques o instalaciones deportivas o recreativas**, **pobreza**, **criminalidad**, densidad de **tráfico** elevada





- # El sedentarismo está asociado a los hábitos no saludables y dietas imbalances, y es la principal causa del aumento de las incidencias de varias enfermedades. Cuando usted tiene un estilo de vida inactivo:
- Quema menos calorías. Esto hace que usted tenga más probabilidades de subir de peso
  - Puede perder masa muscular y resistencia, porque no usa tanto sus músculos
  - Los huesos se debilitan y pierden algo de su contenido mineral
  - Su metabolismo puede verse afectado y su cuerpo puede tener más problemas para sintetizar grasas y azúcares
  - Su sistema inmunitario quizás no funcione tan bien
  - Puede tener una mala circulación de la sangre
  - Su cuerpo puede tener más inflamación
  - Puede desarrollar un desequilibrio hormonal



Algunas de las consecuencias más comunes son:

- Obesidad
- debilitamiento óseo
- trastornos digestivos
- enfermedades cardiovasculares
- atrofia muscular
- osteoporosis
- hipertensión arterial
- aumento del colesterol
- diabetes
- envejecimiento
- problemas de cuello y espalda, pérdida de flexibilidad en las articulaciones
- problemas de sueño, cansancio, estrés, niveles emocionales bajos



# LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT)

Conocidas como enfermedades crónicas, suelen ser de larga duración y son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento.

Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares (como los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares), los cánceres, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes.

Las ENT afectan de forma desproporcionada a los habitantes de los países de ingresos bajos y medianos, donde causan más de las tres cuartas partes de las muertes por ENT en el mundo (31,4 millones).





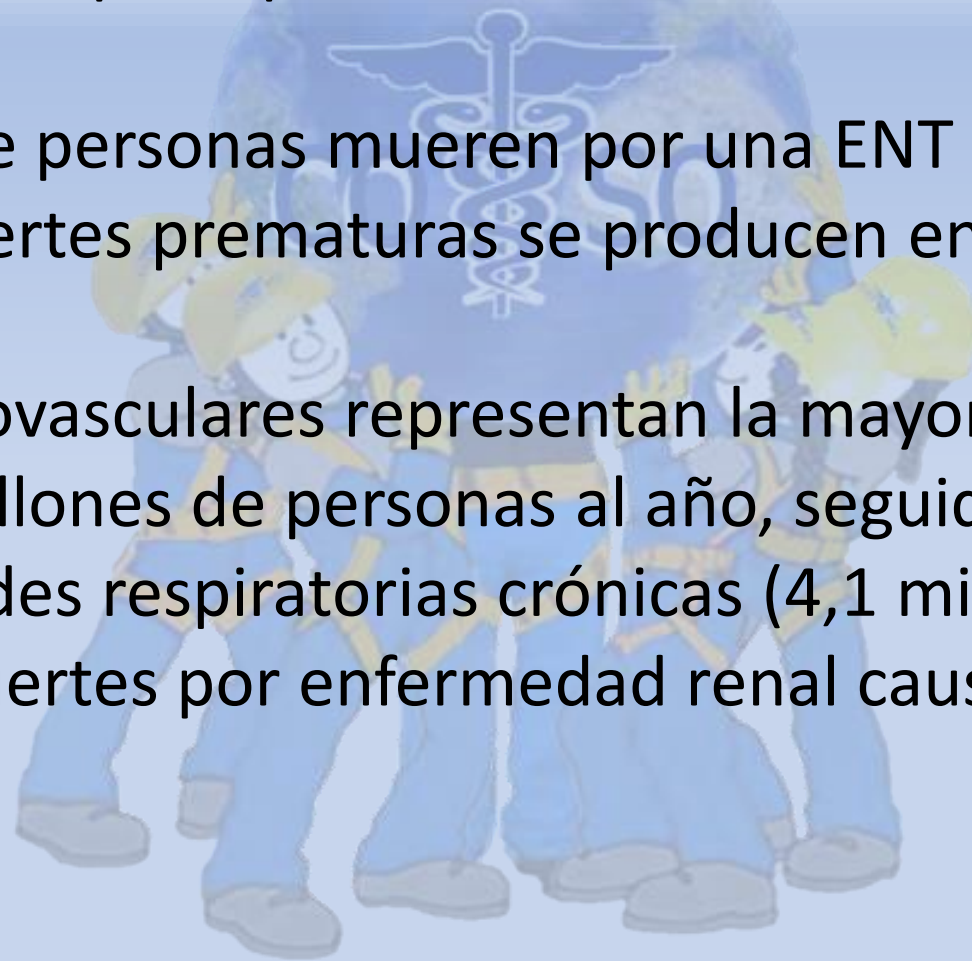
## Los factores de riesgo que contribuyen a las ENT:

- dietas poco saludables, inactividad física, exposición al humo del tabaco o consumo nocivo de alcohol.
- factores como la rápida urbanización no planificada
- generalización de modos de vida poco saludables y el envejecimiento de la población.

Puede dar lugar al aumento de la tensión arterial y de la glucosa en sangre, a niveles elevados de los lípidos en sangre y a la obesidad.

Esos factores se denominan factores de riesgo metabólico y pueden provocar enfermedades cardiovasculares, la principal enfermedad no transmisible en lo que respecta a muertes prematuras.





- Las enfermedades no transmisibles (ENT) se cobran la vida de 41 millones de personas todos los años, lo que equivale al 74% de todas las muertes a nivel mundial.
- Cada año, 17 millones de personas mueren por una ENT antes de los 70 años de edad; el 86% de esas muertes prematuras se producen en países de ingresos bajos y medianos.
- Las enfermedades cardiovasculares representan la mayor parte de la mortalidad por ENT, es decir, 17,9 millones de personas al año, seguidas de los cánceres (9,3 millones), las enfermedades respiratorias crónicas (4,1 millones) y la diabetes (2,0 millones, incluidas las muertes por enfermedad renal causadas por la diabetes).



- Estos cuatro grupos de enfermedades representan más del 80% de todas las muertes prematuras por ENT: hipertensión arterial, sobrepeso y obesidad, hiperglucemia (niveles elevados de glucosa en sangre) e hiperlipidemia (niveles elevados de grasa en sangre).
- El tabaco es responsable de más de 8 millones de muertes al año (incluidos los efectos de la exposición al humo ajeno).
- Se atribuyen 1,8 millones de muertes anuales al exceso de consumo de sal/sodio.
- Más de la mitad de las 3 millones de muertes anuales atribuibles al consumo de alcohol lo son por ENT, incluido el cáncer.
- 830 000 muertes anuales pueden atribuirse a una insuficiente actividad física.





# ¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

La actividad física es cualquier movimiento que hace una persona usando los músculos del esqueleto y que requiere más energía que estar en reposo. Por ejemplo, caminar, correr, bailar, montar bicicleta, nadar, realizar tareas domésticas, hacer ejercicio o practicar un deporte.

La intensidad de la actividad física se mide en equivalentes metabólicos (MET). Un MET es la cantidad de energía que gasta una persona cuando está sentada en reposo. En las actividades de intensidad leve se gastan menos de 3 MET; en las de intensidad moderada, de 3 a 6 MET; y en las de intensidad fuerte, 6 o más MET. El comportamiento sedentario es cualquier comportamiento de una persona despierta en el que gasta 1,5 MET o menos mientras está sentada, reclinada o acostada. Algunos ejemplos de comportamientos sedentarios son: la mayoría del trabajo de oficina, conducir un vehículo y mirar televisión sentado







# ¿CÓMO PODRÍA ESTAR RELACIONADA LA ACTIVIDAD FÍSICA CON LA DISMINUCIÓN EN EL RIESGO DE CÁNCER?

El ejercicio tiene muchos efectos biológicos en el cuerpo. Se cree que algunos de estos efectos se relacionan con CA específicos.

Por ejemplo: Ayuda a prevenir la [obesidad](#), que es [un factor de riesgo para muchos cánceres](#).

- Disminuye [hormonas](#) sexuales, como el [estrógeno](#), y de los [factores de crecimiento](#) que se relacionan con la presentación y la [progresión](#) del cáncer de seno y colon
- Previene la concentración alta de [insulina](#) en la sangre, que se relaciona con la presentación y la progresión del cáncer de seno y colon
- Disminuye la [inflamación](#)
- Mejora el funcionamiento del [sistema inmunitario](#)





- Modifica el metabolismo de los ácidos biliares, lo cual disminuye la exposición del tubo digestivo a estos posibles carcinógenos en el colon
- Reduce el tiempo en que los alimentos se desplazan por el aparato digestivo, lo cual disminuye la exposición del tubo digestivo a estos posibles carcinógenos, colon



# ¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA SE RECOMIENDA?

Para obtener beneficios de salud considerables y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas (incluso el cáncer), según la OMS, recomienda que los adultos hagan lo siguiente:

- Actividad aeróbica de intensidad moderada por 150 a 300 minutos, actividad aeróbica de intensidad fuerte por 75 a 100 minutos, o una combinación de intensidad equivalente por semana. Esta actividad física se puede realizar en períodos de cualquier duración.
- Actividades de fortalecimiento muscular al menos 2 días por semana
- Entrenamiento de equilibrio, además de las actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular



# PROMOCIÓN DE LA SALUD

Definida por la OMS como "el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud y mejorarla, busca fortalecer la capacidad individual y comunitaria para mejorar la salud, así como abordar los determinantes sociales de la salud a través de una participación significativa y un trabajo intersectorial" .

Se pone en práctica usando enfoques participativos: los individuos, las organizaciones, las comunidades y las instituciones colaboran para crear condiciones que garanticen la salud y el bienestar para todos.

Busca cambios en el entorno que ayudan a promover y proteger salud, incluyen modificaciones en las comunidades y los sistemas.

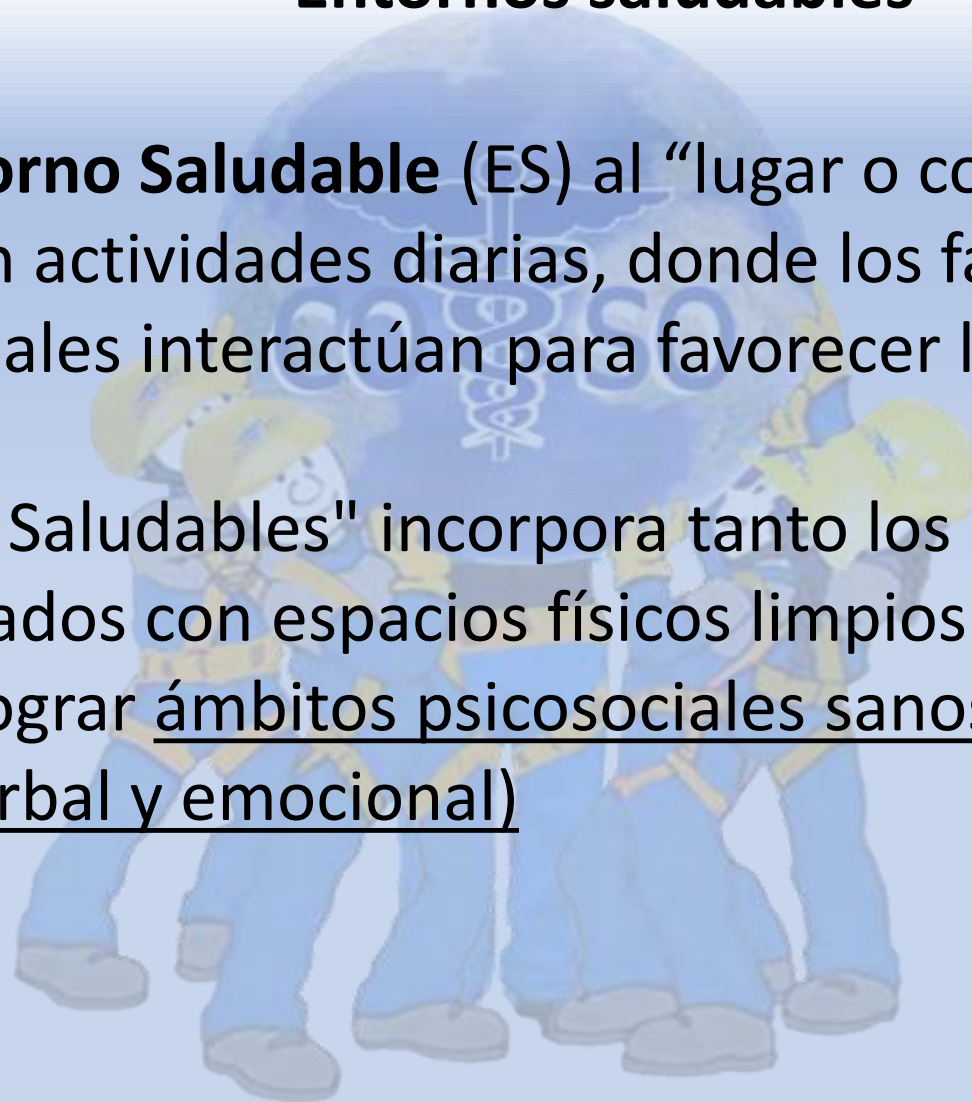




# Entornos saludables

La **OMS** define como **Entorno Saludable** (ES) al “lugar o contexto social en los que las personas participan en actividades diarias, donde los factores ambientales, organizacionales y personales interactúan para favorecer la salud y el bienestar”

El concepto de "Entornos Saludables" incorpora tanto los aspectos de saneamiento básico, como los relacionados con espacios físicos limpios y adecuados, así como las redes de apoyo para lograr ámbitos psicosociales sanos y seguros, exentos de violencia (abuso físico, verbal y emocional)



# ¿QUE HACER?

La actividad física regular, reduce los riesgos de contraer enfermedades y aporta para una salud mental óptima y una mejor calidad de vida. El sedentarismo es un factor principal de riesgo de muerte a temprana edad por enfermedades no transmisibles como la diabetes, enfermedades relacionadas con el corazón, enfermedades respiratorias, y cáncer.

La realización de actividad física COTIDIANA, en su hogar y mediante pausas y otras actividades en la jornada laboral, puede mejorar el estado general de salud física y mental, beneficiar la productividad y prevenir de algunas enfermedades originadas por la rutina laboral.



# FORMAS DE SER MÁS ACTIVOS EN LA CASA:

- Las labores de la casa y en el jardín son actividades físicas. Aumente la intensidad, al hacerlas a un ritmo más fuerte
- Manténgase en movimiento mientras ve televisión. Puede levantar pesas de mano, hacer algunos estiramientos suaves o pedalear una bicicleta estática.
- Haga ejercicio en casa con un video de entrenamiento. Consiga equipos de ejercicio para su hogar. Las cintas de correr y elípticas son grandes, y no todo el mundo tiene el dinero o el espacio para uno. Los equipos más económicos, como balones, colchonetas de ejercicio, bandas elásticas y pesas de mano pueden ayudarle a hacer actividad física en casa.
- Camine por su vecindario. Puede ser más divertido si camina con su perro, con un amigo o si acompaña a sus hijos a la escuela
- Póngase de pie cuando hable por teléfono





# ¿CÓMO PUEDO SER MÁS ACTIVO EN EL TRABAJO?

Puede ser un reto incluir actividad física en su día de trabajo, algunas sugerencias

- Levántese de su silla y muévase, al menos cada hora
- Póngase de pie cuando esté hablando por teléfono
- Use las escaleras en lugar del elevador
- Use su descanso o parte de su hora de almuerzo para caminar alrededor del lugar donde trabaja
- Levántese y camine a la oficina de un colega en vez de enviar un correo electrónico
- Mantenga reuniones mientras camina o reúnese de pie con compañeros de trabajo en lugar de sentarse en una sala de conferencias
- Averigüe si donde labora pueden disponer de bicicletas estáticas o bandas caminadoras para hacer pausas activas



# ESTRATEGIAS QUE PERMITIRÁN REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESPACIO DE TRABAJO.

- Promover la realización de pausas activas en la jornada laboral, para aplicarlas todos los días.
- Encontrar ideas para romper con la rutina y reactivarse para recargar energías.
- Uso de gradas, bicicleta estática o banda caminadora, como una alternativa fácil y divertida para realizar actividad física durante la jornada laboral.
- Promover la organización y participación del equipo de trabajo, en eventos deportivos, juegos de mesa o sesiones de bailoterapia, como otro espacio para incrementar la realización de actividad física.



# BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN EL TRABAJO

1. Promoción de hábitos saludables en el lugar de trabajo (actividad física en el trabajo).
2. Reducción del [riesgo cardiovascular](#) (infarto de miocardio) y cerebro-vascular (accidente cerebro-vascular).
3. Cambios fisiológicos a corto plazo
4. Incremento en la salud y reducción significativa del dolor músculo-esquelético general
5. Aumento de la productividad a corto plazo a través del empleo de las estaciones de trabajo: bicicleta, cinta y de pie



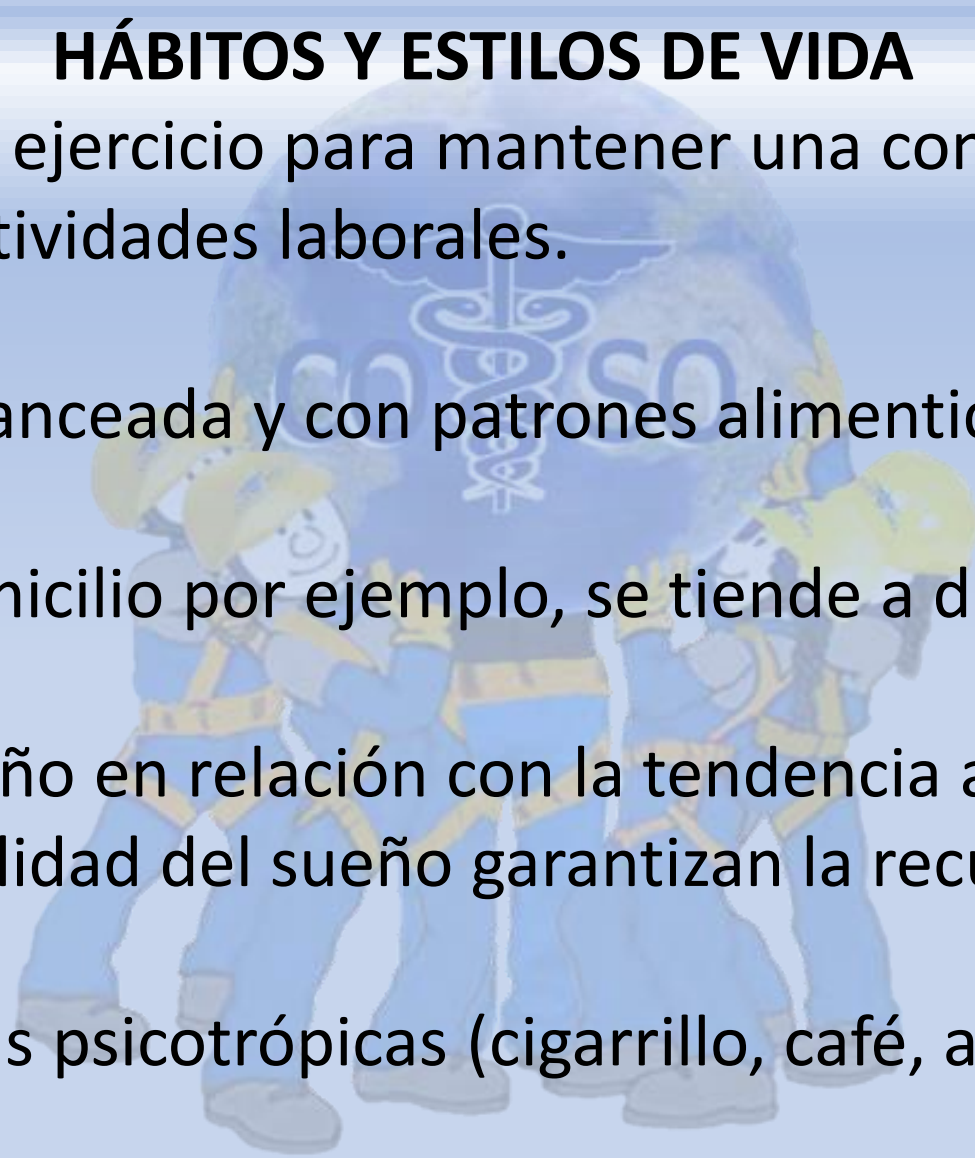


6. Acondicionamiento de los miembros superiores
7. Disminución del dolor y de los síntomas en los empleados que experimentan desórdenes músculo-esqueléticos
8. Reducción del dolor, aumento de la fuerza y resistencia muscular, mantenimiento de la capacidad de trabajo, mejora de la función de las extremidades y reducción de la discapacidad laboral.
9. Mejora del bienestar psicológico en el entorno de oficina.
10. Impacto positivo en los resultados relacionados con la salud.
11. Menor absentismo laboral (debido a enfermedad)
12. Mejora de la capacidad de trabajo
13. Medio eficaz para la reducción del agotamiento



# HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA

- Considerar la práctica de ejercicio para mantener una condición física que favorezca la salud y las actividades laborales.
- Buscar una nutrición balanceada y con patrones alimenticios regulares.
- Cuando se está en el domicilio por ejemplo, se tiende a desorganizar las rutinas.
- Vigilar los hábitos de sueño en relación con la tendencia a trabajar durante la noche. La cantidad y la calidad del sueño garantizan la recuperación física y mental.
- Evitar el uso de sustancias psicotrópicas (cigarrillo, café, alcohol, etc.).



- Acudir periódicamente a controles médicos y estar atento a cualquier cambio en la condición de salud.
- Prestar atención a los hábitos posturales, los cambios de postura y la realización de pausas a lo largo de la jornada.
- No sentarse sobre una pierna o con las piernas cruzadas por largos periodos de tiempo.
- Los giros sobre la silla no deben hacerse con movimientos bruscos del tronco, sino ayudándose con los pies.
- No forzar la postura para alcanzar objetos distantes. Es preferible ponerse de pie para tomarlo





# CONCLUSIONES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO

- La mayoría de los entornos laborales generan hábitos de inactividad física y sedentarismo. Estos dos elementos son dos factores de riesgo a tener en cuenta en el tratamiento de diversas enfermedades. Para ello, la **actividad física en trabajo** resulta ser una herramienta del entrenamiento efectiva para controlar y evitar los diversos efectos negativos.
- Los beneficios de la **actividad física en el trabajo**: hábitos saludables, cambios fisiológicos, parámetros de salud, productividad, reacondicionamiento físico, bienestar psicológico, ausentismo laboral, capacidad de trabajo, desórdenes músculo-esqueléticos y agotamiento.



- Las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, suelen ser de larga duración y son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento.
- Las personas vulnerables y socialmente desfavorecidas enferman y mueren antes que las personas de posiciones sociales más altas, sobre todo porque corren más riesgo de estar expuestas a productos nocivos, como el tabaco, o a prácticas alimentarias poco saludables, y tienen un acceso limitado a los servicios de salud
- Una forma importante de controlar las ENT es centrarse en reducir los factores de riesgo asociados a esas enfermedades



enfermedad laboral, en un trabajo articulado, coordinado y participativo posible, entre trabajadores y empresa.

- Plantearnos cómo hacer bien la labor de representación de los trabajadores en materia de salud laboral preventiva, mediante el conocimiento de lo que afecta la salud y hacer valer el punto de vista de los trabajador/as, que somos quienes sufrimos las consecuencias del riesgo
- El empresario cumpla con su deber de prevención, que los trabajadores/as participen en las actividades de prevención y los técnicos compartan con los trabajadores/as o sus representantes la evaluación y la búsqueda de solución de los problemas, genera un efecto positivo, con efectos en el aumento de la productividad





# Bibliografía

[Hoja informativa sobre la actividad física y el cáncer - NCI \(cancer.gov\)](#)

<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas>

López Bueno, R., Casajús Mallén, J. A., & Garatachea Vallejo, N. (2018). La actividad física como herramienta para reducir el absentismo laboral debido a enfermedad en trabajadores sedentarios: Una revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública, 92*.

## DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS

- Publicaciones de la Organización Mundial de la Salud, de la Organización Panamericana de la Salud, del Ministerio de Salud, del Ministerio del trabajo

- Trabajar en cualquier momento y en cualquier lugar: consecuencias en el ámbito laboral. Eurofound. [Online].

Available: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms\\_544226.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms_544226.pdf).

- Lineamiento operativo para la promoción de un entorno laboral formal saludable. Ministerio de Salud. (2018). [Online].

- Salud y Ámbito Laboral. Ministerio de salud. [Online].

Available: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/RiesgosLaborales/Paginas/salud-y-ambito-laboral.aspx>.



# GRACIAS



POLITÉCNICO COLOMBIANO  
JAIME ISAZA CADAVID