

Red española de empresas saludables: un camino hacia la salud integral de los trabajadores

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)

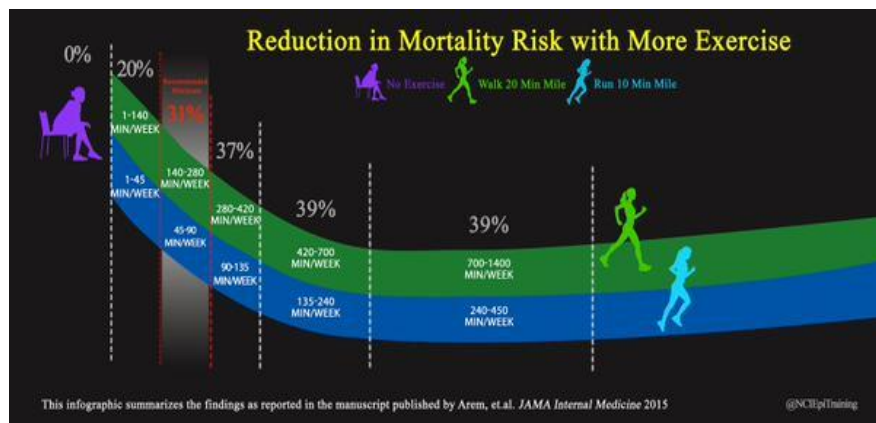
Ponencia de Victoria Ley Vega de Seoane

Subdirectora General de Deporte y Salud Consejo Superior de Deportes (CSD)

Ministerio Educación, Cultura y Deportes

En el año 2008 la Comunidad Europea publicó *las EU Physical Activity Guidelines. Actuaciones recomendadas para apoyar la actividad física que promueve la salud*, dirigidas a los responsables de políticas de los Estados Miembro y orientadas a la acción y enfocadas específicamente a la ACTIVIDAD FÍSICA. Son 41 Directrices correspondientes a diferentes ámbitos de actuación: Salud, Educación, Deporte, Salud Pública, **Entorno laboral**, Servicios para los mayores, Concienciación pública y Divulgación.

La falta de actividad física es el cuarto factor de mortalidad y de enfermedad prevenible en España, donde el **77,2% de la población no es suficientemente activa.**



EL CSD haciéndose eco del mandato europeo elabora el Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte, (**Plan Integral A+D**) como instrumento difusor de la políticas europeas sobre promoción de la actividad física y deporte. Recoge en su totalidad más del 50 % de las directrices de AF de Unión Europea. El Plan Integral A+D es un plan a largo plazo (año

El plan A+D (2010-2020) se estructura en **3 niveles, 8 áreas, 15 programas y 100 medidas** a 10 años.



2020), creado como instrumento para combatir el elevado nivel de sedentarismo y promover hábitos activos y saludables.”

A partir de ese momento se inició una serie de actividades en colaboración entre el CSD y otros ministerios e instituciones para trabajar en las directrices en las cuales tenían competencias comunes. Esta colaboración ha sido intensa con el INSHT, sobre todo en la **promoción de la salud a través de la actividad física y el deporte** en el entorno laboral

Los objetivos específicos del programa A+D en el área del ámbito laboral son:

- Impulsar experiencias para validar estudios empíricos que garanticen la correlación entre práctica físico-deportiva y mejora de la productividad en el ámbito laboral.
- Generar una mayor sensibilización sobre los beneficios de la práctica deportiva en el ámbito laboral entre las organizaciones españolas
- Formar a formadores que garanticen una correcta implantación de programas de actividad física y deportiva en las empresas.

Problemas laborales causados por obesidad y sedentarismo

- **Deterioro de la salud y bienestar**
- **Mayor asistencia y medicamentos**
- **Coste laboral: 15.000 jornadas de trabajo y 2.500M € anuales*!**
- **Responsabilidad individual vs empresarial**
- **Colaboración instituciones públicas y privadas**
- **Entorno laboral con facilidades para EF**
- **Implicación de la empresa**

Durante los últimos años, el CSD ha colaborado con el INSHT en diversas actividades, como la potenciación de programas de promoción de la actividad física y el deporte en el ámbito de la empresa y la colaboración en el programa «Empresa Saludable»

El curso *Actívate, aconseja salud*, es una aportación que el CSD, como institución especializada, pone a disposición del Sistema Nacional de Salud para contribuir a esta estrategia. El objetivo del curso es **formar a los profesionales de atención primaria** en la aplicación del ejercicio físico como terapia en ciertas patologías y como promoción de la salud y prevención de enfermedades. Con este curso se pretende que la **prescripción de ejercicio físico sea una práctica habitual de la sanidad pública en atención primaria**, y así conseguir la máxima eficacia para lograr un cambio de hábitos de la población.

El curso se ofrece **gratuitamente a todos los profesionales del SNS** a través de la DG de Prevención del MSSSI. Este año se han inscrito más de 1500 profesionales lo que indica el cambio que esto puede suponer en la salud de todos los españoles.

FUNDACIÓN MAPFRE



El curso es de formación **on-line**, en formato gráfico y audiovisual, de 60 horas de duración contiene los conceptos básicos imprescindibles para comenzar realizar el consejo de actividad y ejercicio físico en personas sedentarias, obesas o con otros factores de riesgo o



con patologías crónicas.

El objetivo del CSD es elaborar una adaptación de este curso al entorno laboral y distribuirlo a todos los profesionales de la salud laboral en las empresas españolas.