

PREVENCIÓN DE BAJAS LABORALES EN LA EMPRESA

Numerosos estudios demuestran que el acceso de empleados a programas de prevención de bajas laborales mediante un programa que desarrolle la movilidad, se traduce en ahorros millonarios para la empresa. La razón es que disminuye la incidencia de problemas físicos, enfermedades y estrés, con lo que se reducen las bajas médicas, periodos de invalidez, aumenta la motivación y la energía, produciendo un notorio aumento de la productividad.

En la actualidad estamos viendo personas de 30 ó 35 años con infarto de miocardio, hecho que hasta hace cinco años no ocurría. **La revista British Medical Journal** concluye que el riesgo de enfermedad coronaria se reduce en más de 40% en quienes realizan actividad física en comparación con quienes son sedentarios.

Los datos de los que disponemos indican que por ejemplo en Chile durante la década de los '90 se perdieron anualmente un promedio de 16 millones de días laborales por concepto de bajas laborales. Lo que equivale a tener 44 mil personas sin trabajar durante un año, con un coste de \$ 150 mil millones, es decir, un 2% del PIB. **Un informe de la clínica Mayo del año 2005 sobre recuperación funcional indica que:**

- La práctica de ejercicio recupera la pérdida de productividad del empleado hasta un 20%.
- Ataca directamente el segundo problema de salud ocupacional: El estrés.
- Disminuye hasta 60% el nivel de accidentes dentro de la empresa.
- Reduce en un 25% el absentismo laboral.
- Reduce el coste médico por incapacidades y enfermedades.

Los programas de prevención mediante ejercicio físico aplicados a las empresas ratifican esta tendencia: "El año '02 en el Estado de Nueva York se aplicó un programa especial de actividad física a empresas con mas de 400 trabajadores, con resultados de una disminución de absentismo acumulado desde 88 días a 48 días de licencia el año '93".

Los buenos resultados se repitieron con la instalación de un gimnasio para ejecutivos en una compañía eléctrica. El absentismo entre quienes hicieron ejercicio, se redujo en más de un 60%, tanto en relación con causas mentales (depresiones), como osteomusculares y respiratorias.

Sobre la base de estas experiencias, podemos inferir que una empresa de mil trabajadores en la que se instala un programa de prevención de bajas laborales, puede conseguir ahorros que aumentan exponencialmente a medida que el ejercicio se focaliza en grupos claves. Así si los primeros 200 empleados que acceden al programa se eligen al azar, hay un ahorro básico anual de 20 millones de \$. Si focalizamos el ejercicio en aquellos que presentan más bajas médicas, el ahorro al final del año es de 70 millones de \$. Por último, si nos concentramos en los empleados con mayor riesgo para su salud y que ocupan cargos estratégicos en la empresa, el ahorro aumenta a 140 millones \$.

Como causas más importantes del absentismo laboral se encuentran las enfermedades osteomusculares y traumatológicas (28,9%) y en segundo lugar las de salud mental (14%). En el primer grupo se encuentran la tendinitis, el tunel carpiano, el lumbago y las contracturas que en la mayoría de los casos son el reflejo de tensiones y malas posturas al trabajar.

BASES PARA LA ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA EFICIENTE DE PREVENCIÓN DE BAJAS LABORALES

De conformidad con el estudio de patologías y problemas más frecuentes con alta incidencia en días laborales perdidos, se puede inferir que las causas más recurrentes son los malos hábitos posturales, incorrectas posturas físicas durante la ejecución del trabajo y la exigencia de un alto nivel de atención en la jornada de trabajo, que genera tensión muscular y ansiedad, asociada a la inexistencias de medidas preventivas.

Estas patologías se presentan normalmente en ambientes laborales en los que los trabajadores están sometidos a altos niveles de tensión y ansiedad, produciendo una disminución significativa en la productividad diaria.

Los estudios y estadísticas existentes, confeccionados en industrias o sectores de similar problemática, determinan que la mayoría de las causas u orígenes de estos problemas se pueden reducir considerablemente, si se cumple con los siguientes principios:

- Elaboración de un programa que contemple técnicas de ejercicios de prevención para prevenir al menos las siguientes patologías y problemas:

- Lumbago
- Cervicalgia
- Tendinitis Bicipital
- Epicondilitis y contractura de extensores
- Epitrocleititis y contractura de flexores..
- Síndrome de Túnel Carpiano.
- Dolor de cabeza y reducción de la capacidad de concentración
- Estrés

- **Establecimiento de objetivos** mínimos a considerar por el programa

- Desarrollar en cada trabajador un conocimiento básico de la anatomía humana, especialmente de aquellos segmentos corporales afectados por las patologías y problemas considerados en el programa y de sus relaciones funcionales.
- Informar en detalle sobre las patologías y problemas considerados en el programa desde el punto de vista anatómico, funcional, de sus orígenes o causas y de los factores que inciden en su recuperación y en su agravamiento.
- Dar a conocer la ergonomía humana, especialmente en relación con las posturas correctas para la realización de diversas actividades físicas y de los posibles problemas provocados por desviaciones de las mismas.
- Ofrecer programas de ejercicio físico, que permitan ejecutar correctamente diversos ejercicios funcionales, dependiendo del objetivo esperado, del tipo de trabajo que se desarrolle y de las condiciones existentes para su ejecución.
- Crear un helenco de ejercicios destinados a lograr el objetivo de estabilización y corrección postural, sobre distintos segmentos corporales, así como conseguir una adecuada movilidad, flexibilidad, elongación sobre los mismos.
- Desarrollar un programa de secuencias cortas de ejercicios que puedan realizarse en forma de pausas activas durante la jornada laboral y evnetualmente, en caso necesario consigan al relajación de distintas cadenas musculares.

Las secuencias de ejercicios establecidas en cada programa de empresa o para cada tipología de trabajadores dentro de la misma empresa, incluirán ejercicios que abarquen todos los grupos importantes de segmentos corporales y en principio se calcularán para que puedan ser realizadas en un tiempo máximo de 10 minutos.

TÉCNICA DE EJERCICIOS A EMPLEAR

Para la consecución de resultados efectivos y duraderos en un programa de prevención de patologías y problemas frecuentes, es fundamental la adecuada selección de la técnica de ejercicios con la cual se buscará cumplir con los distintos objetivos prácticos del programa. Una adecuada técnica de ejercicios, deberá tener en cuenta al menos las siguientes características:

- 1. Integralidad**, capacidad de poder trabajar la totalidad de los distintos segmentos corporales, grupos musculares y articulares.
- 2. Bajo o Nulo Impacto**, grado de efecto colateral sobre otros segmentos corporales, grupos musculares o articulares producido por la posición, movimientos y repeticiones de los ejercicios de la técnica.
- 3. Versatilidad**, capacidad de la técnica de poder trabajar a voluntad sobre el tipo de contracción muscular de cada grupo muscular.
- 4. Coordinación Mente Cuerpo**, entendida como la relación fluida y continua entre el origen del movimiento en el nivel cerebral y los distintos segmentos corporales, grupos musculares o articulares involucrados en ese movimiento.
- 5. Control del Movimiento**, desarrollo en el ejecutante de la capacidad de manejar a voluntad movimientos y ejercicios para distintos segmentos corporales, grupos musculares o articulares.
- 6. Aerobismo**, capacidad de oxigenación controlada sobre los requerimientos de intercambio gaseoso generados por los músculos en movimiento, de tal forma que se pueda minimizar una excesiva fatiga de los mismos producida por un deficiente oxigenación.

Además, dado que ningún programa de prevención puede garantizar la erradicación de patologías, es necesario considerar mecanismos que permitan la detección temprana de síntomas o señales que indiquen la posibilidad de estar en presencia de un cuadro patológico en desarrollo. Es por ello recomendable que el protocolo de tratamiento a aplicar sobre la persona con el problema, incluya las acciones diarias que se realizan en el programa de prevención, de tal forma que se logre minimizar el tiempo de recuperación y optimizar los resultados del proceso.

Esta interacción del programa de prevención con programas de tratamiento, otorga una aproximación coordinada e integral de las patologías con alta incidencia en las bajas laborales.

Para más información:



Rafael Herrera, 11 - 28036 Madrid - Telf. 91 323 91 68 - Fax: 91 323 91 69
info@benesserefitnessclub.com - www.benesserefitnessclub.com

Benessere