



# La mitad de las empresas alavesas fomenta hábitos de vida saludables



**L**a salud es lo primero. También en el puesto de trabajo. ¿Qué hacen las empresas alavesas para contribuir al bienestar de sus trabajadores? ¿Fomentan hábitos de vida saludables? Son preguntas que la Fundación Laboral San Prudencio ha realizado a 1.986 trabajadores en una macroencuesta sobre salud laboral. Más de la mitad de los entrevistados, el 54%, responde que si existen esas prácticas o al menos «hay alguna comunicación al respecto» por parte de las empresas. «Tener un gimnasio, una sauna y una pista de pádel a nuestra disposición no es muy común. Pero en la planta de Siemens –la antigua Guascor, en el Parque Tecnológico de Alava, en Miñano– contamos con todo

ello. Podemos practicar deporte sin salir del trabajo», destaca Xabier Gárate.

En el complejo empresarial ubicado a unos ocho kilómetros de Vitoria también tiene éxito entre los trabajadores las sesiones de zumba o pilates en el gimnasio del Club Parque o los grupos de ‘running’ que salen los lunes y miércoles al mediodía. Pero el fomento de hábitos saludables va más allá de la práctica deportiva.

En la planta de Mercedes hay cuatro máquinas en las líneas de montaje a disposición de los operarios para fortalecer la espalda y los lumbares y prevenir lesiones. Y el doctor Eduardo Anitua, pionero en el campo de la investigación –sobre todo en odontología–, también es un precursor a la hora de impulsar

entre sus 200 trabajadores conferencias sobre la importancia de la respiración o cursos de ‘mindfulness’ –técnicas de relajación y meditación– o para dejar de fumar. «A mi gente les digo que cada uno tiene que responsabilizarse de su salud, porque es su patrimonio vital. Los médicos estamos para ayudar, en diferentes grados, pero el cuidado ha de partir de cada uno», aseve-

ra Anitua, que también participa en algunas de estas actividades.

## Absentismo y dolor muscular

Sin embargo, aún queda camino por recorrer «para conseguir una mayor involucración colectiva en la promoción» de aspirar a una vida sana. «Necesitamos trabajadores con buena salud en empresas saludables», asegura la directora-gerente de la

fundación laboral, Esther Unceta-Barrenechea.

El caso de Siemens «desde luego que no es habitual», reconoce Gárate, encantado de que su empresa «mire por la plantilla, también en temas de conciliación por ejemplo. Si puedes cuidar mejor tu cuerpo, vas a estar más a gusto y a rendir más», sostiene. «Sería deseable que cada empresa, en la medida de sus

## EN SU CONTEXTO

**54**

de cada 100 trabajadores dicen que sus empresas fomentan há-

bitos saludables o informan de ello. Así lo han respondido a la macroencuesta sobre salud laboral que la Fundación San Prudencio ha realizado entre 1.986 empleados alaveses.

El 20% no hace deporte

Dos de cada diez entrevistados no hacen ningún deporte pero la mitad sí lo practica dos días a la semana. Y un 30% incluso tiene



A la izquierda, trabajadores de Miñano practican pilates en el gimnasio del Club Parke. Arriba, un grupo de 'running' por el Parque Tecnológico y dos trabajadores de Siemens se ejercitan en el gimnasio de la empresa. A la derecha, una sesión para aprender a respirar con el doctor Eduardo Anitua.

■ FOTOS: IGOR MARTÍN Y BLANCA CASTILLO



posibilidades, hiciera promoción de estas prácticas deportivas y saludables. Hemos pasado de hablar de protección o de prevención en el ámbito laboral a la necesidad de promocionar hábitos. Va a redundar de manera positiva en los trabajadores y en la compañía», señala Jagoba Gómez, director del servicio de prevención mancomunado de la Fundación San Prudencio, que agluti-

na a 400 empresas y más de 33.000 trabajadores.

El elevado absentismo laboral en Euskadi –es la comunidad con una mayor tasa de horas no trabajadas por el empleado, 125 al año– «tiene una explicación importante en la acumulación de problemas musculoesqueléticos de los trabajadores. Hay estudios que cifran incluso en un 60% las bajas por esta razón»,

añade Gómez.

Los dolores en las articulaciones aparecen como la primera causa, entre los encuestados, de la repercusión del trabajo que desempeñan en su salud y su bienestar, por encima de las migrañas o la somnolencia. Posturas forzadas o tener un puesto monótono con movimientos repetitivos que afectan a espalda, hombros o articulaciones son sus principales problemas que arrastran.

78% –el número de bajas también se ha rebajado en más de un 50%–. Nueve de cada diez operarios creen que esta especie de banca para hacer abdominales en un gimnasio –las máquinas de Mercedes tienen una tecnología avanzada que recoge los datos de los usuarios y los archiva para que luego sean analizados por los servicios médicos de la compañía automovilística– supone un entrenamiento «eficaz» para su dolor de espalda.

En sesiones de veinte minutos bajo la supervisión de un fisioterapeuta, esta silla ergonómica permite hacer ejercicios de flexión y extensión «controlados y seguros» de la columna. Cada operario que se somete a este aparato tiene un plan individualizado, basado en un cuestionario inicial y

ese hábito saludable y lo lleva a cabo entre 3 y 5 días.

El 80% no fuma  
Ocho de cada diez trabajadores se declaran no fumadores, un há-

bito que tienen más los hombres (65%) que las mujeres. La mitad de los encuestados dice que solo bebe los fines de semana y un tercio asegura que no toma alcohol.

### La ergonomía en Mercedes

En Mercedes ya llevan varios años tratando de atajar este problema y, según los propios trabajadores, con buenos resultados. Ergomix es el nombre de la máquina que está permitiendo en la principal industria del territorio reducir los días perdidos por patologías de espalda en un



**LAS OPINIONES**

**Esther Unceta-Barrenechea**  
F. San Prudencio



**«Necesitamos trabajadores con buena salud en empresas saludables»**

ción Laboral San Prudencio reconocen que no desarrollan «ningún deporte», cinco de cada diez si tienen ese saludable hábito de hacer ejercicio –caminar, correr, jugar al pádel...– dos días a la semana; y el otro 30% lo hace entre tres y cinco días.

**Eduardo Anitua**  
Médico



**«Cuidarse es responsabilidad de cada uno. En BTI les damos los medios»**

Eso sí, existe diferencia en función del género: mientras seis de cada diez hombres en la franja de edad de 36 a 45 años realiza una actividad física entre dos y cinco días por semana, tres de cada diez mujeres no practica ninguno. El cuidado de los hijos y la falta de tiempo «justifican estas diferencias», según la fundación.

**Sara Maldonado**  
Profesora de Deporte en la UPV



**«Quien trabaja sentado debería levantarse de la silla cada media hora»**

**Postgrado en la UPV**

Además de hacer deporte, «también es muy necesario combatir el sedentarismo y eso se puede hacer mientras se trabaja», propone Sara Maldonado, profesora de la Facultad de Educación y Deporte de la UPV. Quien trabaja sentado «cada media hora debería levantarse de la silla» e incluso ponerse de puntillas y subir y bajar «diez veces por ejemplo», recomienda. Todo ello ayuda, a su juicio, a quemar calorías, ejercitar los músculos y mover la circulación sanguínea.

**>** pruebas de fuerza y movilidad. Y la carga de trabajo se aumenta gradualmente hasta finalizar el programa, que se suele desarrollar durante 16 sesiones, una por semana.

«La mejoría que se consigue es evidente», señala Iñaki Andrés, miembro del comité de empresa de Mercedes, que recuerda que el objetivo de Ergomix es «preventivo. No alivia dolores pero sí hace trabajar partes del cuerpo para que luego no lleguen esos trastornos musculoesqueléticos». De hecho, y según indicadores de Mercedes, a la mitad de los trabajadores les resulta más fácil el trabajo una vez que han pasado por la silla ergonómica y casi el 60% ha visto cómo sus dolores de espalda han desaparecido. El programa recomienda, como es lógico, desarrollar el ejercicio físico en el tiempo de ocio.

En Álava se puede concluir que la población trabajadora practica deporte con regularidad. Aunque dos de cada diez personas que han participado en la encuesta de la Funda-

La apuesta por promover estilos de vida saludables también llegará en septiembre al campus universitario de Vitoria. Maldonado se encargará de dirigir un título propio dirigido a profesionales del mundo de la salud –titulados en Ciencias de la Actividad Física del Deporte, Nutrición, Psicología o Enfermería–. Son titulaciones «muy reguladas pero conviene tener un conocimiento multidisciplinar a la hora de tratar a las personas», confiesa la docente.

Este postgrado será único en Euskadi («y los alrededores») y cuenta con un módulo en valoración de la condición física y el diseño del ejercicio y otro de promoción de hábitos saludables, que incluye un bloque dedicado a la nutrición y otro a la psicología de la salud.