

INTERVENCIONES EN EL PUESTO DE TRABAJO PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

MAR ALBERT REDOLA, BELEN ALVAREZ HERNANDO, VIOLETA FERNANDEZ VELASCO, DIANA MARCELA BAQUERO MONCADA, IRENE CAMACHO MUÑOZ, MARIA ANGELES SANCHEZ URIZ.
Servicio de prevención de riesgos laborales del Hospital Universitario Infanta Leonor

INTRODUCCIÓN:

La OMS cataloga a la obesidad como una de las grandes pandemias mundiales de causa no infecciosa, donde lejos de mejorar las cifras, año tras año los afectados sólo crecen, y con ellos, también aumentan los gastos directos e indirectos derivados de problemas de salud secundarios a esta situación. El lugar de trabajo es un sitio más de intervención sobre este problema de salud y ofrece múltiples posibilidades de actuación, pudiendo englobarlas en tres grandes frentes, la dieta, la actividad física y el entorno, siendo siempre las acciones combinadas las que mejores resultados

AREAS DE IMPACTO

DIETA

- Coaching profesional individual o en grupo.
- Etiquetado por colores de comida saludable en la cafetería.
- Mayor oferta de opciones saludables en cafetería máquinas expendedoras.
- Opciones saludables colocadas al inicio de la fila de la cafetería.
- Subvenciones en comida y bebidas más saludables.
- Oferta de opciones saludables en reuniones, eventos, programas de formación.
- Sistema filtrado de agua.
- Ofrecer promociones en restaurantes con opciones saludables cercanos al sitio de trabajo.

ACTIVIDAD FISICA

- Coaching profesional individual o en grupo.
- Incentivar el uso de escaleras con señalización mediante carteles
- Promoción de actividades deportivas entre compañeros
- Reuniones dinámicas (mientras se anda, de pie...).
- Escritorios con altura regulable para reducir las horas sentado.
- Descuentos en centros deportivos.
- Instalaciones deportivas en el centro de trabajo.

COMBINACIÓN DE ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR MAYOR EFECTIVIDAD

ENTORNO

- Señalización pasos peatonales interiores y exteriores.
- Escaleras visibles y de fácil acceso.
- Promoción carril bici/paso peatonal para el acceso a las instalaciones.
- Calidad del ambiente interior (iluminación, exposición luz natural, calidad aire, confort térmico...).

CONCLUSIÓN: Las empresas tienen capacidad de influir sobre los factores modificables de riesgo cardiovascular de sus trabajadores, tanto en la modificación del entorno laboral como favoreciendo el desarrollo de patrones de consumo y actividad física con el objetivo de alcanzar un estilo de vida más saludable. La implementación de estas estrategias tiene como objetivo la reducción de los costes directos, que significan un ahorro del gasto sanitario, como los efectos indirectos que se tienen sobre la disminución en productividad, el aumento del absentismo y presentismo, la jubilación anticipada y la incapacidad que se ve aumentada en trabajadores con un índice de masa corporal superior.

BIBLIOGRAFÍA

1. Melián-Fleitas, L., Franco-Pérez, Á., Caballero, P., Sanz-Lorente, M., Wanden-Berghe, C., & Sanz-Valero, J. (2021). Influence of Nutrition, Food and Diet-Related Interventions in the Workplace: A Meta-Analysis with Meta-Regression. *Nutrients*, 13(11), 3945. <https://doi.org/10.3390/nu13113945>
2. Yarbrough, C. M., Brethauer, S. A., Burton, W. N., Fabius, R., Hymel, P. A., Kothari, S. N., Kushner, R. F., Morton, J. M., Mueller, K., Pronk, N. P., Roslin, M., Sarwer, D. B., Svazas, B., Harris, J. S., Ash, G. I., Stark, J., Dreger, M., & Ording, J. (2018). Obesity in the Workplace. *Journal Of Occupational And Environmental Medicine*, 60(1), 97-107. <https://doi.org/10.1097/jom.0000000000001220>
3. Funderburk, L., Cardaci, T. D., Fink, A., Taylor, K. P., Rohde, J., & Harris, D. (2020). Healthy Behaviors through Behavioral Design—Obesity Prevention. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(14), 5049. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145049>
4. Heinen, L., & Darling, H. (2009). Addressing Obesity in the Workplace: The Role of Employers. *The Milbank Quarterly*, 87(1), 101-122. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2009.00549.x>
5. Pratt, C., Lemon, S. C., Fernandez, I. D., Goetzel, R. Z., Beresford, S. A., French, S. A., Stevens, V. J., Vogt, T., & Webber, L. S. (2007). Design Characteristics of Worksite Environmental Interventions for Obesity Prevention. *Obesity*, 15(9), 2171-2180. <https://doi.org/10.1038/oby.2007.258>
6. Shrestha, N., Pedišić, Ž., Neil-Sztramko, S., Kukkonen-Harjula, K., & Hermans, V. (2016). The Impact of Obesity in the Workplace: a Review of Contributing Factors, Consequences and Potential Solutions. *Current Obesity Reports*, 5(3), 344-360. <https://doi.org/10.1007/s13679-016-0227-6>
7. Buckle, P., & Buckle, J. (2011). Obesity, ergonomics and public health. *Perspectives In Public Health*, 131(4), 170-176. <https://doi.org/10.1177/1757913911407267>
8. Sawada, K., Ota, E., Shahrook, S., & Mori, R. (2014). Financial incentive policies at workplace cafeterias for preventing obesity—a systematic review and meta-analysis (Protocol). *Systematic Reviews*, 3(1). <https://doi.org/10.1186/2046-4053-3-128>
9. Gupta, S., Richard, L., & Forsythe, A. (2015). The humanistic and economic burden associated with increasing body mass index in the EU5. *Diabetes, Metabolic Syndrome And Obesity: Targets And Therapy*, 327. <https://doi.org/10.2147/dmso.s83696>
10. Oliva-Moreno, Juan; Gil-Lacruz, Ana (2013). *Body weight and health-related quality of life in Catalonia, Spain. The European Journal of Health Economics*, 14(1), 95–105. doi:10.1007/s10198-011-0343-x