

Las carteras nacionales de Salud y Modernización desarrollaron una plataforma web destinada a mejorar la salud de las personas en el entorno laboral y promover estilos de vida activos y saludables.

A través de www.argentina.gob.ar/tupausaactiva se puede acceder a rutinas de corta duración con ejercicios de estiramiento en tres niveles de dificultad. Se recomienda sumarlos a la rutina diaria y realizar estos recesos cada 2 o 3 horas para evitar lesiones y dolores musculares y promover un estilo de vida activo. Los movimientos son fáciles y seguros para que participe cualquier persona sin importar edad, sexo, vestimenta o condición física y pueden realizarse en el espacio de trabajo.

Las rutinas consisten en un conjunto de ejercicios físicos que, realizados de manera preventiva y terapéutica, evitan lesiones y el sedentarismo laboral. Las actividades propuestas se desarrollan haciendo hincapié en estiramientos y compensación de las zonas del cuerpo más afectadas en las tareas cotidianas del trabajo.

Además la plataforma cuenta con consejería y recomendaciones para mejorar los espacios de trabajo y promover conductas saludables como una buena hidratación y una alimentación completa y variada.

Los estilos de vida sedentarios constituyen una de las diez primeras causas de mortalidad, morbilidad y discapacidad. Algunas enfermedades como la obesidad, la diabetes, ciertos tipos de cáncer y las enfermedades cardiovasculares, entre otras, están relacionadas con la baja o nula realización de actividad física. En todas las edades, llevar un estilo de vida activo permite mejorar significativamente la salud, mucho más si se lo acompaña con una alimentación saludable y se abandona el consumo de tabaco.

En Argentina, según la 3ra. Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) realizada en 2013 el 54,7 por ciento de los adultos es sedentario, es decir que no cumple 30 minutos de actividad física diarios recomendados, para tener efectos saludables y mejorar alguna patología como ser la obesidad, la diabetes, etc.

Entornos laborales saludables

El Ministerio de Salud de la Nación, a través de la Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles, impulsa estrategias destinadas a la generación de entornos que promuevan y faciliten la adopción de estilos de vida saludables.

En este sentido, los lugares de trabajo adquieren una especial relevancia debido a la cantidad de horas que las personas permanecen en el ámbito laboral y a la posibilidad de intervenir sobre las conductas asociadas a los hábitos diarios para hacerlos más saludables.

Esta estrategia busca realizar intervenciones teniendo en cuenta temas de salud, seguridad e higiene, para que el entorno físico de trabajo sea promotor de un estilo de vida saludable en los trabajadores y las personas que transitan por la institución. Estas acciones reducen el ausentismo, los accidentes laborales, mejoran las relaciones interpersonales y colaboran con la prevención y promoción de la salud. A su vez, se beneficia la productividad, la competitividad y la sostenibilidad de las organizaciones.

La implementación de dicha estrategia está basada en tres ejes principales –alimentación saludable, espacios 100 por ciento libres de tabaco y vida activa–, y deviene en diversos beneficios para los trabajadores al mejorar la salud general y el bienestar psicosocial; disminuir el riesgo de enfermedades no transmisibles –obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y respiratorias crónicas, cáncer–; y reducir el estrés y la ansiedad.

En la Argentina, más del 60 por ciento de las muertes están asociadas a las enfermedades crónicas no transmisibles. Dada la magnitud de esta epidemia, el abordaje integral y la articulación entre los distintos sectores contribuye a generar cambios de hábitos sobre los principales determinantes de estas enfermedades.