

SOBREPESO:

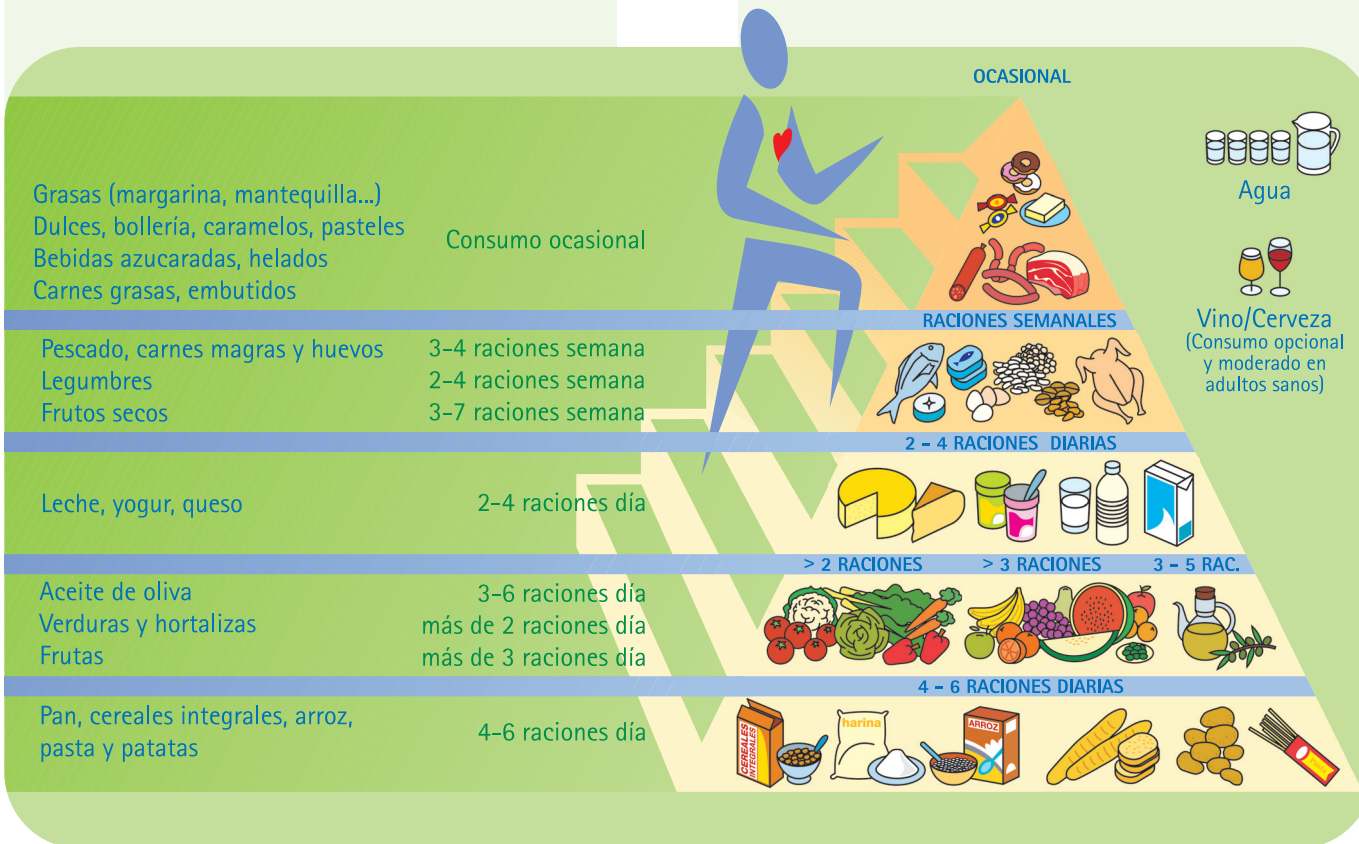
- ❖ ¿Por qué?:
 - ✓ La prevalencia en España es del 38,5 % y es el primer paso a la obesidad.
 - ✓ Es un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular fácilmente modificable.
 - ✓ La Organización Mundial de la Salud considera la obesidad como la epidemia del siglo XXI, por lo que debemos intervenir en esta fase inicial.
- ❖ ¿Cuándo?
 - ✓ Con carácter general en el puesto de trabajo:
 - Sustituyendo el “pincho grasiento” o la bollería industrial (croissant, etc.) por una pieza de fruta o un yogur.
 - ✓ En la vida diaria:
 - Haciendo una dieta saludable para lo que te proponemos la PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN.



UNIVERSIDAD DE OVIEDO
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

**SUBIENDO ESCALERAS (30 MINUTOS/DÍA):
SE QUEMAN 410 CAL.**

**BAJANDO ESCALERAS (30 MINUTOS/DÍA):
SE QUEMAN 210 CAL.**



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

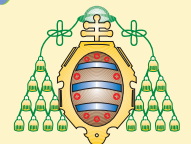
Por tu salud:

¡MUÉVETE!

Usa las escaleras



ANDANDO QUEMAS MAS CALORÍAS



UNIVERSIDAD DE OVIEDO
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

OBJETIVOS:

Hacer el trabajo más saludable por medio del ejercicio físico en el lugar de trabajo.

Disminuir la tasa de sobrepeso entre los trabajadores de la Universidad de Oviedo.

¿POR QUÉ LA CAMPAÑA?:

Las enfermedades cardiovasculares suponen:

- El mayor número de muertes en España, llegando a ocasionar el 32,8 % de los fallecimientos.
- El coste de las Enfermedades Cardiovasculares supera los 169 billones de euros/año.

¿SOBRE QUÉ FACTORES DE RIESGO VAMOS A INTERVENIR, POR QUÉ, DÓNDE Y CÓMO?:

SEDENTARISMO:

❖ ¿Por qué?:

- ✓ Es el factor de riesgo cardiovascular más prevalente.
- ✓ En nuestra Comunidad Autónoma el 36 % de la población, pasa sentada la mayor parte de la jornada laboral.
- ✓ La falta de actividad física facilita la aparición de diabetes tipo II, que es otro factor de riesgo.

❖ ¿Dónde?

✓ En el trabajo, ya que:

- Tenemos una amplia población de trabajadores cuyo trabajo es "sentado" en el que, el sedentarismo se puede considerar como un riesgo laboral.
- En los exámenes de salud realizados en 2008 en nuestro servicio de prevención el 34 % de los asistentes reconocían no realizar actividad física alguna.

✓ Fuera del trabajo, debido a que:

▪ Ha aumentado:

- El tiempo que los españoles dedican a ver la televisión.
- El porcentaje de hogares con ordenador personal y el número de personas que se conectan a Internet de forma habitual.

▪ Y además:

- Más de un tercio de los asturianos, reconocen no realizar ningún tipo de ejercicio físico en su tiempo libre.

❖ ¿Cómo vamos a intervenir?

✓ Con carácter general en el puesto de trabajo:

- Implantación del programa: "POR TU SALUD: ¡MUÉVETE! USA LAS ESCALERAS", tu corazón te lo agradecerá. Con ello se pretende la utilización de las escaleras en los centros de trabajo EVITANDO LOS ASCENSORES:
- Subir escaleras (30 min./día): Consume 410 cal.
- Bajar escaleras (30 min./día): Consume 210 cal.

- Animando a acudir al trabajo caminando: Lo notará el bolsillo y además caminando tan solo 30 minutos seguidos al día consumimos 150 calorías.

✓ En el tiempo de ocio.

- En los casos en que se haya detectado a través del examen de salud la existencia de riesgo cardiovascular, se ofrecerá un programa voluntario para potenciar la actividad física.

