



PRACTICAR EJERCICIO - UNA CUESTIÓN DE SALUD

ROSPA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH JOURNAL - Reino Unido

Los hombres en general no se toman en serio su salud. Cuando detectan algún síntoma tienden a pensar que va a desaparecer por sí solo. Durante décadas, se han envenenado mediante malos hábitos como la ingesta de comida basura y el consumo abusivo de alcohol y tabaco. A esto cabe añadir la escasa o inexistente práctica de ejercicio físico.

Las estadísticas atestiguan estos malos hábitos:

- Sólo el 40% de los hombres atiende a la recomendación de su médico que insiste en la práctica de ejercicio moderado durante 30 minutos diarios, cinco días por semana.
- Muchos no son siquiera conscientes de lo beneficioso que resulta realizar una actividad física.
- Alrededor de un tercio de los fallecimientos derivados de enfermedades cardíacas son probablemente debidas a la falta de ejercicio físico. Los hombres acuden a su médico de cabecera un 20% menos que las mujeres.

Las consecuencias suponen:

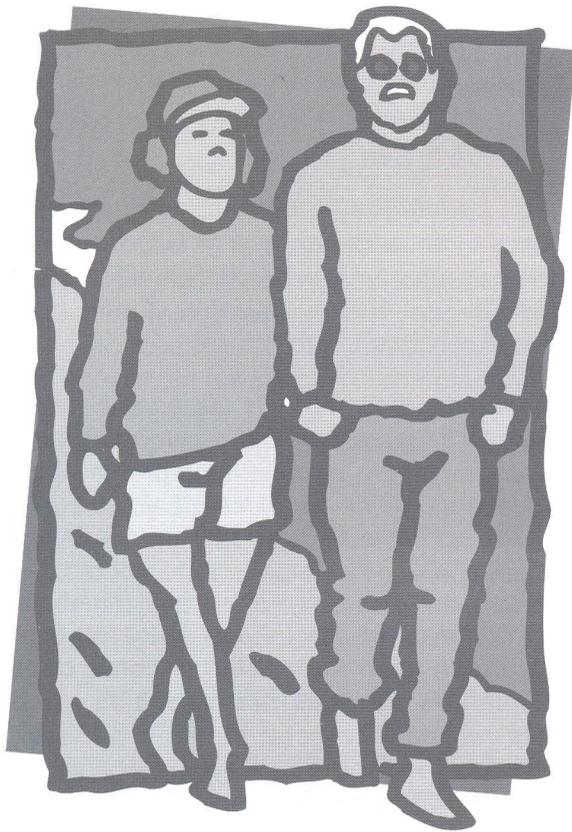
- Alrededor de 120.000 hombres mueren cada año en el Reino Unido prematuramente (con menos de 75 años).

- Desarrollan enfermedades graves que acaban siendo enfermedades crónicas.
- El índice de fallecimientos por enfermedades circulatorias supera en un 50% al de mujeres.
- Tienen un 60% más de posibilidades de desarrollar cáncer que las mujeres.
- Son tres veces más susceptibles de caer bajo la adicción al alcohol que las mujeres.
- Para el año 2015 el 36% de los hombres será obeso.

Peter Barker, director ejecutivo del **MHF** (Foro de Salud para Hombres) intenta analizar las dificultades para realizar ejercicio diariamente. En primer lugar hay que tener en cuenta la situación personal y familiar de cada persona (tener niños pequeños o tener una carga excesiva de trabajo). Sin embargo ha encontrado una manera muy efectiva para solventarlos. Por ejemplo, se puede ir andando en lugar de ir en coche, en metro o en autobús, o incluso ir en bicicleta. También resulta beneficioso acostumbrarse a utilizar las escaleras en lugar de subir en ascensor.

No es necesario acudir a un caro gimnasio para estar en forma ni cambiar de manera agresiva la forma de vida. Simplemente con un poco de planificación y buena voluntad se pueden poner en marcha buenas prácticas.

El MHF este año trata el tema de los hombres y su actividad física. Son dos los objetivos principales que se persiguen. El primero es



animarles a ser más activos y a participar en la práctica del deporte. El segundo es aprovechar el potencial de los estadios y de las retransmisiones deportivas para extender este mensaje.

Los estadios deportivos y los acontecimientos deportivos son muy buenos medios de difusión. Atraen en particular y predominantemente a audiencias masculinas y por supuesto el deporte, es el tema a destacar principalmente. Este año las publicaciones están dirigidas sobre todo a hombres mayores de 35 años.

En efecto, se observa un declive importante de la actividad física en los hombres a partir de los 35 años. Para contrarrestar este

declive, el MHF (Foro de Salud para Hombres) se ha puesto como meta lograr que un millón de hombres de edades comprendidas entre los 35 y 64 años estén físicamente activos para el año 2012.

Uno de los proyectos establecidos fue la puesta en práctica de un programa impulsado por la federación de fútbol y que fue lanzado por todo el Reino Unido el pasado mes de mayo.

El objetivo de esta iniciativa es motivar a que hombres maduros practiquen fútbol contra otros de su misma edad. En caso de que el deporte practicado fuera demasiado violento o requiriese demasiado esfuerzo hay que explicarles que existen otras muchas opciones como la práctica del golf, natación, andar en bicicleta o simplemente pasear con regularidad.

En Estados Unidos, un reciente estudio llevado a cabo entre personas con buena salud demostró que el 20% de las personas cuyo nivel de práctica de ejercicio era más bajo tenían el doble de posibilidades de morir durante los próximos nueve años. **La práctica regular de ejercicio puede disminuir drásticamente el riesgo de muerte prematura.**

Otro estudio reflejó que **el caminar reduce el riesgo de sufrir un ataque al corazón en un 31%** y el riesgo de muerte durante los 11 años de duración del estudio en un 32%. Incluso caminar sólo cinco millas (unos 8 kilómetros) a la hora cada semana a una velocidad relativamente moderada tiene resultados beneficiosos.

En 2004, en el medio laboral, creció la preocupación y provocó que un grupo de ejecutivos crearan un evento que alentara a que los trabajadores practicasen más deporte. Este evento es el "Desafío Corporativo Global – Global Corporate Challenge" y resultó ser un éxito sin precedentes debido a que:

- *El ejercicio escogido fue caminar, que no requiere ningún equipamiento o formación especial. Puede realizarse en cualquier sitio y en cualquier momento, utilizando las escaleras en lugar del ascensor, acudiendo a pie al trabajo, dando un paseo después de comer, etc.*

- El ejercicio realizado fue medido por un podómetro que se facilitó a cada participante para comprobar cada día, el número de pasos dados.
- Los objetivos fueron claros y precisos. El promedio arrojó un resultado de 3.000 pasos al día. Se animó a los participantes a incrementar el número de pasos hasta alcanzar los 10.000 pasos al día durante 125 días.
- Es competitivo. El número de pasos completados por cada equipo se vuelca a una base de datos. Cada equipo y cada individuo pueden comparar su número de pasos con los de otros participantes.

La empresa Nestlé en el Reino Unido ha participado de forma exitosa en este desafío. En concreto, tomaron parte 1.800 empleados (36% de la plantilla, hombres y mujeres) y a nivel mundial tomaron parte unos 6.000 empleados de dicha sociedad.

En promedio anduvieron 12.850 pasos (8,2 kilómetros) al día durante 125 días ayudando a la empresa a ganar frente a 1.000 participantes de otras empresas.

A lo largo de los años han existido otras iniciativas pero han fracasado porque la mayoría de las veces se centraban en personas que habían practicado mucho deporte en su juventud y por lo tanto se dejaba al margen a una importante parte de los trabajadores. **Lo bueno de este “Desafío Corporativo Global – Global Corporate Challenge” es que involucra a todo el personal sin excepción.**

La catedrática Susan Cartwright del Centro de Organización para la Salud y el Bienestar en la Universidad de Lancaster (Reino Unido) llevó a cabo un estudio acerca de los beneficios que aporta el caminar en general y del GCC en particular.

Se descubrió que el 59% de los empleados perdieron una media de 2,2 Kilos de peso. Además, el 37% redujeron su índice de colesterol y el 51% redujeron el porcentaje de grasa corporal al acabar este programa.

Las mejoras no se limitaban exclusivamente al bienestar físico. Los participantes que finalizaron este desafío eran más productivos en el trabajo y experimentaron mejoras significativas en el conjunto de su salud. Eran más resueltos, se concentraban mejor, y se enfrentaban mejor a los problemas. Los participantes eran más felices, tenían más confianza en si mismos y, en general, se sentían mejor después de finalizar dicho programa.

Los beneficios de la práctica de ejercicio físico se van apreciando a lo largo del tiempo. Proporcionan mayor energía a los que lo practican, mejores posturas y tienen mejor aspecto.

El jefe de personal de la sociedad Nestlé en el Reino Unido se ha visto sorprendido por la repercusión favorable de este programa y cómo ha incrementado la visión del trabajo en equipo. Este año se espera que el 50% de los empleados tome parte en este programa.

El coste de la inactividad física en Inglaterra, incluyendo los costes directos de los tratamientos de enfermedades más importantes relacionadas con el estilo de vida, y los gastos indirectos causados por el absentismo laboral han sido estimados en más de 8 mil millones de libras esterlinas al año. Los costes humanos son mucho mayores.

Por lo tanto, el mensaje está claro: **“Nadie puede echar a andar el reloj biológico hacia atrás pero sí se puede ralentizar el deterioro físico”**. Cosas tan simples como usar las escaleras en lugar del ascensor, bajarse una parada antes y caminar el resto del trayecto, lavar el automóvil a mano, etc. pueden mejorar tanto la salud física como mental del trabajador.