

#### Descripción de la tarea

Para mejorar el control del absentismo laboral, es fundamental concienciar a los trabajadores hipertensos sobre los riesgos de la hipertensión y las medidas para gestionarla eficazmente.

Antes de implementar esta práctica, algunos trabajadores con hipertensión desconocían los riesgos asociados y cómo controlar su tensión arterial de manera adecuada, lo que les llevaba a carecer de información crucial para manejar su condición de forma personalizada.

La falta de un control óptimo de la tensión arterial eleva el riesgo de problemas cardiovasculares y otros trastornos de salud, lo que puede impactar negativamente en su desempeño laboral y calidad de vida en general.

Por tanto, es vital educar a los trabajadores sobre la importancia del control de la hipertensión para prevenir complicaciones que podrían afectar su bienestar laboral y personal.

#### Solución adoptada

Diseñamos un póster claro y atractivo, con ideas claras y concisas, que ofrece consejos prácticos para ayudar a los trabajadores con hipertensión a gestionar de manera más efectiva su tensión arterial. Además, añadimos en el reverso una tabla de control para el seguimiento de su T/A.

Este material informativo se les entrega junto con el Certificado de Aptitud.

Así mismo, colocamos copia del poster en área común, para que los trabajadores que acuden a Examen de Salud, puedan acceder fácilmente a este contenido, lo que puede contribuir a reducir el absentismo laboral relacionado con problemas de salud.

La información también está disponible en el portal web del Área, asegurando que los empleados puedan acceder a ella en cualquier momento, lo que puede promover una mayor conciencia sobre la salud y reducir las ausencias laborales

#### Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Mediante esta iniciativa creamos conciencia sobre la importancia del control de la tensión arterial y los riesgos asociados a la hipertensión no controlada.

Establecemos un enfoque clave para abordar de manera efectiva el control de la tensión arterial en el ámbito laboral, lo que puede incidir positivamente en la reducción del ausentismo por motivos de salud.

El formato elegido proporciona información clara y fácilmente comprensible sobre cómo controlar la tensión arterial, lo que facilita a los trabajadores comprender mejor las medidas que pueden adoptar para mejorar su salud cardiovascular. Igualmente, motivamos a los trabajadores hipertensos a realizar cambios en su estilo de vida, tales como adoptar una dieta más saludable, hacer ejercicio regularmente y realizar un seguimiento más frecuente de las mediciones.

En síntesis, la difusión del material informativo sobre el control de la tensión arterial entre los trabajadores hipertensos impacta positivamente en la salud y bienestar laboral, fomentando una cultura de autocuidado y prevención en el entorno laboral.

Estado en el que se encuentra la Buena práctica

En desarrollo y con resultados observables.

Autoría: DIEGO GARCIA MUÑOZ  
UPRL JEREZ, COSTA NOROESTE Y SIERRA DE CADIZ