

Buena Práctica de Ergonomía



Programa Promoción de la Salud

Diciembre 2017

### Descripción de la tarea

Desde el Servicio de Medicina Preventiva y el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales se inicia un programa de promoción de la salud frente a trastornos musculoesqueléticos en el personal de cocina del Hospital Universitario Puerta del Mar, consistente en una rutina de ejercicios de calentamiento muscular previo al inicio de la actividad y un ciclo de estiramientos tras finalizar la misma, con el fin de intentar disminuir todas aquellas patologías de tipo osteomuscular asociadas a los profesionales de dicho servicio y los riesgos a los que están expuestos.

### Solución adoptada

El programa se realizará en horario laboral, de forma voluntaria, instruyendo a los trabajadores para que dicha actividad pueda incorporarse de manera autosuficiente a su dinámica de trabajo, realizándose un cuestionario auto administrado sobre calidad de vida antes del inicio del programa y durante su seguimiento para valorar su impacto entre los trabajadores.

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

Estando aún en fase inicial, se espera conseguir disminuir la aparición de trastornos musculoesqueléticos en los trabajadores.

### Estado en el que se encuentra la Buena práctica

En desarrollo y con resultados observables.

Autoría: Manuel Usero Segura  
Centro: Serv Medicina Preventiva HUPM