



BIWEL
SALUD EMPRESARIAL

**IMPACTO EN LA REDUCCIÓN DE BAJAS
LABORALES DE UN PROGRAMA
DE EJERCICIO PREVENTIVO EN EL TRABAJO**

RESULTADOS REALES DE UN
PROGRAMA APLICANDO LA
METODOLOGÍA PROPIA DE
BIWEL



ÍNDICE

IMPACTO EN LA REDUCCIÓN DE BAJAS LABORALES DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO PREVENTIVO EN EL TRABAJO

1. La incidencia osteomuscular en el sector industrial.....	p.3
2. Las bases del ejercicio laboral.....	p.5
3. La metodología propia de BiWel.....	p.6
4. Caso de éxito real.....	p.10
4.1 Objetivos.....	p.11
4.2 Etapas del programa.....	p.12
4.3 Indicadores del programa.....	p.13
4.4 Resultados.....	p.14
5. Yo también quiero ser una empresa saludable....	p.18

1 LA INCIDENCIA **OSTEOMUSCULAR** EN EL SECTOR INDUSTRIAL



"En España los trastornos musculoesqueléticos causan 1 de cada 3 días de baja laboral"

Los **trabajadores del sector industrial** son uno de los colectivos con mayor riesgo de TME. Las bajas laborales por **causas osteomusculares** son actualmente la segunda causa de **absentismo** en el trabajo. En el sector industrial **1 de cada 3 trabajadores** se ausentan de su lugar de trabajo por motivos de salud. Este tipo de trastornos son los que generan un mayor coste. De media, una empresa puede llegar a asumir **9.806 euros** por cada proceso de este tipo.

Los **trastornos musculoesqueléticos (TME)** son alteraciones que sufre el aparato locomotor causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo y los efectos del entorno en el que éste se desarrolla. Acarrean un coste aproximado a nivel europeo del **1.6% del PIB** . En España el 25,5% de las **bajas laborales** se producen por estos trastornos, que afectan a **músculos, tendones o articulaciones**, por detrás de las enfermedades infecciosas. Entre 2014 y 2016 los niveles de absentismo repuntaron hasta alcanzar un 4,88%.

Para el trabajador supone una reducción de sus ingresos de más de 6.000 euros.

El dolor y las **patologías osteomusculares** incrementan el absentismo laboral y pueden convertirse en una **patología crónica** que, a largo plazo, influya notablemente en el **envejecimiento prematuro** de la población.

1 LA INCIDENCIA **OSTEOMUSCULAR** EN EL SECTOR INDUSTRIAL

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS A LOS TME?

FACTORES DE RIESGO EXTERNOS (CONDICIONES DE TRABAJO)

BIOMECÁNICOS

- Posturas forzadas
- Movimientos repetitivos
- Manipulación manual de cargas
- Vibraciones mecánicas



AMBIENTALES

- Condiciones termohigrométricas
- Ráfagas de viento
- Iluminación



SEGURIDAD ENTORNO DE TRABAJO

- Espacio de trabajo (escaleras, maquinaria, etc.)
- Orden, limpieza, mantenimiento, señalización



PSICOSOCIALES

- Características del puesto de trabajo
- Organización del trabajo
- Prolongación de la jornada
- Conciliación laboral-familiar



FACTORES DE RIESGO INTERNOS O INDIVIDUALES

- Edad
- Antigüedad
- Antecedentes personales
- Condición física
- Hábitos de vida (alimentación, tabaco, alcohol)



2 LAS BASES DEL EJERCICIO LABORAL

La implantación de un **programa de ejercicio preventivo** pretende incorporar dinámicas de ejercicio físico en el puesto de trabajo como una medida preventiva más dentro de la empresa.

El ejercicio preventivo permite mejorar las **capacidades físicas** a partir del **entrenamiento de la fuerza** ("Única capacidad física a partir de la cual se desarrollan las demás", J. Tous) y las **capacidades físicas facilitadoras: flexibilidad y coordinación**. Los ejercicios son adaptados a la biomecánica de cada puesto de trabajo y las condiciones individuales de los trabajadores.

¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES OBJETIVOS DEL EJERCICIO PREVENTIVO?

- 1 Prevenir las lesiones a partir de la mejora de la **condición física de los trabajadores**.
- 2 Incorporar el hábito de realizar los **ejercicios diarios en el puesto de trabajo** con la colaboración de mandos intermedios o *teamleaders* que lo lideren.
- 3 Contribuir a la mejora de la salud de las personas a partir del **trabajo en equipo**.

¿SABÍAS QUE MEDIANTE LA IMPLANTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO PREVENTIVO EN EL TRABAJO SE PUEDE REDUCIR EL COSTE MÉDICO HASTA UN 55%?

3 LA **METODOLOGÍA** PROPIA DE BIWEL



La **metodología Biwel** aporta una visión transversal y de mejora continua. Su principal objetivo es el de integrar la **cultura preventiva y de bienestar** en el sistema de gestión de la empresa. De esta manera, la empresa puede llegar a evitar problemas derivados de la salud, como es el caso del **absentismo por causa osteomuscular**.

Estos **programas integrales de salud** en el trabajo buscan **mejorar la calidad de vida** de las personas que conforman las empresas.

Los programas integrales están divididos en **diferentes fases y etapas**, lideradas conjuntamente con la dirección y a través de la formación de una **comisión pluridisciplinar**. Esta comisión, que se creará expresamente para el programa, involucrará durante el proceso a diferentes mandos y trabajadores.

3 LA **METODOLOGÍA** PROPIA DE BIWEL

¿CUÁLES SON LAS FASES DE LA METODOLOGÍA BIWEL?

1

DIAGNÓSTICO

Involucramiento de la dirección y creación de la Comisión de Salud.

Estudio de los puestos de trabajo.
Análisis de la Salud Laboral.

Diagnóstico de salud a los empleados.
Detección de necesidades.

Selección de indicadores.



2

SENSIBILIZACIÓN

Comunicación interna del programa

Formación a mandos intermedios

Sensibilización teórico-práctica a empleados

3 LA **METODOLOGÍA** PROPIA DE BIWEL

3

INTERVENCIÓN

Incorporación de las sesiones de ejercicio progresivamente.

Control continuo de indicadores.

Comunicación bidireccional.



4

EVALUACIÓN

Diagnóstico de salud.

Valoración de los resultados.

Propuesta de mejora y nuevas necesidades.

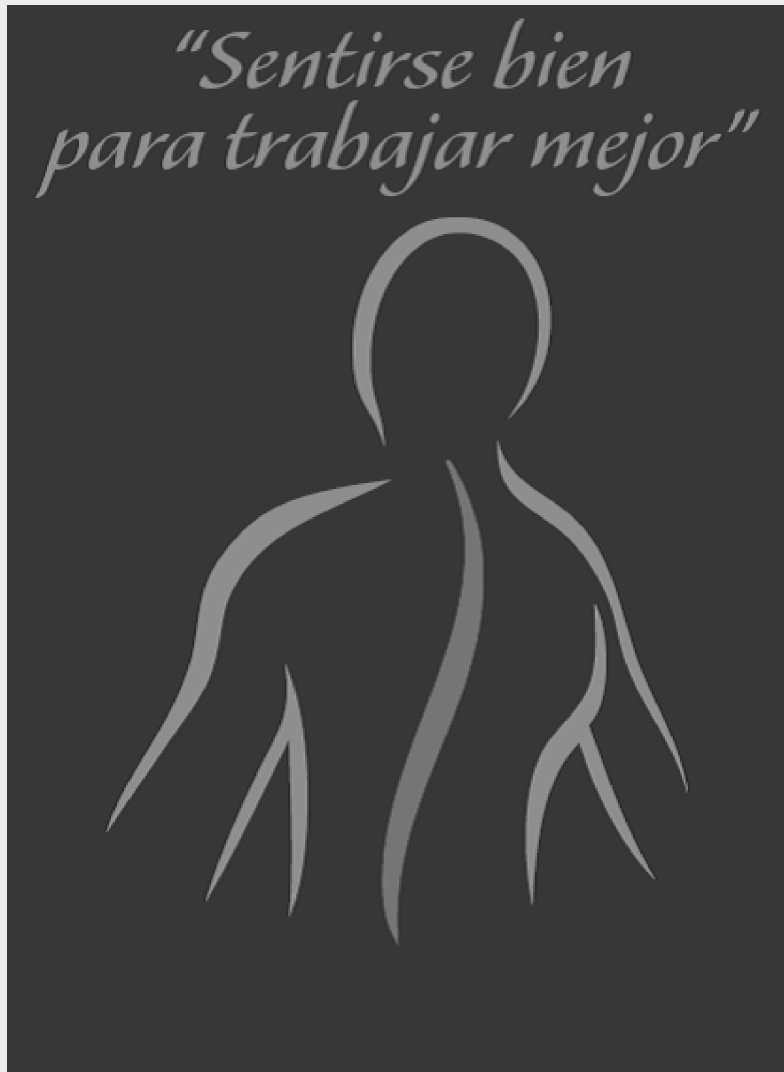
Optimización de la metodología.

3 LA **METODOLOGÍA** PROPIA DE BIWEL



LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE SALUD LABORAL SUPONE LA CONSECUCCIÓN DE RESULTADOS TANGIBLES. SI NO LO PUEDES MEDIR, NO LO PUEDES MEJORAR.

4 CASO DE ÉXITO REAL DE UNA EMPRESA DEL SECTOR INDUSTRIAL



"SENTIRSE BIEN PARA TRABAJAR MEJOR"

El programa "**Sentirse bien para trabajar mejor**" empezó el año 2014 y aún sigue vigente en la actualidad en una empresa reconocida del sector industrial catalán.

Durante cada año, Biwel extrae resultados que permiten ver el **impacto económico y en materia de salud** derivado de la prevención de los TME.

A continuación, os mostramos un resumen de los **principales indicadores** durante los años **2015 a 2017**.

4.1 OBJETIVOS

PROGRAMA DE EJERCICIO PREVENTIVO EN EL TRABAJO

El programa de ejercicio preventivo que Biwel ideó para esta empresa se centraba en la consecución de **dos objetivos generales**:

- 1 Disminuir el número de **trastornos musculoesqueléticos (TME)** detectados en la zona de trabajo
- 2 Mejorar el **estado de salud física** de todos los trabajadores de la planta

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1 Introducir un **calentamiento antes de iniciar el trabajo**
- 2 Mejorar el **control postural** durante la ejecución de las tareas diarias
- 3 Aumentar la **amplitud de movimiento** en las principales articulaciones
- 4 Prevenir la aparición de la **fatiga muscular y las sobrecargas musculares**
- 5 Promover un **estilo de vida saludable** dentro y fuera del trabajo

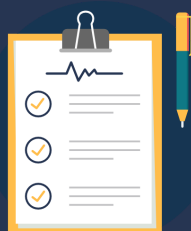
4.2 ETAPAS DEL PROGRAMA

DIAGNÓSTICO Y SENSIBILIZACIÓN

(Junio 14 - Marzo 15)

- Diagnóstico inicial (Análisis de los factores de riesgo externos e internos o individuales)
- Campaña de comunicación interna
- Formación teórico-práctica (2h)
- 12 sesiones de ejercicio preventivo de 20

↑
Percepción de
la salud



IMPLANTACIÓN Y DIAGNÓSTICO FINAL

(Junio 15 - Marzo 16)

- Presentación de los resultados de la fase anterior
- Incorporación progresiva de sesiones de ejercicio de 10 minutos
- Formación a mandos intermedios para liderar el programa
- Diagnóstico final y presentación de los resultados

3 ETAPAS

CONTINUIDAD

(Abril 16 - Actualidad)

- Sesiones diarias de ejercicio de 10 minutos
- Ampliación de los grupos
- Incorporación de tratamientos de fisioterapia
- Evaluación anual de indicadores

↑
Salud y ROI



4.3 INDICADORES DEL PROGRAMA

La **evaluación final** constó de una valoración objetiva del **impacto generado con la implantación del proyecto** de ejercicio preventivo en el trabajo. Los indicadores acordados al principio del proyecto sirvieron en esta fase para **medir y valorar el éxito** del programa.

¿QUÉ ELEMENTOS FUERON MEDIBLES Y CUANTIFICABLES?



Indicadores de seguimiento

- Asistencia y personal adherido
- Adherencia del programa



Indicadores de satisfacción

- Opinión de los empleados
- Percepción personal de salud



Indicadores de salud

- Dolores osteomusculares
- Adherencia a la actividad física fuera del trabajo
- Condición física



Indicadores de gestión y económicos

- Absentismo por causa osteomuscular (TME)
- Relación coste-beneficio del programa (ROI)



**¿QUIERES CONOCER LOS RESULTADOS DE
ESTE CASO DE ÉXITO?**

4.4 RESULTADOS

INDICADORES DE SEGUIMIENTO

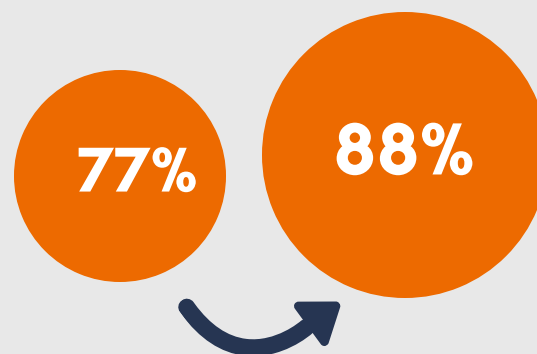
- La asistencia total durante el 2016 por parte de los **233 empleados** fue del **43% sobre un total de 205 sesiones**.
- El personal adherido (**102 personas**) tuvo una **MEDIA DE ASISTENCIA del 75%**.



INDICADORES DE SATISFACCIÓN

- Los empleados valoraron en un **8,6 sobre 10** el programa.
- Trabajadores que valoran su **salud autopercebida** como **buena o muy buena**:

Aumento de la salud autopercebida

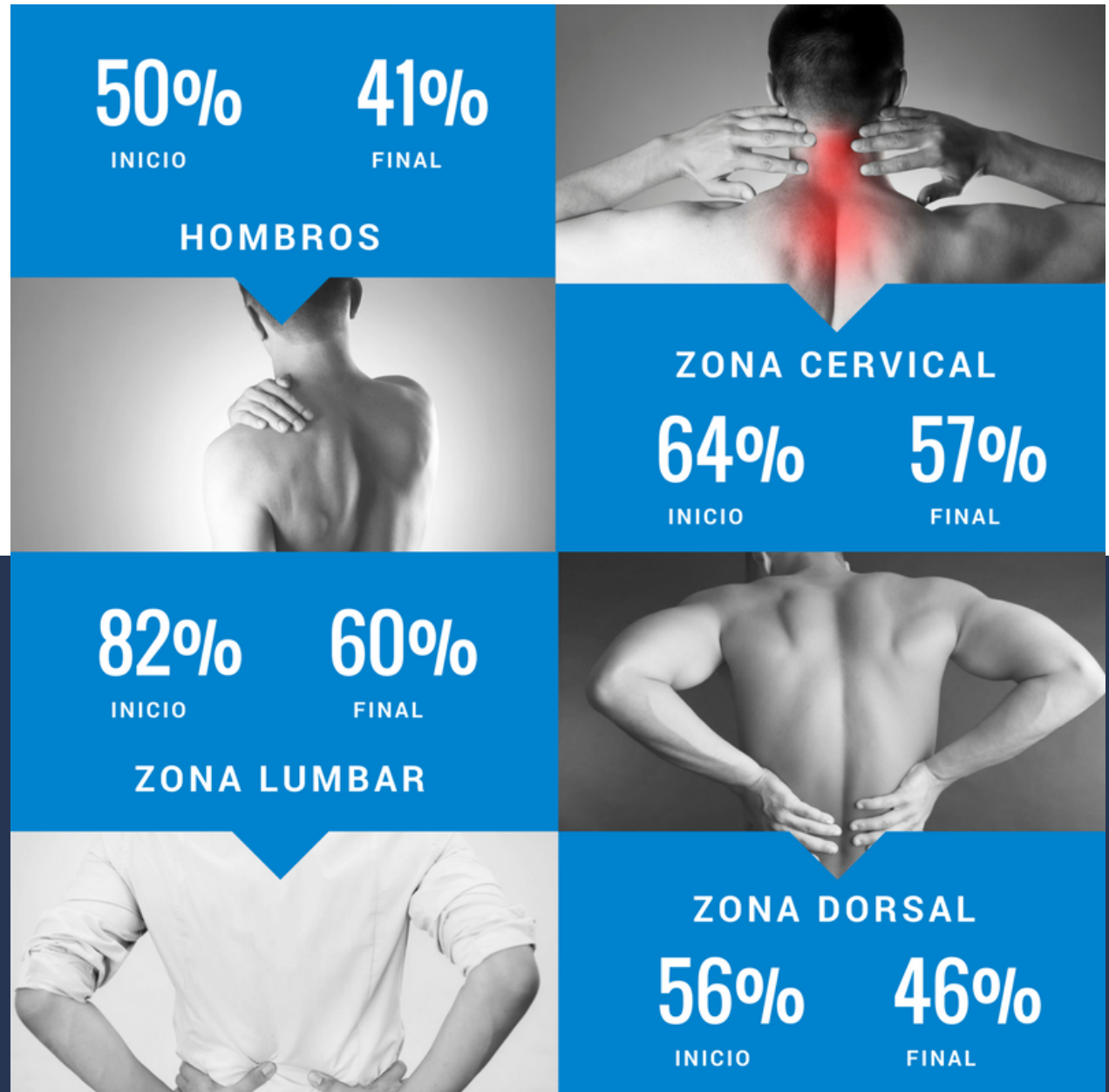


4.4 RESULTADOS

INDICADORES DE SALUD

- DOLENCIAS
OSTEOMUSCULARES LEVES Y
MODERADAS

**Solo se tuvieron en cuenta las dolencias con un pronóstico leve y moderado que no necesitaran un tratamiento médico específico.*



4.4 RESULTADOS

INDICADORES DE SALUD

- LOS NIVELES DE INACTIVIDAD FÍSICA

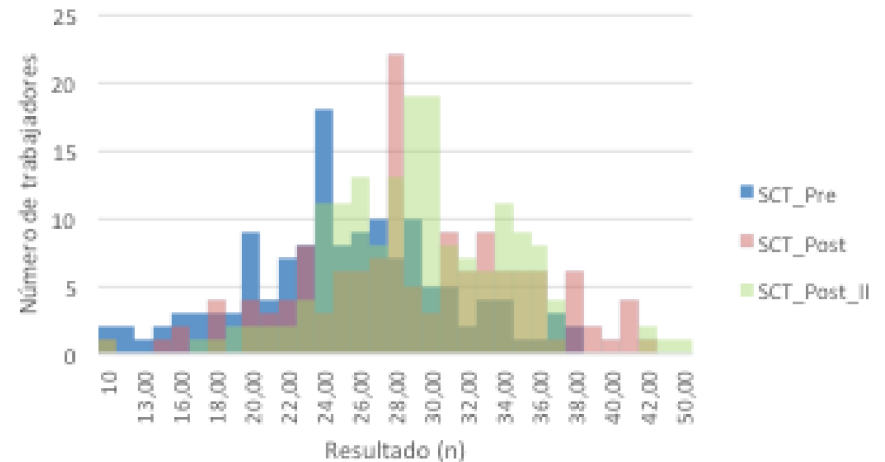
INICI
25%

FINAL
16%

** Aunque no se interviene directamente en la actividad física fuera del trabajo los niveles de inactividad mejoraron.*



Distribución de frecuencias del SCTest



- LA CONDICIÓN FÍSICA INDIVIDUAL

Se realizaron test específicos de **estabilidad lumbo-pélvica**, **flexibilidad de cadena posterior** y **fuerza-resistencia** de **extremidades inferiores** pre y post intervención. En el gráfico se muestra un ejemplo del test de fuerza-resistencia de extremidades inferiores (Pre-intervención, Post-Intervención I y Post-Intervención II).

4.4 RESULTADOS

INDICADORES DE GESTIÓN Y ECONÓMICOS



ANÁLISIS DEL COSTE-BENEFICIO DEL PROGRAMA:

COSTES

- **Costes directos** del programa de ejercicio preventivo.
- **Costes indirectos** de las horas destinadas a realizar ejercicio dentro de la jornada laboral.

BENEFICIOS

- **Reducción del absentismo** por causa osteomuscular.

Las causas osteomusculares incluyen las **bajas por CC y CP**, además de **AT** relacionado con los TME.

En 2015, el grupo que participó en el programa tuvo **2,8 días menos de baja** que el grupo que no participó. En 2016 la diferencia fue de **2,3 días menos**.

4.4 RESULTADOS

ROI (RETURN OF INVESTMENT)

Durante los tres años la empresa ha obtenido **0,98 euros por cada euro*** que invierte en el proyecto. El ahorro económico medio ha sido de **61.300 euros por año**.



**Además de los costes directos, también se tuvieron en cuenta los costes indirectos asociados a las horas de trabajo invertidas por parte de los trabajadores en el proyecto.*

4.5 YO TAMBIÉN QUIERO SER UNA EMPRESA SALUDABLE



¿TU TAMBIÉN QUIERES SER UNA EMPRESA SALUDABLE?

En Biwel somos especialistas en el análisis, la gestión, la implantación y la evaluación del impacto de programas de empresa saludable. ¿Quieres ser una de ellas? Contáctanos y te asesoraremos.

info@biwel.es

93 832 37 51

Avinguda de Cerdanyola, 79-81,
Planta 4, Oficina 7A
08172 Sant Cugat del Vallès (Barcelona)

Personas más comprometidas, felices y saludables generan empresas más saludables y rentables.