Ejercicio laboral: guía para el diseño, implantación y evaluación de un programa de ejercicio laboral en la empresa - Año 2023

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son una preocupación global, liderando las causas de discapacidad y absentismo laboral. En España, **el 32,5% de los accidentes laborales en 2020** se atribuyen al sobresfuerzo físico. Este informe destaca la importancia de **programas de ejercicio físico laboral** como medida integral para prevenir TME, proporcionando herramientas específicas para su implementación.

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) engloban diversas condiciones, desde **enfermedades agudas a crónicas, asociadas con dolor y limitación de movilidad.** Estos afectan a articulaciones, tejido conectivo, columna vertebral, reumatismos y más. **El informe destaca fases de desarrollo del TME**

, enfatizando la importancia de la prevención y programas de ejercicio físico laboral. Además, aborda las **consecuencias económicas para individuos y empresas,** respaldando la necesidad de intervenciones preventivas y el papel del ejercicio en la salud osteomuscular.

La actividad física en la empresa persigue **mejorar la salud general, prevenir daños musculoesqueléticos y facilitar la recuperación post-lesión.** Los beneficios incluyen mejoras en la salud física y mental, reducción de bajas laborales y absentismo, así como aumento de la productividad y ahorro económico.

El programa se enfoca en reducir la carga física laboral, disminuir la incidencia y duración de bajas por trastornos musculoesqueléticos, y optimizar la capacidad de trabajo de los empleados. Las acciones específicas implican la **participación activa de trabajadores y mandos intermedios, la medición de mejoras en capacidades físicas y la promoción de la actividad física en y fuera del lugar de trabajo.**

En este informe se ha redactado una **metodología para desarrollar un programa de ejercicio laboral**. Durante **la primera fase** se pretenden asentar las bases del programa y adaptarlo a los intereses de la empresa. **La segunda fase** es clave para el éxito, destaca la importancia de un intercambio bidireccional de la información para una total implicación de los trabajadores que van a llevar a cabo el programa. En la **tercera etapa** a través de la explicación de subetapas y su temporalización, se explica como implantar el programa.

Los programas de ejercicio laboral, en consonancia con medidas ergonómicas, son esenciales para prevenir TME, mejorar salud laboral y productividad.

Link to Original article: https://www.valgo.es/blog/ejercicio-laboral-guia-para-el-diseno-implantacion-y-evaluacion-de-un-programa-de-ejercicio-laboral-en-la-empresa-ano-2023?elem=310806