Gac Sanit. 2025;39(S2):589

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

868 - HOSPITAL SALUDABLE COMO PRESCRIPCIÓN DE ACTIVOS EN SALUD. UNA INTERVENCIÓN DESDE SALUD LABORAL PARA MEJORAR ESTILOS DE VIDA EN EL ÁMBITO SANITARIO

M.A. Díaz-Sotero, M.E. Carballo, S. O'Connor, R. Ramírez, R. Valera, A. Capapé, I. Bardón, L. Reguero, C. Ruiz-Huerta

Hospital Clínico San Carlos; Hospital Central de la Cruz Roja; AMAS.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: La vigilancia de la salud de los trabajadores es una función esencial de un Servicio de Prevención (SP) con objeto de entender mejor el impacto del trabajo en su salud y mejorar las condiciones laborales. Sigue protocolos específicos relacionados con los factores de riesgo a los que está expuesto el trabajador. Los exámenes de salud incluyen una historia clínico-laboral en la que se pueden evaluar hábitos de vida como alimentación, sueño, ejercicio físico o consumo de tóxicos e identificar problemas de salud física o mental. Estas consultas son una oportunidad para promocionar la salud entre los profesionales del sector sanitario y establecer las actividades prioritarias para la protección de su salud. El programa Hospital Saludable (HS) permite hacer más efectiva la promoción de la salud desde las consultas de Salud Laboral, facilitando a los profesionales integrar hábitos de vida saludables en el lugar de trabajo. Objetivo: describir las actividades del proyecto HS prescritas en la consulta de SP como receta de activos en salud y definir el perfil de profesionales que podrían beneficiarse de esta intervención.

Métodos: Estudio descriptivo de las prescripciones realizadas a los trabajadores de un hospital en la consulta de Salud Laboral, como parte del programa de promoción de la salud HS.

Resultados: Se realizaron 30 prescripciones de activos en salud, aunque la información de Hospital Saludable se proporciona a todo el personal valorado en el Servicio de

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

Prevención. Las actividades más recomendadas son las de ejercicio físico y mindfulness, siendo el 80% de las prescripciones. El 10% fueron prescripciones individualizadas como deshabituación tabáquica, consulta de sueño y nutrición. Otro 10%, actividades artísticas como el grupo coral y el taller de cerámica. Los profesionales a los que más se les prescribieron activos en salud fueron personal de enfermería y técnicos en cuidados auxiliares (45%). Cerca de la mitad de los trabajadores a los que se les prescribe activos en salud (48%) era personal sensible con adaptación de puesto de trabajo.

Conclusiones/Recomendaciones: Hospital Saludable es una herramienta eficaz para promover la salud de profesionales del ámbito hospitalario, especialmente del personal más vulnerable. Las consultas de Salud Laboral permiten identificar factores de riesgo y prescribir intervenciones alineadas con las necesidades detectadas, siendo las más frecuentes ejercicio físico y meditación. Además, en base a estas necesidades, se proponen otras actividades como talleres de higiene de espalda, hombro doloroso o gestión de emociones en el trabajo.

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados