

# Expertos en Prevención de Riesgos Laborales alertan sobre el aumento del sobrepeso y enfermedades cardiovasculares entre los trabajadores

## Los trastornos cardiovasculares, endocrinos y el sobrepeso son algunos de los principales trastornos que se asocian al estrés laboral.

En la actualidad, el sobrepeso y las enfermedades cardiovasculares se han convertido en uno de los principales problemas de la sociedad actual. El estrés laboral y un sedentarismo que obliga a muchos trabajadores a permanecer más de 8 horas sentados frente al ordenador son algunos de los principales factores que influyen en este aumento.

Según diferentes investigaciones sobre salud laboral en España (1), más de la mitad de las personas trabajadoras con más de 18 años tienen sobrepeso. Si a este dato añadimos el hecho de que el sobrepeso aumenta considerablemente las posibilidades de desarrollar otras enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos, el sobrepeso y la obesidad pasan a ser una preocupación de primer orden tanto para el trabajador como para el empresario que se preocupe por la salud laboral de sus empleados.

Según palabras de Cristina Guillén técnico superior en prevención de riesgos laborales del grupo Geseme, -grupo empresarial pionero en servicios de prevención de riesgos laborales- *"en este sentido y teniendo en cuenta que el exceso de peso está relacionado con muchas otras enfermedades, es importante que los responsables de salud laboral de las empresas, hagan hincapié en el peligro que supone una mala alimentación y un exceso de vida sedentaria. Afortunadamente y a pesar de la crisis, cada vez existen más empresas dispuestas a mejorar la salud y la seguridad de sus trabajadores sobre todo en relación a esta temática que hasta ahora había pasado a un segundo plano"*.

Mejoras en los hábitos nutricionales de los trabajadores- en especial en empresas que cuentan con comedores colectivos sus trabajadores-, facilitar y/o concienciar el realizar algún tipo de deporte a través de monitores deportivos que se desplazan a la empresa o motivando la práctica de deporte entre los empleados con actividades como el correr que puede realizar prácticamente todo el mundo, etc.. son pequeñas aportaciones que los responsables de salud laboral de cada empresa pueden implementar en beneficio tanto de los trabajadores como de la empresa ya que está demostrado que este tipo de acciones tienen un claro efecto en los niveles de productividad de las empresas.

Según la Dra. Catalina Vadell- Directora Médica de Medicina del Trabajo del grupo Geseme, *"cuando hablamos de prevención de riesgos laborales debería incluirse también la prevención del sobrepeso ya que se trata de un factor que predispone a padecer laborales otras muchas enfermedades, en especial cardiovasculares. En muchas empresas, los empleados no tienen unos hábitos alimenticios saludables. En nuestra experiencia hemos detectado que en general existe un bajo consumo de verduras, frutas, hortalizas y legumbres y un excesivo consumo de carbohidratos de absorción rápida y platos precocinados. En profesiones sedentarias si los trabajadores no realizan después alguna actividad física con regularidad, los malos hábitos más la falta de ejercicio acaban provocando un sobrepeso generalizado que no beneficia en absoluto al estado general de salud. Por eso es importante que las empresas tomen conciencia de ello e incluyan medidas relacionadas con la prevención del sobrepeso en sus planes de prevención de riesgos laborales"*.

(1): Según datos de la Encuesta de Salud Europea en España.

### Compromiso con la salud.

GRUPO GESEME, grupo empresarial pionero en servicios de prevención de riesgos laborales, con más de 50 años de experiencia en el sector de salud laboral.

---