

# La UPRL informa

## “ANÍMATE A UNA PRÁCTICA DEPORTIVA DIRIGIDA»

RETOactívate

Programa de Actividad física para trabajadores Unizar



Ante el propósito de mejorar la calidad de vida de los **empleados de la Universidad de Zaragoza con patologías crónicas o riesgo de padecerlas**, desde el **Proyecto Unizar Saludable** con la colaboración de la **Unidad de Prevención de Riesgos Laborales (UPRL)**, el grupo **GENUD** y el **Servicio de MAS Prevención (SPMAS)** se plantea la puesta en marcha de la iniciativa “**RETOactívate**”.

El objetivo principal es animar al trabajador de UNIZAR con un perfil fisiológico específico, a realizar actividad física de forma dirigida y controlada, con el fin de conseguir su adherencia al ejercicio y adquirir hábitos de vida saludable. Basándonos en las estrategias “**Ejercicio es Medicina**” y “**PDI-PAS Saludable**”, se pretenden fomentar estilos de vida que mejoran la salud de los empleados de nuestra Universidad para incrementar la satisfacción en el puesto de trabajo, aminorar la sintomatología osteomuscular y disminuir en lo posible el absentismo laboral.

Desde **UPRL** y el **Servicio de MAS Prevención** consideramos que **estos empleados con patologías crónicas** puede comenzar a realizar actividad física de forma segura y saludable utilizando un protocolo de actuación englobado dentro del programa “**HealthyWorkers**”. La metodología es sencilla, tendrá en cuenta las características individuales de los usuarios. Todas las actividades y tareas propuestas se realizan bajo la supervisión y control de personal específico.



# La UPRL informa

## RETOactívate Actividad física para trabajadores Unizar

### 1.- ¿qué es el RETOactívate?

Se trata de un programa de 8 semanas de duración de actividad física individualizada, basada en actividades motivantes destinado a la mejora de la salud de los empleados.

### 2.- ¿a quién va dirigido?

Dirigido a **empleados con patologías crónicas o riesgo de padecerlas** y con objetivo de conseguir su adherencia al ejercicio físico y que adquieran hábitos de vida saludable. Todo ello basado en la estrategia "Ejercicio es Medicina".

El curso se dirige a personal PAS o PDI con dolencias específicas del tipo **hipertensión arterial, obesidad, diabetes, hiperlipemia, tabaquismo que ha derivado en patología respiratoria, cardiopatías ya diagnosticadas, patología osteomuscular cronicada...**

Plazas limitadas: 15.



### 3.- ¿cuándo y dónde se realiza el RETOactívate?

El programa piloto tiene una duración de 8 semanas: del 24 de abril al 14 de junio de 2018.

Se realiza en la Sala Multiusos del Pabellón Deportivo Campus San Francisco.

Martes y jueves de 18.30 a 19.30 h.

### 4.- ¿cómo me puedo inscribir?

Para inscribirse en el programa, el usuario tendrá que visitar el Servicio de Vigilancia de Salud y seguir estos pasos sencillos.

a).- **Autocumplimentar el cuestionario PARQ.** Ver en siguiente página **Anexo 1\_Cuestionario PARQ**

b).- **Valoración médica.** En el caso de que el usuario pueda padecer alguna dolencia de las señaladas en el punto 2 y quiera inscribirse al programa, se debe poner en contacto con el Servicio de Vigilancia de Salud Unizar (MAS Prevención).

Para concertar cita médica de MAS Prevención:

- puede hacerlo coincidiendo con el reconocimiento médico laboral.
- si ya ha hecho el reconocimiento médico anual puede solicitar consulta médica extraordinaria.

En ambos casos, las consultas son los jueves de 12.00 a 13.00, y es necesario llamar previamente al tel. de citaciones de SPMS, 608385324. Más info en <http://uprl.unizar.es/vigilanciasalud.html>

c).- **Conformidad del médico.** El médico de MAS Prevención valora si el usuario cumple los requisitos para participar en el programa.

d).- **Inscripción on-line.** Con la conformidad del médico, las personas interesadas realizan la inscripción on-line  
Fechas de inscripción: hasta el 19 de abril.

Cuota de inscripción: 20 € de fianza (se devuelve si se asiste al 80% de las sesiones programadas).

### 5.- Organizan

Universidad de Zaragoza [Universidad Saludable, U.P.R.L. y GENUD]

<http://saludable.unizar.es/>

# La UPRL informa

## ANEXO 1. Cuestionario PARQ

Como primer paso para participar en el **RETOactívate** es necesario autocumplimentar el cuestionario PAR-Q. Se trata un sencillo test formado por 7 sencillas preguntas sobre la salud de la persona que quiere comenzar un programa de Actividad Física. En el caso de que revele algún problema médico en las preguntas formuladas se debe consultar con personal sanitario de MAS Prevención.



## PAR-Q

Cuestionario de Preparación para la Actividad Física (revisado 2002)

(Un cuestionario para gente de 15 a 69 años)

La actividad física regular es sana y divertida, y cada vez más gente está comenzando a estar más activa cada día. Ser más activo es muy seguro para la mayoría de la gente. Entretanto, alguna gente podría tener que chequearse con su médico antes de comenzar a estar físicamente más activo.

Si usted está planeando comenzar a estar más activo físicamente de lo que está ahora, comience por contestar las siete preguntas en el recuadro de abajo. Si usted está entre la edad de 15 a 69 años, el PAR-Q le dirá si usted debería chequearse con su médico antes de comenzar. Si usted es mayor de 69 años, y no está acostumbrado a ser muy activo, consulte con su médico.

El sentido común es su mejor guía cuando usted conteste estas preguntas. Por favor, lea las preguntas cuidadosamente y conteste cada una con honestidad: confirme SI o NO.

Si No

- 1. ¿Le ha dicho su médico alguna vez que padece una enfermedad cardíaca y que sólo debe hacer aquella actividad física que le aconseje un médico?
- 2. ¿Tiene dolor en el pecho cuando hace actividad física?
- 3. ¿En el último mes, ha tenido dolor en el pecho cuando no hacía actividad física?
- 4. ¿Pierde el equilibrio debido a mareos o se ha desmayado alguna vez?
- 5. ¿Tiene problemas en huesos o articulaciones (por ejemplo, espalda, rodilla o cadera) que puedan empeorar si aumenta la actividad física?
- 6. ¿Le receta su médico algún medicamento para la tensión arterial o un problema cardíaco?
- 7. ¿Conoce alguna razón por la cual no debería realizar actividad física?

### SI a una o más preguntas

Si  
Usted  
Respondió

Hable con su médico por teléfono o en persona ANTES de empezar a estar más activo físicamente, o ANTES de tener una evaluación de su condición física. Dígale a su médico que realizó este cuestionario y las preguntas que usted respondió que SI.

- Usted puede estar listo para realizar cualquier actividad que desee, siempre y cuando comience lenta y gradualmente. O bien, puede que tenga que restringir su actividad a las que sea más segura para usted. Hable con su médico sobre el tipo de actividades que desea participar y siga su consejo.
- Busque programas en lugares especializados que sean seguros y beneficiosos para usted.

### NO a todas las preguntas

Usted puede comenzar, de forma razonablemente segura:

- a estar mucho más activo físicamente, comenzando de a poco y aumentando gradualmente. Este es la forma más segura y más fácil.
- realizar una evaluación de su condición física por personal cualificado, lo cual es un excelente camino para determinar su nivel actual, de forma de poder planificar mejor la forma de ser una persona activa.
- Es muy recomendable también que evalúe su tensión arterial. Si usted tiene más de 144/94, hable con su médico antes de comenzar a realizar más actividad física.

### Retrase comenzar a ser más activo:

- Si usted no se siente bien a causa de una enfermedad temporal, tal como un catarro o fiebre, y espere hasta que se sienta mejor; o
- Si usted esta o puede estar embarazada, hable con su médico antes de comenzar a estar físicamente más activa.

**Por favor,** si algún cambio en su salud hiciera que tuviera que responder **SI** a algunas de las preguntas, dígaselo a su médico o entrenador. Pregunte entretanto si debe cambiar su plan de actividad física

Aviso: La Sociedad Canadiense de Fisiología del Ejercicio, Salud Canadá, y sus agentes no asumen ninguna responsabilidad legal para las personas que realizan actividad física, y en caso de duda después de completar este cuestionario, consulte a su médico antes de la actividad física.

Tras una valoración médica del cuestionario cumplimentado y los datos del historial médico laboral, el personal sanitario de MAS Prevención puede emitir un informe médico favorable que le permita beneficiarse del programa de actividades saludables "RETOactívate".

# La UPRL informa

RETOactívate

## Programa de Actividad física para trabajadores UNIZAR

TRAS VALORACIÓN DEL CUESTIONARIO PAR-Q Y LA INFORMACIÓN DISPONIBLE EN EL HISTORIAL MÉDICO-LABORAL DE PDI-PAS \_\_\_\_\_, EL PERSONAL SANITARIO DE MAS PREVENCIÓN ASIGNADO AL GABINETE MEDICO DE UNIZAR CONSIDERA QUE PUEDE COMENZAR EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA DE FORMA DIRIGIDA Y CONTROLADA "RETOactívate".

SPMAS MAS Prevención Servicio de Prevención S.L.U.

Fco. Javier Mompel Gracia

Médico especialista en Medicina del Trabajo

Avda. Acad. General Militar, 18 50015 ZARAGOZA

Fecha \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

RETOactívate

## Programa de Actividad física para trabajadores UNIZAR

TRAS VALORACIÓN DEL CUESTIONARIO PAR-Q Y LA INFORMACIÓN DISPONIBLE EN EL HISTORIAL MÉDICO-LABORAL DE PDI-PAS \_\_\_\_\_, EL PERSONAL SANITARIO DE MAS PREVENCIÓN ASIGNADO AL GABINETE MEDICO DE UNIZAR CONSIDERA QUE **DEBE POSPONERSE EL COMIENZO DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA DE FORMA DIRIGIDA Y CONTROLADA "RETOactívate"**, A LA ESPERA DE QUE SE NOS APORTEN LOS INFORMES Y/O RESULTADOS MÉDICOS SOLICITADOS.

SPMAS MAS Prevención Servicio de Prevención S.L.U.

Fco. Javier Mompel Gracia

Médico especialista en Medicina del Trabajo

Avda. Acad. General Militar, 18 50015 ZARAGOZA

Fecha \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_