

LA UPRL INFORMA

quirónprevención

DE LA SALUD INDIVIDUAL DEL TRABAJADOR
A LA SALUD INDIVIDUAL DE LA PERSONA



La salud individual puede definirse como el estado de salud en el que se encuentra cada persona, lo cual depende en gran medida de las acciones que realice dicha persona y la interacción que tenga tanto con otras personas como con el medio ambiente que le rodea. Es un proceso continuo, que por medio de una conducta adecuada y un ambiente propicio se protege en contra de la enfermedad y la invalidez, favorece el pleno desarrollo de las capacidades genéticas y adquiridas, y conduce a la óptima realización de la personalidad.

Durante la pandemia por coronavirus SARS-CoV2 el autocuidado y la salud individual de la persona ha pasado a ser el centro donde pivota toda la estrategia de la sociedad. El Club de Excelencia de Gestión Empresarial (asociación empresarial sin ánimo de lucro que ayuda a compartir conocimiento sobre gestión excelente, innovadora y sostenible) publicó un documento de "[Lecciones de gestión aprendidas en la COVID-19](#)" que resumió en un Decálogo, cuya primera lección es:

‘Es esencial priorizar el cuidado de la salud de los empleados en un sentido holístico’ yendo más allá del mero cuidado por la exposición a los riesgos laborales, ya que aportará valor a la organización. La conclusión es que sin salud, no hay empresa, no hay economía, no hay desarrollo de la sociedad.

La Organización Internacional del Trabajo (O.I.T.) afirmó que "la salud laboral tiene como objetivo favorecer y mantener el mayor grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores, independientemente de cual sea su profesión; y proteger de esta manera al trabajador de los riesgos contra su salud, mantenerle en un empleo que convenga a sus aptitudes psicológicas y fisiológica y prevenir cualquier daño que afecte a su bienestar".

Dentro de ese objetivo de "favorecer el mayor grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores" es donde pensamos que la salud laboral debe redundar en un beneficio para la salud individual de las personas.

Sin olvidar el cumplimiento de lo estipulado en la LPRL en cuanto a vigilancia de la salud se refiere, desde el **propio examen de salud podemos ofrecer al trabajador datos que le ayuden al cuidado de su salud individual y le alerten sobre posibles problemas futuros.**

Reconocimiento médico como herramienta de detección precoz de posibles problemas de salud

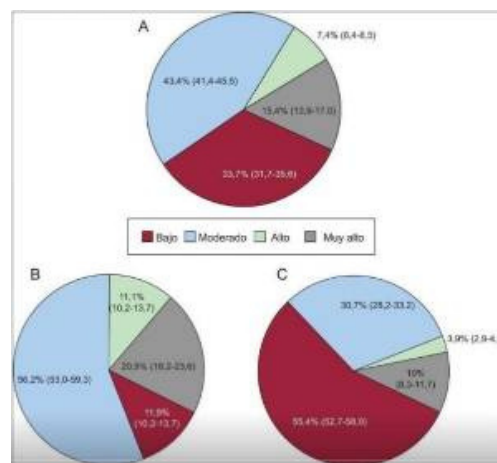
Riesgo cardiovascular:

El borrador de la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2021-2027 incluye la disminución del riesgo cardiovascular entre sus objetivos.

Un trazado electrocardiográfico normal es una foto fija de la actividad eléctrica del corazón en un momento determinado, que no descarta la posibilidad de sufrir un problema cardiovascular agudo (infarto, ictus, muerte súbita...) en el momento siguiente. Es más importante ser consciente de qué grado de riesgo tenemos y que el individuo se conciencie de los aspectos de su vida que tiene que mejorar o adaptar para disminuir dicho riesgo.

Utilizando el método SCORE se valora el riesgo de sufrir un evento cardiovascular fatal en los próximos 10 años. Este dato puede ayudar al individuo a tomar conciencia de la necesidad de tomar en cuenta factores como el hábito tabáquico, la hipertensión arterial o los niveles de colesterol, antes de que estos produzcan un menoscabo en su salud.

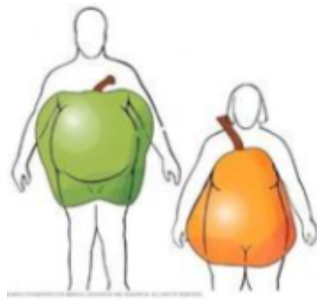
Riesgo cardiovascular estimado según la estrategia de la guía europea de prevención de la enfermedad cardiovascular en la práctica clínica en la población de 40 a 65 años de edad ajustado según la estructura de edades y sexos de la población española de ambos sexos (A), los varones (B) y las mujeres (C). Estudio publicado en la Revista Española de Cardiología, en 2015.



Valoración nutricional:

El Índice Cintura Talla (ICT) puede ser el detector de un riesgo metabólico con mayor predicción diagnóstica que el Índice de Masa Corporal y que puede usarse como un tamiz diagnóstico de síndrome metabólico o de alteraciones metabólicas en adultos aparentemente sanos.

El control de ICT por debajo del punto de corte, podría disminuir en un elevado porcentaje la incidencia de enfermedades metabólicas en adultos aparentemente sanos.



Cuerpos con forma de manzana y de pera

El cuerpo de los pacientes que sufren del síndrome metabólico suele tener forma de manzana, es decir, que poseen cinturas anchas y soportan mucho peso en el abdomen.

Se cree que tener un cuerpo con forma de pera (cuerpo que soporta mucho peso en las caderas y que posee una cintura más delgada) no aumenta el riesgo de sufrir diabetes, enfermedades cardíacas y otras complicaciones del síndrome metabólico.

Los trastornos alimentarios han aumentado de manera alarmante en 2021, consecuencia de la pandemia, y suben un 17% las primeras visitas en infantojuvenil y un 38% en adultos respecto a 2020.

Además, la obesidad se ha demostrado como un importante factor de gravedad en las infecciones por Covid 19. Ayudar a los trabajadores a concienciarse de la conveniencia de tener unos buenos hábitos nutricionales, en estos momentos de pandemia, adquiere más importancia que nunca.

La diabetes:

Es otro problema importante en nuestra sociedad. El 13,8% de los españoles mayores de 18 años tiene diabetes tipo 2, lo que equivale a más de 5,3 millones de compatriotas. En un estudio realizado en España se vió que 2,3 millones, el 43% del total, desconocían que padecían la enfermedad.

Una glucemia discretamente elevada de forma aislada puede deberse a muchos factores puntuales. Pero ampliando la analítica convencional a la determinación de la hemoglobina glicosilada (HbA1c), ante una glucemia elevada, es una ayuda importante para determinar la importancia de la misma. La elevación de la hemoglobina glicosilada nos da una imagen de los niveles medios de glucemia en los últimos 3 meses. Su elevación por encima de cierto nivel nos indica que hay mayor probabilidad de riesgo de padecer dicha enfermedad en un tiempo próximo, o, ante valores más elevados, que ya padece dicha enfermedad.

Por otro lado, se han planteado estudios para ver la asociación entre la HbA1c, la enfermedad arterial coronaria (EAC) y su severidad tanto en pacientes diabéticos como en no diabéticos. La conclusión es que la **medición de la HbA1C es útil en la predicción de enfermedad arterial coronaria y su severidad.**

Alteraciones lipídicas:

Según la Encuesta Europea de Salud en España de 2020, el colesterol elevado ha pasado de 8,20% en 1993 a 15,29% en 2020.

Una de las prioridades de la cardiología preventiva es detectar y controlar en la población el elevado nivel de lípidos (nivel alto de colesterol total y de colesterol de las lipoproteínas de baja densidad [colesterol LDL], nivel bajo de colesterol de las lipoproteínas de alta densidad [colesterol HDL] y nivel alto de triglicéridos).

Valoración psicoemocional:

Según la OMS, el 9% de la población tiene algún tipo de problema de salud mental y el 25% lo tendrá en algún momento a lo largo de su vida. Más de la mitad de las personas con trastorno mental que necesitan tratamiento no lo reciben, y un porcentaje significativo no recibe el adecuado. Los problemas de salud mental serán la principal causa de discapacidad en el mundo en 2030.

La aplicación durante el propio examen de salud de cuestionarios breves que permiten una inicial toma de contacto con posibles alteraciones psicológicas, puede orientar a que el trabajador se plantee si realmente puede tener indicios de sufrir un trastorno de este tipo y cuando tiene que plantearse solicitar ayuda. Se pretende acercarnos a la percepción del trabajador sobre su estado de ánimo de forma global sin relacionarlo con aspectos laborales.

Todas estas valoraciones realizadas a partir de los datos del propio examen de salud, aportan un valor añadido en el cuidado de la salud individual de las personas, teniendo en cuenta que en muchas ocasiones será el único estudio sobre su salud que se realizará, y que redundará en beneficio de la sociedad y de la propia empresa.