<u>PREMIOS ESTRATEGIA NAOS - EDICIÓN 2022</u> MODELO DE MEMORIA JUSTIFICATIVA DEL PROYECTO

Modalidad del premio al que se concurre: Estrategia NAOS en el ámbito laboral

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

- 1. Denominación del proyecto
- 2. Persona responsable del mismo
- 3. Objetivos, material y método utilizados para su desarrollo
- 4. Identificación de las actuaciones realizadas
- 5. Implicación y sinergias de los diferentes sectores que hubieran participado
- 6. Descripción de la incorporación de la perspectiva de género y equidad en todo el proceso, desde el diseño a la población diana
- 7. Evaluación de proceso y resultados. Metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana
- 8. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista para los próximos años, y la financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos
- 9. Planteamiento innovador y original

1. Denominación del proyecto

El proyecto que presentamos se llama RENUEVA-T.

Una de las principales tareas promovidas por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) es la protección de los trabajadores frente a los problemas de salud, las enfermedades y los daños derivados de su actividad laboral. Ya en 1950 el comité conjunto OMS-OIT sobre la salud en el trabajo, incluía en su definición la promoción de la salud de los trabajadores.

En España, la Ley de prevención de riesgos laborales (LPRL) 31/1995 y el Reglamento de los Servicios de Prevención 39/1997, incluyen la Medicina del Trabajo en su labor de promoción de la salud en el ámbito laboral, tanto colectiva como individual, colaborando con el Sistema Nacional de Salud y las Comunidades Autónomas.

Dentro del marco de la "Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo" e impulsado desde el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) por la adhesión a la Declaración de Luxemburgo, el lema a seguir es "Trabajadores sanos en empresas saludables", situación facilitadora de beneficios al trabajador, a la empresa y a la sociedad en su conjunto.

Desde el SPRL planteamos la promoción de la salud de modo sistemático integrada en los exámenes de salud y reforzada con campañas y programas específicos que se desarrollan a largo del año. Los reconocimientos médicos que se realizan incluyen la vigilancia de varios factores de riesgo cardiovascular, como son la elevación de tensión arterial, el tabaquismo, el sobrepeso/obesidad, la dislipemia y la escasa o nula actividad física englobada en el sedentarismo. Diseñamos programas para potenciar la mejora de sus factores de riesgo con campañas específicas.

El proyecto que presentamos es un programa grupal para impulsar la actividad física y la alimentación saludable, llamado **RENUEVA-T**.

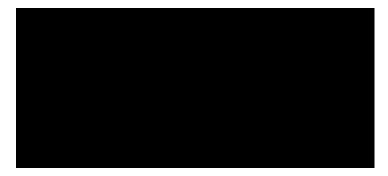
Este proyecto se inició en el año 2017 denominado en el origen *SUMAPASOS, ELIGE SALUD* y diseñado por el SPRL del SNS-O, con la finalidad de mejorar la actividad física de sus participantes. Se desarrolló en varias ediciones en las distintas áreas sanitarias de Navarra, en concreto en las áreas de Pamplona, Tudela y Estella a lo largo de 2018, 2019 y 2020.

Tras un paréntesis, coincidiendo con la pandemia Covid, se ha retomado en 2022 introduciendo en el mismo un nuevo objetivo que acompaña al de reducir el sedentarismo, que es la promoción de una alimentación saludable. A este nuevo programa de promoción de la salud se le ha denominado *RENUEVA-T* y nace con carácter estacional, que se hace coincidir con los meses de primavera y de otoño.

2. Persona responsable del mismo

Belén Asenjo Redín

Médico Especialista de Medicina del Trabajo Jefa del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Servicio Navarro de Salud, SNS-O



3. Objetivos, material y método utilizados para su desarrollo

Objetivos:

El objetivo principal de este programa es mejorar los indicadores de salud cardiovascular y metabólicos, incrementar y mantener la actividad física diaria así como mejorar la adherencia a la dieta mediterránea y el bienestar emocional de los trabajadores del SNS-O. Para ello se propone crear hábitos saludables que se mantengan en el tiempo al finalizar el programa.

La finalidad de esta iniciativa es intentar mejorar el estado de salud de la persona, buscando una repercusión positiva tanto en el plano individual como en el laboral; en definitiva como profesionales de la salud, cuidarnos para cuidar.

Con estas dos bases: alimentación saludable y actividad física diaria centrada en caminar a diario, se trata de mejorar la calidad de vida de las personas e influir en la reducción de la morbimortalidad al modificar los factores de riesgo cardiovascular.

Meta:

- Impulsar entre los profesionales, un programa de modo periódico de 3 meses de duración, con una edición en primavera y otra en otoño

Indicadores:

- Alcanzar los 10 000 pasos al día todos los días como reto diario durante las 12 semanas del programa
- Mejorar, al menos 2 puntos, en el cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea

Iniciativas:

- Motivar el cambio con charlas motivacionales e inspiradoras con la ayuda de colaboradores expertos en el campo de la nutrición y de la actividad física

Material y método utilizado para su desarrollo:

Material

El material necesario para implantar el programa **RENUEVA** - T se detalla a continuación:

 Material informativo: folletos, videos y aplicaciones móviles sobre divulgación de paseos y alimentación saludable facilitados por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN).

- Reloj con podómetro integrado o móvil con aplicación para contar pasos personal. El ISPLN facilita podómetros individuales para entregar en préstamo a los participantes que no dispongan de uno personal.
- Hoja Excel o en papel para el registro diario de los pasos durante 12 semanas, el reto es intentar caminar 10 000 pasos al día cada día.
- Báscula digital validada clínicamente con impedancia OMRON modelo HBF-212-EW.
- Laboratorio de Análisis Clínicos del SNS-O, para realizar las mediciones necesarias en los análisis de sangre
- Cuestionario de actividad física breve (versión española del *Brief Physical Activity Assesment Tool (BPAAT*). (**Anexo 1**)
- Cuestionario de adherencia a la Dieta Mediterránea (PREDIMED modificado). (Anexo 2)
- Tensiómetro automático.
- Cinta métrica para medir el perímetro abdominal.



Berritu udaberria da!!





Logotipos utilizados para la difusión del programa *RENUEVA-T* en las ediciones primavera y otoño 2022. **Figura 1** y **Figura 2**.

Método

El programa **RENUEVA-T** tiene una duración de 12 semanas de carácter grupal con indicadores biológicos al inicio y al final del mismo.

Está planificado de tal modo que se pueden realizar dos ediciones de **RENUEVA-T** a lo largo del mismo año:

- la edición **Primavera** que discurre del 15 de marzo al 15 de junio y
- la edición **Otoño** del 15 de septiembre al 15 de diciembre.

La actividad puede desarrollarse simultáneamente en localizaciones diferentes, pudiendo coincidir en el tiempo distintos grupos que desarrollan el programa en las áreas de Pamplona, Tudela y/o Estella.

El programa pivota sobre dos bases:

- . Adquirir el hábito de caminar a diario, de tal modo que la persona participante se convierta en suficientemente activa abandonando el sedentarismo. Para ello se propone el compromiso de caminar 10 000 pasos cada día, todos los días, durante las 12 semanas que dura el programa, y realizar un registro diario de los pasos.
- . Fomentar una alimentación saludable, utilizando como patrón de referencia la dieta mediterránea. Para ello se les aporta información sobre pautas de alimentación equilibrada, posibles menús balanceados a lo largo de la semana con sugerencias en relación al consumo de productos de temporada y de cercanía.

FASES DEL PROGRAMA

1. Fase de Reclutamiento:

La iniciativa está definida como un programa grupal, para desarrollarlo en grupos de unos 20-30 participantes. El modo de reclutar a los candidatos se basa en tres acciones:

- La captación de candidatos se lleva a cabo de forma proactiva durante los reconocimientos médicos realizados en el SPRL donde se detecta la presencia de factores de riesgo cardiovascular
- El acceso al programa también está abierto, siendo posible solicitar la participación a través de la página web corporativa del SNS-O, llamada "AUZOLAN".
- Desde la evaluación de riesgos se contempla la presencia de riesgo de sedentarismo en determinado puestos y se indica como consigna informativa la práctica de actividad física y la invitación a participar en el programa.

Estas solicitudes se evaluarán posteriormente por el SPRL para comprobar si cumplen los criterios de inclusión.

2. Fase de Inclusión. Criterios de inclusión:

El método de cribado de selección se realiza utilizando los dos cuestionarios elegidos para valorar a los posibles candidatos participantes:

- . <u>Cuestionario de actividad física breve</u> (versión española del *Brief Physical Activity Assesment Tool (BPAAT*). En el cuestionario se pregunta sobre la frecuencia y tiempo dedicado a la práctica de actividad física intensa y de actividad física moderada. El resultado del cuestionario se interpreta de esta manera: si arroja una puntuación total > 4, se considera como suficientemente activo y si es < 3, insuficientemente activo.
- . <u>Cuestionario modificado sobre Adherencia a la Dieta Mediterránea</u> (DM). Se ha utilizado el cuestionario corto específico, con una modificación.

El cuestionario original validado para la población española y utilizado por el grupo de Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED) consta de 14 preguntas. Para obtener la puntación, se le asigna el valor +1 a cada una de las preguntas con connotación positiva respecto a la DM y -1 cuando las preguntas tienen una connotación negativa. A partir de la suma de los valores obtenidos en las 14 preguntas se determina el grado de adherencia.

En el cuestionario original PREDIMED se establecen dos niveles, de forma que:

- si la puntuación total es ≥ 9 se trata de una dieta con buena adherencia
- si la suma total es < 9 se considera como una baja adhesión a la dieta.

En nuestro cuestionario modificado se ha retirado la pregunta sobre el consumo de vino, quedando de ese modo solo trece preguntas.

En el programa **RENUEVA-T** la puntuación utilizada es la siguiente:

- si la puntuación total es < 7 puntos se considera baja adherencia
- si la suma total es entre 7 y 10 puntos, se considera adherencia intermedia
- si la puntuación total es > 10 puntos se considera buena adherencia.

Algunos de los trabajadores seleccionados presentaban comorbilidades destacando, la obesidad, la dislipemia, la diabetes y la hipertensión arterial. Este hecho no es extraño teniendo en cuenta que para desarrollar estas patologías los factores de riesgo más importante son el sedentarismo y una alimentación rica en azúcares refinados y grasas saturadas.

- . Consentimiento médico informado. El participante firma el consentimiento por escrito.
- 3. Fase de Desarrollo. Planificación de las visitas

Una vez seleccionados los participantes se les asigna una primera cita en el SPRL. El tiempo reservado para ella es de media hora con la enfermera o enfermero y otra media hora con la médica o médico.

La siguiente consulta está planificada del mismo modo a las doce semanas, coincidiendo con la finalización del programa.

En ambas consultas se miden los siguientes valores antropométricos: peso, talla, IMC, tensión arterial, frecuencia cardíaca, perímetro abdominal, porcentaje de grasa corporal y nivel de grasa visceral (**Tabla 1**).

El peso y la talla se determinan con ropa ligera y sin zapatos.

Con los datos de peso en Kg y talla en cm se calcula el Índice de Masa Corporal (IMC=peso/talla2, Kg/m2).

El IMC se interpreta utilizando la clasificación de la Organización Mundial de la Salud:

IMC < 18,5 bajo peso

IMC entre 18,5 - 24,9 normopeso

IMC entre 25 - 29,9 sobrepeso

IMC > 30 obesidad.

La medición del perímetro abdominal se realiza a la altura del ombligo utilizando una cinta métrica extensible.

Para valorar la presencia de riesgo cardiovascular se toma como medida de riesgo \geq 85 cm para los hombres y \geq 0,94 cm en mujeres.

El porcentaje de grasa corporal se determina con una báscula digital validada clínicamente con impedancia OMRON modelo HBF-212-EW.

La valoración del porcentaje de grasa corporal y nivel de grasa visceral se realiza en función de los parámetros establecidos por la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO).

En cada una de las consultas se hace entrega de una petición de analítica que se deberá realizar en los días inmediatos en el Laboratorio de Análisis Clínicos del SNS-O.

La analítica solicitada incluye las siguientes determinaciones: glucosa, insulina, glicohemoglobina, índice HOMA de resistencia a la insulina, colesterol total, colesterol LDL, colesterol HDL, triglicéridos, Proteína C reactiva, tirotropina (TSH) y transaminasas hepáticas (AT, AST y GGT). (**Tabla 1**)

En la primera cita se entrega a modo de préstamos presta un podómetro en caso de que el participante no disponga de otro sistema medidor de pasos. Se les indica que el reto diario consiste en llegar a los 10 000 pasos al día, todos los días. También se entrega la tabla dónde tendrá que apuntar el número de pasos que van haciendo cada día. Cuando sean citados al final del programa, los participantes devolverán el podómetro y entregarán la tabla con el registro de los pasos.

Tabla 1

INDICADORES ANALÍTICA	INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS	REGISTRO
Glucosa	Peso	Registro diario de pasos
Insulina	Índice de Masa Corporal (IMC)	Cuestionario Adherencia a la Dieta Mediterránea
Índice HOMA	% de grasa corporal	
Hemoglobina glicada	Perímetro abdominal	
Colesterol total	Tensión arterial	
Colesterol HDL	Frecuencia cardíaca	
Colesterol LDL		
Triglicéridos		
Proteína C reactiva		
Tirotropina (TSH)		
Transaminasas		

4. Fase de Motivación:

En la primera semana se convoca a la sesión grupal motivacional de unos 90 minutos de duración. Se facilita la asistencia presencial a la misma, existiendo con la Dirección el compromiso para hacerlo.

La sesión grupal motivacional se abre con la presentación del programa *RENUEVA-T* por parte del personal del SPRL. Se expone el cronograma del programa, la finalidad del mismo y la apuesta del SPRL en la promoción de la salud del personal del SNS-O.

A continuación interviene un ponente invitado. Se invita a personas cualificadas que aportan información y sobre todo motivación a los participantes, remarcando los beneficios de un estilo de vida saludable, el seguimiento de una alimentación balanceada y el abandono del sedentarismo.

Los ponentes provienen del ámbito de Empresas Saludables de Mutua Navarra y del Servicio de Endocrinología y Nutrición del área de salud de la zona organizadora de cada edición.

Para enriquecer y mejorar cada edición, también se invita a participar a distintos colaboradores locales comprometidos con la difusión de los hábitos de vida saludable. En algunas ediciones han colaborado personas relacionadas con grupos de paseos saludables del entorno, otras veces fisioterapeutas que realizan un pequeño taller con el grupo.

Se trata de buscar y establecer alianzas facilitadoras disponibles en cada área y contexto, e implicarse intentando participar en sus actividades. Ejemplo de ello ha sido la colaboración con las agrupaciones locales de la Asociación Española contra el Cáncer en Navarra, en concreto la sede de Estella organizadora de rutas saludables programadas

semanalmente a las que pueden apuntarse los participantes. Esta iniciativa se hizo realidad gracias a la implicación de un profesional del HGO de Estella, que dinamizó y actuó como enlace.

En las ediciones más reciente de Pamplona y Tudela, han colaborado expertos en Endocrinología y Nutrición aportando en sus charlas la visión de la necesidad del cambio en nuestro estilo de alimentación. Han facilitado consultas personales para aquéllos participantes con comorbilidades a abordar.

En la última edición a través de la colaboración con una especialista en Nutrición del HRS se desarrolló un taller práctico para conseguir un plan semanal de alimentación con propuestas de comidas razonables. Se centró en animar a utilizar los productos de temporada y de cercanía, así como planificar el tiempo disponible para cocinar, considerando las peculiaridades del personal sanitario que trabaja a turnos, por la noche o tiene guardias.

5. Fase de Seguimiento:

A lo largo del programa se contacta con los participantes por correo electrónico y otros medios al inicio en la primera semana, al mes y a los 2 meses, con el fin de apoyar el cumplimiento del compromiso del reto diario.

Se facilita un teléfono de contacto para solucionar dudas e imprevistos y recambiar el podómetro en caso de avería o problema en su funcionamiento.

6. Fase de Consolidación:

Se planifica la cita de modo presencial para todos los participantes en el momento de finalizar el programa.

En esta segunda visita a las 12 semanas de la inicial, se aprovecha para reevaluar y hacer balance de su participación.

Es el momento de valorar de nuevo los indicadores, volver a medir los parámetros antropométricos y analíticos, comparándolos con los obtenidos en los controles iniciales.

Se pregunta a cada participante sobre su satisfacción personal en relación a su participación en el programa y que exprese lo que ha supuesto en su vida este cambio de hábitos.

Es una visita importante para afianzar el cambio y consolidar los logros conseguidos.

A continuación se detalla el cronograma de las actuaciones realizadas y que integran el programa de Promoción de la Salud *RENUEVA-T*, desarrollado por el SPRL del SNS-O. (**Tabla 2**)

CITA PREVIA SPRL	CONSULTA INICIAL 15 SEPTIEMBRE	TALLER DE NUTRICION SEPT/OCTUBRE	TALLER EJERCICIO OCT/NOV	CONSULTA FINAL 15 DICIEMBRE	MANTEGO LA VIDA ACTIVA
CONSULTA INICIAL	plenuve-T es Otales Berrito edaberria det		iRenueva-⊤ es l Berritu udaberri		
1ª Consulta		9/9/2022 13:00 a 14:30 h	10/10/2022	3 MESES: Diciembre	*
INICIAL: SEPTIEMBRE 1ª Cita Promoción Salud 1- 10 septiembre • Entrevista motivacional individual • Medición de parámetros • Cuestionario Dieta mediterránea • Valoración analítica • Entrega de volantes de analítica • Firma de consentimient o • Entrega de: -Podómetro -Material apoyo	¿Cómo te alimentas? "Dieta mediterránea " Siéntate menos, siéntete mejor 10.000 pasos/día	Alimentación Dieta mediterránea Sº Endocrinología y Nutrición	Comparte tu experiencia 10.000 pasos/día	2ª Cita Promoción Salud 15 -21 diciembre • Medición de parámetros finales y valoración de analítica • Cuestionario Dieta mediterránea • Devolución del podómetro	

4. Identificación de las actuaciones realizadas

Desde su inicio en el año 2017 se han realizado 5 ediciones del programa **SUMAPASOS**, **ELIGE SALUD** y 3 ediciones del programa **RENUEVA-T**.

En cada edición han participado entre 20-30 personas con muy escasos abandonos en general por motivo de causa mayor como enfermedad propia o de un familiar cercano. (**Tabla 3**)

- 2017. Edición **SUMAPASOS** en Hospital Reina Sofía de Tudela (HRS)
- 2018. Edición *SUMAPASOS* en Servicios Centrales del SNS-O, Pamplona.
 - Edición SUMAPASOS en Hospital García Orcoyen (HGO) de Estella.
- 2019. Edición SUMAPASOS en Hospital Universitario de Navarra (HUN), Pamplona.
- 2020. Edición *SUMAPASOS*, en Hospital Universitario de Navarra (HUN), Pamplona.
- 2021. No se realiza, coincide con pandemia Covid.
- 2022. Edición *RENUEVA-T*, primavera en Hospital García Orcoyen (HGO)de Estella.
 - Edición RENUEVA-T, otoño en Hospital Reina Sofía (HRS) de Tudela.
 - Edición *RENUEVA-T,* otoño en Hospital Universitario de Navarra (HUN), Pamplona.

Tabla 3

Tabla 3					
AÑO	PROGRAMA	CENTRO	CIUDAD	Nō	Abandonos
				Participantes	
2017	SUMAPASOS	HRS	Tudela	20	1
2018	SUMAPASOS	CENTRALES	Pamplona	25	3
		SNS-O			
2018	SUMAPASOS	HGO	Estella	26	1
2019	SUMAPASOS	HUN	Pamplona	25	2
2020	SUMAPASOS	HUN	Pamplona	23	1
2021	-	-	-	-	-
2022	RENUEVA-T	HGO	Estella	28	2
	primavera				
2022	RENUEVA-T	HRS	Tudela	20	1
	otoño				
2022	RENUEVA-T	HUN	Pamplona	27	0
	otoño				

5. Implicación y sinergias de los diferentes sectores que hubieran participado

Desde el SPRL del SNS-O se colabora activamente con los Servicios de Profesionales de las distintas Áreas de Salud de Navarra, diferentes entidades, organizaciones sociales y asociaciones.

En la actualidad se mantiene la colaboración para actividades programadas dentro del programa *RENUEVA-T* con:

- Servicios de Endocrinología, Dietética y Nutrición del Hospital Universitario de Navarra (HUN) y Hospital Reina Sofía (HRS) de Tudela.
 Se facilita una cita para realizar consulta individual de algunos de los participantes, sobre todo si se detectan comorbilidades importantes como diabetes y/u obesidad mórbida.
- Servicio de Profesionales del HUN. Comisión de Humanización del HUN.

Paseos saludables para profesionales y pacientes:

Paseos saludables por el recinto de HUN http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Me+c uido/Habitos+saludables/Paseos+saludables/

- Servicio de Profesionales del Area de Salud de Tudela, HRS y Atención Primaria.
 Servicio Administrativo.
- Servicio de Profesionales del Area de Salud de Estella, HGO y Atención Primaria. Servicio Administrativo.
- Servicio de Neumología del HUN. Paseos para pacientes con EPOC.

http://www.pasearconepoc.navarra.es/

- Rutas por Navarra.

http://www.rutasnavarra.com/Rutas/

 Ayuntamiento de Pamplona. Herramientas interactivas del Ayuntamiento de Pamplona: Paseos con plano de la ciudad e información sobre recorrido, distancia y tiempo empleado en recorrerla.

https://metrominutopamplona.es

Paseos saludables. Mancomunidad de la Comarca de Pamplona: http://www.mcp.es/la-mancomunidad/paseos

Paseos saludables, por la Mancomunidad de Pamplona. Andando y en bicicleta. http://www.mcp.es/la-mancomunidad/paseos.

Tramos Parques fluviales de Pamplona. http://www.parquefluvialdepamplona.es/parquefluvial/es/rio_arga/index.asp.

- Servicio de Rehabilitación del Hospital Reina Sofía (HRS) de Tudela, con la participación de Fisioterapeutas en los talleres prácticos para los participantes.
- Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN).
 Colaboración estrecha con el ISPLN y sus campañas generales de promoción de salud. Aportan de modo gratuito los podómetros que se entregan en préstamo a los participantes del programa para medir sus pasos. También facilitan material y folletos divulgativos sobre promoción de la salud, dieta saludable y práctica de actividad física.

Proyecto ¡MUEVETE! del ISPLN. Proyecto para ganar salud y tratar enfermedades, mantener la autonomía y prevenir la dependencia. https://www.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+de partamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+S alud+Publica/Publicaciones/Planes+estratégicos/Promocion+de+la+Salud/Prou ectoMuevete.htm

- Mutua Navarra.

Participación de ponentes invitados de "Empresa Saludable de Mutua Navarra" en las reuniones grupales motivacionales. Se sigue la estrategia "Stop al sedentarismo" promovido desde la Mutua Navarra dentro del compromiso del SNS-O como empresa que aspira a instaurar y promover hábitos saludables entre su plantilla.

 Asociación Española contra el Cáncer en Navarra, que a través del grupo de montaña de Estella, desarrolla la actividad "Paseos Saludables por Estella".
 Organizan rutas saludables semanales, guiadas por monitores por la ciudad de Estella y sus alrededores. Se invita a los participantes del programa RENUEVA-T del Hospital García Orcoyen y del Area de Atención Primaria de Estella, a participar semanalmente en estos paseos y rutas guiados y se organiza una excursión de fin de programa al monte Montejurra de Estella.

- Ayuntamiento de Tudela, que ha trasladado la iniciativa mediante la organización de eventos y facilidades en los accesos a instalaciones para la práctica deportiva y de actividad física, para la población general de Tudel, a través de médico deportivo y del Coordinador de Deportes.
- Departamento de Actividades Físico Deportivas de Centro Integrado Politécnico de Tudela ETI.

6. Descripción de la incorporación de la perspectiva de género y equidad en todo el proceso, desde el diseño a la población diana

En cuanto a la perspectiva de género, el personal que trabaja en los distintos estamentos profesionales del SNS-O es mayoritariamente femenino. De hecho, el 83% de la plantilla actual del SNS-O son mujeres.

Esta situación se traduce también en el claro predominio de las mujeres entre las personas participantes en el programa *RENUEVA-T*. Como dato representativo cabe destacar que, el 90% de las personas que han participado hasta la fecha en el programa, son mujeres.

Entendemos la importancia de la conciliación del trabajo con la vida familiar, por ello se procura planificar las visitas inicial y final atendiendo a estas dificultades con flexibilidad en el horario. Cuando se programa la reunión grupal motivacional de cada edición, se tiene en cuenta el horario y se organiza siempre dentro del horario laboral generalmente al final de la mañana.

El criterio de equidad está presente en el programa, se trata de llegar a todas las personas que puedan estar interesadas en participar. Para ello, además de seleccionar a los posibles candidatos a partir de la información obtenida en los reconocimientos médicos del SPRL se ofrece la participación en el programa a cualquier persona que trabaje en el SNS-O. Es fundamental que esta opción sea accesible a todo el personal, independientemente de si se es personal fijo o contratado, de si el candidato ha acudido alguna vez al SPRL o nunca lo ha hecho, de su edad, su género y del estamento profesional al que pertenezca.

La página web corporativa del SNS-O, llamada "AUZOLAN", difunde la información de modo general y dispone de un formulario para poder solicitar la participación en este programa que deben rellenar los candidatos. Estas solicitudes se evaluarán posteriormente por el personal encargado del programa **RENUEVA-T** del SPRL para comprobar si cumplen los criterios de inclusión establecidos.

7. Evaluación de proceso y resultados. Metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana

La metodología utilizada es grupal con seguimiento individual

El programa bascula entre los dos tiempos de valoración de cada participante, el momento inicial y 12 semanas más tarde. Se realiza la comparación de los resultados individuales de cada participante entre las dos visitas planificadas.

Los miembros del grupo participante interaccionan en la sesión motivacional inicial y en los talleres que le acompañan, dándole un clima de compañerismo y objetivo común añadido al reto individual para cada uno de ellos.

En la evaluación se valoran los resultados obtenidos del grupo participante en esa edición del programa, y también se comparan los resultados con los obtenidos en otras ediciones.

Metodología:

- Dos consultas en el SPRL con médico y enfermera del trabajo. La primera antes de iniciar el programa y la segunda a su finalización a las 12 semanas.
 Para la valoración numérica de la evolución de los indicadores utilizados, se manejan porcentajes de mejora o empeoramiento de cada parámetro a valorar entre las dos visitas.
- Los parámetros antropométricos y analíticos son valorados de modo objetivo utilizando las mediciones realizadas en las dos visitas, al principio y al finalizar el programa.
- En cuanto al registro de los pasos, cada participante aporta su registro de pasos realizados cada día que ha recogido en una hoja Excel o en papel, a elegir según preferencia o accesibilidad. El reto es llegar a los 10 000 pasos cada día.
- Para la valoración de la adherencia a la dieta mediterránea se les facilita el cuestionario al principio del programa y en la visita final, objetivando de esa manera si hay mejoría de la menos 2 punto en la puntuación obtenida.

El programa se valora al finalizar cada edición, es un proceso vivo en mejora continua. En cada edición se barajan posibles modificaciones y actualización del contenido de la sesión grupal motivacional, la incorporación de diferentes ponentes y talleres sobre ejercicio físico y alimentación y la posibilidad de contar con nuevas sinergias.

Indicadores de impacto e impacto sobre la salud de la población diana

Los indicadores de salud valorados en el programa una vez analizados los resultados obtenidos en el programa, se confirma que el impacto sobre la salud es beneficioso. La reconducción hacia estilos de hábitos saludables con aumento de actividad física y mejora en la adhesión a la dieta mediterránea conlleva, en la mayoría de los casos, mejoría en los parámetros valorados destacando especialmente: (Tabla 4)

- la disminución de > 1 cm de perímetro abdominal
- el descenso del nivel de colesterol total y el aumento del colesterol HDL.
- el aumento en número de pasos diarios, aunque no se llegue a los 10 000.

Tabla 4

INDICADORES	% DE PARTICIPANTES QUE MEJORAN EL INDICADOR
Peso / IMC	64 %
Porcentaje de grasa corporal	32 %
Nivel de grasa visceral	28 %
Perímetro abdominal	71,5 %
Colesterol total	72 %
Colesterol HDL (aumento)	32 %
Colesterol LDL (descenso)	24 %
Triglicéridos	
Adherencia a la dieta mediterránea	80 %
	Mejora al menos 2 puntos
Pasos diarios 6 000 - 8 000	10 %
Pasos diarios 8 000 - 10 000	10 %
Pasos diarios > 10 000	80 %
Grado de satisfacción	95%

Impacto sobre la salud de la población diana:

El impacto sobre la población diana es muy elevado con escasos abandonos, aproximadamente el 1% del total de participantes. Al finalizar el programa, en la segunda cita, prácticamente todos los participantes trasladaron su satisfacción personal por haberlo realizado.

Todo ellos mejoran su actividad física aunque algunos no hayan alcanzado el reto de caminar al menos 10 000 pasos al día, cada día.

8. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista para los próximos años, y la financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos

El programa **RENUEVA-T** está diseñado para su planificación bianual de tal modo que la edición primavera se lleve a cabo del 15 de marzo al 15 junio y la edición otoño del 15 de septiembre al 15 de diciembre. La intención de esta planificación es mantener su continuidad en el tiempo, dejando libres los periodos vacacionales, sobre todo los meses de verano y las vacaciones de Navidad.

La intención es que sea un programa vivo, una iniciativa que tenga continuidad en el tiempo y a la vez permita innovar y mejorar su contenido en función de nuevas sinergias y propuestas, manteniendo siempre el objetivo de mejorar la salud física y el bienestar de las personas que participen.

En este contexto se está trabajando para incluir en la próxima edición del programa, la realización de ejercicio intenso diariamente para mejorar la fuerza, la resistencia y la masa muscular en conjunto. Para ello se propone la metodología HIIT (*High Intensity Interval Training*), clave en los procesos de inflamación crónica. Su utilización produce la obtención de resultados positivos en las patologías asociadas a estilos de vida que favorecen el síndrome metabólico, la patología cardíaca, la patología mental y musculoesquelética.

La sostenibilidad del programa se basa en la actividad periódica continuada que desarrolla el SPRL con los profesionales del SN-O, utilizando los datos obtenidos en los exámenes de salud para seleccionar a los posibles candidatos y la presencia de comorbilidades en los trabajadores insuficientemente activos como la hipertensión arterial, diabetes mellitus, cardiopatía, el sobrepeso o la obesidad, invitándoles a participar en el programa.

Se pueden diseñar ediciones específicas centradas en determinados colectivos, con el foco orientado especialmente hacia puestos de trabajo sedentarios de oficina o con trabajo a turno rotado y/o guardias.

Desde el punto de vista económico para la viabilidad y el sostenimiento de este programa, el Departamento de Servicios Centrales del SNS-O (SSCC) autoriza la realización de la analítica de sangre más completa, detallada en Material y Métodos, en relación a la analítica habitual que se solicita en los exámenes de salud periódicos y facilita el tiempo destinado a la participación presencial en las sesiones grupales a las que se les convocan.

El personal sanitario que trabaja en el SPRL del SNS-O integra la realización de las dos visitas que requiere el programa *RENUEVA-T*, como parte de su actividad laboral, dentro de la estrategia de Promoción de la Salud de los trabajadores, que es un aspecto muy importante desarrollado por la Vigilancia de la Salud en el SPRL.

9. Planteamiento innovador y original

¿Quién cuida a los que cuidan?

En consonancia con los principios de la Estrategia de Envejecimiento Activo y Saludable de Navarra, desde el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del SNS-O apostamos firmemente por la promoción de la salud e impulsamos un estilo de vida saludable con proyectos específicos, como el actual programa *RENUEVA-T*. La finalidad de estas iniciativas es mejorar el estado de salud de la persona con una repercusión positiva tanto en el plano individual como en el laboral; en definitiva, como profesionales de la salud, cuidarnos para cuidar.

Desde el SPRL del SNS-O entendemos que la promoción de la salud de nuestros profesionales es básica y nos planteamos la siguiente pregunta:

¿Quién cuida a los que cuidan?

El personal del colectivo sanitario se caracteriza por dar prioridad a la asistencia y la atención de los pacientes, lo hemos observado con mayor dedicación si cabe durante la pandemia Covid-19. En ocasiones tiende a relegar a un segundo plano la situación de sus condiciones personales en el trabajo, el tiempo de descanso necesario, su tiempo de ocio, la necesidad de practicar algún deporte y en conjunto la mejora de su calidad de vida en general. En el ámbito sanitario, las campañas de promoción de la salud están centradas en la población general; es decir, en los pacientes. Sin embargo, lo novedoso de nuestro programa es que tiene como objetivo contribuir a mejorar la salud de los profesionales sanitarios que, en general, suelen ser reacios a pedir ayuda para sí mismos. Nuestro foco lo dirigimos a mejorar su salud promoviendo unos hábitos saludables que reduzcan su riesgo cardiovascular y mejoren su bienestar.

Además, la estrategia de iniciar el programa con nuestros profesionales tiene una doble ganancia. Entendemos que el profesional sanitario que se cuida y toma conciencia de la importancia de mejorar su estado de salud, ejercerá posteriormente una influencia positiva a la hora de tratar a sus pacientes y divulgará los beneficios de superar el sedentarismo y procurar una alimentación equilibrada a la población general.

En nuestra experiencia previa, la onda generada por el programa inicial **SUMAPASOS**, **ELIGE SALUD** en el área de Tudela se propagó a otros ámbitos. Los profesionales del Area de Atención Primaria de Tudela, quisieron trasladar esta idea adquirida en su experiencia como participantes en el programa, e implantaron uno similar adaptado y dirigido a la población de sus centros de salud.

La onda se propagó del mismo modo al Ayuntamiento de Tudela, que trasladó la esencia del programa y planificó una serie de actuaciones dirigidas a la población general.

Nuestra intención es que la onda de promoción de la salud siga expandiéndose a todos los niveles a través del programa *RENUEVA-T*.

El programa *RENUEVA-T* centrado en promocionar una alimentación saludable y reducir el sedentarismo, busca generar buenos hábitos que se mantengan en el tiempo como hábito adquirido. A la vez, el programa ofrece la posibilidad de disponer de indicadores de salud para valorar los cambios individuales producidos durante el programa y establecer comparaciones entre las distintas ediciones.

Anexo 1.

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA BREVE. Versión española Del *Brief Physical Activity Assessment Tool BPAAT*

- (A) ¿Cuántas veces por semana realiza usted 20 minutos de actividad física INTENSA que le haga respirar rápido y con dificultad? (por ejemplo, footing, levantar pesos, excavar, aeróbic, bicicleta rápida, o caminar a un ritmo que le impida hablar con normalidad).
- 3 o más veces por semana (4 puntos)
- 1-2 veces por semana (2 puntos)
- nunca (0 puntos)
- (B) ¿Cuántas veces por semana realiza usted 30 minutos de actividad física MODERADA o pasea de forma que aumente su frecuencia cardiaca o respire con mayor intensidad de lo normal? (por ejemplo, tareas domésticas, cargar pesos ligeros, ir en bicicleta, que aumente su frecuencia cardíaca o respire con mayor intensidad de lo normal).
- 5 o más veces por semana (4 puntos)
- 3-4 veces por semana (2 puntos)
- 1-2 veces por semana (1 punto)
- nunca (0 puntos)

PUNTUACION TOTAL= PUNTUACION (A)+PUNTUACION (B)

Puntuación Total > 4: «Suficientemente» activo (continúe con su actividad física)

Puntuación Total < 3: «Insuficientemente» activo (aumente su actividad física)

Anexo 2.

CUESTIONARIO MODIFICADO DE ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA

1.¿Usa usted el aceite de oliva como principal grasa para cocinar?

Sí = 1 punto No = 0 puntos

2. ¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día (incluyendo el usado para freír, el de las comidas fuera de casa, las ensaladas, etc.)?

Cuatro o más cucharadas = 1 punto

Menos de cuatro cucharadas = 0 puntos

3. ¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume al día? (las guarniciones o acompañamientos contabilizan como ½ ración) 1 ración = 200 gr

Dos o más al día (al menos 1 en crudo) = 1 punto

Menos de dos raciones = 0 puntos

4. ¿Cuántas piezas de fruta consume al día?

Tres o más al día = 1 punto

Menos de tres = 0 puntos

5. ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día (una ración equivale a 100-150 gr)?

Menos de una al día = 1 punto

Una o más de 1 ración al día = 0 puntos

6. ¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día (una porción individual equivale a 12 gr)?

Menos de una al día = 1 punto

Una o más de 1 ración al día = 0 puntos

7. ¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) consume al día?

Menos de una al día = 1 punto

Una o más de 1 al día = 0 puntos

8. ¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana (una ración o plato equivale a 150 gr)?

Tres o más por semana= 1 punto

Menos de tres por semana = 0 puntos

9. ¿Cuántas raciones de pescado o mariscos consume a la semana (un plato, pieza o ración equivale a 100-150 gr de pescado o 4-5 piezas de marisco)?

Tres o más por semana = 1 punto

Menos de tres por semana = 0 puntos

10. ¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulces o pasteles a la semana?

Dos o menos por semana = 1 punto

Más de dos por semana = 0 puntos

11. ¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana (una ración equivale a 30 gr)?

Tres o más por semana = 1 punto

Menos de tres por semana = 0 puntos

- **12.** ¿Consume preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas (carne de pollo: una pieza o ración equivale a 100-150 gr)? Sí = 1 punto No = 0 puntos
- **13.** ¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta, el arroz u otros platos aderezados con una salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)?

Dos o más por semana = 1 punto

Menos de dos por semana = 0 puntos

PUNTUACIÓN TOTAL =

- Puntuación < 7 baja adherencia
- Puntuación **7 10** adherencia intermedia
- Puntuación > 10 buena adherencia

<u>Bibliografía</u>

- -Organización Mundial de la salud. Promoción de la Salud. Glosario. Ministerio de Sanidad y Consumo, Madrid 1999.
- -Red Europea para la Promoción de la Salud en el lugar de trabajo: Declaración de Luxemburgo, Luxemburgo, 1997.
- -Adherencia a la dieta mediterránea y su relación con el estado nutricional en personas mayores. Ana Zaragoza Marti1, Rosario Ferrer Cascales1, Mª José Cabanero Martínez2, José Antonio Hurtado Sanchez2 y Ana Laguna Perez2. *1Departamento de Psicología de la Salud. Universidad de Alicante. 2 Departamento de Enfermería. Universidad de Alicante.* Nutr Hosp. 2015; 31(4): 1667-1674. ISSN 0212-1611
- -Papadaki A, Scott JA. The impact on eating of temporary translocation from a Mediterranean to a Northern European environment. Eur J Clin Nutr 2002; 56: 455-61.
- Willett W. Nutritional Epidemiology (2nd ed.). New York: Oxford Univ Press, 1998.
- Martínez-González MA, Fernández-Jarne E, Serrano-Martínez M, Wright M, Gómez-Gracia E. Development of a short dietary intake questionnaire for the quantitative estimation of adherence to a cardioprotective Mediterranean diet. Eur J Clin Nutr 2004; 58:1550-2.
- World Health Organization (WHO). Physical status: The use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. WHO Technical Report Series 854, Geneva, 1995.
- Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO). Obesidad y Riesgo Cardiovascular. Rev Esp Nutr Comunitaria 2003; 9: 61-68
- Ramón Estruch, M.D., Ph.D.; Emilio Ros, M.D., Ph.D.; Jordi Salas-Salvadó, M.D., Ph.D.; María-Isabel Covas, D.Pharm., Ph.D.; Dolores Corella, D.Pharm., Ph.D.; Fernando Arós, M.D., Ph.D.; Enrique Gómez-Gracia, M.D., Ph.D. et al for the PREDIMED Study .Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. N Engl J Med 2018; 378: e341-14.