

## [SECCIONES]

## Última hora

Granada  
Costa  
Vivir  
**Lo más leído**  
Imágenes del día

## [MULTIMEDIA]

Videos Teleideal  
Video Noticias  
Clip Musicales  
Punto Radio

## [INTERACTIVO]

Blogs  
Foros  
Chats

## [CANALES]

**Hoy Cinema**  
**Hoy Inversión**  
**Hoy Motor**

IndyRock  
Waste Ecología  
Eurosport  
Canal Moda

## [SUPLEMENTOS]

Deporte Base  
Expectativas  
Inmobiliario  
**LagúiaTV**  
Mujer Hoy  
**XLSemanal**

## [SERVICIOS]

**Infoempleo**  
Horóscopo  
Descargas | **PDF**  
Tus anuncios  
Coches Ocasión  
Pág. Blancas  
Pág. Amarillas  
Postales  
Formación  
Masters  
Cursos

## [Y ADEMÁS]

Agricultura  
**Canal-SI**  
Cibernauta  
Ciclismo  
Esquí  
Infantil  
Libros  
Amistad  
Juegos  
Sudoku

## LOCAL

## GRANADA

## Una empresa diseña programas a 'la carta' para promover la salud en el trabajo diario

Especialistas en fisioterapia y psicología organizan actividades para reducir el estrés El proyecto lo desarrollan en el Parque de la Salud en una 'spin off' promovida por [la UGR](#)

ANDREA G. PARRA/GRANADA

Una 'spin-off' promovida por la [Universidad de Granada](#) (UGR) y formada por un grupo de investigadores y expertos en el ámbito de la actividad física y la salud elabora programas a la carta para reducir el estrés físico y mental en el trabajo. La empresa de base tecnológica Entrenatech SL, ubicada en el [Parque Tecnológico de Ciencias de la Salud](#) de Granada, ha creado un programa de prevención laboral activo para promover la salud y la calidad de vida de los trabajadores.

Las actividades incluyen sesiones para mejorar el control postural y corregir desequilibrios musculares, así como para reducir el estrés, muy abundante en el mercado laboral. A través de esta Unidad de Prevención Laboral Activa (UPLA), que ha puesto en marcha esta firma, especialistas en fisioterapia, psicología, entrenamiento deportivo, entre otros, diseñan planes de actividad física orientados hacia la mejora de la salud optimizando las capacidades del trabajador dentro de la empresa.

El objetivo de esta firma, promovida por la institución universitaria, es el de mejorar «los servicios de formación y salud laboral y personalización de la actividad física a cualquier persona». Las estadísticas 'hablan' de que cuatro de cada diez españoles han sufrido al menos una baja laboral por dolor de espalda. Según datos recientes de la Seguridad Social, la duración media de bajas laborales en los trabajadores afectados es de 48 días al año. Además, según los expertos casi la mitad de los afectados por este tipo de dolor sufren ansiedad y depresión. Existen diferentes alternativas para paliar las consecuencias de estos problemas. Sin embargo, la gran mayoría de estas afecciones producidas en el ámbito laboral, puede prevenirse con una pequeña acción 'activa', «lo que supondría un ahorro económico considerable para la empresa».

### Calidad de vida

Ante esta realidad el proyecto de los especialistas granadinos se dirige, por el momento, a las empresas para la mejora del bienestar y la calidad de vida. Como asegura el profesor del departamento de Educación Física y Deportiva de [la UGR](#) y director gerente de Entrenatech, Ignacio Chiroso Ríos, «se habla de prevención y promoción de la salud, pero nadie lo lleva a cabo de manera activa».

La idea es promover la cultura de la prevención y para eso se han diseñado varios programas. Estos tienen una doble finalidad: por un lado, la formación física, donde el trabajador aprende de forma práctica los conceptos de higiene postural y ergonómica, a través de un conjunto de ejercicios físicos correctamente adaptados; por otro lado, la mejora del clima y ambiente laboral, dada la continua interrelación que se produce entre los trabajadores dentro de un entorno positivo de actividad. Las actividades incluyen sesiones de pilates, fitball y stretching para mejorar el control postural y corregir desequilibrios musculares, y otras para reducir el estrés mediante clases de taichí, musicoterapia y relajación.

Chiroso recuerda que «la promoción de hábitos físicos y psíquicos saludables dentro de la empresa puede generar numerosos beneficios en la productividad». Por otra parte, y gracias a un novedoso sistema informático (diseñado por la, también empresa granadina, IActive Intelligent Solutions S.L), los usuarios podrán utilizar los nuevos avances en tecnologías de la información para realizar la actividad física programada. En la 'spin-off' trabajan siete personas y tienen nuevos proyectos en marcha así como la posibilidad de ofertar este servicio a particulares.



PROPUESTA DE SALUD. La empresa oferta actividades para corregir malas posturas y hábitos. /IDEAL

 
[Publicidad](#)

# IDEAL

## CLASIFICADOS

COCHES EMPLEO

Selecciona la marca y el modelo:

 Nuevo  Usado




**Video Noticias**  
**teleideal**

- Continúan los robos en los comercios de La Chana
- Junta y Consistorio enfrentados por las obras del Salón
- Los 'expedientados' del Suárez

**VER TODOS LOS VÍDEOS**

## TURISMO

**Diputación de Granada**  
Red de municipios

**Conoce en profundidad nuestra provincia:**

- ::Fotos desde el aire::
- ::Censo::
- ::Historia::
- ::Gastronomía::
- ::Hostelería::
- ::Turismo Activo::
- ::Monumentos::

**>> Entrar<<**

## ESPECIALES

- [Fitur 2007](#)
- [Premios Goya 2007](#)
- [Los Oscar 2007](#)
- [El diálogo con ETA](#)
- [Fidel cede el poder](#)
- [Anuario 2006](#)
- [Especial Vivienda](#)
- [Especial Navidad 2006](#)
- [Granadinos del siglo XX](#)
- [Municipios de Granada](#)
- [Semana Santa en Granada](#)
- [Alhambra 360º](#)
- [Miss y Mister 2006](#)