



TRABAJO Y SALUD, ¿ENEMIGOS ENFRENTADOS?

Entrenatech SL, una *spin-off* de la Universidad de Granada, en colaboración con el CADE, ha puesto en marcha la Unidad de Prevención Laboral Activa (UPLA) con el objetivo de mejorar los servicios de formación y salud laboral y personalización de la actividad física a cualquier persona. Una aplicación informática permitirá al usuario la realización de los ejercicios físicos a través de las nuevas tecnologías de la información y comunicación.

L. Sánchez

Cuatro de cada diez españoles ha 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.

Bajo esta premisa se ha creado la empresa de base tecnológica Entrenatech SL, ubicada en el Parque Tecnológico de Ciencias de la Salud de Granada. Se trata de una *spin-off* promovida por la Universidad de Granada, en colaboración con el CADE, y formada por un grupo de investigadores y expertos en el ámbito de la actividad física y la salud. Este proyecto se dirige a diversos ámbitos de la sociedad para la mejora del bienestar y la calidad de vida.

Como asegura el director gerente de la empresa y profesor del departamento de Educación Física y Deportiva de la UGR, Ignacio Chiroso Ríos, "se habla de prevención y promoción de la salud, pero nadie lo lleva a cabo de manera activa". Por esta razón, la empresa granadina pretende mejorar los servicios de formación y salud laboral en la empresa y personalización de la actividad física de cualquier persona.

UPLA

Para promover esta "cultura de la prevención" en el ámbito empresarial, Entrenatech ha creado la Unidad de Prevención Laboral Activa (UPLA). A través de esta Unidad, especialistas en fisioterapia, psicología y 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.



Victor Herrero e Ignacio Chiroso

Estos programas de entrenamiento 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; y por otro, 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 físico y mental mediante clases de taichi, musicoterapia y relajación.

Como afirma Ignacio Chiroso "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 y comunicación para realizar la actividad física programada. Como explica Ignacio Chiroso, "este sistema facilita el proceso de personalización y seguimiento de los programas de actividad física". Además, Entrenatech SL ofrecerá asistencia las 24 horas del día a través de un servicio *on-line*.

Más información:

Ignacio Chiroso Ríos
 Dpto. de Educación Física y Deportiva. Universidad de Granada
 Tlf.: 958 244 379 / 958 750 609

Email: ichiroso@ugr.es

[« VOLVER](#)
[\[IMPRIMIR\]](#)
[\[ENVIAR NOTICIA\]](#)
[\[MÁS NOTICIAS\]](#)
[\[HEMEROTECA\]](#)


Este portal se publica bajo una [licencia de Creative Commons](#).

Area25
 Diseño web

[Quiénes somos](#) : [Contáctanos](#) : [Suscríbete a nuestro boletín electrónico](#) : [Innova Press](#) : [Mapa web](#)