

# Introducción

Una manera de realizar actividad física es usar las escaleras ya que éstas se encuentran prácticamente en todos lados. El decidir utilizar las escaleras es una manera fácil y práctica de mantenerse activo durante el día.

Existen una gran variedad de beneficios que ofrece el uso de las escaleras, como parte del plan para incrementar actividades físicas en los lugares de trabajo. Estos pueden incluir mejorar la salud, el sentirse bien tanto física como mentalmente, altos niveles de energía y rendimiento, así como un ambiente de trabajo más relajado y comprometido.

## **Beneficios que aporta el uso de las escaleras:**

Utilizar la escalera no exige ninguna aptitud o equipo especial, y consume dos veces más calorías que la caminata.

Subir escaleras ayuda a ahorrar tiempo, muchas veces lleva más tiempo esperar a que llegue un elevador libre que ir directo a las escaleras.

Cada vez que subimos un tramo de escaleras estamos cumpliendo con la cuota mínima diaria de 30 minutos de actividad física que necesita una persona adulta normal para mantenerse en forma.

Subir escaleras es parte de los ejercicios de tipo cardiovascular. Por lo tanto subiendo escaleras regularmente estamos contribuyendo a cuidar nuestro corazón y vasos sanguíneos

Los trabajadores que realizan actividades físicas son más saludables y más productivos.

El uso de las escaleras resulta ser también un trabajo efectivo de fuerza. Los que utilizan escaleras manifiestan una mayor fuerza muscular en las piernas y mayor resistencia cardio pulmonar, esto permite realizar con mayor facilidad y menos cansancio varias actividades diarias -agacharse, estar quietos en sitios por un periodo largo de tiempo, levantar cosas desde el suelo, etc.

Subir y bajar escaleras también tiene una connotación ecológica, puesto que no se necesita ningún tipo de energía, salvo la de nuestro cuerpo, para desplazarnos de un piso a otro.

Los riesgos relacionados con problemas en la salud en general se han visto disminuidos por personas que utilizan con regularidad las escaleras en su vida cotidiana.

## **OBJETIVOS:**

- 1.- Transmitir a los empleados públicos municipales mensajes sobre la importancia de realizar actividades físicas cotidianas, como instrumento de primer nivel para contrarrestar el sedentarismo.
- 2.- Estimular a los trabajadores y los visitantes de los edificios municipales a que utilicen las escaleras en vez de usar el ascensor.
- 3.- Formar un grupo de trabajo con los departamentos interesados en la mejora de la salud de los empleados públicos mediante la adherencia a la dieta mediterránea y el fomento de la actividad física.

## **ESTRATEGIAS:**

- 1.- Implicar a la delegación de RRHH, la representación sindical y a los departamentos que tengan algo que ver con la promoción de la salud y el ejercicio físico.
- 2.- Hacer una campaña de sensibilización previa al inicio de la actividad.

## **ACTIVIDADES:**

- 1.- Elaboración de la campaña por parte del grupo de trabajo
  - Encuesta previa sobre hábitos de alimentación y de actividad física.
  - Carteles de la campaña
  - Folletos informativos
  - Encuesta para pasar después de haber finalizado la campaña
  - Sistema de evaluación
- 2.- Colocación de cuenta personas automáticos, en el acceso a las escaleras de dos de los edificios municipales principales, dos semanas antes del inicio de la campaña
- 3.- Envío de las encuestas sobre hábitos de alimentación y de actividad física a todos los empleados públicos a través del correo interno y los responsables de las unidades administrativas
- 4.- Quince días después se devuelven los resultados de las encuestas a todos los empleados utilizando el correo electrónico corporativo.
- 5.- Se inicia la colocación de carteles en el interior de los ascensores y en zonas visibles de acceso a las escaleras de 20 edificios municipales:
  - 7 Edificios administrativos
  - 8 Bibliotecas y Centros Culturales
  - 4 deportivos
  - 1 Seguridad Ciudadana

6.- Se rotarán los mensajes periódicamente, con esto evitaremos el cansancio visual en las personas y, por otro lado, mantendremos el interés de aquellos que siguen la campaña motivándolos con nuevos mensajes.

### **EVALUACIÓN:**

1.- Después de terminar la campaña se volverá a pasar una encuesta para valorar posibles modificaciones en relación a la que se pasó previamente al inicio de la campaña.

2.- Se valorará la media semanal de uso de las escaleras en los dos edificios municipales donde se han instalado cuenta personas en el acceso a las escaleras para verificar si existen modificaciones significativas en el uso de las mismas previamente durante y posteriormente a la campaña.

### **Implementación**

El implementar acciones que inviten al uso de escaleras por encima de los ascensores o escaleras mecánicas puede llegar a ser un reto debido al sedentarismo predominante, donde la mayor parte de los empleados están frente a un ordenador o tienen poco movimiento físico en sus áreas de trabajo.