

**EXPERIENCIAS EN EL DISEÑO DE UN PROGRAMA DE
ACOMPañAMIENTO A EJECUTIVOS BANCARIOS QUE
CURSEN UN PLAN ESPECIALIZADO EN REDUCCIÓN DE
PESO**

Francisca Bustos Sabal

Rodrigo Parra Astorga

Instituto de Seguridad del Trabajo, IST

EXPERIENCIAS EN EL DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO A EJECUTIVOS BANCARIOS QUE CURSEN UN PLAN ESPECIALIZADO EN REDUCCIÓN DE PESO

RESUMEN

Las enfermedades cardiovasculares representan en la actualidad la principal causa de muerte a nivel mundial. Se estima que año a año 36 millones de personas fallecen producto de ellas. Si bien se les atribuye a su origen factores genéticos, son ciertos hábitos los que favorecen mayormente su desarrollo. Teniendo en cuenta la evidencia de que estas enfermedades son posibles de prevenir y/o tratar con cambios en los estilos de vida, el equipo de salud IST implementó un programa para evaluar los principales factores de riesgo cardiovascular en una entidad financiera. En los resultados, se observó que existen individuos con muy alto riesgo cardiovascular, debido a altos índices de Obesidad y/o enfermedades asociadas, por lo que surge la necesidad de generar una instancia de seguimiento para apoyar a estas personas mediante acciones concretas, creando así el "Programa + L" (más life).

INTRODUCCION

Basados en estudios internacionales, donde se señala que la Obesidad puede incrementar el riesgo de lesiones y enfermedades profesionales del sistema musculo esquelético, desarrollar asma, enfermedades cardiovasculares y estrés profesional (SCHULTE P. et al, 2007) y en el Código del Trabajo Artículo 184 de Chile, el cual refiere que "el empleador estará obligado a tomar todas las medidas necesarias para proteger eficazmente la vida y salud de los trabajadores, informando de los posibles riesgos y manteniendo las condiciones adecuadas de higiene y seguridad en las faenas, como también los implementos necesarios para prevenir accidentes y enfermedades profesionales", nace la iniciativa de crear programas de salud.

Dentro de estas iniciativas, surgió el "Programa +L", el cual busca facilitar el ingreso y permanencia de colaboradores que se encuentren con Obesidad, en centros especializados en programas de reducción de peso, acompañándolos mediante un seguimiento de la situación particular de cada uno, buscando otorgarles un constante apoyo por parte del equipo de salud IST durante todo el proceso,

motivándolos a seguir un estilo de vida saludable, que consiste en alimentación saludable, actividad física y evitar el consumo de tabaco y alcohol, fomentando el cuidado mutuo y promoviendo la participación de su entorno familiar.

La Obesidad es reconocida como una de las enfermedades cardiovasculares de mayor impacto en la salud de las personas, puesto que se relaciona directamente con daños en nuestro cuerpo y metabolismo, y con el desarrollo de enfermedades como Diabetes Tipo 2, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, Cáncer, entre otras (Ministerio de Salud, 2004. Zugasti A. y MORENO E., 2005). Dicha situación se vuelve sumamente relevante de abordar si además se tiene en cuenta los altos índices de Obesidad a nivel mundial, 400 millones de personas, y nacional 3.320.895 de chilenos (Revista Española Cardiología, 2012. Ministerio de Salud Chile, 2009-2010).

Se ha demostrado que reducciones de peso por encima del 5% del peso inicial, se asocian a cambios significativamente beneficiosos en el perfil de riesgo de los pacientes obesos (MORENO M. et al, 2000). Estudios realizados en Chile demuestran que pacientes sometidos a un período de 4 meses de tratamiento multidisciplinario, controles médicos, nutricionista, psicólogo, kinesiólogo y profesor de educación física, logran disminuir al menos un 10% del peso corporal inicial (CARRASCO F. et al, 2008).

Por lo anterior, abordar dicha temática constituye el tema central de este trabajo, el cual busca describir el diseño de un programa de acompañamiento a ejecutivos bancarios que cursen un plan en reducción de peso, facilitando como mutualidad su ingreso a centros de salud especializados y apoyándolos durante todo el proceso, junto a sus familias, con un equipo de salud multidisciplinario, a través del "Programa +L".

DESARROLLO

En términos generales, se realiza un programa de salud preventivo, a cargo de los profesionales del equipo de salud IST, y aquellos colaboradores que presenten Obesidad, son posibles candidatos para ingresar a un programa de salud en un centro especializado de disminución de peso, durante al menos cuatro meses, en donde se someterán a un tratamiento que los ayudará a mejorar sus estilos de vida y combatir la Obesidad. Además, durante todo el periodo de tratamiento, y ocho meses

posterior a éste, tendrán en su propia empresa el apoyo constante de un equipo de salud multidisciplinario del IST, quien los acompañará desde todos los aspectos (médicos, nutricionales, psicológicos y de actividad física), mediante un programa de seguimiento.

Cabe destacar, que el financiamiento de este programa será compartido entre IST, entregando los profesionales de salud y los recursos para realizar el programa de salud preventivo, y la empresa, quien financiará el total o bien un porcentaje del programa “+ L” en el centro de salud, según lo estipule. En caso de que la empresa no financie el 100% del programa, será el colaborador el encargado de financiar el porcentaje restante.

1° Etapa: Detección del problema

Se define un programa de salud preventivo que consiste en una evaluación de salud voluntaria, confidencial y sin costo para los colaboradores de las distintas sucursales de la entidad bancaria.

Para la puesta en práctica del programa se requieren recursos físicos y materiales gestionados por IST, y en términos de recursos humanos, se contó con la participación del equipo de salud IST.

Los exámenes preventivos incluyeron:

- Encuesta confidencial con consentimiento informado (antecedentes de salud personales y familiares)
- Toma de exámenes de sangre a nivel capilar (glicemia, colesterol total, triglicéridos)
- Control de presión arterial
- Mediciones antropométricas (peso, talla, cálculo de índice de masa corporal, medición de circunferencia cintura)
- Evaluación y orientación nutricional (de acuerdo al diagnóstico obtenido)
- Entrega de colación saludable (1 lácteo descremado + 1 fruta o 1 barrita de cereal)

Según los resultados de los colaboradores, se obtendrán los posibles candidatos para el “Programa + L”.

2° Etapa: Selección de candidatos

Según los resultados del programa de salud preventivo, se pesquisan aquellos casos en que los colaboradores presentan Obesidad (a través de índice de masa corporal) y posibles factores de enfermedades cardiovasculares asociadas (glicemia, presión arterial, colesterol, triglicéridos y circunferencia de cintura). De acuerdo a los resultados, los posibles candidatos a participar en el “Programa + L”, son aquellos que cumplan los siguientes criterios:

- Índice de masa corporal entre 30-35 (>35 implica evaluación para intervención quirúrgica)
- Que no presente problemas de salud que le impidan realizar ejercicios, de acuerdo a criterios clínicos del centro de salud especializado
- Que no presente enfermedades, o bien enfermedades no controladas, que pudieran obstaculizar el tratamiento, de acuerdo a criterios clínicos del centro de salud especializado
- Otros criterios de acuerdo a políticas institucionales de la entidad financiera (económicos, legales, estratégicos, otros)
- Que tenga la posibilidad de financiar un porcentaje del tratamiento, en caso que la empresa no financie la totalidad del programa

3° Etapa: Programa inicial

Los colaboradores seleccionados, ingresarán al programa en el centro de salud, el cual durará aproximadamente cuatro meses, según la evolución que presente cada colaborador en el tratamiento.

Esta etapa corresponde al periodo inicial, puesto que comprende la primera parte del tratamiento, y se extiende por el tiempo que asista el colaborador al centro de salud.

Una vez cumplidas las metas del centro, finaliza este periodo, y se continúa con el periodo de seguimiento, a cargo de los profesionales del equipo IST.

4° Etapa: Definición de roles equipos de profesionales

➤ Rol equipo multidisciplinario profesionales IST

Estará compuesto por Enfermera, Nutricionista, Psicólogo y Profesor de Educación Física. Este equipo es el encargado de acompañar al colaborador y a su familia durante todo el programa, mediante distintas actividades. Cada profesional tiene roles específicos, enfocados principalmente en la cercanía al colaborador y diligencia en los aportes que puedan realizar para que éste sea capaz de lograr y mantener los objetivos propuestos por el centro de salud específico.

Las actividades que se definen para cada profesional son:

- Enfermera:

- Acompañar personalmente al colaborador en sus controles al centro de salud, idealmente una vez por semana durante el primer mes, y luego cada dos semanas, en los tres meses restantes, con el objetivo de que el colaborador sienta el apoyo constante del equipo de salud. Junto a esto, la enfermera podrá conocer la evolución que presente en el tratamiento, comunicarla al resto del equipo IST e ir tomando medidas en caso que fuera necesario, como por ejemplo aumentar la frecuencia de acompañamiento a controles, consultas internas realizadas por otros profesionales del equipo IST, entre otras.

- Coordinación telefónica semanal, para saber cómo va el colaborador con su tratamiento y para recordarle las actividades agendadas.

- Nutricionista:

- Almuerzos mensuales, ya sean grupales o bien con cada colaborador, según el área física donde se encuentren, para reforzar los hábitos alimentarios, conversar acerca de la terapia nutricional que siguen en el centro de salud y contribuir a resolver cualquier requerimiento nutricional que pueda tener el colaborador.

- Psicólogo:

- Visita sorpresa, al menos una vez al mes, dependiendo de la necesidad que perciba el profesional, a los colaboradores en su mismo puesto de trabajo, fomentando de este modo el apoyo constante y generando momentos para conversar con el colaborador y ayudarlo en el área psicosocial.

Se definen a su vez actividades grupales, en donde participará todo el equipo de salud IST:

- Visitas domiciliaria, los profesionales asistirán en duplas (Enfermera + Psicólogo; Nutricionista + Profesor Educación Física), cada dos meses de manera alternada, a la casa de cada colaborador, coordinando con él las fechas que más le acomode. Esta actividad pretende lograr que el colaborador y sus familias reconozcan al equipo de salud IST como un grupo de profesionales cercanos, el cual está dispuesto a ayudarlos y acompañarlos en todo momento, durante el proceso de disminución de peso.

- Actividad de reflexión al aire libre, la cual está a cargo del Psicólogo del equipo IST, pero asisten también los demás profesionales. Esta actividad se realiza trimestralmente, durante todo el año, y tiene como finalidad crear espacios de distracción para el colaborador y sus familias, donde puedan conversar, compartir, hablar de sus experiencias e incentivarse a seguir en el proceso.

Junto a esta actividad reflexiva, se desarrollaran actividades recreativas a cargo del Profesor de educación física.

➤ Rol equipo multidisciplinario Centro de Salud

Los roles que ejercen los profesionales del centro de salud, dependerán de cada centro en particular, pero a rasgos generales deben tener como mínimo los siguientes profesionales, los cuales al menos deben contar con las responsabilidades que se describen a continuación:

- Nutriólogo: Médico encargado de solicitar todos los exámenes de salud del colaborador y aplicar algún tratamiento en caso de que fuera necesario; es quien da el pase para que la persona pueda ingresar al programa.
- Nutricionista: Profesional a cargo del plan alimentario y control de peso del colaborador. El número y frecuencia de visitas dependerá de cada caso.

- Kinesiólogo o Profesor de educación física: Profesional a cargo de realizar y ejecutar el plan de actividad física específico para el colaborador, según sus necesidades y posibilidades.
- Psicólogo: Profesional a cargo de apoyar al colaborador durante todo el proceso, mediante una terapia psicológica. El número y frecuencia de visitas dependerá de cada caso.
- Enfermera: Profesional a cargo de coordinar las visitas del colaborador con los distintos profesionales.

5° Etapa: Periodo de seguimiento

Una vez finalizado el periodo inicial, que comprende el tratamiento del colaborador en el centro de salud, aproximadamente en 4 meses, el equipo de salud IST continuará con un seguimiento durante 8 meses (1 año en total de intervención), donde se evaluarán los resultados obtenidos por el colaborador, y la mantención de ellos.

Concluido el año, se debe definir si el colaborador será dado de alta, o bien si surge la necesidad de crear nuevos programas de acompañamientos e intervención para poder lograr reducir su riesgo cardiovascular.

Durante el seguimiento, los roles de los profesionales del equipo de salud serán los siguientes:

- Enfermera: Será la encargada de llamar semanalmente al colaborador, para preguntarle cómo sigue con el tratamiento, como van sus índices de salud, como se ha sentido y si necesita algún apoyo.
- Nutricionista: Evaluará una vez al mes a cada colaborador, en caso de que un colaborador aumente de peso, se le realizarán controles más seguidos, según lo estime el profesional.
- Psicólogo: Visitará al menos una vez al mes, o lo que estime conveniente, al colaborador en su puesto de trabajo, para conversar con él, recibir sus inquietudes y poder apoyarlo en lo que sea necesario desde el aspecto psicosocial.
- Profesor de educación física: Visitará al menos una vez al mes, o lo que estime conveniente, al colaborador en su puesto de trabajo, para saber cómo sigue con su rutina de ejercicio y reforzar la importancia de la actividad física.

Además, se efectuará una reunión mensual de todo el equipo de salud IST, en donde se revisará el caso de cada colaborador, se evaluará en conjunto sus resultados y evolución, logrando de este modo tener una visión integral de la situación y tomar medidas específicas si la situación lo amerita.

6° Etapa: Calendarización de actividades del programa

Una vez seleccionados los candidatos a participar, se confecciona un cronograma de actividades para las dos etapas del programa.

La primera calendarización, corresponde a los cuatro meses de duración de la primera etapa del programa, el cual es entregado tanto al colaborador como a sus jefes, de modo tal de procurar que exista claridad respecto a aquellos días que tenga que asistir a las distintas actividades. (Figura 1)

Es de suma importancia dejar claro que, a pesar de que el mayor número de actividades se realiza fuera del horario de trabajo, los controles por parte de los profesionales del equipo IST serán durante la jornada laboral, por lo que se requiere autorización de los jefes de los participantes para poder efectuar estas actividades.

La segunda parte del programa, el periodo de seguimiento, que comprende 8 meses a partir del término del programa en el centro especializado, se calendariza mediante un esquema. (Figura 2)

CONCLUSIONES

De acuerdo a la experiencia en el diseño del programa, es posible reconocer la relevancia que tiene este tipo de iniciativas en las empresas, pudiendo ser constitutivas de un eje de trabajo directamente relacionado con la responsabilidad social empresarial (RSE) y el código del trabajo de Chile, como se indica en su Artículo 184, consiguiendo verse beneficiadas directamente, puesto que contribuirían a mejorar la salud de sus colaboradores y de su entorno más cercano, creando así un círculo virtuoso, conformado por cuatro ejes principales: la empresa, el colaborador, su familia y los profesionales de salud.

Esta alianza estratégica, constituida por los cuatro ejes, es la base para lograr los resultados esperados, y es fundamental que cada uno conozca la importancia que tiene para alcanzar las metas propuestas.

Por parte del empleador, se torna esencial adquirir dentro de sus perspectivas el foco de una empresa saludable, convirtiéndose en un ambiente laboral enriquecedor para todos sus colaboradores; de este modo consigue, entre otras cosas, colaboradores saludables, los cuales rendirán mucho mejor en su trabajo. Cabe señalar, que existe una amplia bibliografía que apunta a la relevancia y pertinencia de la realización de este tipo de programas al interior de los recintos laborales, que señalan que es posible lograr mejores resultados, lo que se asocia principalmente al compromiso mutuo del colaborador, empleador y familia.

El colaborador, debe ser capaz de comprometerse con los cambios, al igual que su familia, la cual es un elemento principal para generar cambios saludables en el hogar, donde todos se unan alrededor de hábitos saludables.

Por parte del eje del equipo de salud IST, el acompañamiento al colaborador se vuelve un componente elemental, ya que son los encargados de ayudar y poder resolver las inquietudes que los colaboradores puedan ir teniendo durante todo el proceso; además, la etapa de seguimiento es de responsabilidad exclusiva de estos profesionales, por lo que su compromiso y constancia será una de las claves del éxito.

Programas como el descrito, cuando son desarrollados y logran sus objetivos, estos no sólo se ven reflejados en una disminución del peso corporal y de factores de riesgo cardiovascular, sino que además representan un cambio general en el colaborador y sus familias, aumentando su autoestima, seguridad y confianza, demostrando que con perseverancia todo es posible, y que una empresa comprometida con la salud de sus colaboradores de manera tangible, se convierte en una empresa ejemplo para la sociedad, puesto que no sólo realiza programas preventivos, sino que además, al encontrar problemas de la salud en sus colaboradores, entrega soluciones concretas, y se compromete en velar por un cambio, comprendiendo y transmitiendo la importancia de llevar un estilo de vida saludable para una persona y su entorno.

RECOMENDACIONES

Un punto fundamental para el buen funcionamiento del programa, tiene relación con seleccionar un centro especializado en Obesidad, que cumpla con los más altos estándares de calidad y prestigio,

para así tener la seguridad y confianza que los colaboradores serán atendidos en centros de calidad, con los mejores especialistas. De este modo, podemos contribuir al compromiso por parte del colaborador para cumplir con los objetivos y metas propuestas por el centro de salud.

Otro aspecto principal, es motivar al equipo de salud IST, empoderándolos en su rol de apoyo y compañía constante durante todo el proceso, tanto al colaborador como a sus familias, puesto que de ellos depende parte del éxito del programa.

Finalmente, es de suma importancia que dentro de la empresa se promueva la vida saludable en general, alineándose de este modo a la promoción de salud, y generando ambientes laborales enriquecedores.

BIBLIOGRAFÍA

1. SCHULTE P., WAGNER Gregory, OSTRY Aleck, BLANCIFORTI Laura, CUTLIP Robert, KRAJNAK Kristine, LUSTER Michael, MUNSON Albert, O'CALLAGHAN James, PARKS Christine and MILLER Diane. **Obesity, and Occupational Safety and Health**. American Journal of Public Health 2007; Vol. 97, No. 3. DOI: 10.2105/AJPH.2006.086900 1
2. Ministerio de Salud, Octubre 2004. **Programa de actividad física para la prevención y control de los factores de riesgo cardiovasculares**. 1-53. <http://www.redsalud.gov.cl/portal/url/item/75fe622727752266e04001011f0169d2.pdf>
3. ZUGASTI A., MORENO E. **Obesidad como factor de riesgo cardiovascular**. Hipertensión 2005. Vol. 22, Issue 1, Pag. 32-36
4. Guía europea sobre prevención de la enfermedad cardiovascular en la práctica clínica (versión 2012). Rev Esp Cardiol. 2012;65(10):937.e1-e66
5. MORENO M., MANRIQUE M., GUZMÁN S., MAIZ A., PATIÑO C., VALDÉS R., FEUCHTMANN C. **Cambios en los factores de riesgo metabólicos en pacientes obesos en tratamiento**. Rev. méd. Chile 2000. v.128 n.2 ISSN 0034-9887
6. Encuesta Nacional de Salud, Ministerio de Salud Chile, 2009-2010.
7. CARRASCO F., MORENO M., IRRIBARRA V., RODRÍGUEZ L., MARTIN M., ALARCÓN A., MIZÓN C. ECHENIQUE C., SAAVEDRA V., PIZARRA T., ATALAH E. **Evaluación de un programa piloto de intervención en adultos con sobrepeso u obesidad, en riesgo de diabetes**. Rev méd Chile. 2008. vol.136, n.1 ISSN 0034-9887

		Mes				1				2				3				4			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Selección Colaboradores	Entrega de listado de candidatos según resultados programa de salud preventivo																				
	Preselección de candidatos de acuerdo a criterios de la empresa																				
	Contacto a candidatos preseleccionados																				
	Selección de candidatos de acuerdo a criterios del centro de salud																				
	Encuentro inicial colaboradores seleccionados, autoridades empresa y equipo IST																				
Profesionales centro de Obesidad	Control Médico Nutriólogo inicial																				
	Control Médico Nutriólogo con resultado de exámenes																				
	Sesión de actividad física (3 veces por semana)																				
	Control con Nutricionista (1-2 veces al mes)																				
	Sesión con Psicólogo (al menos 1 vez al mes)																				
Profesionales IST	Control telefónico (1 vez por semana)																				
	Acompañar al colaborador a control (2-4 veces al mes)																				
	Almuerzos mensuales (1 vez por mes)																				
	Visita al puesto de trabajo del colaborador (1 vez al mes)																				
	Visita domiciliaria multidisciplinaria (2 veces durante el programa inicial)																				
	Actividad recreativa familiar y de reflexión al aire libre (1 vez durante el programa inicial)																				
	Encuentro final primera parte del programa: Resultados obtenidos en Centro de Salud																				

Figura 1: Calendarización Programa Inicial

La figura muestra un ejemplo de una calendarización del programa inicial, el cual comprende cuatro meses de intervenciones, con distintas actividades semanales, las cuales se aprecian en la figura.

Esta figura debe ir en la página 8, en la explicación de la 6º Etapa: Calendarización de actividades, luego del párrafo 2.

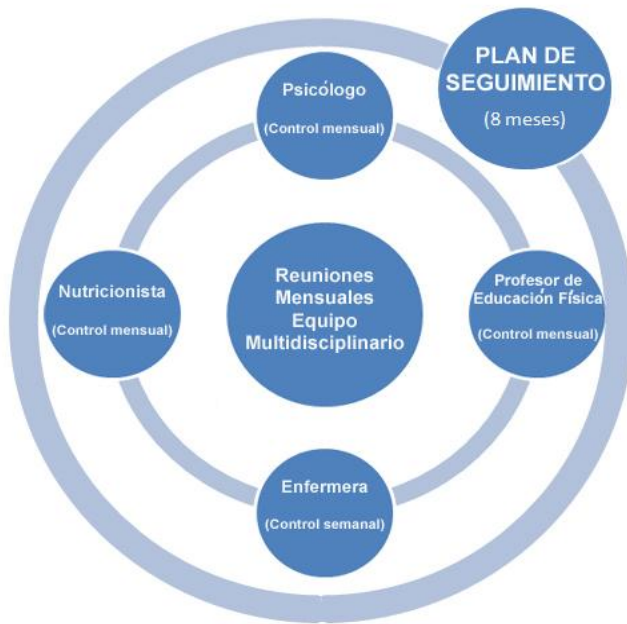


Figura 2: Esquema Programa de Seguimiento

Esta figura muestra de manera gráfica las actividades que se realizan durante los ocho meses del programa de seguimiento, las cuales consisten en controles una vez al mes por parte del psicólogo, nutricionista y profesor de educación física, controles (telefónicos) semanales de la enfermera, y las reuniones del equipo multidisciplinario una vez al mes.

Esta figura en la página 8, en la explicación de la 6º Etapa: Calendarización de actividades, luego del párrafo 4.

Autores

Francisca Bustos Sabal, Nutricionista, Universidad de Valparaíso (2006-2010), Especialista en enfermedades crónicas no transmisibles de origen nutricional, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Universidad de Chile (2011-2012).

Nutricionista del Instituto de Seguridad del Trabajo (IST), a partir Noviembre 2012.

Rodrigo Parra Astorga, Profesor de Educación Física, Universidad Metropolitana De Ciencias de la Educación (2002- 2007).

Profesor de Educación Física del Instituto de Seguridad del Trabajo (IST), a partir de Mayo 2013.