

Impacto de un Programa de Ejercicio Físico en Personal Sanitario de Urgencias Extrahospitalarias: Un proyecto de calidad.

Rodríguez Jiménez, F.; Martín Rodríguez, J. ; Martín Ferrero, M. ; Martínez Florenciano, R. ; Martín Rodríguez, M. ; Vicente Pérez, M. J.

Objetivo:

Valorar el impacto de un programa de ejercicio físico regular adaptado, sobre la salud física y mental del personal sanitario de urgencias extrahospitalarias. Analizar la posible influencia de la puesta en marcha de este programa en la calidad de la atención prestada a los pacientes.

Método:

Estudio cuasi experimental con un grupo de control no aleatorizado:

- Grupo de intervención = 15.
- Grupo de control =15.

Periodo de realización: 6 meses. Criterios de inclusión: Profesionales Médicos, Enfermeros y Técnicos en Emergencias de un Servicio de Urgencias de Atención Primaria (SUAP) con contrato en vigor y posibilidad de continuidad, que muestren su conformidad a participar en el proyecto.

Intervención: Tres sesiones en la semana de entrenamiento funcional (resistencia, fuerza, movilidad y ejercicios posturales), dirigido por un profesional de la actividad física. La evaluación sería con test de valoración física, así como cuestionarios validados (GHQ-12, Maslach Burnout Inventory), para valorar la salud mental de los profesionales. Además, se valoraría el absentismo laboral de los participantes en el periodo en cuestión y en seguimiento a los seis meses.

Resultados:

La evidencia muestra que el ejercicio físico continuado tiene un alto impacto en la salud mejorando la resistencia al estrés, así como disminuye la fatiga mental.

Los profesionales sanitarios pueden tomar mejores decisiones clínicas y mostrar mayor asertividad y empatía.

Además, está contrastado que el ejercicio, aumenta la resistencia física, fuerza y movilidad; elementos significativos en tareas como movilización de pacientes o respuesta rápida en emergencias. Hecho que, por otra parte, ayuda a disminuir la prevalencias de "errores físicos" en las tareas asistenciales, favoreciendo una mayor eficiencia en las intervenciones y disminuyendo el absentismo por lesiones o problemas músculo-esqueléticos.

Conclusiones:

La implementación de un programa estructurado de ejercicio físico en el ámbito de las urgencias extrahospitalarias puede generar beneficios significativos, tanto para el personal como para los pacientes.

Se refuerza el trabajo en equipo y se contribuye a la sostenibilidad del sistema al reducir el absentismo laboral.