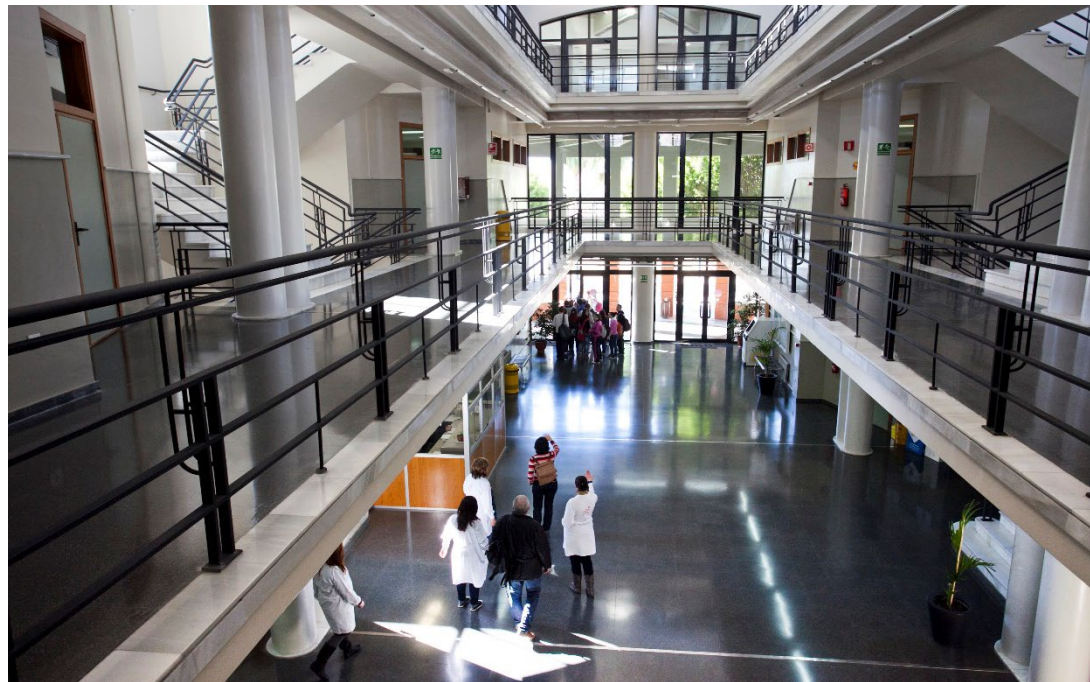
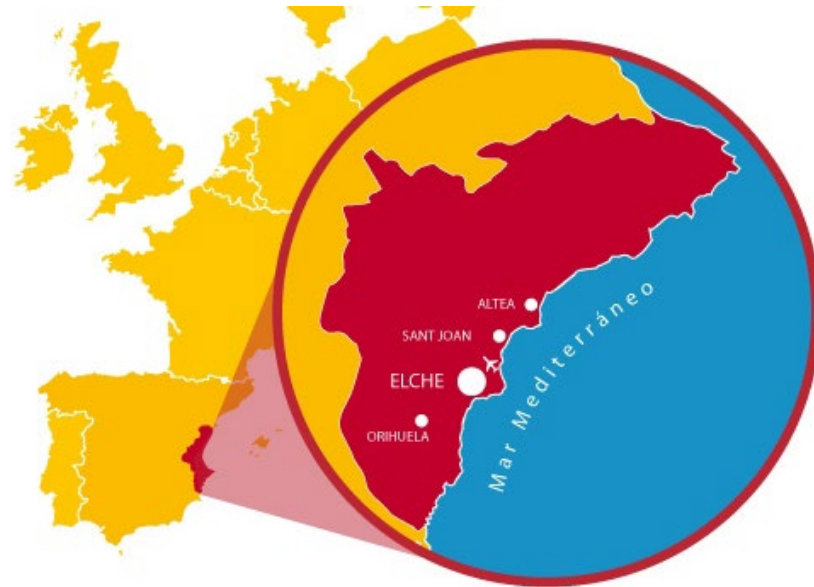


Envejecimiento activo y saludable



Francisco Hernández
Prevención de Riesgos Laborales
f.hernandez@umh.es
96 665 8625

UMH – Universidad Pública



La UMH en cifras

- Estudiantado: 14.700
 - 27 Grados.
 - 2 dobles Grados.
 - 52 Másteres oficiales.
 - 13 Programas de Doctorado.
 - 6 Másteres propios.
 - 5 Especialistas Universitario.
- 5 Institutos de investigación.
- 13 Centros de investigación.

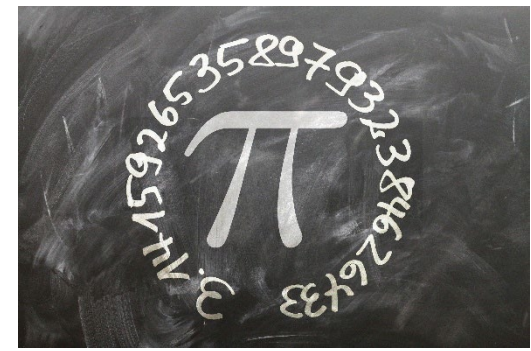


Imagen de [Gerd Altmann](#) en [Pixabay](#)

La UMH en cifras

- Personal: 2.066 (PDI, PI y PAS).
 - 1.079 hombres.
 - 987 mujeres.

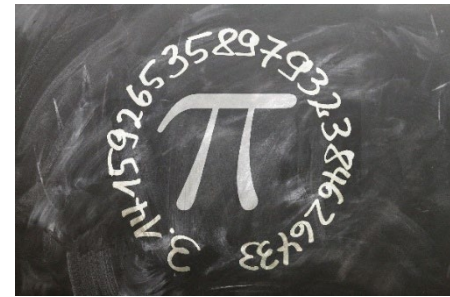
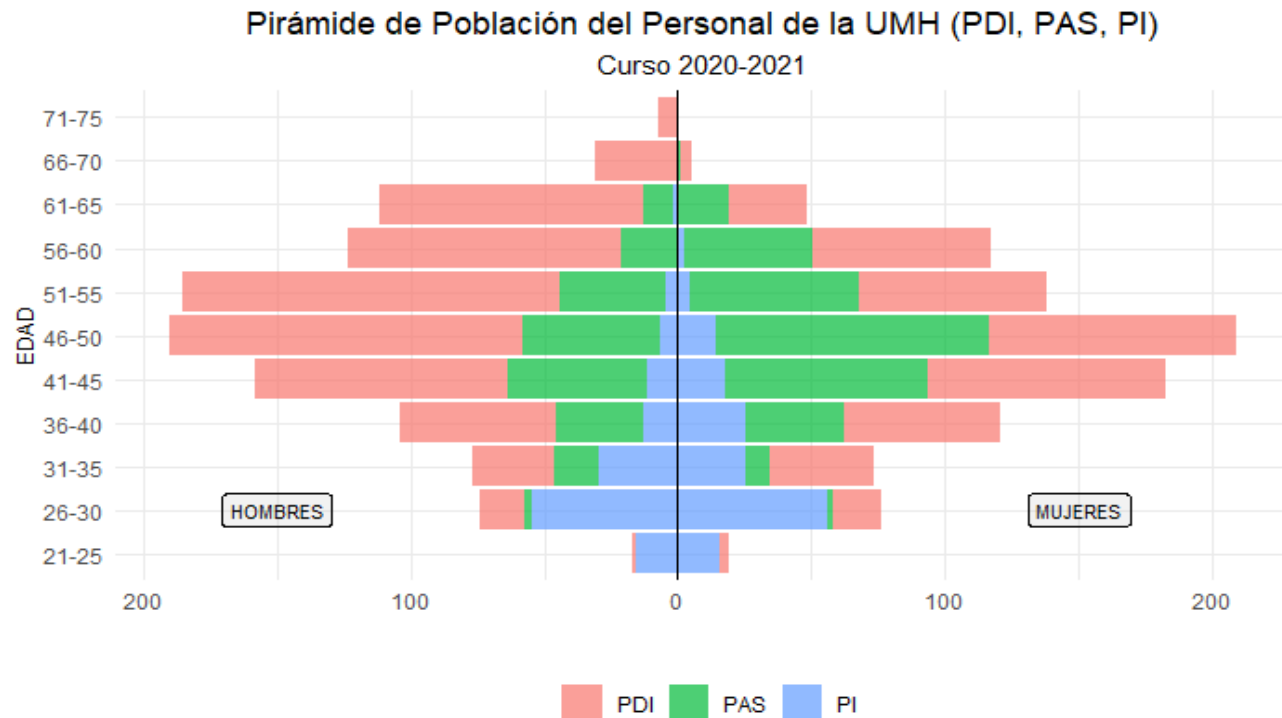
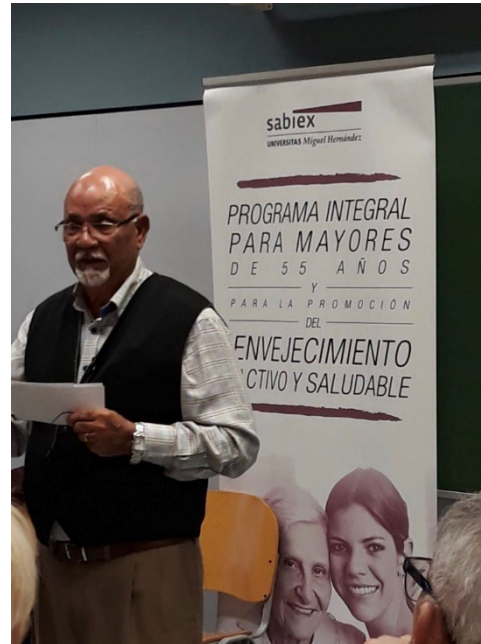


Imagen de [Gerd Altmann](#) en [Pixabay](#)



Evaluaciones Psicosociales

- Discriminación por cuestión de sexo u orientación sexual.
- Discriminación por la edad.



Comisión hábitos saludables

- Comisión multidisciplinar:
 - Psicología.
 - Medicina.
 - Nutrición.
 - Ciencias del deporte y actividad física.
 - Prevención de Riesgos Laborales.



Un poco de ciencia



Imagen de [Arek Socha](#) en [Pixabay](#)

- Centro de Investigación Deportiva (CID).
- Ciencias de la Actividad física y del Deporte.
- Departamento de Psicología de la Salud.
- Instituto de Neurociencias.

Un poco de ciencia



Image by [Urhan TV](#) from [Pixabay](#)

- ...con el ejercicio y la actividad física, además del cuerpo, cuidamos la mente, mejora la función cognitiva.
- Factores neurotróficos (GDNF y BDNF)
 - Promueven la supervivencia neuronal.
 - Facilitan la comunicación entre las neuronas.
 - Promueven la generación de nuevas neuronas que ocurre principalmente en el hipocampo.

Hechos

- Se generan nuevos capilares en el cerebro con mayor aporte de nutrientes y oxígeno. El hipocampo aumenta su tamaño.



"cage-talosian-718794[1]" by [Père Ubu](#) is licensed under [CC BY-NC 2.0](#)
Star Trek TOS UnairedPilot. Episode "The Cage"

Hechos

- Nivel de actividad física correlaciona directamente con:
 - Probabilidad de padecer Alzheimer.
 - Depresión. La actividad física mejora los síntomas de la depresión.

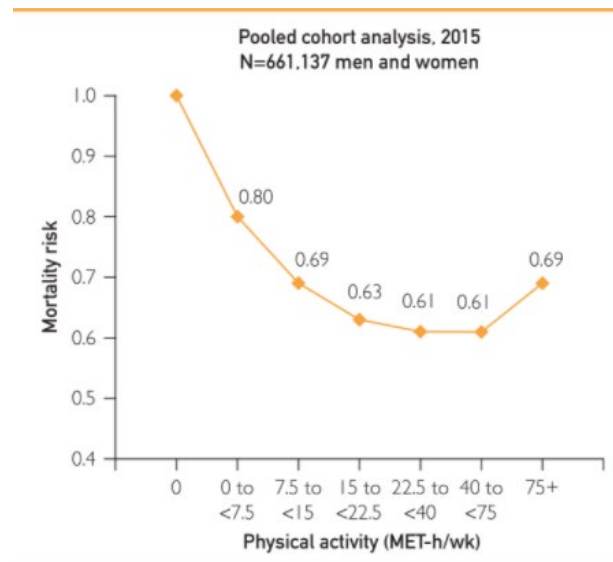


Less Sitting, More Physical Activity, or Higher Fitness?

Claude Bouchard, PhD; Steven N. Blair, PED; and Peter T. Katzmarzyk, PhD

Abstract

Epidemiological studies have found that time spent in sedentary behaviors, levels of physical activity, and cardiorespiratory fitness are all associated with mortality rates. They are also related to the risks of obesity, type 2 diabetes mellitus, hypertension, cardiovascular disease, aging-associated frailty, and cancer. The evidence is such that the National Institutes of Health recently launched a new Common Fund initiative aimed at identifying the molecular transducers of adaptation to physical activity in various tissues and organs. It has been estimated that 9.4% of all 57 million deaths in the world in 2008 could be attributed to physical inactivity, which translates into more than 5 million deaths worldwide. Physical inactivity has a deleterious effect that is comparable to smoking and obesity. Importantly, this global estimate relates to levels of physical activity and does not take into account sedentary behavior and cardiorespiratory fitness. Currently, there are national and international guidelines for



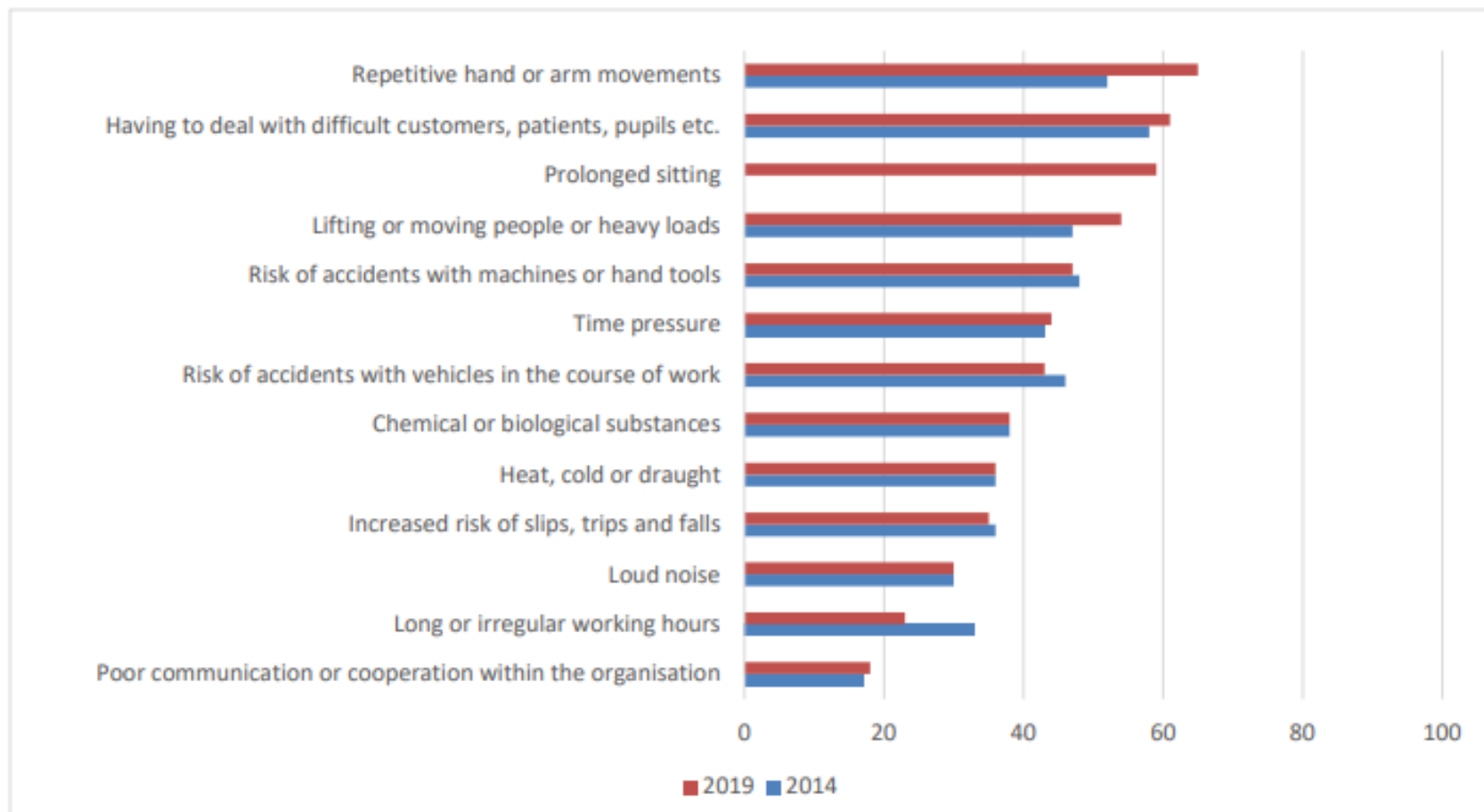
ESENER 2019

- La Agencia Europea para la Seguridad y salud en el Trabajo (EU-OSHA) en su tercera encuesta sobre riesgos nuevos y emergentes (ESENER 3), llevada a cabo en 2019 evidencia:



Encuesta ESENER 2019

Figure 1. Risk factors present in the establishment (% establishments, EU28), 2019 and 2014.



Base: all establishments in the EU28, ESENER-3 (2019) and ESENER-2 (2014).

Note: 'Prolonged sitting' is a new item in the ESENER-3 (2019) questionnaire.

NTP 916

- La fatiga es un mecanismo regulador y adaptativo que nos indica que debemos parar, descansar y realizar una pausa.
- Una de las principales causas de la fatiga laboral es la ausencia de pausas, por lo que es muy importante prestar atención a:
 - La cantidad de pausas que se realizan en la jornada laboral
 - La calidad de las mismas es decir el diseño de dichas pausas.

NTP 1150

- Promover acciones para reducir el tiempo delante del ordenador o dispositivo. Concienciar sobre gestión de tiempos y tareas para su alternancia.
- Realización de pausas preferiblemente activas.
- Formar e informar sobre las posturas inadecuadas y promover la adopción de posturas adecuadas en el trabajo.

Calidad de vida

- La actividad física no nos va a proporcionar más años de vida, sino mejores años de vida. Vivir lo mejor posible el máximo tiempo posible.
- Reserva física y Reserva cognitiva.

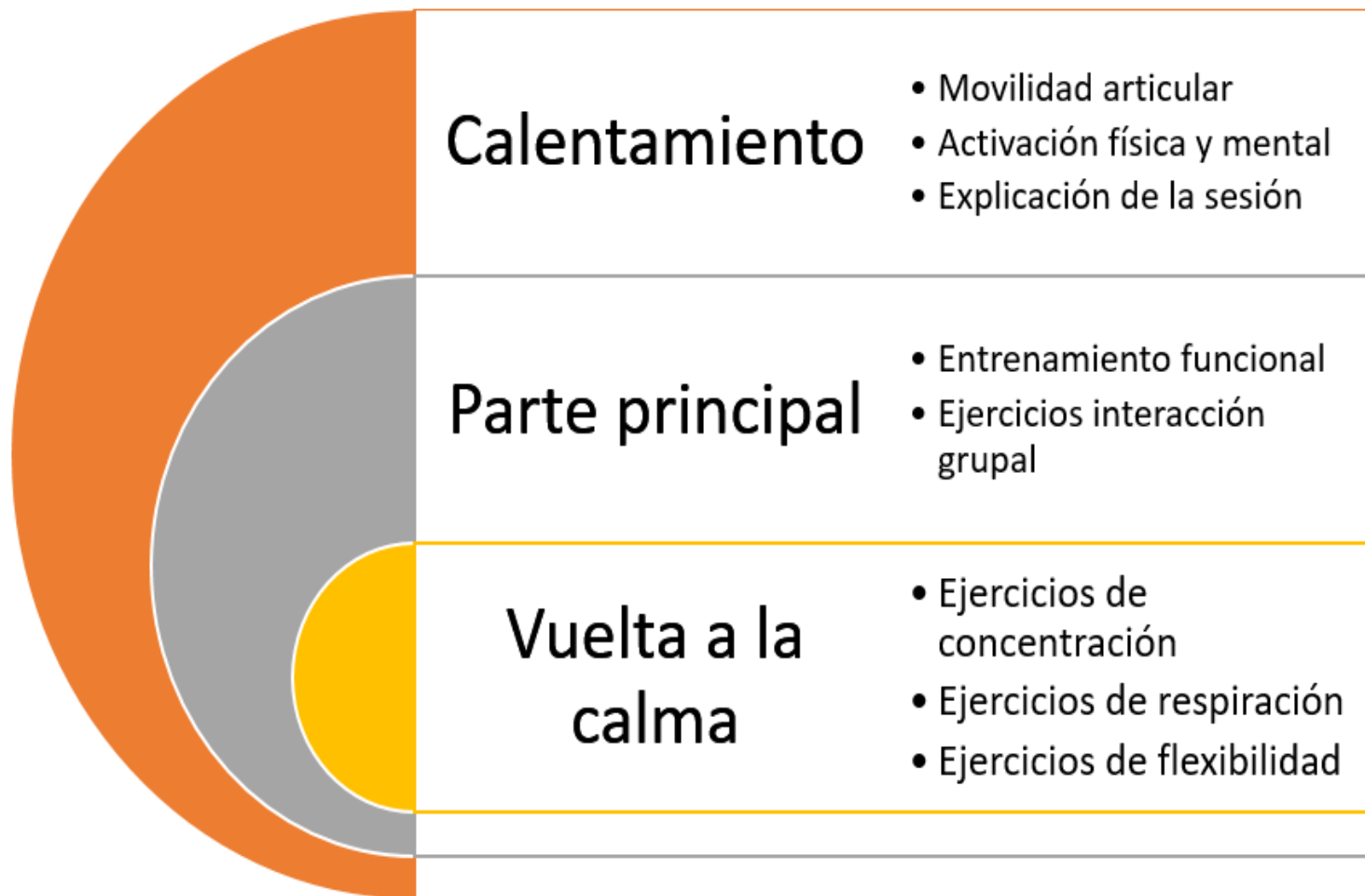


Pausa saludable UMH



Consiste en realizar una interrupción activa de la jornada laboral durante **15 minutos**, donde se llevan a cabo ejercicios que favorecen la **activación física y cognitiva**, para un desempeño eficiente en el trabajo, mejorando así el rendimiento laboral, además de cumplir una función preventiva y de promoción de hábitos saludables.

Pausa saludable UMH



Pausa saludable UMH



- Es una herramienta muy potente para:
 - Potenciar la interacción entre las personas trabajadoras.
 - Mejora y crea nuevas relaciones personales e intergeneracionales.
 - Mejora la cohesión de grupo y la confianza, así como y el sentido de pertenencia.
 - Factor protector contra los riesgos psicosociales.
 - Factor protector contra lesiones osteomusculares.

Pausa saludable UMH



PAUSA SALUDABLE

AL AIRE LIBRE
MARTES Y JUEVES

HÉLIKE
9:20 – 9:35
9:40 – 9:55

RECTORADO
11:20 – 11:35
11:40 – 11:55

LA GALIA
10:00 – 10:15
10:20 – 10:35

SAN JUAN
12:30 – 12:45
12:50 – 13:05

ONLINE MEET
MARTES Y JUEVES 11:00-11:15
MIÉRCOLES Y VIERNES 9:30 – 9:45



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Pausa saludable UMH

**HORARIOS
PAUSA
SALUDABLE**

**EDIFICIO RECTORADO
MARTES Y JUEVES**

11:00
11:15
11:30
11:45

**EDIFICIO HÉLIKE
MARTES Y JUEVES**

12:15
12:30
12:45

DURACIÓN 15 MINUTOS



Pausa saludable UMH



Medición.



Imagen de [Arek Socha](#) en [Pixabay](#)

Cuestionario de satisfacción (PACSQ) Cuningham 2007.

Los resultados preliminares de la evaluación del desarrollo de la actividad on-line reflejan que se mantienen los beneficios tanto a nivel físico como fisiológico.

Estamos evaluando a través de una prueba de inhibición cognitiva, test stroop, realizado justo antes y después de la sesión y los resultados obtenidos hasta ahora **apuntan a la mejora en el rendimiento cognitivo.**

- Programa integral para mayores de 55 años en la UMH y para la promoción del envejecimiento activo y saludable.
 - Investigación.
 - Neurogym: Programa de entrenamiento mental con actividades informatizadas orientadas a la mejora de la memoria, la atención, la percepción, el pensamiento y el lenguaje.
 - Fisiogym: Programa de actividad física con tareas orientadas a la mejora cardiovascular, fuerza y equilibrio.

- Proyecto En-Activo: Evaluación neuropsicológica en personas mayores cognitivamente activas.
- Programa AUNEX: Potencia la integración de las personas mayores en el ámbito sociocultural favoreciendo la comunicación intergeneracional y la mejora de la calidad de vida.



Datos de contacto @

- Prevención de Riesgos Laborales UMH
f.hernandez@umh.es
96 665 8625
- Vicerrectorado de Inclusión, Sostenibilidad y Deportes.
vdo.isd@umh.es