

COMUNIDAD DE PRÁCTICAS: ***Des-Tensiona***



**MEMORIA DE ACTIVIDADES
REALIZADAS**



COMUNIDADES DE PRÁCTICA



“MEMORIA DE ACTIVIDADES REALIZADAS”

COMUNIDAD DE PRÁCTICAS Des-Tensiona. Año 2023

Introducción:

Aprovechando la oportunidad de trabajo colaborativo que nos ofrece el modelo de comunidades de práctica que promueve el IAAP, y que descubrimos a partir de nuestra asistencia al Taller Semilla del presente año, basado en los principios de: voluntariedad, autoorganización, relaciones de iguales, propósito común... de una parte, y el apoyo que desde la Dirección General Trabajo y Bienestar Laboral de la CEFTA, así como de la Dirección de nuestro propio centro, Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla, recibimos, los profesionales de las Áreas de Vigilancia de la Salud (equipo multidisciplinar compuesto por médica/os y enfermera/os) nos animamos a formar la Comunidad de Prácticas **Des-Tensiona** con la idea de poder sacar adelante el proyecto de hacer una serie de actividades de formación e información para concienciar y dar herramientas al personal funcionario de la junta de Andalucía de una de las patologías no traumáticas causadas por el trabajo (**panotratss**) como es la prevención de la Hipertensión Arterial (**HTA**).

Las Áreas de Vigilancia de la Salud de los Centros de Prevención de Riesgos Laborales de la Junta de Andalucía, formadas por equipos multidisciplinarios: médicos, enfermeros, auxiliares de enfermería y administrativos, trabajamos en nuestro día a día con la recogida de datos de salud de los trabajadores y confección del informe resumen de su reconocimiento médico tanto para el trabajador, como para la empresa (**Vigilancia de Salud Individual**), estos datos tiene como objetivos

el análisis e interpretación de los resultados obtenidos en el grupo de trabajadores, permitiendo valorar el estado de salud de la empresa, estableciendo prioridades de actuación en materia preventiva, revisión de las mismas en función de los daños de la población y evaluación de la eficacia del plan de prevención de riesgos a través de la evolución del estado de salud del colectivo de trabajadores (**Vigilancia de Salud Colectiva**).

Lo ideal sería que la unificación de las diferentes COP de Vigilancia de la Salud dieran lugar a un posible Centro de Especialidades en Patología Laboral, entendiendo que cada grupo nos especializamos en un problema de salud, pudiendo ofrecer nuestros conocimientos de una forma coordinada a toda la Junta de Andalucía, mejorando así la calidad de vida de sus trabajadores.

Reuniones:

La Comunidad de prácticas Des-Tensiona inicia su andadura el 10 de abril de 2023; compuesta por 8 miembros

Antes del Momento Zero, debemos destacar las conversaciones con el IAAP, así como el sondeo para la incorporación de nuevos participantes, iniciadas desde la Dirección General, especialmente por la oportunidad que nos ofrece la asistencia al curso de Semilla y al Programa “La Colaboración Expandida” .

En esta primera reunión, que denominamos “Momento Zero”, los participantes en ella nos sentimos muy motivados y plasmamos en el Plan de Acción de la Comunidad unos objetivos ambiciosos y que creemos en este momento muy necesarios y fáciles de conseguir.

La comunidad se ve obligada por la dispersión geográfica de sus participantes a buscar alternativas a las reuniones presenciales, que son muy enriquecedoras en las comunidades de prácticas, porque unen y hacen más fuerte al equipo que se forma. Es por eso que todas las reuniones se realizan de forma online, con la plataforma ZOOM.

A favor de estas reuniones virtuales debemos destacar que: nos ha facilitado mucho las convocatorias, ajustar las agendas ha sido más fácil y la disponibilidad de los integrantes no se ha visto dificultada por la distancia, ha supuesto también un

ahorro en gastos de dietas para nuestros centros y la Administración (nuestra comunidad abarca toda la Comunidad Autónoma de Andalucía y las distancias son importantes).

En las reuniones virtuales hemos usado herramientas informáticas que nos han sido de gran utilidad y han propiciado un gran dinamismo: Pizarras virtuales (Jamboard de Google), documentos compartidos (Drive), grabaciones de talleres que se visualizan en Youtube... Cabe destacar en este punto la gran aportación del IAAP que nos ha proporcionado ideas sobre cómo enfocar las reuniones y nos ha mostrado la herramienta de Jamboard, que nos ha resultado muy útil para recoger toda la información relevante en las reuniones y que se hicieran más dinámicas y visuales para todos.

Ha sido de especial relevancia el uso de Jamboard en el reparto de tareas de la Comunidad de prácticas. Desde un primer momento el trabajo de la comunidad se planteaba muy amplio e inabarcable para los dinamizadores, por lo que fue determinante encontrar un modo de realizar un reparto de tareas en el que los miembros de la comunidad se hicieran cargo de los diversos apartados del trabajo y se constituyeran subgrupos de trabajo que pudieran avanzar de manera más ágil con los diferentes apartados. A continuación se muestra el jamboard de Reparto de Tareas que estableció la Comunidad de prácticas:



Las principales reuniones de la CoP que hemos realizado, además de la mencionada anteriormente reunión inicial, han sido:

Reunión 1:

20 Abril a las 13h: Momento 0.

Presentación.

Lluvia de ideas.

Decidimos nombre de la cop.

Reunión 2:

3 Mayo a las 13h.

Decidimos contenido, población diana, productos intermedios del taller.

Asignación de puntos a cada par de miembros.

Reunión 3:

10 Mayo a las 13h.

Consensuamos los puntos entre todos los miembros.

Se diseñó el póster, tríptico de la unidad de docencia, la hoja informativa individual.

Extrajimos información para facilitar en taller a los usuarios.

Reunión 4:

17 Mayo a las 13h: Taller Des-tensiona.

Asistencia de 57 personas.

Formación teórico-práctica.

Reunión 5:

03 Julio a las 12,30h.

Resumen de vida de la COP con IAAP.

Desarrollar plan de cuidados preventivos para HTA, y forma de implementarlos en Medtra.

Elaboración de documento (guía, protocolo.. de campaña HTA).

Reunión 6:

13 Septiembre a las 12,30h.

Momento Vértice de la Comunidad de Prácticas.

En esta reunión, utilizamos el "Mapa de momento vértice" proporcionado por el IAAP", pero lo adaptamos a Jamboard y supuso una dinámica de reunión muy fructífera en la que quedaron recogidas, de forma muy visual y alegre.

Reunión 7:

17 de Octubre a las 12,30h

Momento Vértice con el IAAP.

Exposición de documentación de la CoP y Jamboard de Momento Vértice

Ha habido otras reuniones en grupos más reducidos para tratar distintas parcelas a los objetivos, organizadas por grupos de trabajo, como por ejemplo:

- Reuniones de los dinamizadores con el IAAP.
- Reuniones para "Taller Des-Tensiona".
- Reuniones para el diseño de Cartel para el "Día Mundial de la HTA".
- Reuniones para diseño de Díptico de "Recomendaciones para la prevención de la HTA".
- Reuniones para asignación de códigos de "Diagnostico e intervenciones en Medtra"

- Reuniones con el departamento de informática.

Ha habido gran participación en las reuniones convocadas, justificando alguna ausencia porque se han debido compaginar con el trabajo diario de las consultas que los profesionales realizaban.

Taller de prevención de la HTA "Des-Tensiona":

La Comunidad de prácticas Des-Tensiona organizó 2 sesiones informativas, una orientada a los profesionales para informar sobre esta comunidad y un Taller de Prevención de la HTA orientada a todos los funcionarios que están sensibilizados con esta enfermedad donde se da información actualizada de cómo prevenirla y de cuáles son sus efectos sobre la salud.

Sesión 1

Fecha: 27/04/2023.

Asistencia: 17 Profesionales de la Vigilancia de la Salud

Impartida por Paco

Duración: 90 minutos

Contenido:

1. Introducción
2. Objetivo de la comunidad practica
3. Criterios de inclusión
4. Registro en aplicación corporativa
5. Seguimiento

Sesión 2

Fecha: 17/05/2023.

Asistencia: 57 funcionarios

Impartida por Paco y Araceli

Duración: 180 minutos

Contenido:

1. Introducción
2. Panorama general y magnitud del problema (datos y cifras)
3. Definición y clasificación de TA / HTA, medición, síntomas y seguimiento
4. Factores de riesgo y consecuencias
5. Medidas generales de Prevención (nutrición, ejercicio y descanso)

Registro y seguimiento de trabajadores en WinMedtra:

1. Acceso al programa:

Para el control y seguimiento de los miembros que participan en las actividades de esta comunidad es necesario acceder a la aplicación corporativa Winmedtra:



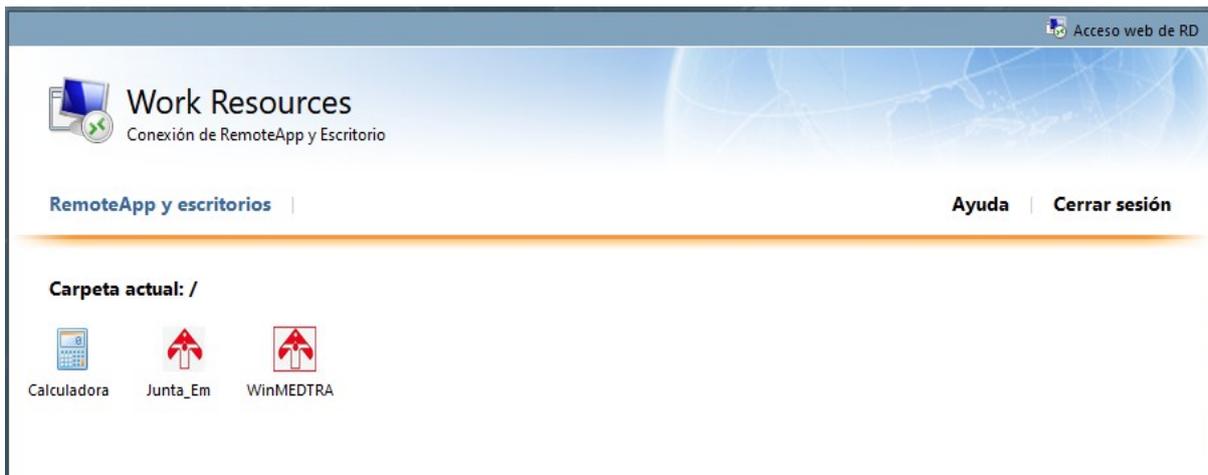
Acceso web de RD

 **Work Resources**
Conexión de RemoteApp y Escritorio

[Ayuda](#)

Dominio\nombreDeUsuario:

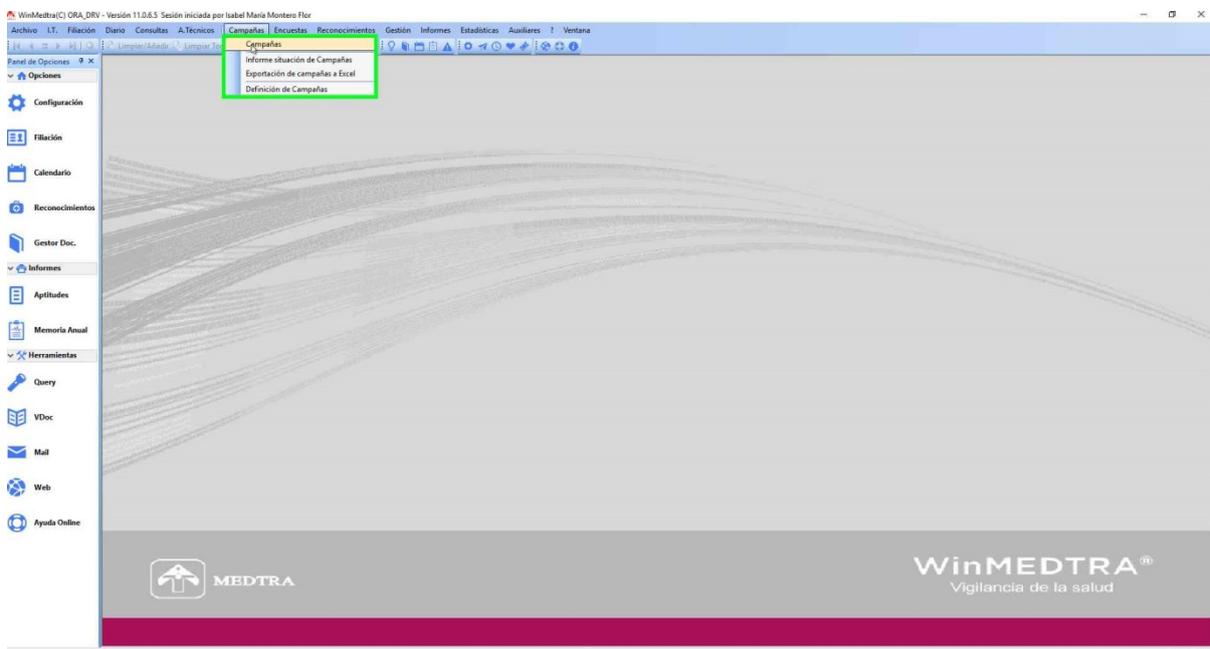
Contraseña:



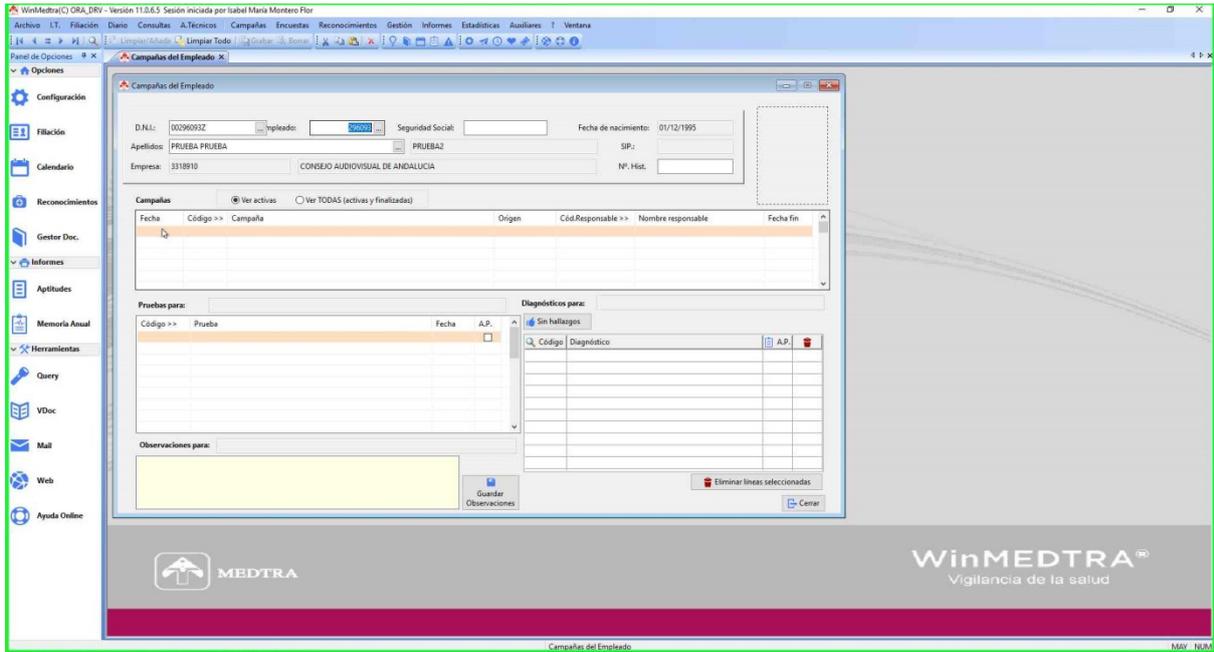
Los miembros de la comunidad deben tener en su mayoría acceso a dicha aplicación suministrada por informática.

2. Asignar una campaña a un trabajador:

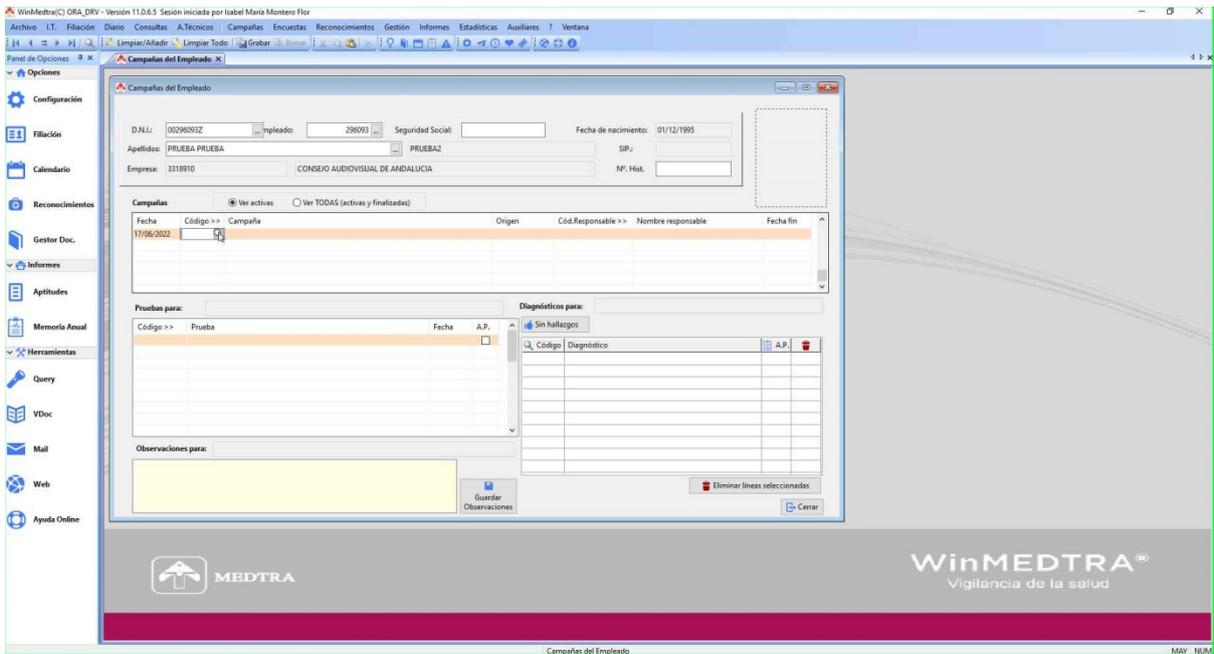
Una vez que tengamos a un trabajador que cumpla los requisitos establecidos lo incluiremos en campaña para que este informado de todas las actividades de la comunidad y pueda participar:



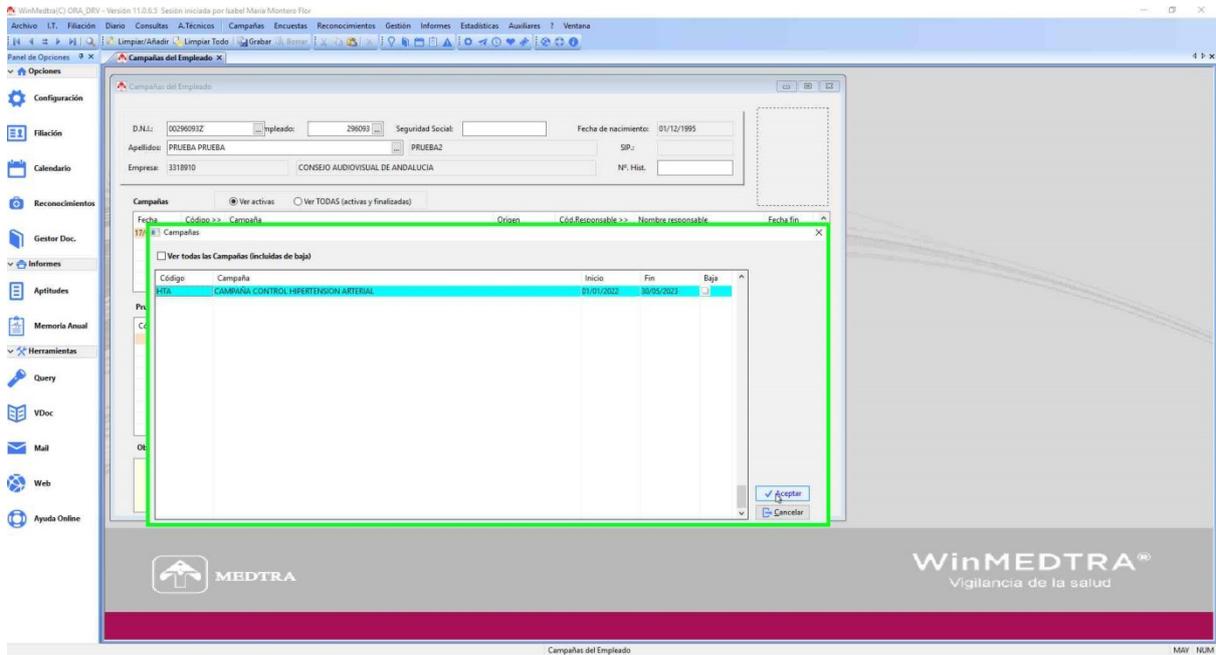
Introducimos DNI del trabajador



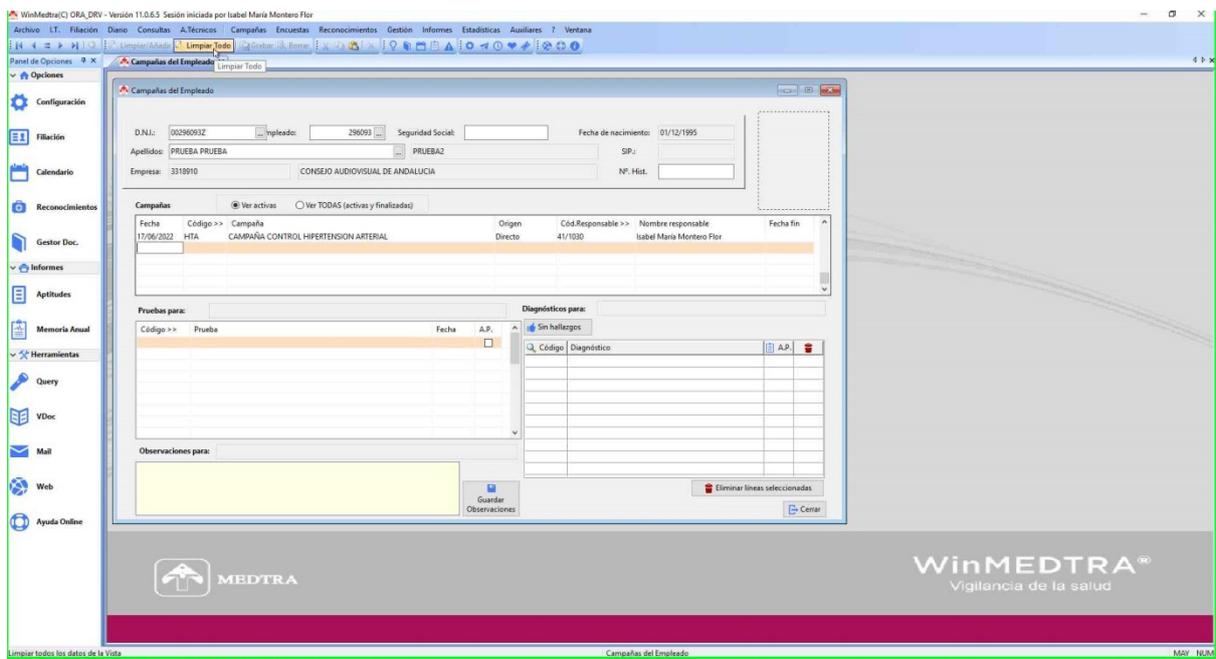
Rellenamos los campos: FECHA-CODIGO DE CAMPAÑA-CÓD.RESPONSABLE



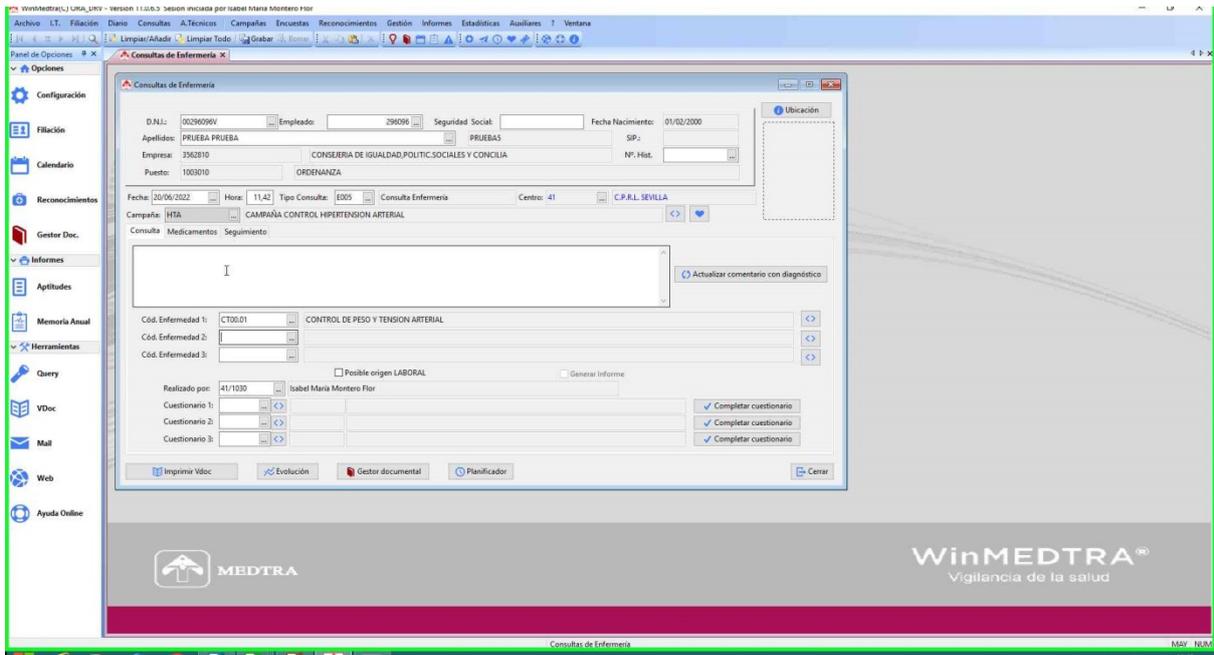
Introducimos el código de la campaña de HTA



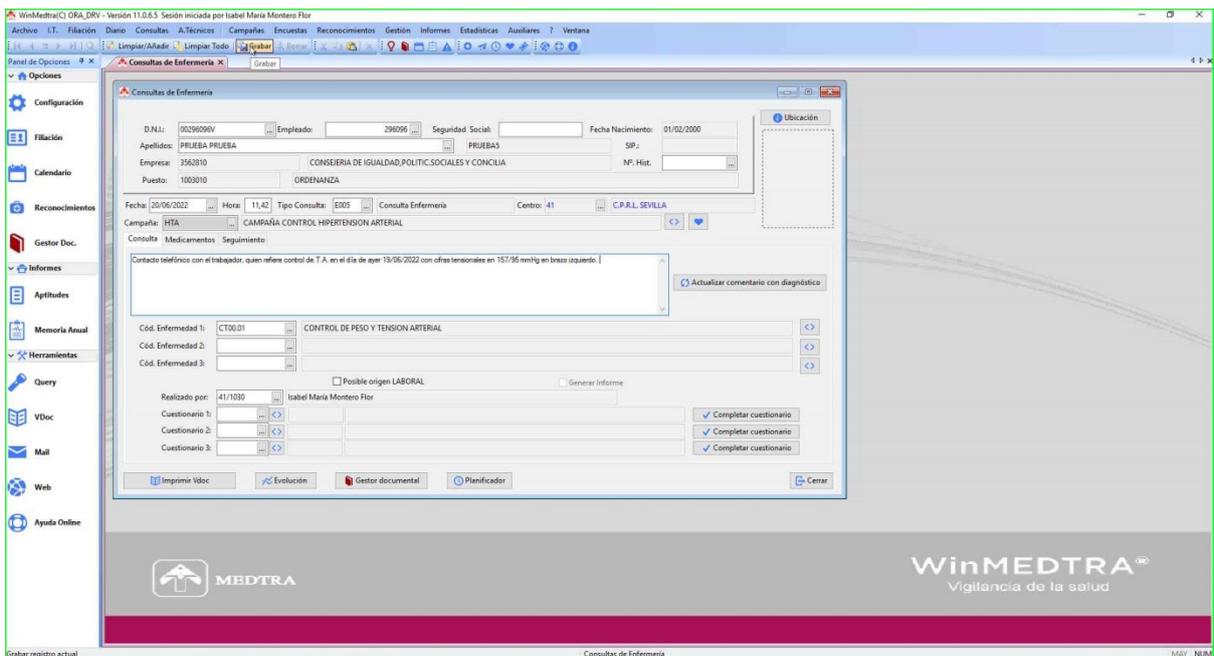
La campaña ya está asignada de manera automática al trabajador seleccionado



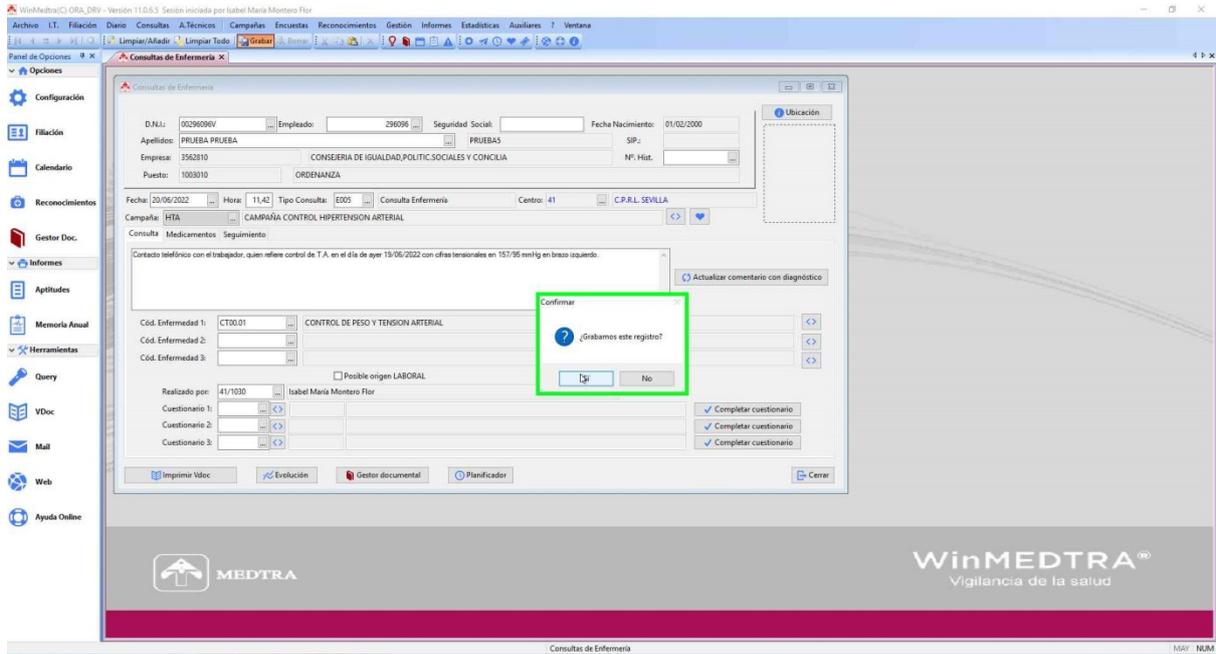
3. Seguimiento en Consulta: código de enfermedad 1 (CT00.01= CONTROL PESO Y TA)



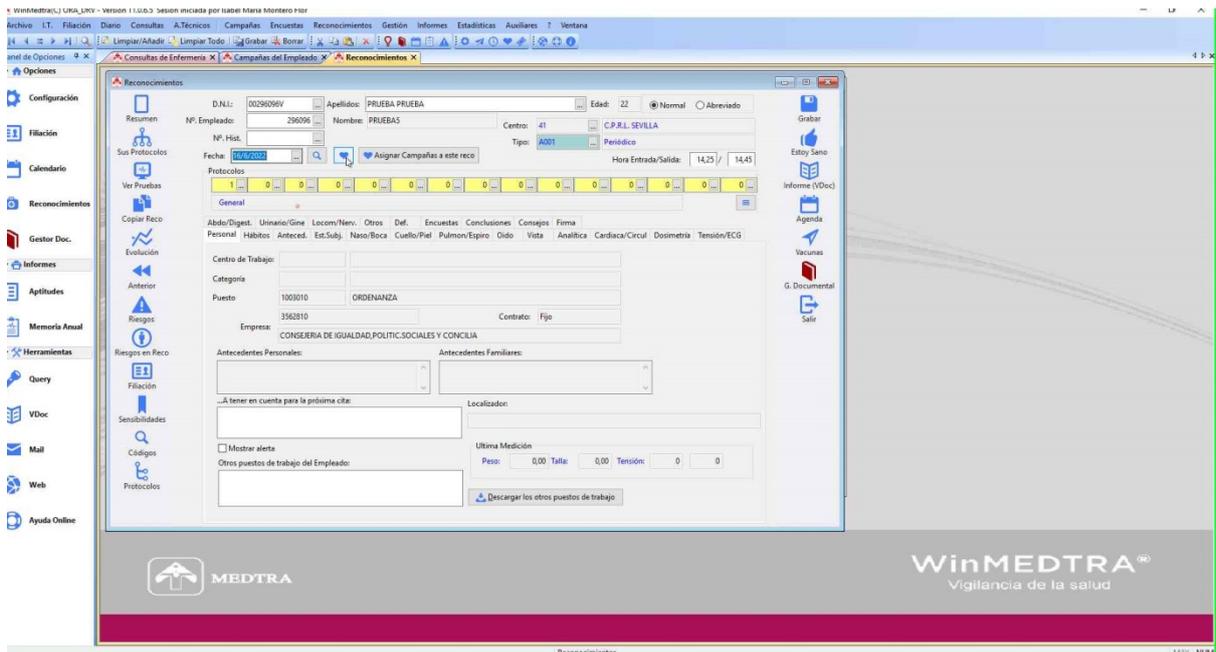
Rellenar la ventana de "Consulta" con el seguimiento realizado.

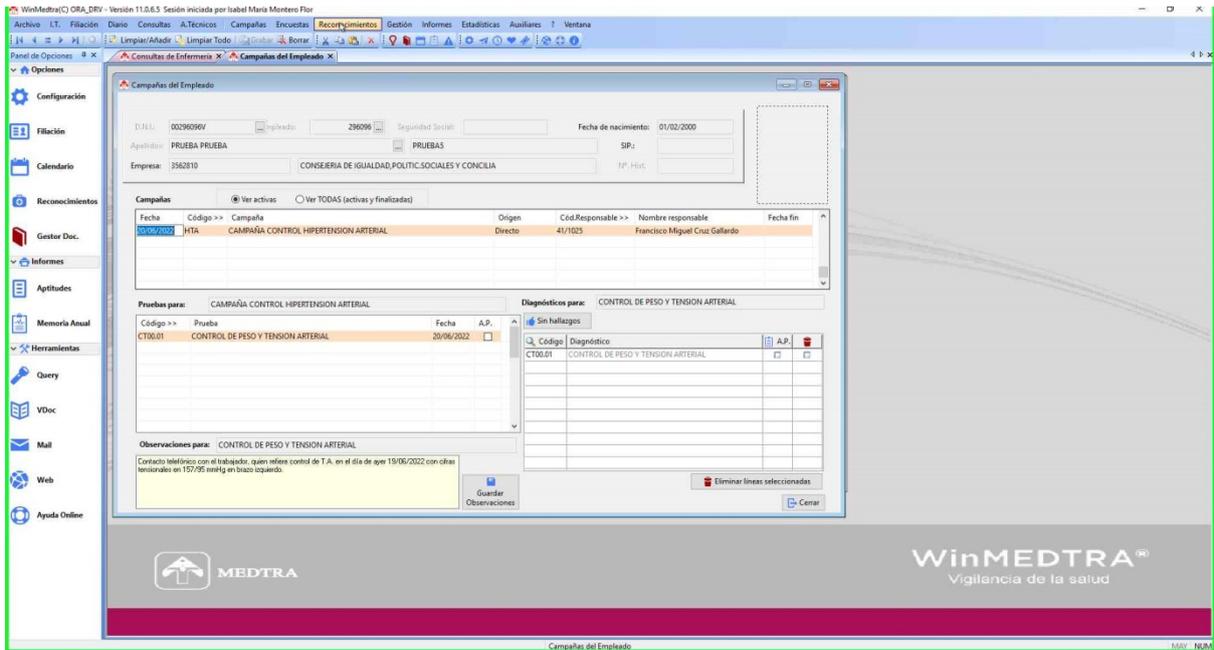


Clicamos grabar y ya tendríamos el seguimiento grabado

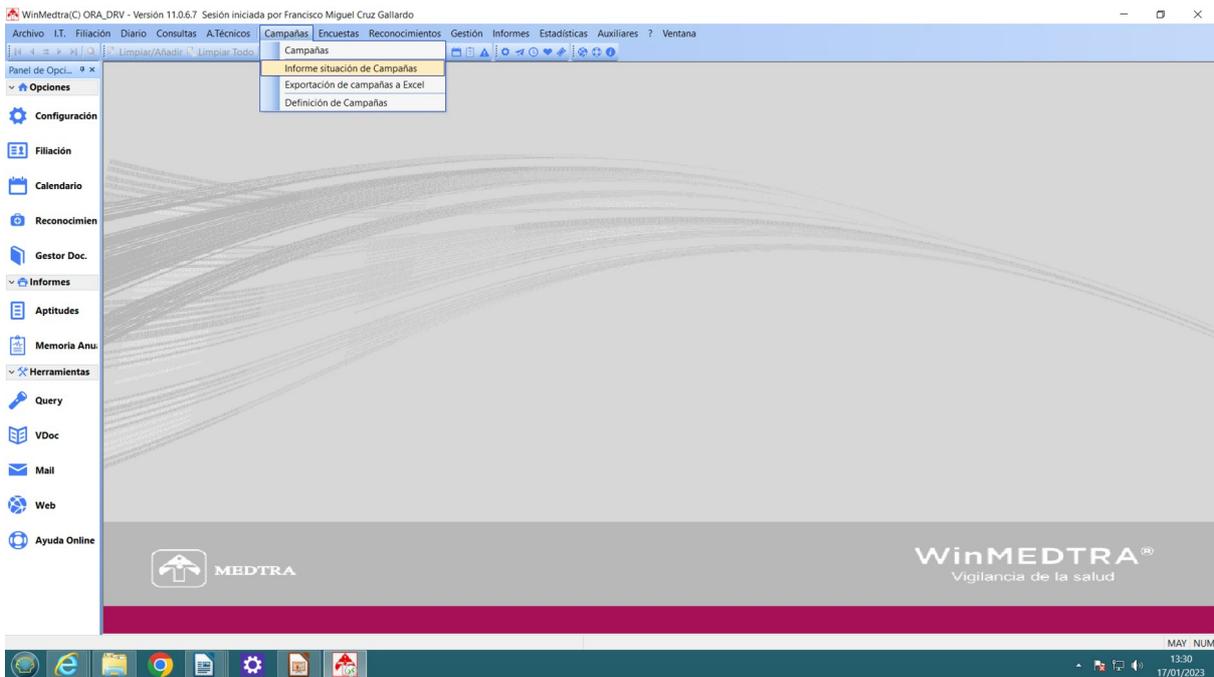


4. Consulta de seguimiento del trabajador

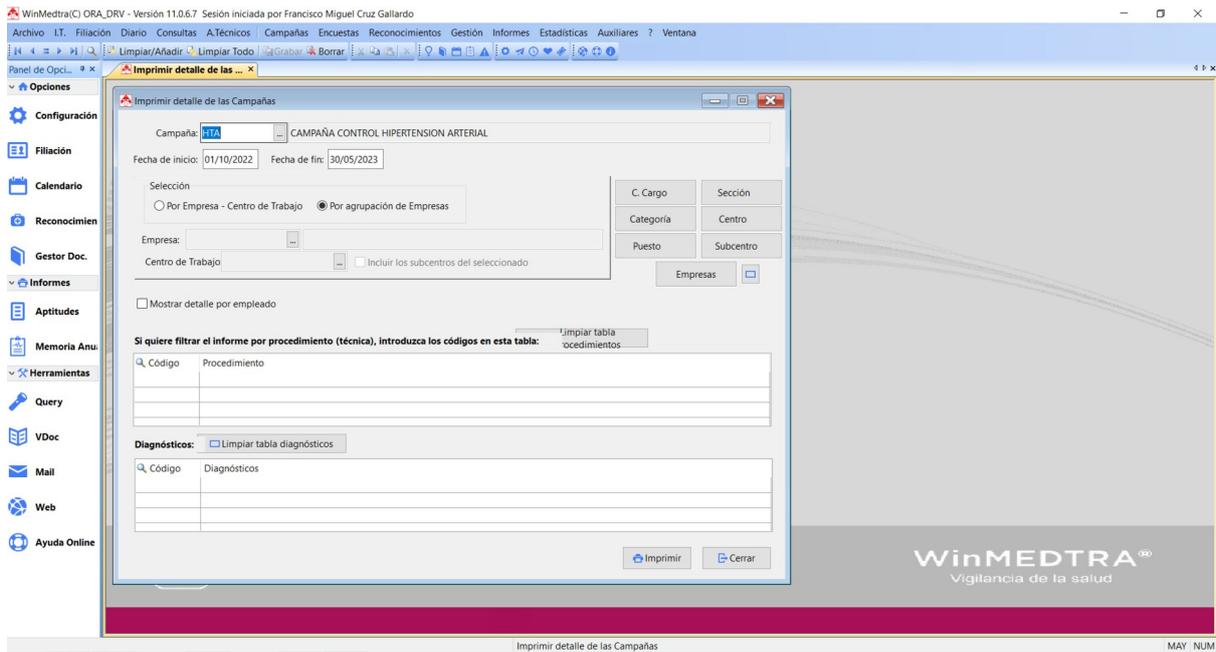




5. Extracción de datos para estadísticas



6. Imprimir detalles de las campañas.



Para complementar esta memoria colectiva sobre las actividades que se han realizado en la comunidad, y para poder calificar la participación en la Comunidad, los miembros de la misma han realizado **informes individuales** que han realizado donde detallan más exhaustivamente su experiencia personal con la CoP.

Productos finales que ha generado la Comunidad de prácticas:

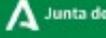
- Taller Anual para prevenir la HTA, que se establecerá para todos los interesados el día 17 de Mayo, y sobre ella se seguirán realizando próximamente cambios que la comunidad ha propuesto y que se están gestionando.
- Cartel de recomendaciones sobre la HTA: Donde se representa gráficamente las recomendaciones para un correcto seguimiento y toma de Tensión arterial. [Anexo I.](#)

- Díptico de concienciación para el día mundial de la HTA: en el que se recuerda la importancia de prevenir esta enfermedad y de que herramientas disponemos. **Anexo II.**
- Manual de uso de Campaña para prevenir la HTA en WinMedtra. Se ha decidido que se va a realizar como pequeñas presentaciones para desarrollar aspectos concretos del uso de la aplicación, realizadas de forma muy concisa y visual, con pantallazos, etc.
El formato de las mismas será el de la plantilla oficial de la Junta de Andalucía.
Se ha realizado una presentación que se ha difundido al resto de los CPRL para que sirva como ejemplo de formato y estilo de las presentaciones que vayan realizando los miembros de la comunidad. En este caso se trata sobre **"Campaña para prevenir la HTA: Des-Tensiona"**.

ANEXO I

CARTEL PREVENCIÓN HTA “Des-Tensiona”


Junta de Andalucía
Comunidad de Práctica
Formación y Trabajo
Autónomo


Junta de Andalucía
C.F.B.U.
Área de Vigilancia
de la Salud

Píldora
Informativa

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que cursa con la elevación mantenida de la presión arterial por encima de los límites normales. Es, además, el factor de riesgo modificable más importante para desarrollar enfermedades cardiovasculares, enfermedades cerebrovasculares, renales e incluso algunas que afectan al ojo.

Los hombres tienen más predisposición a desarrollar hipertensión arterial que las mujeres pero esto cambia cuando la mujer llega a la menopausia. A partir de ese momento la frecuencia en ambos se iguala



La mayoría de los hipertensos no muestran sintomatología pero, en ocasiones, causa dolor de cabeza, vértigos, dolor torácico, palpitaciones y hemorragias nasales.



Las consecuencias para la salud se pueden agravar en presencia de otros factores como: el tabaco, una dieta poco saludable, el alcohol, el sedentarismo y la exposición a un estrés permanente, así como, la obesidad, el colesterol alto y la diabetes.

RECOMENDACIONES

- Revise su tensión arterial periódicamente.
- Siga una alimentación saludable, con productos frescos de origen vegetal (frutas, verduras, cereales, patatas, frutos secos) y baja en productos ricos en azúcares refinados y carnes rojas.
- Consuma aceite de oliva como principal fuente de grasa.
- La ingesta de queso fresco, yogur, pollo y pescado debe ser en cantidades moderadas.
- Limite el consumo de sal







TOMA DE LA TENSIÓN ARTERIAL

De las dos cifras que se obtienen tras la toma de la tensión arterial, por ejemplo 120/80, la primera corresponde a la presión sistólica e indica el grado de presión arterial cuando el corazón se contrae y bombea sangre a las arterias. La segunda cifra, presión diastólica, indica el grado de presión en los vasos cuando el corazón se relaja.

Valores por encima de 140/90 suelen considerarse altos.

Ten en cuenta que una toma de tensión arterial alta aislada puede no ser significativo y se recomienda tomarla posteriormente de nuevo.

Para diagnosticar correctamente hipertensión arterial es necesario realizar varias tomas, en el mismo brazo (teniendo como referencia el brazo que de la cifra más alta), a la misma hora, durante al menos 3 días consecutivos, y con reposo previo mínimo de 20 minutos.

RECOMENDACIONES

- Evite el tabaco y el alcohol.
- Realice ejercicio físico, de forma regular al menos 30 minutos al día.
- Mantenga un peso normal, evitando la obesidad.
- Ciertos medicamentos (por ejemplo, los antiinflamatorios) pueden elevar la tensión arterial por lo que no se automedique en ningún caso.
- Gestione el estrés de una forma saludable, por ejemplo mediante meditación, ejercicio físico adecuado y relaciones sociales positivas.
- En ocasiones estas modificaciones son insuficientes y puede precisar medicación.


Junta de Andalucía
Comunidad de Práctica
Formación y Trabajo
Autónomo


Junta de Andalucía
C.F.B.U.
Área de Vigilancia
de la Salud

Píldora
Informativa

ANEXO II

DIPTICO PREVENCIÓN HTA “Des-Tensiona”

LUGAR DE CELEBRACIÓN

Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla
C/ Carabela La Niña, 16 (Sevilla)



Para solicitar la inscripción, pulse [aquí](#)

INSCRIPCIÓN GRATUITA



Si desea más información para la tramitación de su solicitud puede contactar con: Juan Carlos Andrés. Tfno.: 600 158 735
Email: formacioncprlse.ceice@juntadeandalucia.es



Junta de Andalucía

Es imprescindible la inscripción previa y su confirmación por parte de la organización para poder acceder **presencialmente** al evento.

Taller Práctico

PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL “DES-TENSIONA”

Centro de Prevención de Riesgos
Laborales de Sevilla
17 de Mayo de 2023

1ª Edición





presentación

La hipertensión arterial (HTA) es una de las enfermedades más frecuentes del mundo. Su frecuencia aumenta de manera exponencial con la edad, lo cual, unido al aumento de la esperanza de vida en los países desarrollados, hace que se convierta en un problema sanitario de primera magnitud. Su estrecha relación con las enfermedades cardiovasculares, primera causa de mortalidad en dichos países, ha sido demostrada en múltiples estudios de observación, así como la disminución de la morbimortalidad con un adecuado control.

Por ello, al ser un objetivo prioritario al que contribuir desde cualquier ámbito, y por supuesto desde las Administraciones competentes, se ha llevado a plantear la actividad que a continuación exponemos desde el Centro de Prevención de Riesgos Laborales (CPRL) de Sevilla.

Lanzamos un programa de educación sanitaria bajo la denominación “**DES-Tensiona**”, destinado a empleados públicos que estén interesados en cómo saber prevenir esta enfermedad. En formato de taller, bajo la dirección de los Enfermeros del Trabajo y Técnicos de Promoción del CPRL, se transmitirán estilos de vida saludable, así como conocimientos sobre las medidas de prevención de la hipertensión arterial.

Con periodicidad anual y coincidiendo con el **Día Internacional de la HTA**, en aforo limitado y dando prioridad a las solicitudes de trabajadore/as propio/as de la Junta de Andalucía.

El lugar de celebración de estos talleres será en las instalaciones del CPRL.

La duración de los talleres será de **3 horas** y el aforo máx. de 24 personas.



programa



Horario: de 10:00 a 13:00 horas.



Duración del taller: 180 minutos.



Impartido por:

Dña. Araceli Rodríguez Hinojosa
Enfermera y Técnico PRL.

D. Francisco Cruz Gallardo
Enfermero y Técnico PRL.



Junta de Andalucía

ANEXO III

Mapa del momento vértice celebrado el 17/10/2023

