

La tensión arterial de los trabajadores españoles en los últimos cinco años ha mejorado ligeramente gracias a las campañas antitabaco, si bien las empresas tienen ante sí una clara responsabilidad para influir en esta tendencia y fomentar hábitos saludables

El 10% de los trabajadores españoles son hipertensos

Según los reconocimientos médicos realizados durante el año 2015 por [Premap Seguridad y Salud](#) a 820.938 trabajadores de distintos sectores de la economía española, el 10% de los analizados presentaban una tensión arterial alta, un 40% tenían la tensión normal o un poco más alta de lo recomendado y un 50% la tenían en un nivel óptimo.

Los hombres con tensión elevada triplican a las mujeres y a partir de los 50 se dobla el porcentaje

Según este estudio de Premap el porcentaje de trabajadores varones con la tensión elevada (12,7%) triplica al de las mujeres (4,5%). El porcentaje de trabajadores que presentan unos rangos de tensión arterial óptima es del 50%. Por sexos, el 68% del total de las trabajadoras tienen su tensión en unos rangos ideales frente a solo el 39% de los hombres.

Por grupos de edad, en el estudio se observa que la población trabajadora va incrementando cada década el porcentaje de quienes no cuidan su tensión: entre los menores de 40 años solo un 4% la tiene elevada; entre los 40 y los 49 años el porcentaje sube al 10,5%; entre los 50 y los 59 es el 20,4% y entre los 60 y los 69 la proporción de hipertensos se dispara hasta el 28%.

En los últimos 5 años han mejorado los niveles de tensión arterial entre los hombres

Si comparamos estos datos con los análisis realizados a la población trabajadora en el año 2010 podemos comprobar que los datos generales han mejorado solo ligeramente: en el año 2010 el porcentaje de trabajadores hipertensos era ligeramente superior al 11%, frente al 10% actual, y quienes tenían la tensión en un nivel óptimo representaban el 46%, frente al 50% de 2015.

En cuanto a las diferencias entre hombre y mujer en el año 2010 el porcentaje de mujeres trabajadoras con la tensión alta era idéntico al actual: un 4,5%. Sin embargo el porcentaje entre los hombres era del 14,6%, por lo cual el 12,7% actual indica que entre los varones se ha reducido el número de hipertensos.

Una de las razones de esta ligera mejoría en estos parámetros puede deberse a que, según los estudios de Premap, en los últimos años ha ido descendiendo el porcentaje de trabajadores que fumaban habitualmente: en el año 2010 los fumadores eran el 35%, mientras que en 2010 son poco más del 30%.

Solo ha mejorado un punto el porcentaje de trabajadores con sobrepeso

En el año 2010 el porcentaje de trabajadores con sobrepeso u obesidad era del 55%, solo un punto más que en la actualidad (54%), por lo que en estos cinco años no se aprecia una mejora muy significativa en estos parámetros a pesar de las campañas que fomentan hábitos saludables.

Esta ralentización en la disminución de la obesidad y el sobrepeso en el entorno laboral contrastan con la tendencia general de nuestra sociedad a llevar una vida más sana y deportiva, por lo menos en sus ámbitos privados. Según el Dr. José Manuel Gómez López, Director de Medicina del Trabajo de Premap, *“las empresas tienen una gran responsabilidad para influir positivamente en esta tendencia, ya que el ámbito laboral es un espacio idóneo para promover los hábitos saludables y así poder incidir sobre factores de riesgo que se pueden controlar como la obesidad, el colesterol, la hipertensión, el sedentarismo o la diabetes”*.

Con el fin de ayudar a las personas a llevar una vida más saludable Premap ha puesto en marcha [QHEALTH EMPRESA SALUDABLE](#), un servicio que ayuda a gestionar en las empresas entornos que promuevan una vida más sana, tanto en el lugar de trabajo como en la vida doméstica.

QHEALTH aborda cuestiones nutricionales, osteomusculares, cardiovasculares o de salud emocional, teniendo todos estos factores un eje común: la motivación necesaria para romper con malos hábitos adquiridos y adoptar una actitud positiva frente a los nuevos retos.

Según el Dr. Gómez, *“las empresas deben ayudar los trabajadores a gestionar mejor su salud con estrategias y programas que mejoran la calidad de vida y la satisfacción de las personas en su entorno laboral. Además, este tipo de políticas son muy rentables: se calcula que por cada euro invertido por las empresas en la promoción de la salud se obtiene un retorno de 4,80€ en términos de ahorros de costes y aumento de la productividad.”*

FICHA DEL ESTUDIO

Este estudio se ha realizado entre una muestra de 820.938 trabajadores en activo, con una edad comprendida entre 18 y 65 años, procedentes de distintos lugares de España y de todos los sectores económicos, a quienes se les han realizado los reconocimientos médicos laborales con objeto de controlar y prevenir los riesgos para su salud que puede tener el desempeño de sus actividades laborales. El 65% de quienes se sometieron a reconocimientos eran hombres y el 35%, mujeres.

Nota para el editor: [Premap Seguridad y Salud](#) es la empresa líder del sector de Prevención de Riesgos Laborales en España y es la empresa de Europa que más personas y recursos dedica a velar por la seguridad y salud de los trabajadores con más de 50 años de experiencia. El principal objetivo de Premap es conseguir que las personas estén protegidas en su entorno laboral, y para ello, trabaja para construir entornos sanos y seguros, ayudando a las empresas a evitar accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

La compañía tiene filiales internacionales en Colombia, Perú, Ecuador, Panamá y México lo que la convierte en un referente internacional en el entorno de la seguridad y salud global. La empresa cuenta con 2.150 empleados, 248 centros de prestación de servicios desde los que se atiende a los 2.200.000 trabajadores que están bajo la protección de la compañía.

Contacto:

GOODWILL COMUNICACIÓN Javier Herreros 626 20 73 22 jherreros@goodwill.es

PREMAP SEGURIDAD Y SALUD María Moreno 659 42 08 89 maria_moreno_portillo@premap.com