



Región de Murcia

Consejería de Hacienda y Administraciones Públicas
Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios.
Subdirección General de Función Pública y Calidad de los Servicios
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.



Región de Murcia

Campaña: “A SUBIR POR LAS ESCALERAS: ME APUNTO”

**Dirección General de
la Función Pública
y Calidad de los Servicios**



Región de Murcia

Consejería de Hacienda y Administraciones Públicas
Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios.
Subdirección General de Función Pública y Calidad de los Servicios
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

Introducción-

Con el objetivo de conseguir ganar años de vida en buena salud y libre de discapacidad, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, junto con las CCAA ha elaborado la **“Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud”**, aprobada en el **Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud** el 18 de diciembre de 2013. La Estrategia tiene por **objetivo** fomentar la salud y el bienestar de la población promoviendo entornos y estilos de vida saludables.

Esta Estrategia da respuesta a los compromisos adquiridos por España con organismos internacionales dentro de diversos marcos de acción como la Estrategia y Plan de acción mundiales sobre enfermedades no transmisibles o las Estrategias sobre la actividad física 2016-2025 y Salud 2020 de la región europea de la **OMS**, así como a las iniciativas de la **Unión Europea** para la promoción de la salud y prevención en el marco de enfermedades crónicas.

Una de las acciones de esta Estrategia es el **“fomento del uso de las escaleras”** para promocionar la actividad física en el lugar de trabajo.

Según el **Real Decreto 843/ 2011**, de 17 de junio, por el que se establecen los criterios básicos sobre la organización de recursos para desarrollar la actividad sanitaria de los servicios de prevención, la actividad a desarrollar por los servicios sanitarios de los servicios de prevención de riesgos laborales incluye: impulsar programas de **promoción de la salud en el lugar de trabajo**, en coordinación con el Sistema Nacional de Salud.

Desde el Servicio de prevención de riesgos laborales Coordinador de la D.G. de la Función Pública y Calidad de los Servicios queremos implementar esta iniciativa en nuestro ámbito laboral, ya que, las actividades que se realizan en nuestros Centros, son mayoritariamente de carácter sedentario, por lo que la incorporación de un poco de actividad física, será sin duda altamente beneficiosa para todos.



Región de Murcia

Consejería de Hacienda y Administraciones Públicas
Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios.
Subdirección General de Función Pública y Calidad de los Servicios
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

¿Qué es la Campaña “A SUBIR POR LAS ESCALERAS: ME APUNTO”?-

La iniciativa “**A SUBIR POR LAS ESCALERAS: ME APUNTO**” ha sido promovida por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad para promocionar la actividad física en el lugar de trabajo.

Como avalan diferentes organizaciones internacionales, el lugar de trabajo es un lugar perfecto para desarrollar iniciativas que mejoren la salud y la calidad de vida. El uso de las escaleras es una posibilidad cotidiana que ayuda a cumplir con las recomendaciones sobre actividad física para la salud.

Objetivo-

Su **objetivo** es concienciar a los empleados públicos para que suban y bajen las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, con el lema “A SUBIR POR LAS ESCALERAS: ME APUNTO”.

De esta manera, se promocionan hábitos y estilos de vida saludables en el entorno laboral.

¿A quién va dirigida?-

La campaña está dirigida al personal de la Administración Regional dentro del ámbito de Administración y Servicios, cuya condición física les permita practicar esta actividad. Las personas con alguna limitación física o funcional deben consultar en su centro de salud para prescribirles otro tipo de actividad física con beneficios similares para su salud.

Quedan excluidos de la campaña el personal adscrito a la Consejería competente en materia de Educación, así como los incluidos en el Servicio Murciano de Salud.



Región de Murcia

Consejería de Hacienda y Administraciones Públicas
Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios.
Subdirección General de Función Pública y Calidad de los Servicios
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

¿En qué beneficia a los usuarios utilizar las escaleras?-

Numerosos estudios demuestran la importancia de ser activo físicamente y reducir el sedentarismo. Ambos factores tienen una influencia clara en la mejora de la salud y el bienestar, en la prevención de las enfermedades crónicas y en el aumento de la esperanza de vida.

Según estudios recientes algunos de los **beneficios** para la salud de esta actividad física son:

1. Potencia el fortalecimiento muscular.
2. Mejora la capacidad aeróbica.
3. Ayuda a controlar el colesterol.
4. Contribuye a disminuir el porcentaje de grasa corporal.

Y, por supuesto, contribuye a completar los 30 minutos diarios de actividad física moderada recomendados por la OMS.

Implantación del programa-

Esta iniciativa se ha instaurado con éxito en los últimos años en edificios públicos de diferentes países, realizándolo de la siguiente manera:

- **Señalizar**, de forma que resulte visible, los accesos a las escaleras.
- **Fomentar** el uso de las escaleras mediante carteles, ya que la evidencia demuestra que estos mensajes son efectivos.

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad facilita estos materiales en soporte magnético (CD) para que esta iniciativa pueda utilizarse en otros lugares:

- Carteles de pared



Región de Murcia

Consejería de Hacienda y Administraciones Públicas
Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios.
Subdirección General de Función Pública y Calidad de los Servicios
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

- Huellas de suelo y cartel
- Contrahuellas que van en las escaleras.

Actuaciones.-

Dado el gran campo de actuación de este Servicio se propone ir implantando la campaña progresivamente, siendo prioritarias los edificios sedes de las Consejerías por su mayor número de empleados y mayor número de ascensores. Posteriormente, se podrá ampliar al resto de Centros de trabajo que dispongan de ascensores.

En principio se proponen los siguientes edificios (uno por semana):

- Sede de la C. de Hacienda y Administraciones Públicas
- Sede de la C. de Agua, Agricultura, Ganadería y Pesca
- Sede de la C. de Salud
- Sede de la C. de Presidencia y Fomento
- Sede de la C. de Empleo, Universidades y Empresa
- Sede de la C. de Transparencia, Participación y Portavoz
- Sede de la C. de Familia e Igualdad de Oportunidades
- Sede de la C. de Turismo, Cultura y Medio Ambiente
- ASE Infante
- Edificio Foro
- Instituto de Fomento de la Región de Murcia

Las actuaciones se llevarán a cabo de la siguiente manera:

1. Un día antes del comienzo de la campaña, se hará difusión de la misma a través de una referencia en el **tablón del empleado**.
2. **Día de inicio:** el personal del Servicio de Prevención se desplazará a la Consejería correspondiente donde informará del objetivo de la campaña de forma verbal y mediante la colocación de cartelería (pasillos, ascensores y escalones).



Región de Murcia

Consejería de Hacienda y Administraciones Públicas
Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios.
Subdirección General de Función Pública y Calidad de los Servicios
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

3. Con motivo de medir la situación inicial sobre el uso de las escaleras, y sensibilizar al personal, se pasará un breve cuestionario por correo personal corporativo (**Anexo I**).

4. **Evaluación** de la campaña: a los dos meses de su inicio, estimando este tiempo suficiente para la publicidad de los beneficios de utilizar las escaleras, realizaremos una segunda encuesta (Anexo II) con el fin de cotejar los datos con los obtenidos al inicio de la campaña.

5. Realización de **informe anual**: al finalizar el proceso, realizaremos un informe sobre los resultados obtenidos y el desarrollo de la campaña, que será publicado en el tablón del empleado para seguir animando a la gente a usar las escaleras.



Región de Murcia

Consejería de Hacienda y Administraciones Públicas
Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios.
Subdirección General de Función Pública y Calidad de los Servicios
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

Anexos.



ANEXO I

Campaña: “A SUBIR POR LAS ESCALERAS: ME APUNTO”

Encuesta inicial sobre el uso de las escaleras del edificio

Por favor, le rogamos que conteste a las siguientes preguntas según la respuesta más acorde con su opinión o circunstancia.

Sexo: Femenino Masculino

Edad. De 18 a 25 de 26 a 35 de 36 a 45 de 46 a 55 de 56 a 65 más de 65

Si necesitas subir o bajar a alguna planta ¿Utiliza las escaleras?

Siempre Muchas veces A veces Muy pocas veces Nunca

Sólo para subir sólo para bajar para subir y bajar

¿Cuántas veces al día? _____ semana? _____

¿Cuántos pisos suele subir? _____

Subir escaleras lo considera...

Ejercicio Beneficio para su salud Difícil Pérdida de tiempo Agotador

Gracias por su colaboración



ANEXO II

Campaña: “A SUBIR POR LAS ESCALERAS: ME APUNTO”

Encuesta final sobre el uso de las escaleras del edificio

Por favor, le rogamos que conteste a las siguientes preguntas según la respuesta más acorde con su opinión o circunstancia.

Sexo: Femenino Masculino

Edad. De 18 a 25 de 26 a 35 de 36 a 45 de 46 a 55 de 56 a 65 más de 65

Si necesitas subir o bajar a alguna planta ¿Utiliza las escaleras?

Siempre A veces Muy pocas veces Nunca

Sólo para subir sólo para bajar para subir y bajar

¿Cuántas veces al día? _____ semana? _____

¿Cuántos pisos suele subir? _____

Subir escaleras lo considera...

Ejercicio Beneficio para su salud Difícil Pérdida de tiempo Agotador

¿Ha tenido noticias sobre la campaña “Utiliza las escaleras, por salud”?

¿Por qué medio le llegó la información sobre la campaña?

**Valore la campaña y su utilidad según su experiencia personal,
puntuándola de 1 a 10.**

Gracias por su colaboración