

Campaña: “Utiliza las escaleras, por salud”.

Las conserjerías del Campus de Cádiz, siguiendo lo puesto en marcha por la de la Facultad de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Cádiz, pone en marcha el programa de fomento del uso de las escaleras del edificio, para motivar el aumento de la actividad física y por ende, la salud de los usuarios internos y externos, así como conseguir un ahorro energético considerable a consecuencia del menor uso de los ascensores del edificio.

¿Qué es la Campaña “Utiliza las escaleras, por salud”?

Es una iniciativa, nacida del afán del Personal de Conserjería por la mejora continua del Servicio que presta a los usuarios, basada en la conciencia de todos los componentes de la misma en cuanto a la necesidad de promover acciones encaminadas al ahorro energético y el fomento de la salud. Este programa ha contado con el apoyo del Decanato del Centro, colaborando en el mismo la Profesora D^a María José Santi Cano, (experta en dietética y nutrición), y el Profesor D. José Aparicio Patino, (Coordinador de la página Web del Centro).

¿En qué beneficia a los usuarios utilizar las escaleras?

- a) Utilizar las escaleras no exige ninguna aptitud o equipo especial, y consume dos veces más calorías que caminar.
- b) Subir escaleras ayuda a ahorrar tiempo, muchas veces lleva más tiempo esperar a que llegue un ascensor libre que ir directo por las escaleras.
- c) Cada vez que subimos un tramo de escaleras estamos contribuyendo a la cuota mínima recomendada de actividad física que ayuda a una persona adulta a mantenerse en forma.
- d) Subir escaleras es parte de los ejercicios de tipo cardiovascular. Por lo tanto subiendo escaleras regularmente, estamos contribuyendo a cuidar nuestro corazón y vasos sanguíneos.
- e) Las personas que realizan actividad física son más saludables y más productivas.
- f) El uso de las escaleras resulta ser también un trabajo efectivo de fuerza. Los que utilizan escaleras manifiestan una mayor fuerza muscular en las piernas y mayor resistencia cardiopulmonar, esto permite realizar con mayor facilidad y menos cansancio varias actividades diarias – agacharse, estar quietos en sitios por un período largo de tiempo, levantar cosas desde el suelo, etc.

- g) Subir y bajar escaleras también tiene una connotación ecológica, puesto que no se necesita ningún tipo de energía, salvo la de nuestro cuerpo, para desplazarnos de un piso a otro.
- h) Los riesgos relacionados con problemas en la salud en general se han visto disminuidos en personas que utilizan con regularidad las escaleras en su vida cotidiana.
- i) Fomentar el uso de escaleras es una forma de incorporar la actividad física en los ambientes laborales, creando un entorno más saludable y amigable, algo que proporciona beneficios al Servicio prestado a los usuarios.
- j) La actividad física en el entorno laboral contribuye a la disminución del estrés.
- k) Las actividades que se realizan en nuestros Centros, son mayoritariamente de carácter sedentario, por lo que la incorporación de un poco de actividad física moderada, será sin duda altamente beneficioso para todos.
- l) Disminuir el consumo eléctrico mediante el menor uso de los ascensores, es una actitud solidaria con la situación económica actual y la disminución presupuestaria de la Administración Pública.

Implantación del programa:

Consideramos un gran reto implantar acciones para el fomento del uso de escaleras, debido al sedentarismo predominante en la población. La mayor parte de nuestros usuarios pasan los días sentados, (asistiendo a clases o impartíéndolas, estudiando, trabajando delante del ordenador, jugando con la videoconsola, frente al televisor, etc.), lo que hace que al tener éstos hábitos de vida muy arraigados resulte difícil cambiarlos por otros, aunque éstos influyan beneficiosamente en su salud.

Metodología:

Para conseguir los objetivos propuestos, realizaremos una campaña de concienciación consistente en:

- Colocación de carteles alusivos a los beneficios que acarrearán el uso de las escaleras del edificio.
- Comunicación de la iniciativa, vía Tavira y correo electrónico a todos los usuarios.
- Publicación en las páginas Web de la cartelería y la campaña.
- Un estudio somero inicial sobre los hábitos de los usuarios en relación con la circulación vertical en el edificio.
- Un estudio somero final sobre el cambio de hábitos producidos por la campaña en los usuarios en relación con la circulación vertical en el edificio.

Actuaciones:**1. Recogida de datos inicial.**

Antes de iniciar la campaña de concienciación para el uso de las escaleras, realizaremos una encuesta a 50 usuarios, elegidos al azar de entre nuestros tres tipos de usuarios más importantes, los cuales son Estudiantes, Profesores y PAS, por motivo de obtener datos sobre la utilización de las escaleras antes de iniciar el programa, con el fin de cotejar los mismos al finalizar la campaña, con los resultados de la encuesta de finalización.

Adjuntamos como ANEXO I el impreso de encuesta.

2. Identificación de lugares clave para la instalación de cartelería.

Habrán de identificarse los lugares más idóneos para la colocación de la cartelería.

Estos lugares pueden ser:

- Pasillos de las escaleras
- Entreplantas
- Entradas a los ascensores
- Interior de ascensores
- Tablones de anuncios de las titulaciones
- Copistería del Centro.
- Tablón móvil a la entrada del edificio.
- Monitores de los pasillos.

3. Envío de Tavira y correo electrónico a los usuarios del edificio.

Se enviará el presente documento a todos los usuarios del Centro mediante Tavira institucional, así como un correo electrónico a los Profesores y PAS.

4. Inclusión de una referencia sobre la campaña en la Página Web del Centro.

Incluiremos en la página Web del Centro una reseña sobre la campaña, así como toda la iconografía que se genere a raíz de la misma.

5. Colocación de Cartelería.

Colocaremos la cartelería de la campaña en los lugares prefijados.

6. Seguimiento de la campaña y rotación de cartelería.

Se realizará un seguimiento de la campaña, reponiendo los carteles estropeados y realizando una rotación de los mismos para que los mensajes no se hagan monótonos para los usuarios.

7. Finalización de la campaña

Finalizaremos la campaña a los dos meses de su inicio., estimando este tiempo suficiente para la publicidad de los beneficios de utilizar las escaleras entre los usuarios del Centro.

8. Recogida de datos final

Al finalizar la campaña de concienciación para el uso de las escaleras, realizaremos una encuesta a 50 usuarios, elegidos al azar de entre nuestros tres tipos de usuarios más importantes, los cuales son Estudiantes, Profesores y PAS, por motivo de obtener datos sobre la utilización de las escaleras después de haber realizado el programa, con el fin de cotejar los mismos con los obtenidos al inicio de la campaña.

El impreso de la encuesta final será el incluido como ANEXO II

9. Realización de informe.

Al finalizar el proceso, realizaremos un informe sobre los resultados obtenidos y el desarrollo de la campaña, el cual remitiremos al Decanato, Administración de Campus, Servicio de Prevención, etc.

Creado: 1-03-12	Revisado:	Revisado:
Revisado:	Revisado:	Revisado:

ANEXO I

Campaña: “Utiliza las escaleras, por salud”

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

¿Utiliza las escaleras?

Siempre A veces Muy pocas veces Nunca
Sólo para subir sólo para bajar para subir y bajar

¿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: “Utiliza las escaleras, por salud”

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

¿Utiliza las escaleras?

Siempre A veces Muy pocas veces Nunca
Sólo para subir sólo para bajar para subir y bajar

¿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