

## FOMENTO DEL TRABAJO NACIONAL PREMIA LA ESCUELA DE ESPALDA DE MC MUTUAL

YOLANDA GALLEGO FERNÁNDEZ  
MC MUTUAL  
[ygallego@mc-mutual.com](mailto:ygallego@mc-mutual.com)

LA ESCUELA DE ESPALDA DE MC MUTUAL HA SIDO PREMIADA, EN LA CATEGORÍA DE PROMOCIÓN, CON UNO DE LOS GALARDONES A LAS MEJORES PRÁCTICAS DEL SECTOR DE LA PRL, QUE ORGANIZA FOMENTO DEL TRABAJO NACIONAL. LA ENTREGA DEL PREMIO SE REALIZÓ EL PASADO DÍA 1 DE DICIEMBRE, EN EL MARCO DE LA JORNADA “EL NUEVO HORIZONTE DE LA PRL. ESTRATEGIAS EN SEGURIDAD Y SALUD LABORAL”. EL PREMIO FUE RECOGIDO POR ALEJANDRO ROMERO MIRÓN, DIRECTOR DE LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE MC MUTUAL.

La Escuela de Espalda de MC MUTUAL es un recurso *online* dirigido a trabajadores con conte-

nidos prácticos para el cuidado de la espalda, tanto dentro como fuera del trabajo, cuyo objetivo es promover pautas de higiene postural para prevenir posibles trastornos musculoesqueléticos. El acceso a la Escuela de Espalda se ofrece en abierto en [www.mc-mutual.com](http://www.mc-mutual.com).

Su uso se justifica por la elevada incidencia del dolor de espalda entre la población adulta (un 18% manifiesta dolor de espalda crónico a nivel cervical y un 20,5% en la zona lumbar, INE 2011-2012) y al ser una de las principales causas de baja laboral: en 2013 el 38,2% de los accidentes en jornada de trabajo con baja fueron sobreesfuerzos y, de ellos, el 39,2% afectaron a la espalda (INSHT).



El recorrido formativo de la Escuela de Espalda está constituido por 6 apartados, donde se trabajan los contenidos mostrados en la Figura 1, desarrollados por profesionales de MC MUTUAL especialistas en Ergonomía y Fisioterapia. Su enfoque de salud integral es coherente con los planteamientos actuales de Empresa Saludable y Promoción de la Salud en el Trabajo, constituyendo un recurso útil para empresas de cualquier tamaño y sector de actividad.

En la figura 2 se destacan algunos de los puntos fuertes de la Escuela de Espalda.



Figura 1. Índice de contenidos de la Escuela de Espalda

Figura 2. Algunos de los puntos fuertes de la Escuela de Espalda

<p><b>RECURSOS DIDÁCTICOS</b></p> <p>Combina contenido teórico con ejercicios prácticos y material multimedia:</p> <p><b>Videos y animaciones</b> sobre anatomía de la espalda, hábitos posturales, factores de riesgo...</p> <p><b>Ejercicios y tests de autoevaluación:</b> Reconoce tu postura, Ponte a prueba, Nosotros y nuestro entorno...</p> <p><b>¿Sabías que?</b> pop-up con datos de interés y curiosidades.</p>	<p><b>AUTOGESTIÓN DEL APRENDIZAJE</b></p> <p>El alumno dispone de total flexibilidad en el visionado de los contenidos, pudiendo adaptar el aprendizaje a su ritmo y necesidades. Al ser una actividad educativa asíncrona se permite que el usuario se conecte cuando su horario se lo permite y en el lugar deseado, únicamente requiere de un ordenador con conexión a internet.</p>	<p><b>CONTACTO ON-LINE</b></p> <p><a href="mailto:escuelaespalda@mc-mutual.com">escuelaespalda@mc-mutual.com</a></p> <p>Servicio de atención individualizada vía <i>e-mail</i> donde los usuarios pueden realizar consultas relacionadas con los hábitos posturales, ejercicios físicos personalizados, etc.</p>

8,8



En los dos últimos años (2013 y 2014) se han registrado un total de **5.458 accesos a la Escuela de Espalda a través de la Web de MC MUTUAL**. La satisfacción de los usuarios, recogida a través de la encuesta de cumplimentación voluntaria que se ofrece dentro de la aplicación, es de **8,8 (sobre 10)**.

Algunos de los comentarios de los usuarios son:

- “Esto nos ayuda para mejorar las forma de trabajo y mejoras hábitos de postura para una buena salud y cuidado de nuestra espalda e incluso de nuestro cuerpo en general”
- “Me ayudaran tanto en mi vida laboral como en el aspecto diario con ejercicios y recomendaciones para cada situación. Gracias”
- “Excelente información de cómo mantener una mejor postura y prevenir posibles lesiones en el día a día”

AGRADECEMOS EL APOYO DE LAS EMPRESAS QUE HAN AVALADO LA CANDIDATURA DE LA ESCUELA DE ESPALDA DE MC MUTUAL, PONIENDO DE MANIFIESTO EL USO PRÁCTICO QUE REALIZAN DE LA APLICACIÓN Y LOS BENEFICIOS QUE LES APORTA EN SU DÍA A DÍA.

VUESTRA EXPERIENCIA  
ES LA QUE NOS AYUDA  
A SEGUIR MEJORANDO

¡GRACIAS!