

# Un proyecto para evaluar las pausas activas en el lugar de trabajo, financiado por La Marató

## Personal investigador de la UdL y el IRBLleida estudiarán su efecto sobre los factores de riesgo cardiovascular

La [Fundació La Marató de TV3](https://www.ccma.cat/tv3/marato/fundacio/) [ <https://www.ccma.cat/tv3/marato/fundacio/> ] financiará con 193.161,43 euros un proyecto de investigación del Institut de Recerca Biomèdica de Lleida (IRBLleida) que contará con personal de la Universitat de Lleida (UdL), el Institut Català de la Salut (ICS) i Gestió de Serveis Sanitaris (GSS). El objetivo es evaluar el efecto de las pausas activas sobre la reducción de los factores de riesgo cardiovascular en la plantilla de los centros de atención telefónica del Sistema d'Emergències Mèdiques (SEM) de Catalunya, que llega a realizar jornadas de hasta 24 horas. De obtenerse buenos resultados, el programa podría hacerse extensivo a los más de 22.000 trabajadores y trabajadoras de call centers que existen en la comunidad autónoma.



Entrega de las ayudas / Foto: Fundació La Marató

El equipo, encabezado por la investigadora y profesora de la UdL Montse Gea, diseñará un programa de ejercicios para mejorar los parámetros vinculados a las enfermedades cardiovasculares, como la presión arterial, las grasas y el azúcar en sangre o la calidad del sueño. La Escola Politècnica Superior (EPS) de la Universitat de Lleida colaboreará con el diseño de una aplicación móvil para su seguimiento, ya que uno de los problemas es el abandono. Los participantes "podrán seguir los ejercicios, así como incorporar datos, recibir consejos o mensajes de enhorabuena", ha explicado Gea.

Por parte de la UdL, intervendrán en el proyecto Carlos Tersa, Esther Rubinat, Minerva Granado, Helena Fernández, Francesco Rubí, Filippo Bellon, José Tomás Mateos, Erica Briones de la Facultat d'Infermeria i Fisioteràpia; y Toni Granollers y Juan Enrique Garrido, de la EPS.

El dinero de La Marató de 2022, que recaudó 11,2 millones de euros, apoyará 37 proyectos de investigación relacionados con la salud cardiovascular durante los próximos 3 años.