



**TITULARES: Jóvenes emprendedores reducen el porcentaje de bajas laborales llevando el deporte a la oficina**

LOCALIZACIÓN: Almería  
DURACIÓN VTR: 1'57"

**RESUMEN** El 60 por ciento de las bajas laborales en España se deben a problemas músculo-esqueléticos. Fomentar buenos hábitos físicos entre los trabajadores a través de tablas personalizadas de ejercicios es fundamental para reducir esta cifra. La empresa almeriense Well&Co es una de las pocas de España y la única en Andalucía en llevar el ejercicio físico adaptado al trabajo de cada empresa. En el primer trimestre consiguen reducir el número de bajas en un 25 por ciento, cifra que aumenta conforme pasan los meses.

**VTR:**

En España el 60 por ciento de las bajas laborales se deben a dolores musculares y de huesos, según un estudio del Consejo Superior de Deportes que aconseja practicar ejercicio físico adecuado y tener hábitos correctos en el trabajo para reducir esta cifra. Porque la actividad física hace que los trabajadores:

**JESÚS VICENTE**  
Director Proyectos Well&Co

*“Primero, consigan condición física buena para que pueden llegar a realizar su trabajo sin molestias; segundo, les enseñamos todo el esquema corporal; y tercero, les enseñamos esa movilización de forma práctica de sus cargas, de sus posiciones...”.*

Unos jóvenes almerienses han visto en este problema un negocio. Y siguiendo el dicho de ‘Si Mahoma no va a la montaña, la montaña irá a Mahoma’ han decidido llevar tablas de ejercicio a las empresas, adaptadas a cada puesto de trabajo para prevenir lesiones.

**Medianilla: “Echamos hacia atrás, mantenemos, damos un poquito de tensión y fuera”**

**JOSÉ LUIS LÓPEZ**  
Director Marketing Well&Co

*“La implantación de este tipo de actividades consigue reducir en un 25 por ciento el riesgo de baja laboral en los tres primeros meses de actividad. A partir de ahí ese porcentaje va aumentando”.*

Según nos cuentan, los problemas más comunes son sobreesfuerzos realizados por su trabajo, posiciones continuadas inadecuadas o una mala movilización de cargas.

**INMACULADA HERNÁNDEZ**  
Administrativa

*“Nosotros, por nuestro trabajo, pasamos muchas horas tanto sentadas en sillas como sentadas en el coche y la zona cervical se nos suele cargar bastante y a partir de estar haciendo estos ejercicios hemos notado bastante liberación”.*

**AMADEO GASPARINI**  
Mozo de almacén

*“Para mi lo más importante es la postura física que te ayuda a la hora de levantar las cajas, del trabajo, a que no te duela tanto la espalda...”.*

**JUAN GABRIEL LEAL**  
Mozo de almacén

*“Me siento más aliviado a la hora de realizar el trabajo, más capacitado y tengo muchas menos molestias”*

Según el Consejo Superior de Deportes, en términos de aumento de productividad y reducción del número de bajas laborales el retorno de la inversión de este tipo de actividades es de 1-3. Es decir, por cada euro invertido, la empresa recupera tres.

Para obtener más información o resolver incidencias llamar al teléfono 647 310 157 o contactar a través del correo electrónico [info@historiasdeluz.es](mailto:info@historiasdeluz.es)