

Grupo Servicios Sociales Integrados (SSI)

Zaindu Zaitez: cuidar la salud de quienes sostienen los cuidados

Este programa aborda los factores biopsicosociales que influyen en el bienestar, la capacidad funcional y la calidad de vida de las personas trabajadoras

El dolor y los trastornos musculoesqueléticos forman parte de la realidad laboral de muchas personas que trabajan en los cuidados. Estas dolencias afectan a su bienestar y limitan su capacidad para realizar las tareas del día a día. Atenderlas exige actuar sobre la salud de cada persona y las condiciones en las que desarrolla su trabajo. Con este propósito, Grupo SSI impulsa Zaindu Zaitez, un programa de promoción y protección de la salud que incorpora la atención a quienes cuidan a su modelo de organización. Los datos de 2025 muestran que el 65% de la plantilla está adscrita al programa y que el 85% muestra una alta satisfacción con el servicio.

La iniciativa da continuidad a los 40 años de trayectoria de Grupo SSI en la atención a las necesidades psicosociales de profesionales del cuidado. Los resultados positivos de una intervención de ejercicio físico realizada por el equipo de investigación AgeingOn de la EHU con las trabajadoras de Grupo SSI abrieron una nueva línea de trabajo en salud general y musculoesquelética. El envejecimiento de la población aumenta la demanda de apoyos, mientras faltan profesionales para atenderla. En este contexto, la salud de quienes cuidan influye en la continuidad de los servicios y en la capacidad de atraer y fidelizar talento. Proteger su bienestar debe formar parte de la respuesta a las necesidades actuales y futuras del sistema de cuidados. Ante la necesidad identificada nace una intervención específica en salud musculoesquelética, vinculada al proyecto ZainLab.

De la profesionalización a la promoción de la salud

ZainLab nace en 2021 para impulsar la mejora, el desarrollo y la promoción de la economía de los cuidados y la longevidad mediante proyectos innovadores vinculados a la capacitación y el empleo. Está promovido por el



El 65% de la plantilla estaba adscrita en 2025 a Zaindu Zaitez, y el 85% mostraba una alta satisfacción con el servicio.

departamento de Economía, Trabajo y Empleo del Gobierno vasco. En este marco, Grupo SSI incorpora una nueva figura profesional, el/la Promotor/a de la Salud Musculoesquelética, cuyo cometido es responder al creciente impacto del dolor y de estos trastornos entre las personas trabajadoras de atención directa.

La incorporación de este perfil conecta la profesionalización de los cuidados con la atención a la salud laboral. Esa relación también está presente en el desarrollo de ZainLab que avanza en la difusión del conocimiento a escala europea. En esta fase, el contraste europeo permite revisar y mejorar la definición del Promotor/a de la Salud Musculoesquelética en el ámbito de los cuidados.

Una respuesta adaptada a cada persona

Grupo SSI integra el trabajo que desarrolla para prevenir y mitigar los riesgos psicosociales con una intervención específica en salud musculoesquelética. Zaindu Zaitez es un programa interno de promoción y protección de la salud. Aborda los factores biopsicosociales que influyen en el bienestar, la capacidad funcional y la calidad de vida de las personas trabajadoras. Ante un problema de salud, ofrece atención

clínica individualizada y asesoramiento. El programa incluye además la evaluación de los domicilios donde se prestan los cuidados y la propuesta de productos de apoyo cuando son necesarios. Estas actuaciones se completan con el asesoramiento para facilitar las tareas y reducir su impacto físico.

Por otro lado, el acompañamiento se extiende a los procesos de incapacidad temporal y al retorno al trabajo, para atender también estas etapas de la trayectoria labo-

ral de cada persona. Así, el programa reúne distintas actuaciones en torno a la salud de la persona y a su actividad cotidiana.

Aunque esta respuesta parte de necesidades vinculadas a los cuidados, Zaindu Zaitez extiende su atención al resto de la plantilla de Grupo SSI. Las molestias musculoesqueléticas pueden aparecer en otras áreas de la organización. Es el caso de los puestos de oficina, con una actividad más sedentaria y del personal de limpieza, cuyo trabajo requiere esfuerzo fisi-

co, movimientos repetitivos y posturas forzadas.

El programa complementa la atención individual con formación y empoderamiento en salud, para que las personas comprendan qué influye en su bienestar y puedan tomar decisiones sobre su propia salud. Así, amplía la prevención tradicional con un enfoque de promoción de la salud que aborda el sueño y el descanso, la nutrición, la salud hormonal, el suelo pélvico, las emociones y el ejercicio físico entre otras.

SSIAlliron, un nuevo espacio para avanzar

El trabajo desarrollado en torno a Zaindu Zaitez tiene continuidad en SSIAlliron, un nuevo espacio dedicado a la investigación y a la promoción de la salud mediante el ejercicio físico. Su propósito es reforzar las capacidades físicas y funcionales de quienes trabajan en Grupo SSI y contribuir a la prevención de los trastornos musculoesqueléticos. Las sesiones de ejercicio de fuerza cuentan con la guía y la supervisión de un fisioterapeuta.

SSIAlliron incluye una línea de investigación en colaboración con el grupo AgeingOn de la Euskal Herriko Unibertsitatea (EHU), para medir su impacto en la salud y en la percepción de la plantilla, así como en el absentismo. La generación de evidencia se incorpora así a las actuaciones que la organización desarrolla en salud laboral. El espacio aspira también a favorecer la colaboración entre instituciones, profesionales, empresas y agentes sociales en torno al bienestar de quienes cuidan. Iniciativas como SSIAlliron sitúan la salud de quienes cuidan en el centro para asegurar la calidad y la sostenibilidad de los cuidados. La incapacidad temporal y el desgaste físico dificultan la continuidad de la atención. Afrontar este reto exige situar la salud laboral y las condiciones de trabajo en el centro de la transformación del sector, con un empleo digno, saludable y atractivo para quienes lo sostienen.