

PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA COMBATIR LA OBESIDAD Y  
SEDENTARISMO EN LOS EMPLEADOS DE LA SECCIÓN ADMINISTRATIVA DEL  
HOSPITAL OCCIDENTE DE KENNEDY DE LA CIUDAD DE BOGOTÁ D.C.

DANIEL CARDENAS MOLINA.

LINA MARIA CONTRERAS RODRIGUEZ.

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES

PROGRAMA ADMINISTRACIÓN EN SALUD OCUPACIONAL

BOGOTÁ D.C.

2019

## **Objetivo general**

Promover estilos de vida y trabajo saludable orientados a la prevención de la obesidad y combatir el sedentarismo en los empleados administrativos del Hospital Occidente de Kennedy de la ciudad de Bogotá D.C.

## **Objetivos específicos**

Crear hábitos de estilo de vida saludables en los funcionarios de la sección administrativa del Hospital Occidente de Kennedy.

Sensibilizar al personal en los diferentes hábitos de vida saludable y buenas prácticas que puedan aplicar en su vida cotidiana, permitiéndoles mejorar su salud.

Disminuir la prevalencia de los factores de riesgo por obesidad por medio de la actividad física y promover hábitos nutricionales que proporcionen las necesidades metabólicas del organismo.

## **Alcance**

El diseño de este programa va dirigido a todos los empleados de la sección administrativa del Hospital Occidente de Kennedy de la ciudad de Bogotá D.C

## **Normatividad**

<b>Resolución 1016 de 1989 Artículo 10 numeral 16</b>	Promover actividades de recreación y deporte.
<b>Ley 1355 Artículo 20</b>	Día de lucha contra la obesidad y sobrepeso y la semana de hábitos de vida saludable. Se declara el 24 de septiembre como día nacional de la lucha contra la obesidad y sobrepeso y la semana correspondiente como la semana de hábitos de vida saludables.
<b>Ley 1562 de 2012 Artículo 11</b>	Servicios de promoción y prevención.
<b>Decreto 1072 de 2015</b>	Establecer actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de salud y trabajo.
<b>Ley 50 de 1990</b>	En las empresas con más de 50 trabajadores que laboren 48 horas a la semana, estos tendrán derecho a que 2 horas de dicha jornada por parte del empleador, se dediquen a actividades recreativas, deportivas, capacitación.

## Tabla 1. Normatividad

(Nota: adaptado del Congreso de la República y Constitución Política de Colombia, 1991)

### Marco teórico

EL ESTILO DE VIDA es una serie de comportamientos o actitudes cotidianos de una persona, un grupo social, una familia o una sociedad.

EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE es un conjunto de comportamientos que adoptan las personas con el fin de alcanzar un buen estado físico y una óptima condición de salud también son decisiones tomadas están encaminadas a adoptar aptitudes que aporten al bienestar propio y de los demás.

LAS PAUSAS ACTIVAS son recesos cortos realizados durante la jornada de trabajo y sirven para prevenir el estrés, reducir la fatiga laboral y mejorar el desempeño laboral.

ALIMENTACION SALUDABLE es abastecer el organismo de los nutrientes necesarios para sobrevivir.

### Hábitos saludables

Estas son algunas recomendaciones generales:

Figura 1. Hábitos saludables



Fuente: Los autores, 2019

## Higiene del sueño

Estas son algunas recomendaciones para mantener la higiene del sueño, tener un grandioso día después de disfrutar de una grandiosa noche:

Es necesario mantener horarios regulares para acostarse y levantarse.

Los buenos hábitos de la alimentación también contribuyen a la higiene del sueño: Es recomendable consumir frutas y verduras y evitar las grasas, sobretodo en horas de la noche los alimentos deben ser livianos y balanceados.

Las bebidas gaseosas, bebidas energéticas, el te, el cacao y café perjudican el buen dormir más aún si se consumen después de las 6 pm.

La melatonina aumenta en la noche gracias a la luz del día y aporta a un buen sueño.

Un dormitorio, ordenado y agradable, sin ruido ni luz es apropiado para dormir.

El consumo de bebidas alcohólicas y tabaco perjudican la calidad del sueño.

<b>Evita o Modera</b>	<b>Procura</b>
Modera las siestas, deben ser cortas, evitar las siestas innecesarias.	Tomar un baño de agua caliente.
Evita las bebidas energizantes, café o té.	Respetar los horarios de sueño.
Evita las pantallas antes de dormir.	Mantén una rutina respetando tiempos.
Tabaco y alcohol.	Convertir el dormitorio en un lugar adecuado para descansar.
Los problemas no se solucionan en la cama es mejor evitar pensar en ello.	Realizar ejercicio físico 3 o 4 horas antes de descansar.
No hay lugar para el sueño y las preocupaciones en la misma.	Cenar 2 o 3 horas antes de acostarse.

Tabla 2.Higiene del sueño

Fuente: Los autores, 2019

## Alimentación saludable

La alimentación saludable trae grandes beneficios y permite mantener energía durante la jornada laboral, mantiene el cuerpo en el peso ideal y evita enfermedades, aquí algunas recomendaciones.

Alimentarse saludablemente no es sinónimo de comidas poco agraciadas y poco deliciosas, consumir alimentos variados aumenta el nivel nutricional de lo que se consume, lo más recomendable es incluir frutas, verduras, leguminosas, carnes, cereales, pescado y huevos.

Las grasas saturadas por el contrario perjudican la salud, lo mejor es abstenerse de alimentos preparados con manteca y mantequilla como los productos de repostería y panadería también los postres. Las carnes rojas también aportan su cuota de grasas saturadas además la comida rápida es pobre en nutrientes pero rica en grasas y calorías.

Consuma frutas y verduras diariamente. Las frutas son ricas en vitaminas y las verduras son ricas además en minerales. Las frutas y verduras ayudan el sistema inmune, el sistema nervioso, la visión, la mente y aportan energía al rendimiento físico.

Es bueno vigilar el peso y estatura:

Es fácil, se puede hacer en cualquier lugar; Tomar la estatura, tomar el dato del peso y realizar la siguiente operación:

IMC= Dividir peso (Kg) sobre la estatura al cuadrado.

Peso bajo	IMC menor a 18,5
Peso Normal	IMC de 18,5 a 24,9
Sobrepeso	IMC mayor o igual a 25
Obesidad	IMC mayor o igual a 30

Tabla 3. Índice de masa corporal

Fuente: Elaboración propia obtenida del análisis de revisión documental

Evite el consumo de bebidas azucaradas como las gaseosas y refrescos, bebidas energizantes y todas aquellas con un alto contenido de azúcar, las personas que consumen estos productos son propensas a adquirir diabetes y sufrir de obesidad. La mejor opción es consumir jugos naturales sin azúcar, el agua es una excelente opción.

Los alimentos enlatados generalmente contienen una gran cantidad de sodio también los embutidos y demás alimentos elaborados de fábrica, lo mejor es consumir alimentos frescos, evite consumir salsas de tomate, mostaza, tártara y mayonesa.

La higiene es importante para manejar y conservar los alimentos: Limpiar el refrigerador, las superficies y los utensilios. Use agua potable para lavar y cocinar adecuadamente los alimentos, lave las frutas y verduras antes de consumirlas o prepararlas.

Las manos deben lavarse con agua y jabón antes de manipular los alimentos y después de salir del baño.

Mantenga un Estilo de Vida Saludable	Realice actividad física a diario. Practique técnicas culinarias saludables. Maneje Buenas Prácticas Alimenticias.
Comidas Principales	Consuma pan de harina de cereales de grano entero. Consuma pasta integral, arroz integral, papas y legumbres tiernas.
	Consuma Hortalizas y verduras 2 a 3 veces al día. Preferiblemente utilice para las preparaciones aceite de oliva extra virgen.
Consumo Variado Moderado	Consuma a diario productos lácteos como yogurt, kumis, leche y queso. Consuma de manera alternada huevos, carnes blancas, legumbre y frutos secos de 1 a 3 veces al día.
Consumo Ocasional y Moderado	Carnes rojas, procesadas y embutidos.
	Dulces, grasas y snacks.

Tabla 4. Alimentación saludable

Fuente: Los autores, 2019

### **Consumo de sustancias psicoactivas, tabaco, alcohol y drogas.**

Las drogas una vez ingresan al organismo por cualquier vía de administración, altera el funcionamiento del sistema nervioso central, cambia el estado de ánimo, la conciencia y el pensamiento.

Existen muchas formas de clasificar las sustancias psicoactivas:

<b>Clasificación</b>	
Según sus Efectos	Alucinógenas Depresoras del Sistema nervioso Estimulantes del sistema nervioso
Según su Origen	Naturales Semisintéticas Sintéticas
Según la Legislación	Legales Ilegales

*Tabla 5.* Clasificación de sustancias psicoactivas

Fuente. Los autores, 2019

El consumo de drogas se debe algunas veces al sentimiento de frustración, presión de un grupo social, violencia en el hogar, así mismo el consumo de drogas licitas como el alcohol se deben al seguimiento de patrones como padres alcohólicos, grupo social con un entorno bastante influenciado por el alcohol, la depresión y la soledad.

El consumo de alcohol, tabaco y drogas afecta la salud física y mental, el entorno familiar y laboral, algunos puntos a tener en cuenta son los siguientes:

Evite fumar, los fumadores usualmente sufren de ansiedad, consulte con su médico, busque alternativas para tratar la causa por la que fuma. Las EPS cuentan con programas de promoción busque información con su médico general y entérese de las causas para la salud y los beneficios de dejar de fumar.

Los seres humanos tenemos unos límites de tolerancia a las sustancias, sea cual sea su tipo, si acostumbra a beber con frecuencia identifique su límite personal de tolerancia y experimente beber por debajo de ese límite.

Evite ingresar a su jornada laboral bajo los efectos de alcohol y drogas.

Evite consumir bebidas energizantes después de consumir alcohol, estas generan arritmia cardiaca, no son saludables en lo absoluto y pueden generar problemas serios a quien tiene enfermedades del corazón.

Si va a beber consuma la bebida alcohólica alternada con otras bebidas, puede consumir soda, agua o jugos, al día siguiente de beber el suero oral es una excelente alternativa de hidratación.

Los problemas familiares y las situaciones estresantes en el trabajo pueden hacerlo una persona vulnerable a consumir alimentos poco saludables, al tabaco, al alcohol y a consumir drogas. Consulte con un profesional de manera preventiva y buscando fuentes la manera de no caer en el

consumo de estas cuando está presentando cuadros de estrés, tenga tristeza o cuadros de ansiedad.

Realizar actividad física es una buena manera de liberar el estrés, la ansiedad y la depresión, busque espacios destinados para usted, busque actividades físicas que le agraden y le hagan romper la rutina, todo esto sirve para prevenir el consumo de alcohol, tabaco y drogas y es garantía de un mejor estado de salud.

Desahogarse y expresar lo que siente es una buena medicina, puede hacerlo con un familiar, amigo o compañero de trabajo.

Organice su tiempo laboral, familiar y personal, recuerde que existen prioridades en su trabajo y prioridades en su hogar, crear un orden en el respectivo horario le permite mantener una armonía, estar tranquilo y poder organizar sus ideas.

### **Actividad física**

La actividad física influye de manera positiva en el bienestar físico, ayuda a prevenir enfermedades y a liberar el estrés, de manera regular mejora la calidad de vida de las personas y mejora la salud mental, la actividad física ayuda a las personas a mejorar su autoestima y a controlar la ansiedad.

La actividad física y sus beneficios:

Aumenta la masa muscular por ende mejora la fuerza.

Se vive con menos cansancio y fatiga.

Mejora y mantiene la salud del corazón.

Se mantiene el IMC adecuado según talla y peso.

Normaliza la presión arterial.

Las alteraciones de colesterol y triglicéridos se reducen.

Se normaliza el azúcar en la sangre.

Mejora el estado de ánimo.

Mejora la autoestima.

Disminuye el riesgo de ansiedad y depresión.

Nivela y controla los niveles de estrés.



Mejora la calidad del sueño.

Disminución de las posibilidades de enfermarse.

### **Las pausas activas.**

En la jornada laboral se realiza una actividad destinada a romper la rutina, recuperar fuerzas mejorar el estado de ánimo para mejorar el desempeño en el trabajo.

Las pausas activas nos ayudan a:

Disminuir y prevenir alteraciones causadas por la fatiga física y mental.

Potenciar e incrementar la productividad laboral.

Disminuir el estrés.

Ayuda a los grupos de trabajo a integrarse y mantener la armonía mitigando el riesgo psicosocial.

Libera las tensiones por posturas inadecuadas y prolongadas.

El trabajador al realizar las pausas puede relajarse y como consecuencia mejora la capacidad de concentración.

Fortalece la unión, el trabajo en equipo, la colaboración y sentido de pertenencia.

A continuaciones algunas recomendaciones para realizar las pausas activas, estas pueden ser aplicadas también en las actividades rutinarias y prolongadas en el hogar:

#### **Ojos**

Para fortalecimiento de los músculos de los ojos:

Parpadear varias veces hasta que los parpados humedezcan.

Se cubren los ojos sin realizar presión alguna y de manera lenta movemos los ojos de derecha a izquierda y de izquierda a derecha de manera lenta tres veces.

Repetimos este ejercicio mirando arriba, al centro y abajo, abajo, al centro y arriba de manera lenta tres veces.

Con una cartulina negra o mirando un punto oscuro, parpadeamos varias veces, cerramos los ojos 6 segundos y al abrirlos lentamente fijamos la mirada en la cartulina negra. Este ejercicio es ideal para las personas que usan lentes, trabajan con algún tipo de pantalla de

	manera prolongada.
Cuello	Flexionamos la cabeza tratando tocar el pecho con el mentón de manera suave por 10 segundos, volvemos a la posición normal y llevamos la cabeza suavemente hacia atrás por 10 segundos y volvemos al centro. De la misma manera realizamos el ejercicio de centro y luego girar la cabeza a la izquierda, luego centro y cabeza a la derecha.
Hombros	Realice con los hombros movimientos circulares suaves hacia adelante 5 veces y luego realícelos hacia atrás y con los brazos al lado del cuerpo. Coloque las manos sobre los hombros y dibuje 5 círculos imaginarios hacia adelante, descanse y luego realice el mismo ejercicio hacia atrás.
Manos y Codos	Empuñe las manos realizando suaves movimientos circulares de adentro hacia a fuera varias veces, de la misma manera repita el ejercicio de afuera hacia adentro. Estire la palma de una de sus manos y flexione con ayuda de la otra mano los dedos que deben estar apoyados en la palma de la mano, repita este ejercicio cambiando de mano.
Espalda y Abdomen	Entrelace sus manos hacia arriba, inclínelas hacia adelante y lleve la cabeza entre sus brazos para estirar los músculos de la espalda. De pie con las piernas separadas 30 centímetros lleve la punta de sus manos a la punta de sus pies manteniendo rectas las piernas, repita de manera lenta este ejercicio 3 veces. Con sus pies separados 30 centímetros aproximadamente, lleve su rodilla intentando tocar el pecho y abrácela con sus dos manos durante 10 segundos, realice este mismo ejercicio 2 veces intercalando las piernas.
Miembros Inferiores	Con la espalda recta y las manos en la cintura lleve la cadera adelante, lentamente vuelva al centro y luego llévela hacia atrás. Imagine que está en una bicicleta, lleve la rodilla de una de sus piernas hacia adelante a la altura de la cadera y realice un movimiento circular alternando con ambas piernas. Con la espalda recta tome la punta de su pie derecho con su mano derecha durante 5 segundos, luego cambie de pie y de mano. Dibuje 5 círculos imaginarios con su pie derecho hacia adentro, descanse y luego dibuje 5 círculos hacia afuera, con el pie izquierdo realice el mismo ejercicio.
Actividades Lúdicas de Integración	Una buena opción es la realización de actividad física con música, bailes, juegos didácticos de atención, meditación y juegos de ronda, liberan el estrés, integran al grupo de trabajo y les ayuda a liberar carga emocional. Este tipo de actividades colaboran al rendimiento laboral y a mitigar el riesgo psicosocial.

*Tabla 6. Pausas Activas*

Fuente. Los autores, 2019

Recomendaciones:

La actividad física, las pausas activas, las recomendaciones alimenticias no solo hacen parte de la vida laboral, en el hogar usted puede aprovechar el tiempo libre y realizar 30 minutos de ejercicio y si bien no es posible para todas las personas hacerlo diariamente, 1 o 2 veces por semana puede ser un cambio positivo.

Si existe la posibilidad de trasladarse a pie a su lugar de trabajo usted está contribuyendo a su bienestar físico además que la actividad física en la mañana permite en la noche conciliar el sueño.

Evite los ascensores, cualquier oportunidad es buena para realizar actividad física y mejorar su estado de salud, utilice las escaleras en vez del ascensor y siempre que le sea posible, caminar a su lugar de destino cerca le ayudara a fortalecer su corazón y pulmones.

### **Responsabilidades**

Gerente General del Hospital de Kennedy

Responsable de gestionar los recursos financieros para el cumplimiento de este programa.

Responsable del SG-SST

Encargado de la ejecución de este programa.

### **Desarrollo del programa**

Este programa tiene como finalidad contribuir a mejorar el estilo de vida y trabajo saludable de los empleados del área administrativa del Hospital de Kennedy, combatiendo la obesidad y sedentarismo.

### **Evaluación del programa**

Este programa será evaluado de forma semestral.

Cada actualización se realizara conforme a los requerimientos y cambios en la legislación Colombiana, si no existen cambios la actualización se realizara al menos una vez al año.