

**ESTRATEGIAS DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE PARA LA PREVENCIÓN  
DEL SOBREPESO EN LA EMPRESA ABC**

INGRID NATALI COY PINEDA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS  
SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA  
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES  
ESPECIALIZACIONES  
BOGOTÁ D.C.  
2018

**ESTRATEGIAS DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE PARA LA PREVENCIÓN  
DEL SOBREPESO EN LA EMPRESA ABC**

INGRID NATALI COY PINEDA

Director: ADRIANA BELTRAN ARIZA  
(Asesor disciplinar)

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS  
SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA  
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES  
ESPECIALIZACIONES  
BOGOTÁ D.C.  
2018

## **DEDICATORIA**

Esta dedicatoria va a las personas que por diferentes factores manejan un índice de sobrepeso elevado y de una manera solidaria poder aportar en su condición física y de salud, mediante alternativas que permitan disminuir su riesgo y mejorar la calidad de vida, mejorar sus condiciones de salud aplicando actividades diarias que se puedan desarrollar y complementar en sus lugares de trabajo, adaptando hábitos saludables que influyen e impacten en la población detectada.

Desde nuestra formación, investigación y conocimiento, queremos aportar de una manera positiva en la población que se encuentra identificada con riesgo de sobrepeso y que laboran en la empresa ABC, para poder contrarrestar factores de riesgo cardiovascular y fortaleciendo su estado anímico, físico y mental, esto asociado al desempeño de sus funciones en su lugar de trabajo.

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco a las personas que contribuyeron con sus aportes y suministro de información, para la recopilación y consolidación del levantamiento de datos, como lo fue la médica laboral Julieth Rodríguez, quien nos brindó su asesoría y acompañamiento en el lenguaje técnico.

A las personas que con sus aportes contribuyeron con el desarrollo de esta investigación, para ser objeto de estudio.

A mis familiares que, con su comprensión, me apoyaron para desarrollar el trabajo de investigación.

## CONTENIDO

Resumen ejecutivo

Introducción

1. Problema.....	3
1.1 Descripción del problema .....	3
1.1 Pregunta de investigación .....	4
2. Objetivo general .....	4

Establecer estrategias de hábito de vida saludable para la prevención del sobrepeso en la empresa ABC.....4

2.1 Objetivos específicos .....	4
---------------------------------	---

Establecer estrategias preventivas frente al personal identificado en riesgo de sobrepeso. 4

3. Justificación.....	5
4. Marco de referencia.....	6
4.1 Marco teórico.....	6
4.2 Antecedentes o Estado del arte (marco investigativo).....	9
4.3 Marco legal .....	9
5. Metodología.....	11
5.1 Enfoque y alcance de la investigación.....	11
5.2 Población y muestra.....	12
5.3 Instrumentos.....	13
5.4 Procedimientos.....	15
5.5 Análisis de información. ....	16
5.6 Consideraciones éticas .....	16
6. Cronograma .....	17
7. Presupuesto.....	18



8. Resultados y discusión .....	19
9. Conclusiones.....	26
10. Recomendaciones .....	27
11. Referencias bibliográficas.....	27

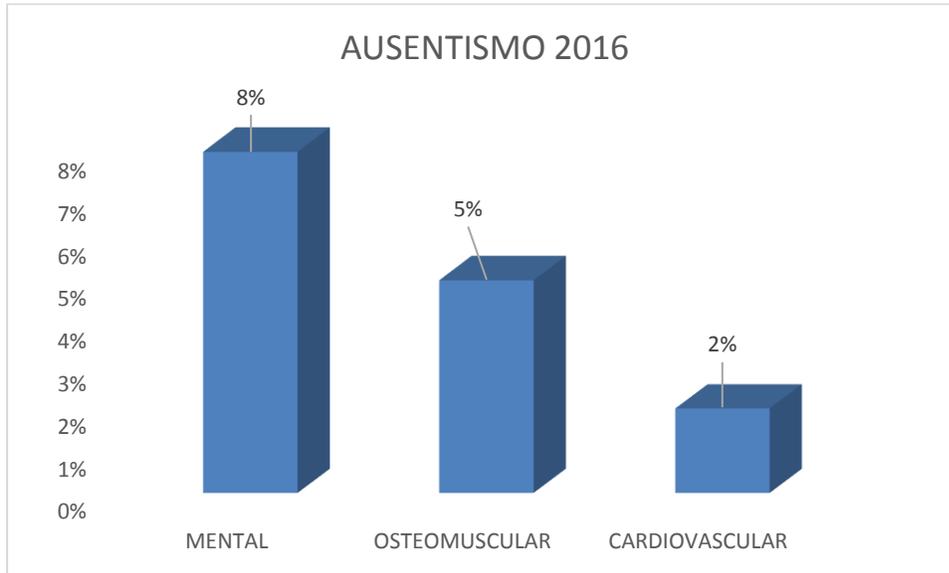


## Resumen ejecutivo

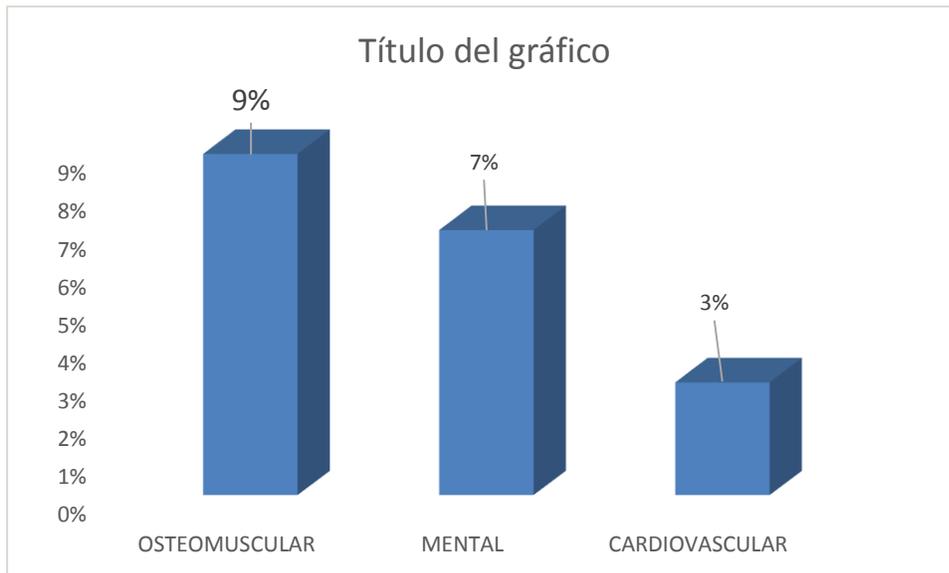
A partir de los exámenes médicos ocupacionales periódicos realizados desde el 2016 en la empresa ABC, se observa que existe un porcentaje de personal en condición de sobrepeso y como parte del monitoreo realizado en el 2017 se identifica que la misma población continúa incrementando los factores de riesgo cardiovasculares por el aumento de peso, afectando de esta forma el ausentismo por las diferentes enfermedades asociadas al sobrepeso como diagnósticos de diabetes, enfermedades coronarias, aumento de presión arterial, accidente cerebrovascular entre otros, estos exámenes son adicionalmente el insumo para la determinación del diagnóstico de condiciones de salud de la población, con el cual se puede fortalecer los programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, enmarcados en los subprogramas de medicina preventiva y del trabajo; Teniendo esta problemática de salud, inicialmente se identifica la población expuesta a esta enfermedad para crear una estrategia de impacto donde se estudie la rutina y los hábitos de su vida diaria, esta se da por medio de la aplicación de una encuesta que pueda establecer los factores asociados a este riesgo y de esta manera trabajar los determinantes para disminuir el ausentismo por medio del compromiso de cambios en su vida diaria, para crear hábitos de vida saludable que favorezcan el desempeño en la empresa.

## Introducción

En el campo laboral, las enfermedades asociadas al sobrepeso puede generar varias problemáticas de salud, donde la persona se puede ver vulnerable a episodios graves médicos e incluso mentales, bajando así su productividad, autoestima, relaciones sociales y generando ausentismos en el trabajo, por tal motivo se desarrolla un mecanismo de interés donde se pueda trabajar el sobrepeso como factor de riesgo de ausentismo, enfocándolo en el sistema de medicina preventiva, en el área de promoción y prevención de la salud, sensibilizando al personal sobre la importancia de la salud y los beneficios que podemos obtener de ellos, el problema de sobrepeso se encuentra clasificado como una enfermedad metabólica, la cual se caracteriza por desarrollo de tejido adiposo en el organismo, teniendo como resultado aspectos negativos en la persona, esto combinado con el sedentarismo y malos hábitos de vida y el consumo de alimentos hipercalóricos que alteran los parámetros normales de índice de masa corporal generando sobrepeso, asociada también a la hipertensión arterial y la diabetes mellitus; De igual manera quienes por sus actividades laborales pasan su mayor tiempo en su puesto de trabajo, lo que implica menos esfuerzo físico, limitación al movimiento, esfuerzo muscular, reduciendo actividad física; Los factores a estudio de riesgo de sobrepeso que se pueden incrementar a partir de los 40 años nos lleva a evaluar el estado de salud de las personas que se identificaron en los exámenes ocupaciones de la empresa ABC, con un incremento de masa corporal y que en la línea de tiempo del 2016 y 2017 continúan dentro de éste diagnóstico identificado con tendencia a continuar en el desarrollo y evolución de su enfermedad, el ausentismo en esta población se vio incrementado año a año en un 2% y 3% por hipertensión arterial, entrando dentro del sistema de vigilancia epidemiológica, (Seguridad, 2014, pág. 22 y 23)



Predomina el diagnostico mental en el año 2016.



Predomina el diagnostico osteomuscular en el año 2017.

## 1. Problema

### **Aumento del ausentismo por diagnósticos asociados con el sobrepeso, identificado en los resultados de los exámenes ocupacionales de los años 2016 y 2017.**

#### **1.1 Descripción del problema**

Se establece que el sobrepeso es un factor que puede desencadenar varios diagnósticos que deterioran la salud a nivel cardiovascular, desarrollando riesgos de salud que si no se detienen a tiempo pueden ser fatales, esta problemática puede desencadenar una prevalencia en la aparición de enfermedades laborales e influyentes en la productividad en las empresas, al revisar la información suministrada por las respectivas entidades que realizaron los exámenes médicos ocupacionales, se desprenden datos significativos que nos permiten hallar factores determinantes para seleccionar a la población reincidente y de alto riesgo de enfermedad cardiovascular, que por su estilo de vida, tiempo en el trabajo y hábitos alimenticios, se encuentran propensos a padecer ausentismos prolongados en su trabajo. (Publica, 2013, pág. 254), “La obesidad aumenta el riesgo de la mayor parte de las patologías crónicas, afecta la calidad de vida y disminuye en 5 a 10 años la esperanza de vida<sup>11-13</sup>. El riesgo relativo de hipertensión arterial y de diabetes es tres veces mayor en adultos obesos respecto a los no obesos, y aún más entre los 25 y 45 años<sup>7</sup>. Estas patologías determinan además aislamiento social, depresión, estrés, baja autoestima y menor rendimiento laboral, por ausentismo y aumento de licencias médicas”. (Rinat Ratner<sup>1a</sup>, 2008, pág. 1407); La consecuencia del ausentismo laboral en la empresa, se ve reflejado en la entrega a tiempo de compromisos para el cumplimiento de metas, además de esto genera sobrecarga

laboral al personal, teniendo en cuenta que de alguna manera hay que suplir la necesidad de la persona que se encuentra ausente por incapacidad, (Matilde Alonso Pérez, 2018, págs. 2,3 y4)

### **1.1 Pregunta de investigación**

¿Qué estrategias de hábitos de vida saludable se deben desarrollar para la prevención del sobrepeso en la empresa ABC?

## **2. Objetivo general**

Establecer estrategias de hábito de vida saludable para la prevención del sobrepeso en la empresa ABC.

### **2.1 Objetivos específicos**

Identificar la población con sobrepeso detectada por los exámenes ocupacionales realizados en los años 2016 y 2017 en la empresa ABC.

Aplicar la encuesta de hábitos de vida, con el fin de recolectar datos de factores asociados a la enfermedad del sobrepeso.

Establecer estrategias preventivas frente al personal identificado en riesgo de sobrepeso.

### 3. Justificación

Esta investigación se realiza con base a la preocupación del aumento del ausentismo, con las enfermedades relacionadas con el sobrepeso, teniendo en cuenta que, dentro del marco normativo de seguridad y salud en el trabajo, se deben desarrollar estrategias preventivas en promoción de salud y prevención de la enfermedad, debido a que en este momento es una problemática actual, que genera tanto pérdidas económicas para la empresa, como retrocesos en la entrega de productos a tiempo del personal que se encuentra incapacitado, la importancia de llevar a cabo este objetivo es demostrar el interés por esta población vulnerable a tantas enfermedades, involucrar esta población directamente de una manera llamativa y colaborativa, realizar una estructura de hábitos saludables que ellos puedan realizar, con el objetivo de la disminución del ausentismo como en el bienestar de la salud de ellos.

Según:

En conclusión, el sobrepeso está relacionado con mayores índices de ausentismo, específicamente al de mediano plazo. Los trastornos osteomusculares son los que modifican de manera sustancial la relación entre ausentismo e incremento de peso. Recomendamos iniciar o mejorar el programa de estilos saludables en las empresas, buscando que los trabajadores mantengan un peso normal, se debe identificar y controlar los peligros en el puesto de trabajo, evitar los trastornos musculoesqueléticos ya que pueden estar relacionados a la obesidad u otros riesgos como el psicosocial en el puesto de trabajo en el que se desempeñan, por lo que la vigilancia médica debe ser permanente e insidiosa. (Velasquez, Juan, & Ray, 2017, pág. 14)



## 4. Marco de referencia

En esta investigación se toma como referencia principal las leyes establecidas en el marco normativo de SG SST establecidos en el decreto 1072 del 2015.

El presente decreto tiene por objeto definir las directrices de obligatorio cumplimiento para implementar el Sistema de -SG-SST, que deben ser aplicadas por todos los empleadores públicos y privados, los contratantes de personal bajo modalidad de contrato civil, comercial o administrativo, las organizaciones de economía solidaria y del sector cooperativo, las empresas de servicios temporales y tener cobertura sobre los trabajadores dependientes, contratistas, trabajadores cooperados y los trabajadores en misión, el perfil epidemiológico permitirá conocer por qué se enferman, accidentan y ausentan los trabajadores, además de orientar el control de la morbilidad, accidentalidad y el ausentismo laboral. (salud, s.f., pág. 3y4).

### 4.1 Marco teórico

Dentro de las políticas del sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo, tiene como objetivo mejorar las condiciones ambientales y de la salud del trabajador, promoviendo el bienestar social, físico y mental, este proceso se debe realizar de manera continua para que, por medio de las actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, se mejoren las condiciones laborales contribuyendo a la productividad; en la enfermedad del sobrepeso se

encuentra asociadas varios factores de riesgo que contribuyen a generar o ampliar riesgo cardiovasculares, es preciso mencionar que, para poder desarrollar las actividades laborales de forma eficaz, el trabajador debe tener capacidades acordes a las mismas. Esto con el fin de evitar problemas relacionados con la sobrecarga laboral, como las enfermedades somato sensoriales, psicológicas y alteraciones del comportamiento. éstas pueden expresarse, sobre todo, a través de los siguientes síntomas: reducción de la actividad, lentitud del pensamiento y una disminución de la motivación afectando el rendimiento en el trabajo, sobre el rendimiento laboral de los trabajadores, las respuestas son muy variables y no siempre negativas. Sus efectos dependen principalmente de la intensidad y duración del esfuerzo que debe realizarse, si el nivel de esfuerzo requerido está equilibrado con las capacidades personales, puede hablarse de una franja de activación óptima, que asegura la eficiencia funcional, Pero cuando el trabajo exige el mantenimiento constante de un determinado grado de esfuerzo, aparece la fatiga cuyas consecuencias pueden traducirse en aumento de errores y de accidentes, así como en ausentismo de corta duración, afectando el rendimiento en el trabajo. (Perozo Marín, 2018)

“En algunos países existe evidencia acerca de la asociación entre factores de riesgo generales vinculados a los estilos de vida y la ocurrencia de accidentes laborales, de enfermedades profesionales y de ausentismo laboral” (Lorena Hoffmeister<sup>1</sup>, 2014, pág. 21).

Según:

El análisis económico de los costes económicos de la obesidad y el sobrepeso ha diferenciado entre los costes sanitarios directos y los costes indirectos. Estos último están relacionados con las pérdidas que la situación individual de sobrepeso y obesidad ocasiona tanto a los individuos que las padecen como a la sociedad en su conjunto. Se

trata, en este caso, de pérdidas de producción bien por una menor productividad por individuo y hora trabajada o bien por pérdidas en el tiempo de trabajo. Todos los autores son unánimes al expresar que los costes indirectos superan ampliamente a los directos. Son costes directos los relacionados con el gasto sanitario. (Matilde Alonso, 2018, pág. 2)

Según:

El modelo de enfermedades laborales incluyó la presencia de antecedentes de salud asociados a factores de riesgo y enfermedades cardiovasculares. No se incluyó el consumo excesivo de alcohol debido a que el registro de esta variable era poco fiable. El análisis multivariado nos muestra que la edad es un factor que contribuye de manera independiente a la probabilidad de ocurrencia de un accidente de trabajo, específicamente, el grupo menores de 30 años de edad tiene una OR de 1,38 comparado con el grupo de mayor edad presenta de manera clara, coherente y ordenada la teoría utilizada, para el logro de los objetivos y solución del problema de investigación. (Lorena Hoffmeister1 C. V., 2014, pág. 25).

Por lo tanto, vemos que la alimentación y los hábitos de vida tienen una influencia directa en el ámbito laboral. Debido a esto es importante que se establezcan proyectos de educación nutricional medio largo plazo para ayudar a corregir aquellos hábitos poco adecuados, así como tratamientos individualizados en aquellas personas que requieran mayor grado de intervención y supervisión.

## 4.2 Antecedentes o Estado del arte (marco investigativo)

Según:

Safetya.co, La normatividad existente en Colombia para el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) implica el diseño de un conjunto de programas del SG-SST. No hay un modelo fijo para la estructuración de dichos programas. (Safetya.co, 2017).

Según:

La OMS el sobrepeso y la obesidad es entendido como un aumento de la grasa en la composición corporal del individuo afectado, en la mayoría de casos desarrolla alteraciones metabólicas y endocrinas gradualmente y con la cronicidad sobre una base genética modulada por los hábitos no saludables de vida de las grandes ciudades (interacción genotipo-ambiente) originando Diabetes Mellitus 2, hipertensión, hígado graso no alcohólico, síndrome de ovario poli quístico y aumento de algunos cánceres (OMS, s.f., pág. 14)

## 4.3 Marco legal

El marco legal se establece por el decreto 1072 del 2015,

Según:

título 3, Artículo 1.2.3.1. De la conformación de la red de comités de seguridad y salud en el trabajo. La red de comités de seguridad y salud en el trabajo, encabezada y liderada por el comité nacional de seguridad y salud en el trabajo, está conformada por la totalidad de los comités seccionales y locales de salud ocupacional, con el objeto de establecer las

relaciones jerárquicas, garantizar el funcionamiento armónico, orientar y sistematizar la información y servir de canal informativo para el cabal funcionamiento de los comités de seguridad y salud en el trabajo en el territorio nacional y del sistema general de riesgos laborales. (trabajo, 2015, pág. 6)

Según:

Salud Ocupacional, Se entenderá en adelante como Seguridad y Salud en el Trabajo, definida como aquella disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones. Ley 1562 de 2012. (Molano Velandia, 2013, pág. 24).

Según:

La norma OHSAS 18001, en su numeral 4.3.3, menciona sobre los programas:

Programas del SG-SST obligatorios, toda empresa debe contar con los siguientes programas del SG-SST:

- Programa de capacitación en SST (Decreto 1072 de 2015 Art. 2.2.4.6.11)
- Programas de vigilancia epidemiológica (Decreto 1072 de 2015 Art. 2.2.4.6.12)
- Programa de intervención del riesgo psicosocial (Resolución 2646 de 2008)
- Programa de auditoría (Decreto 1072 de 2015, Art. 2.2.4.6.29)



- Programas de promoción y prevención (Decreto 1072 de 2015 Art. 2.2.4.6.34)
- Programa de mantenimiento preventivo y correctivo para instalaciones, equipos y herramientas (Decreto 1072 de 2015 Art. 2.2.4.6.24 parágrafo 2)

## **5. Metodología**

El estudio de este trabajo se tomará gracias a las bases de datos de los exámenes médicos ocupacionales de la empresa ABC, de los años 2016 y 2017, realizando un comparativo e identificando una población con el diagnóstico de sobrepeso y por medio de una encuesta de hábitos de vida identificar los factores asociados a la misma, con el objetivo de trabajar con la población vulnerable creando conciencia con respecto a esta enfermedad para lograr resultados favorables, esta investigación es cualitativa exploratoria ya que se tomó los datos de dos informes de años consecutivos, se cruzaron datos para hallar una población a estudio y por medio del análisis de la encuesta aplicada.

### **5.1 Enfoque y alcance de la investigación**

Esta investigación se realiza con un enfoque cualitativo exploratorio la cual está centrada en la población identificada con sobrepeso de la empresa ABC, el proceso se realizará de una manera presencial, interactuando con los sujetos de una manera individual, luego se convocarán para dar inicio a una serie de información con respecto al cambio que pueden realizar en su vida diaria, el



alcance de esta investigación tiene el objetivo mejorar las condiciones de salud de la población con sobrepeso, el cual se caracterizará por la identificación de factores asociados al sobrepeso, por medio de una encuesta de hábitos de vida, diseñando estrategias que minimicen los efectos perjudiciales de la salud y minimicen los índices de ausentismo.

## 5.2 Población y muestra

Los trabajadores de la empresa ABC, que luego de los exámenes médicos periódicos realizados en los años 2016 y 2017, arrojo una muestra significativa de personas con riesgo de sobrepeso las cuales son altamente vulnerables a desarrollar enfermedades con relación a diagnósticos cardiovasculares, generando ausentismo por enfermedades asociadas con riesgos cardiovasculares, en la empresa ABC se realizaron 142 exámenes médicos ocupacionales en el año 2016, en el 2017 se realizaron 146, de los cuales se hayo una población con sobre peso de 31 personas, pero en la actualidad por motivos de despidos y salidas a otras empresas del personal, esta muestra bajo a 22 personas.

**Población:** 145 Personas

**Muestra:** 22 Personas

- La población identificada oscila de 45 a 65 años.
- 17 Mujeres con edades de los 45 años a los 58 años
- 5 Hombres con edades de 50 hasta los 63 años.

### 5.3 Instrumentos

En este caso fue utilizado una encuesta de hábitos de vida realizada por la médica especialista en seguridad y salud en el trabajo y la tutora de la tesis Adriana Beltrán Ariza, con el fin de hallar algunos factores asociados con la obesidad, este instrumento facilita la clasificación de componentes que pueden aumentar los riesgos en la población con obesidad.

#### Encuesta Sociodemográfica y de Hábitos de Vida

1. Cédula
2. Nombres y apellidos
3. Edad
4. Antigüedad en la empresa abc
5. ¿En qué nivel jerárquico se encuentra en la empresa abc?
6. ¿Estado civil?
7. Género
8. ¿Nivel de estudio?
9. ¿Estrato socioeconómico?
10. ¿Cuenta con vivienda propia? Si tiene crédito de vivienda cuenta como propia
11. ¿Cuántas personas tiene a cargo?
12. En caso de no tener personas a cargo colocar n/a
13. Relacione parentesco de la persona a cargo en caso de no tener personas a cargo colocar n/a
14. ¿Usted es madre o padre cabeza de familia?

\*se entiende por cabeza de familia quien, siendo soltero o casado, ejerce la jefatura económica de su hogar y tiene bajo su cargo en forma permanente sus hijos.

15. ¿Cuántos hijos(as) tiene? en caso de no tener hijos(as) colocar n/a
16. ¿Rango edad de los hijos(as)? en caso de no tener hijos(as) colocar n/a
17. ¿Se encuentra en el último año a pensionarse?
18. En la actualidad ¿fuma usted tabaco o cigarrillo?
19. ¿Cuántos cigarrillos o tabacos consumen en el día?
20. ¿Es usted un fumador pasivo? \*  
  
\*hace referencia a la persona que se encuentra expuesta a efectos nocivos del tabaco por aspirar el humo de las personas que fuman en su entorno"
21. ¿Con que frecuencia consume usted bebidas alcohólicas?
22. ¿Actualmente cuál es su peso corporal?
23. ¿Cuál es su talla o estatura?
24. ¿Cuál es su perímetro abdominal?
25. ¿Cuántas veces al día consume frutas?
26. ¿Cuántas veces al día consume verduras?
27. ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos fritos?
28. ¿Cuántas veces a la semana toma bebidas azucaradas?
29. ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos de paquetes o golosinas?
30. ¿Cuántas veces a la semana adiciona sal a las comidas?
31. ¿Toma medicación para la hipertensión?
32. ¿Usted presenta diabetes?
33. Su nivel de colesterol supera el valor normal: 200 mg/dl?



34. ¿A la semana cuánto tiempo realiza actividad física? (algún deporte, caminatas).

(Esta encuesta fue avalada por la médica especialista en seguridad y salud en el trabajo Julieth Carolina Rodríguez Malpica y por la Tutora Adriana Beltrán Ariza.)

#### **5.4 Procedimientos.**

De acuerdo con lo anterior, esta investigación se desarrollará de la siguiente manera:

1. La identificación de la población con sobrepeso detectada de los exámenes ocupacionales realizados en los años 2016 y 2017 en la empresa ABC.
2. Verificación de la población identificada con ausentismo en el transcurso del año 2018.
3. Contacto con la población identificada, por medio de llamadas telefónicas a las extensiones correspondientes, ya que se cuenta con una herramienta interna llamada link institucional.
4. Aplicación de la encuesta de hábitos de vida, con el fin de recolectar datos de factores asociados a la enfermedad del sobrepeso.
5. Analizar los resultados de la encuesta aplicada, para delimitar factores de riesgo de esta población.
6. Presentar los resultados a la médica ocupacional de la empresa ABC, con el fin de tener en un apoyo para presentar una estrategia de apoyo y ayuda.
7. Reunión con el Jefe del Área de Talento humano para plantear la idea de un concurso para esta población, con el fin de trabajar con ellos de la mano en el compromiso de bajar de peso, de una manera grupal y divertida.



UNIMINUTO  
Corporación Universitaria Minuto de Dios

8. Se solicita un presupuesto para los mejores resultados en la finalización del concurso.
9. Se convoca a la población identificada con sobrepeso y al resto del personal de la empresa ABC, al concurso “Uno para todos y todos para uno” nombre alusivo al trabajo en equipo.
10. Se realizan inscripciones de 6 integrantes por equipo el cual debe tener un nombre y un capitán, la idea es que por formen un grupo de whatsapp para que de esta forma trabajen de manera colaborativa.
11. Se inicia con una charla de hábitos saludables, en el transcurso del concurso se realizará por las áreas rumboterapia con el apoyo de las actividades de Promoción y prevención que tienen las diferentes EPSs y la ARL de la empresa.
12. Se finaliza con una charla de hábitos de vida saludables, entrega de resultados y premiación.

### **5.5 Análisis de información.**

El análisis se realiza de forma exploratoria analizando los resultados obtenidos en la aplicación de la encuesta sociodemográfica y de hábitos de vida, a la población muestra, los datos obtenidos serán pasados a la herramienta Excel para luego clasificarlos y pasarlos a porcentajes.

### **5.6 Consideraciones éticas**

Este proyecto se realiza con los resultados de los informes de los exámenes médicos ocupacionales realizados en los años 2016 y 2017, se reservan datos personales en seguimiento de la ley: 1581 de 2012, Artículo 1° y 2° (Estatutaria, 2012, pág. 1).

## 6. Cronograma

N o.	Actividad	Tiempo (meses)		Producto*
		Desde	Hasta	
1	Identificar la población muestra.	5/09/2018	6/09/2018	Se establece 22 personas de población muestra.
2	Se convoca al personal uno por uno para dar inicio a la sensibilización sobre la enfermedad del sobrepeso.	9/09/2018	13/09/2018	Se establece compromiso para trabajar en equipo con respecto a la disminución de factores de la enfermedad de sobrepeso.
3	Aplicación encuesta sociodemográfica de hábitos de vida	13/09/2018	18/09/2018	Se aplica la encuesta a todo el personal muestra.
4	Se convoca al personal para la formación de equipos de trabajo para bajar de peso.	19/09/2018	23/09/2018	Como resultado se inscriben 9 equipos, cada uno de ellos conformado por 6 integrantes.
5	Convocación de equipos para toma de Índice de masa corporal a los integrantes	23/09/2018	24/09/2018	Se da inicio al concurso "Uno para todos y todos para uno" en conmemoración al trabajo en equipo.
6	Carla de hábitos saludables.	24/09/2018	24/09/2018	Formación de equipos por whatsapp, para realizar acompañamiento en este reto.
7	Rumbo terapia por áreas	1/10/2018	6/11/2018	Se fortalece el compromiso y compañerismo por parte del personal concursante.
8	Último pesaje de equipos	1/11/2018	2/11/2018	Se realiza la última medición de índice de masa corporal.
9	Definir equipos ganadores	3/11/2018	3/11/2018	Se realiza la sumatoria de kilogramos perdidos por equipos para definir ganadores.
10	Premiación del concurso	8/11/2018	2/11/2018	Se registra premiación concurso, con la asistencia a charla de hábitos saludables.

## 7. Presupuesto

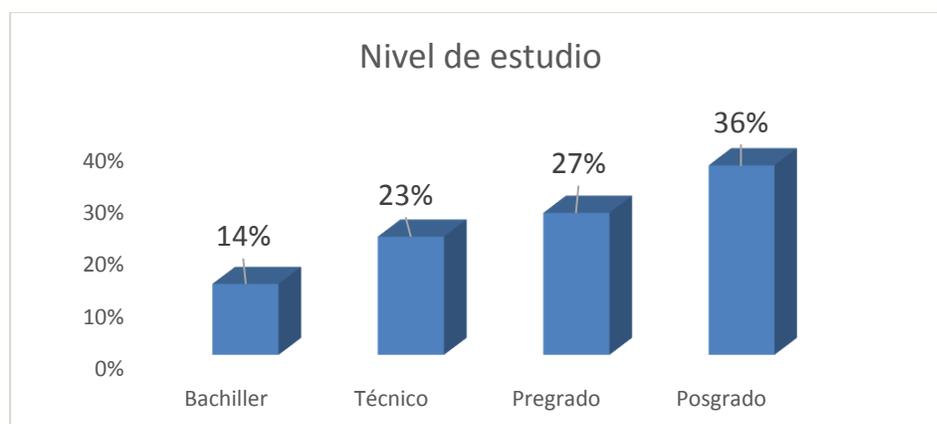
La realización de este proyecto, no tuvo ningún tipo de costo, ya que se utilizaron insumos propios de la empresa ABC.

RUBROS	Aportes de la convocatoria (Cofinanciación)	Aportes de contrapartida		TOTAL
	Presupuesto en Pesos	Efectivo presupuesto en Pesos	Especie	
1. Personal		1.500.000	Tiempo dedicado	1.500.500 0
2. Equipos		85.000	Tallimetro y pesa de la empresa	85.000
3. Software			Equipos de la empresa	
4. Materiales e insumos		5000	Batas del consultorio ocupacional de la empresa	5000
5. Viajes nacionales				
6. Viajes internacionales*				
7. Salidas de campo				
8. Servicios técnicos				
9. Capacitación		120.000	Las capacitaciones fueron apoyadas por medio del apoyo de las EPSs.	120.000
10. Bibliografía: Libros, suscripción a revistas y vinculación a redes de información.			Los aportes fueron tomados por web.	
11. Producción intelectual: Corrección de estilo, pares evaluadores, traducción, diseño y diagramación,		80.000	Se obtuvo el acompañamiento de la médico laboral de la empresa.	80.000

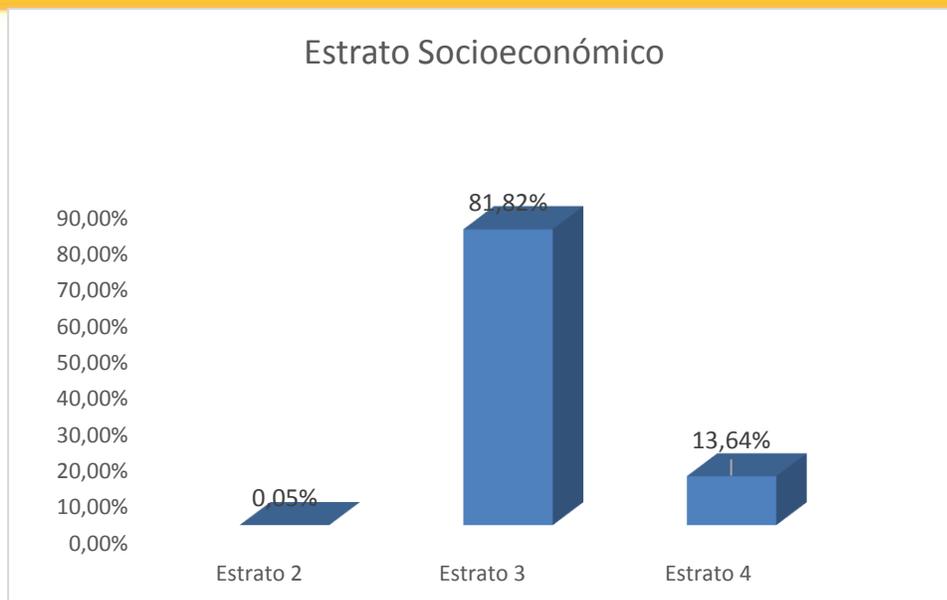


ISBN, impresión u otro formato				
12. Difusión de resultados: Correspondencia para activación de redes, eventos		200.000	Este acompañamiento o lo realizo el área de comunicaciones de la empresa.	200.000
13. Premiaciones	300.000	300.000	La premiación del concurso fue apoyado por medio de la caja de compensación familiar de la empresa.	300.000

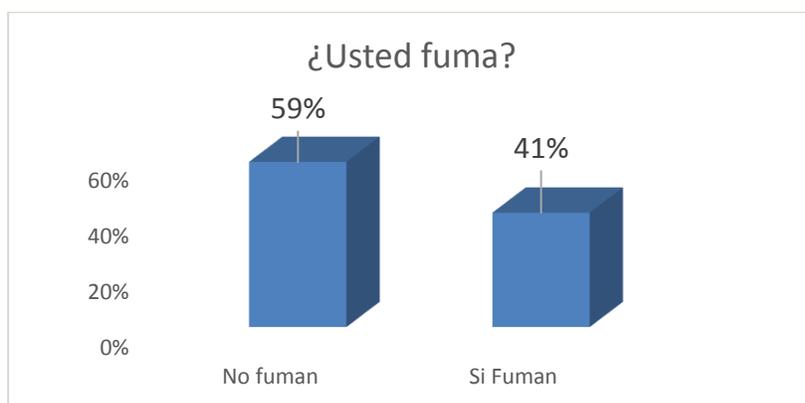
## 8. Resultados y discusión



El 36% del personal es tiene posgrado.

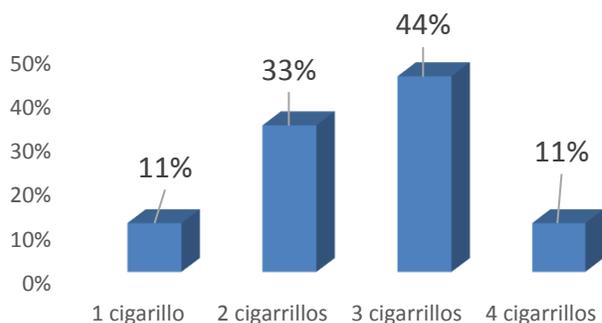


La mayor parte de la población es estrato 3 con un 81.8%.



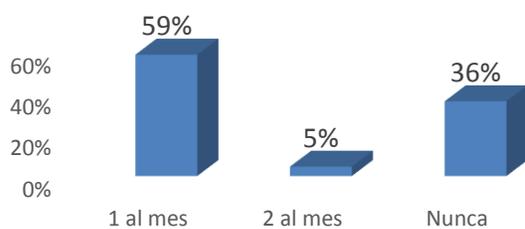
Un 59% de la población no fuma.

### ¿Cuántos cigarrillos consume al día?



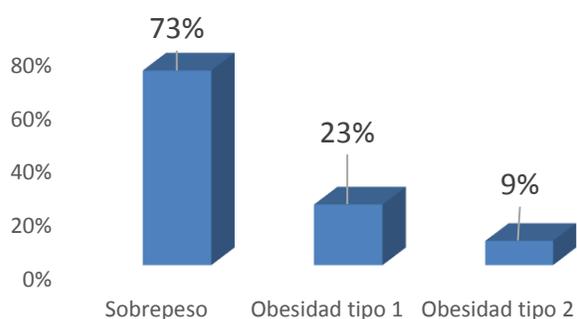
El 44% de la población que fuma, consume 3 cigarrillos diarios.

### ¿Con que frecuencia consume bebidas alcohólicas?

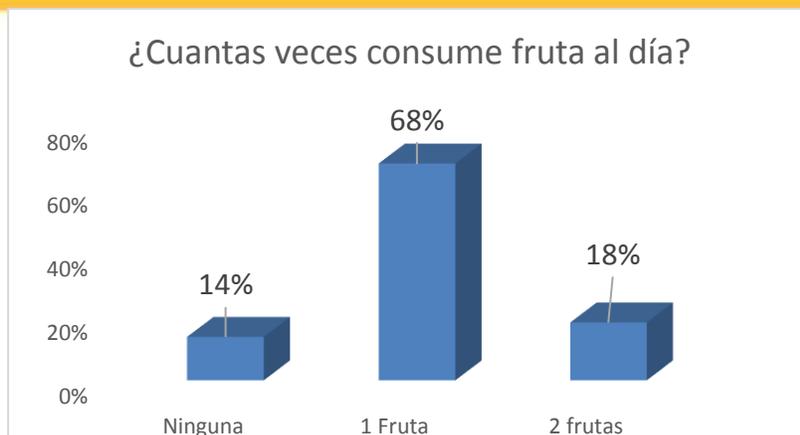


El 59% de la población consume 1 vez al mes bebidas alcohólicas.

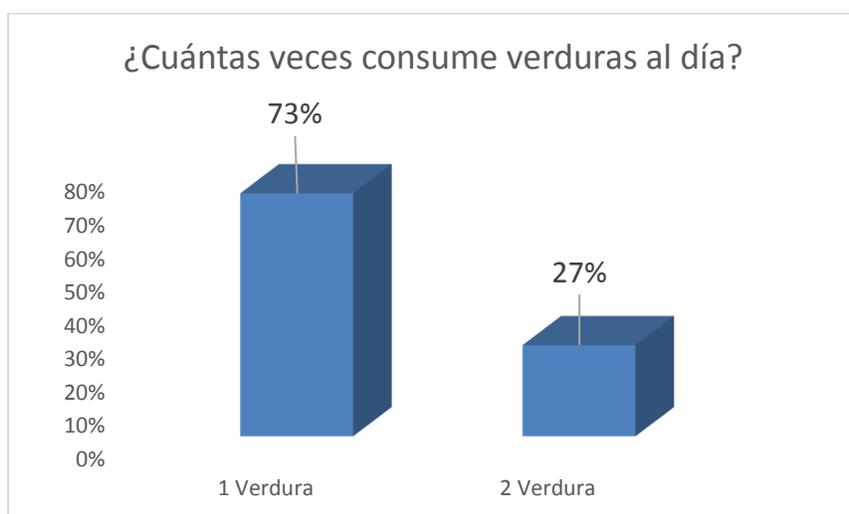
### Índice de masa corporal



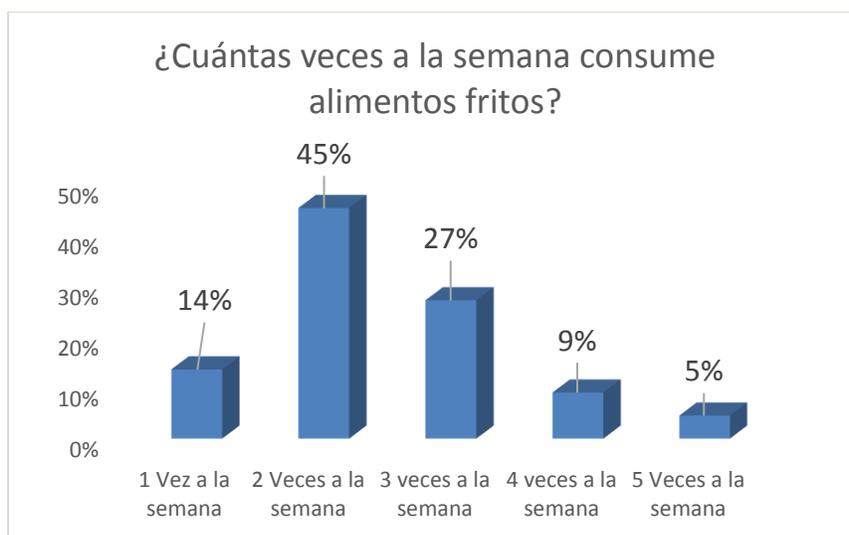
El 73% de la población tiene sobrepeso, el 23% Obesidad tipo 1 y el 9% Obesidad tipo 2.



El 68% consume 1 fruta al día.

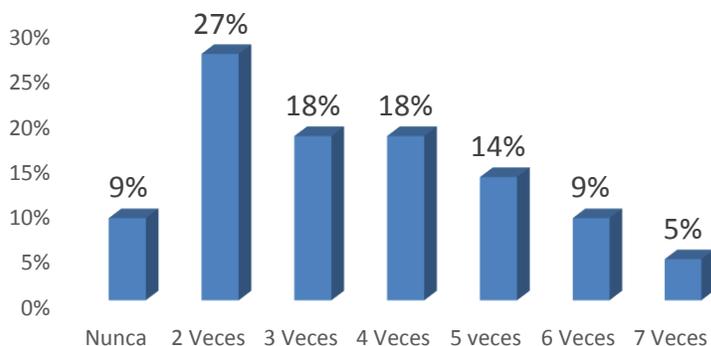


El 73% Consume 1 verdura al día.



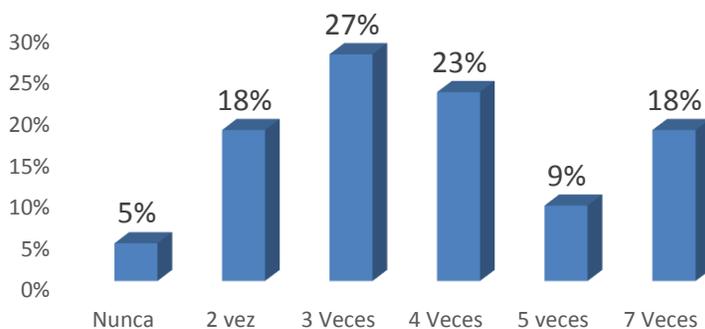
El 45% de población consume alimentos fritos.

### ¿Cuántas veces a la semana consume bebidas azucaradas?



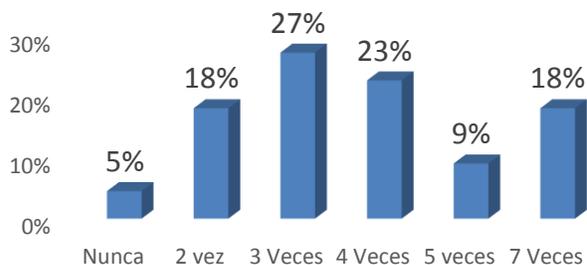
El 27% de la población consume 2 veces al día bebidas azucaradas.

### ¿Cuántas veces a la semana consume paquetes o golosinas?

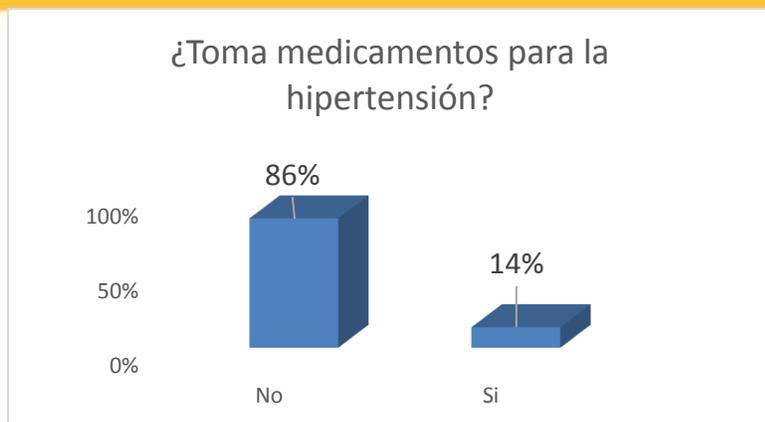


El 27% consume 3 veces a la semana paquetes o golosinas.

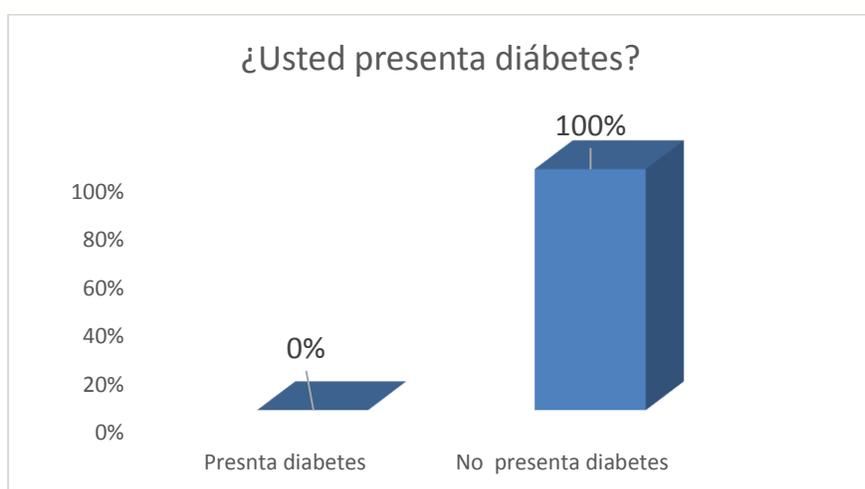
### ¿Cuántas veces a la semana adiciona sal a las comidas?



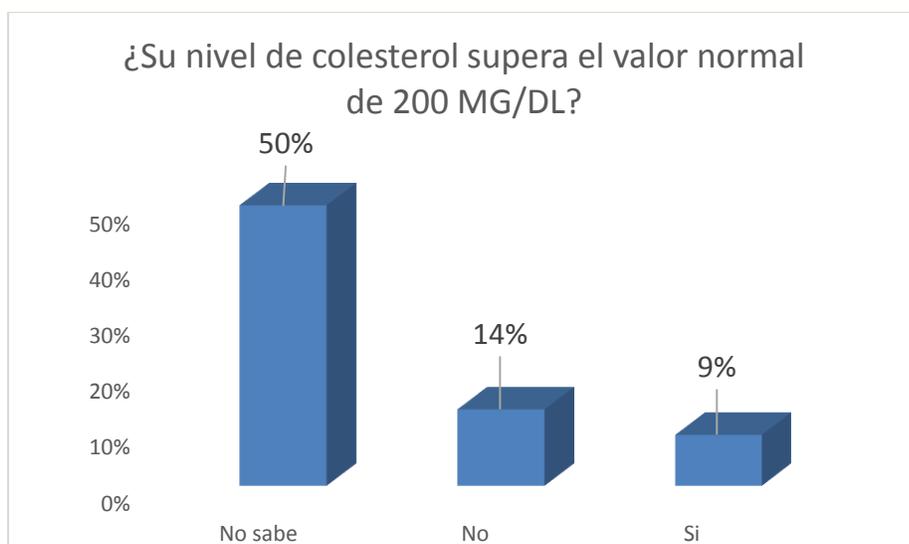
El 27% adiciona sal a las comidas en la semana.



El 86% no es hipertenso.



No se presentó ningún caso con diabetes.



El 50% de la población desconoce su nivel de colesterol



El 45% No realiza actividad física.

De acuerdo a lo analizando en los resultados de la encuesta, se encuentra una generalidad de malos hábitos de vida en el consumo de alimentos saludables, poco ejercicio, consumo de cigarrillo, llegando a la conclusión que el asociamiento con estas rutinas son un factor del incremento al riesgo cardiovascular, hay que resaltar que ante esta interpretación que afecta los índices de ausentismo en la empresa, se lleva a cabo una estrategia de trabajo en equipo por medio de la realización de un concurso, como iniciativa de fortalecimiento ante esta patología, teniendo en cuenta el marco normativo de GS SST, interviniendo la población en riesgo, de una manera colaborativa.

## 9. Conclusiones

1. La estrategia que se usó, fue plantear la idea de un concurso, donde se trabajan varios aspectos de motivación como el trabajo en equipo, la motivación que pueden dar las personas de tu equipo que lucha por un mismo objetivo, el empoderamiento frente a los retos.
2. Se realizaron varias charlas con respecto al tema del sobrepeso, donde se explicaban los riesgos de esta enfermedad, así mismo los mecanismos que se pueden generar partir del compromiso de cambio de hábitos de vida.
3. Se realizó el concurso que en conmemoración al trabajo en equipo se llamó “Uno para todos y todos para uno”, donde se encontró entusiasmo y compañerismo para trabajar de manera conjunta, se inscribieron 9 equipos, se realizaron varias actividades de rumbo terapia con el apoyo de diferentes EPSs que manejan actividades de promoción y prevención de la enfermedad.
4. La premiación se solicitó por parte de la caja de compensación de la empresa, la cual

fue otorgada por bonos de la siguiente manera:

1° Puesto: Bono de 300.000

2° Puesto: Bono de 200.000

3° Puesto: Bono de 10.000

Además de esto, las diferentes EPSs nos entregaron elementos de publicidad como esferos, marcadores, alcancías, botilitos para agua, etc. Con el fin de repartirlo a los demás participantes por su participación.

## 10. Recomendaciones

La conclusión más importante es que gestionando el sistema de seguridad y salud en el trabajo se puede innovar la manera de impactar la prevención en la salud de los trabajadores, disminuyendo el ausentismo satisfactoriamente, mejorando su calidad de vida.

Fortalecer la cobertura a todas las personas de manera preventiva.

Como recomendación importante: Se debe trabajar de manera preventiva esta enfermedad desde el inicio del año, sensibilizando a todos los trabajadores para fortalecer el tema de hábitos saludables.

Es importante que se desarrolle un programa cardiovascular preventivo en la empresa.

Fortalecer el tema de campañas preventivas de la mano con las EPSs.

Crear hábitos de vida saludable que puedan continuar y contribuir a su buen estado de salud.

## 11. Referencias bibliográficas

(OMS, h. 2. (s.f.). [http://www.med-informatica.net/TERAPEUTICA-](http://www.med-informatica.net/TERAPEUTICA-STAR/Obesidad_GuiasColombianasParaManejoCientificoObesidad_FUNCOBES.pdf)

[STAR/Obesidad\\_GuiasColombianasParaManejoCientificoObesidad\\_FUNCOBES.pdf](http://www.med-informatica.net/TERAPEUTICA-STAR/Obesidad_GuiasColombianasParaManejoCientificoObesidad_FUNCOBES.pdf).

Obtenido de [http://www.med-informatica.net/TERAPEUTICA-](http://www.med-informatica.net/TERAPEUTICA-STAR/Obesidad_GuiasColombianasParaManejoCientificoObesidad_FUNCOBES.pdf)

[STAR/Obesidad\\_GuiasColombianasParaManejoCientificoObesidad\\_FUNCOBES.pdf](http://www.med-informatica.net/TERAPEUTICA-STAR/Obesidad_GuiasColombianasParaManejoCientificoObesidad_FUNCOBES.pdf):

(OMS,

[https://www.paho.org/col/index.php?option=com\\_joomlabook&view=topic&id=220&Itemid=231](https://www.paho.org/col/index.php?option=com_joomlabook&view=topic&id=220&Itemid=231), 2016)

Bolea, M. d. (2017). <http://repositorio.ucam.edu/handle/10952/2697>.

Colpatria, A. (s.f.). [https://asesoriavirtualaxacolpatria.co/axafiles/gestor\\_contenidos/zip/modulo-trabajadores\\_234\\_2016\\_07\\_28\\_16\\_09\\_56/modulo-trabajadores/pages/planeacion/MARCO-NORMATIVO.pdf](https://asesoriavirtualaxacolpatria.co/axafiles/gestor_contenidos/zip/modulo-trabajadores_234_2016_07_28_16_09_56/modulo-trabajadores/pages/planeacion/MARCO-NORMATIVO.pdf). Obtenido de

[https://asesoriavirtualaxacolpatria.co/axafiles/gestor\\_contenidos/zip/modulo-trabajadores\\_234\\_2016\\_07\\_28\\_16\\_09\\_56/modulo-trabajadores/pages/planeacion/MARCO-NORMATIVO.pdf](https://asesoriavirtualaxacolpatria.co/axafiles/gestor_contenidos/zip/modulo-trabajadores_234_2016_07_28_16_09_56/modulo-trabajadores/pages/planeacion/MARCO-NORMATIVO.pdf)

Estatutaria, L. (17 de Octubre de 2012).

<https://www.sisben.gov.co/Documents/Informaci%C3%B3n/Leyes/LEY%20TRATAMIENTO%20DE%20DATOS%20-%20LEY%201581%20DE%202012.pdf>. Obtenido de

<https://www.sisben.gov.co/Documents/Informaci%C3%B3n/Leyes/LEY%20TRATAMIENTO%20DE%20DATOS%20-%20LEY%201581%20DE%202012.pdf>:

<https://www.sisben.gov.co/Documents/Informaci%C3%B3n/Leyes/LEY%20TRATAMIENTO%20DE%20DATOS%20-%20LEY%201581%20DE%202012.pdf>

Fernández, C. F. (12 de Junio de 2017). <https://www.eltiempo.com/vida/salud/personas-con-obesidad-y-sobrepeso-en-el-mundo-segun-informe-97900>. Obtenido de

<https://www.eltiempo.com/vida/salud/personas-con-obesidad-y-sobrepeso-en-el-mundo-segun-informe-97900>: <https://www.eltiempo.com/vida/salud/personas-con-obesidad-y-sobrepeso-en-el-mundo-segun-informe-97900>

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252012000100004&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252012000100004&script=sci_arttext&tlng=pt). (02 de Marzo de 2012). Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252012000100004&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252012000100004&script=sci_arttext&tlng=pt):

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252012000100004&script=sci_arttext&tlng=pt)

[21252012000100004&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252012000100004&script=sci_arttext&tlng=pt)

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252012000100004](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252012000100004). (s.f.).

Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252012000100004)

[21252012000100004](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252012000100004): [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252012000100004](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252012000100004)

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/grasas-trans.html>. (s.f.).

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/grasas-trans.html>. Obtenido de

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/grasas-trans.html>:

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/grasas-trans.html>

[https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/RESOLUCI%C3%93N%202569%20DE%201999.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/RESOLUCI%C3%93N%202569%20DE%201999.pdf). (s.f.).

[https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/RESOLUCI%C3%93N%202569%20](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/RESOLUCI%C3%93N%202569%20)



*DE%201999.pdf*. Obtenido de

[https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/RESOLUCI%C3%93N%202569%20DE%201999.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/RESOLUCI%C3%93N%202569%20DE%201999.pdf):

[https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/RESOLUCI%C3%93N%202569%20DE%201999.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/RESOLUCI%C3%93N%202569%20DE%201999.pdf)

Marcelina Cruz Sánchez, E. T. (Febrero de 2016).

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-39252013000200006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-39252013000200006). Obtenido de

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-39252013000200006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-39252013000200006):

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-39252013000200006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-39252013000200006)

no.1, R. C. (s.f.). *Rev Cubana Med Gen Integr vol.28 no.1*. Obtenido de *Rev Cubana Med Gen Integr vol.28 no.1: Rev Cubana Med Gen Integr vol.28 no.1*

OMS. (06 de Septiembre de 2016).

[https://www.paho.org/col/index.php?option=com\\_joomlabook&view=topic&id=220&Itemid=231](https://www.paho.org/col/index.php?option=com_joomlabook&view=topic&id=220&Itemid=231). Obtenido de

[https://www.paho.org/col/index.php?option=com\\_joomlabook&view=topic&id=220&Itemid=231](https://www.paho.org/col/index.php?option=com_joomlabook&view=topic&id=220&Itemid=231):

[https://www.paho.org/col/index.php?option=com\\_joomlabook&view=topic&id=220&Itemid=231](https://www.paho.org/col/index.php?option=com_joomlabook&view=topic&id=220&Itemid=231)

OMS. (19 de Enero de 2017). <https://www.paho.org/.../index.php?...sobrepeso>. Obtenido de

<https://www.paho.org/.../index.php?...sobrepeso>:

<https://www.paho.org/.../index.php?...sobrepeso>.

Palacios, R. M. (s.f.). <https://www.monografias.com/trabajos38/investigacion-cualitativa/investigacion-cualitativa.shtml#invest>. Obtenido de

<https://www.monografias.com/trabajos38/investigacion-cualitativa/investigacion-cualitativa.shtml#invest>: <https://www.monografias.com/trabajos38/investigacion-cualitativa/investigacion-cualitativa.shtml#invest>

Revista cubana. (4 de Junio de 2008).

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002008000200002](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002008000200002).

Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002008000200002](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002008000200002)

Riva Cruz, Y. D. (2017). <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/6153>. Obtenido de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/6153>:  
<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/6153>

Urrutia, L. F. (2017).

<http://bdigital.unal.edu.co/57509/7/LuisFe.Alarc%C3%B3nUrrutia.2017.pdf>. Obtenido de <http://bdigital.unal.edu.co/57509/7/LuisFe.Alarc%C3%B3nUrrutia.2017.pdf>:  
<http://bdigital.unal.edu.co/57509/7/LuisFe.Alarc%C3%B3nUrrutia.2017.pdf>