



SISTEMATIZACION DEL PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ASEST
SEGURIDAD S.A.S

WILLIAM ALBERTO GUTIÉRREZ CASTRILLON

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Rectoría Antioquia y Chocó
Sede Bello (Antioquia)
Programa Administración en Salud Ocupacional
Mayo de 2020

SISTEMATIZACION DEL PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ASEST
SEGURIDAD S.A.S

WILLIAM ALBERTO GUTIÉRREZ CASTRILLON

Sistematización Presentado como requisito para optar al título de Administrador en Salud
Ocupacional

Asesor(a)

PAOLA VIVIANA ORDOÑEZ ERASO

Psicóloga

Especialista en Gerencia del Talento Humano

Magister en Salud Ocupacional

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Administración en Salud Ocupacional

Mayo de 2020

Dedicatoria

Dedico este trabajo primero que todo a Dios por haberme permitido tener las capacidades para poder realizar este pregrado universitario, a mi madre y mi abuelo por su apoyo incondicional sin importar las condiciones y los momentos que pasan en la vida, a mi esposa por aguantar los trasnochos, por tener paciencia los fines de semana que tenía que estudiar y por mi trabajo no teníamos mucho tiempo de compartir, y por su apoyo incondicional todo el tiempo.

Agradecimientos

Primero agradecer a todos los que hicieron posible cumplir esta meta como lo es mi familia, a mis jefes y amigos que siempre me apoyaron y ayudaron para cumplir y hacer realidad este proyecto de vida, siempre me apoyaron y sentía una responsabilidad doble ya que no podía defraudarlos, esto ayudo a superar obstáculos o momentos en los cuales se podría dejar todo atrás, pero siempre conté con el apoyo de todos.

A mis compañeros que siempre estuvimos juntos luchando por el mismo sueño, se creó una linda amistad y vivimos momentos muy felices y de mutua ayuda, a los profesores que de cada uno me llevo una enseñanza y los recordare porque de todos aprendí gracias mil gracias por dejar todo día a día para que recibiéramos su conocimiento.

Mil gracias a mi profesora de práctica y a mi asesora de sistematización por su acompañamiento siempre.

A la clínica las Américas por permitirme estudiar y ayudarme con los turnos para realizar mis estudios como para realizar mi práctica mil gracias.

Le agradezco a Dios por darme resiliencia para terminar con éxito mi pregrado.

Tabla de contenido

Tabla de ilustraciones	VI
Resumen.....	VII
Abstrac	VIII
Introducción	9
Justificación	10
1. Objetivos	12
1.1 Objetivo general.....	12
1.1.1 objetivos específicos	12
2. Descripción del lugar de práctica.....	13
3. Problemática	14
4. Rol como practicante	15
6. Marco conceptual.....	26
6.1. Marco teórico.....	29
Teoría de la Autodeterminación.....	29
6.1.2. Marco normativo.....	34
7. Metodología	35
Tabla 1.....	43
Tabla 2.....	44
8. Interpretación crítica	46
Tabla 3.....	49
• Aumento del flujo sanguíneo local.	49
• Aumento del intercambio metabólico.....	49
• Influye sobre la coordinación, desarrollando las habilidades motrices.....	49
9. Conclusiones	52
10. Recomendaciones	53
11. Referencias.....	54

Tabla de ilustraciones

Ilustración 1	43
Ilustración 2	44
Ilustración 3	49

Resumen

Este trabajo orienta sobre la importancia que los trabajadores tengan un estilo de vida saludable no solo en el ámbito laboral si no en sus vidas cotidianas, esto con el fin de generar e impulsar planes de acción, medidas preventivas, recomendaciones, para así convertir la empresa en un espacio saludable para los trabajadores.

Al identificar estos riesgos y minimizarlos, logramos tener mejoramiento continuo y la estabilidad de los colaboradores, generando cambios positivos disminuyendo hábitos nocivos tanto de origen individual como colectivo, así generando una mejora colectiva en la salud de los trabajadores de ASEST seguridad S.A.S.

Palabras claves: estilo de vida saludable, alimentación, nutrición, sedentarismo, alcoholismo y sustancias psicoactivas, hábitos saludables.

Abstrac

This work guides on the importance that workers have a healthy lifestyle not only in the workplace but also in their daily lives, this in order to generate and promote action plans, preventive measures, recommendations, in order to convert the company in a healthy space for workers.

By identifying these risks and minimizing them, we are able to have continuous improvement and the stability of the collaborators, generating positive changes, reducing harmful habits, both individually and collectively, thus generating a collective improvement in the health of the workers of ASEST seguridad S.A.S.

Keywords: healthy lifestyle, diet, nutrition, sedentary lifestyle, alcoholism and psychoactive substances, healthy habits.

Introducción

En esta práctica al realizar el diagnóstico inicial, se encontraron varias falencias por parte de la compañía, empezado por tener el sistema de gestión en un 65%, donde se empezó a trabajar de la mano con el encargado del sistema de gestión, logrando así mejorarlo por medio de una serie de capacitaciones con los empleados.

Trabajando en todas las reuniones con el comité de convivencia laboral contribuyendo a la mejora continua para el empleado, con el comité paritario de seguridad y salud en el trabajo con el cual buscamos la prevención, promoción y vigilancia de todas las normas de seguridad y salud en el trabajo.

Se capacitó y participó en la brigada de emergencia, se apoyó en la construcción del plan de prevención, preparación y respuesta para emergencias.

Con la alta gerencia se tomó la decisión de desarrollar e implementar el programa de estilos de vida y trabajo saludable, ya que al revisar las evaluaciones médicas periódicas ocupacionales se encontraron algunas alteraciones en la salud de los trabajadores como sobre peso, riesgo de enfermedad cardiovascular.

Teniendo en cuenta esto se realizó un test a los trabajadores de la compañía con la cual se encontraron los pilares más importantes para poder desarrollar e implementar el programa, se realizaron dos capacitaciones para introyectar la importancia de tener una vida saludable con importante acogida.

Tuvo gran aceptación por parte de los empleados generando gran impacto y una gran acogida por parte de todos los colaboradores de la compañía.

Justificación

Se identificó la problemática luego de dialogar con los trabajadores de la empresa y con la alta gerencia encontrando la falencia de no tener el programa de estilo de vida saludable para los colaboradores, por medio de un test que se practicó a los empleados y preguntas relacionados con su estilo de vida tanto en su trabajo como en sus vidas cotidianas, se identificó que los empleados empiezan a tener estrés, ansiedad, algunos sobrepeso, esto nos lleva a realizar el programa de estilo de vida saludable y trabajo saludable y se desarrolla con ayuda de mi tutor de práctica y la alta gerencia que nos brinda el apoyo para llegar a divulgar todo el programa.

La finalidad de este programa de estilo de vida y trabajo saludable es acercar a los colaboradores de la empresa ASEST SEGURIDAD S.A.S, mediante un plan de acción coordinado y en común, tanto con los trabajadores y la alta gerencia se busca una serie de medidas y recomendaciones que mejoren el estilo de vida saludable en su puesto de trabajo, esto con la finalidad de convertir la empresa en un entorno y espacios laboralmente saludables, donde se minimicen los riesgos para la salud, con el fin de mejorar la calidad de vida de todos los empleados.

Establecer un plan de acción para el fomento de estilos de vida nos presenta entre otros beneficios:

- Mejoramiento del bienestar físico y emocional de los trabajadores.
- Reducción del ausentismo por incapacidades temporales y rotación de personal.
- Eliminación de costos ocultos de la mala salud de los trabajadores, como el bajo rendimiento.
- Creación de entornos saludables y seguros.

- Mejoramiento del clima organizacional.
- Se hace más atractiva la organización, con aumento de su capacidad de retención.
- Los trabajadores más sanos también tienen mejor capacidad de concentración y de reacción, por lo tanto disminuyen los accidentes laborales.
- Mejoramiento del sentido de pertenencia y de la imagen externa

1. Objetivos

1.1 Objetivo general

- Documentar el diseño del programar de estilos de vida saludable en ASEST seguridad S.A.S.

1.1.1 objetivos específicos

- Analizar las condiciones de morbilidad sentida de la población de la empresa a través de los resultados de las evaluaciones médicas periódicas de los trabajadores para la identificación de los riesgos más altos en su salud.
- Aplicar un instrumento de medición de información respecto a hábitos de estilos de vida saludable asociados a sus labores tanto de trabajo como cotidianas.
- Diseñar el plan de capacitaciones orientado a la intervención de los principales pilares de salud para generar aceptación y conciencia en los trabajadores.

2. Descripción del lugar de práctica

ASEST S.A.S es una empresa reciente en el mercado la cual se da a conocer por el excelente servicio a sus empresas consultoras, con presencia como empresa consultora en la aseguradora AXA COLPATRIA donde son proveedores externos de ARL de las diferentes empresas que están aseguradas con la compañía de seguros, ASEST es un empresa dedicada a brindar soluciones en todo lo relacionado con sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo y planes estratégicos de seguridad vial.

Misión

ASEST S.A.S es una empresa dedicada a brindar soluciones en todo lo relacionado con Sistemas de Gestión en Seguridad y Salud en el trabajo y Planes estratégicos de Seguridad vial, entregamos a nuestros clientes las mejores soluciones para que estos mejoren sus procesos a través de un recurso humano capacitado y entrenado para su protección integral y el de toda la empresa.

Visión

ASEST será en el año 2019 una empresa líder y referente en el área de asesorías en sistemas de gestión en Seguridad y salud en el trabajo, enfocados principalmente en el sector transporte urbano de pasajeros, seremos un referente importante en la ciudad de Medellín en donde nuestros clientes nos reconocerán por la ética, el compromiso y el liderazgo para desarrollar los diferentes programas enfocados a la prevención y protección integral de los colaboradores y el negocio.

3. Problemática

La problemática observada es la falta de prácticas saludables de sus trabajadores tanto dentro como por fuera de sus labores, ya que se podía identificar fatiga, ansiedad, aumento de peso, por falta de hábitos saludables, esto nos llevó a identificar los factores de riesgo en los que estaban los trabajadores y así poder desarrollar e implementar el programa de estilo de vida saludable.

Más que una problemática se convierte en un desafío para mejorar la calidad de vida y aportar a la mejora continua de los procesos, ya que al tener un empleado saludable se beneficia no solo la compañía si no el entorno social y familiar del empleado. Al estudiar e investigar nos encontramos que las grandes compañías están enfatizando en ser organizaciones saludables por los grandes beneficios que trae esto para todos.

Con esto podemos maximizar la productividad ya que organización va en conjunto con todo lo que es referente al trabajo como lo es horarios, efectividad, estrategia, adaptación laboral. Y saludable es poder distinguir entre trabajadores sanos y enfermos con lo cual al identificar estas variables podemos llegar a tener una organización saludable.

4. Rol como practicante

Como rol se tenía aplicación de la resolución 0312 de 2019 y decreto 1072 de 2015 en las diferentes empresas que se les presta el servicio de asesoría por parte de ASEST seguridad S.A.S que a su vez son empresas que están afiliadas a la ARL de AXACOLPATRIA.

Se realiza la actualización de matriz de peligro y valoración de riesgo, de empresas de sector textil, manufacturación, centros estéticos, constructoras, siguiendo siempre la normatividad colombiana y los estándares de calidad de la ARL de AXACOLPATRIA.

Se elaborara plan de manejo anual, programa y cronograma de capacitaciones para las empresas antes mencionadas, se realizan las capacitaciones por medio de los compañeros de ASEST seguridad obteniendo buenos resultados como practicante.

Se actualizan procedimientos de las empresas, apoyo al área de auditoria en el área de SST, apoyo en investigación de accidentes laborales, esto con el apoyo de la auditora de ASEST seguridad y siguiendo los estándares y la normatividad para sacar todos los procedimiento e investigaciones de accidentes.

ASEST SEGURIDAD S.A.S me enriqueció de gran conocimiento ya que por mi parte no estaba trabajando en el área de seguridad y salud en el trabajo si no que me desempeño como auxiliar de enfermería, encontré gran apoyo, estudio de todas la normatividad colombiana, para poder tener un excelente desempeño a la hora de diseñar e implementar el sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo de las diferentes organizaciones que manejan en conjunto con ARL de AXACOLPATRIA.

5. Antecedente

- **Título:** Estrategias que promueven estilos de vida saludables
- **Nombre del autor:** Rosa del Carmen Coral, Luz Dalila Vargas
- **Año de realización:** Enero – junio 2014
- **Tipo de estudio:** Artículo de reflexión
- **Objetivos:** No cuenta con objetivos

Metodología: La investigación, se desarrolló en el paradigma cualitativo, diseño de investigación acción participación. Este tipo de estudio, se caracteriza porque permite la construcción del conocimiento y el compromiso en la solución de problemáticas sociales que involucran a los afectados (carrillo, 1998); al respecto, leal (2009) afirma: “el conocimiento da poder a estos actores, en la medida que aumenta su conciencia; es decir, su conocimiento”.

Conclusiones: Los resultados muestran que los estudiantes conocen los estilos de vida saludables; no obstante, falta ponerlos en práctica. Se presentan cambios en los estilos relacionados con el abandono del consumo de cigarrillo y prácticas saludables. Para lograr cambios significativos y sostenibles en el tiempo, se requiere implementar estrategias que permitan espacios de reflexión y de sensibilización; de igual manera, exige el ejemplo, el acompañamiento y el compromiso permanente por parte de los docentes, de los estudiantes como pares, así como también de la universidad y la inclusión en los planes de estudio de cursos académicos, que fomenten los estilos de vida saludables. Estudiar enfermería favorece el conocimiento y la adquisición de los estilos de vida saludables de los estudiantes. Se requiere el compromiso de docentes y de la universidad para fortalecerlos.

Del Carmen Coral, R., & Vargas, L. D. (2014). Estrategias que promueven estilos de vida saludables. *Revista UDCA Actualidad & Divulgación Científica*, 17(1), 35-43.

- **Título:** Promoción de estilos de vida saludable área de salud de esparza
- **Nombre del autor:** Yesica Acuña Castro - Rebeca Cortes Solís
- **Año de realización:** Abril 2012
- **Tipo de estudio:** Tesis
- **Objetivos:** Promover un estilo de vida saludable en la población adscrita al área de salud de esparza.

Elaborar un diagnóstico de la situación actual de estilo de vida saludable en la población de esparza.

Identificar las oportunidades del área de salud de esparza para la contribución en la promoción de estilos de vida saludable.

Elaborar un programa de promoción de estilos de vida saludable para la población de esparza.

Metodología: De naturaleza transversal que determina la situación del sujeto de estudio en un momento dado en este caso 2011, investigación descriptiva ya que describe situaciones, eventos y hechos, cuyo objeto fundamental es la descripción de fenómenos detallando las características de un objeto de estudio en este caso, dirigida a caracterizar los estilos de vida de la población adscrita al área de salud de esparza tomando en consideración aquellos que constituyen factores de riesgo para el desarrollo futuro de enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad.

Conclusiones: Las enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión dislipidemia se caracterizaban por debutar a los 40 -45 años en años recientes la edad de inicio es incluso menor de 35 años posiblemente debido al incremento de la obesidad, por lo que en el presente estudio se considera tomar en cuenta la población adulta de 20 a 49 años , población en la que se puede intervenir a tiempo con el fin de promover estilos de vida saludable y evitar el diagnóstico temprano de dichas patologías con la complicaciones propias de las mismas.

2. en el cuestionario realizado el 70.6% del total de la población no padecen de ninguna enfermedad, por lo que demuestra que es el momento oportuno para instaurar programas de promoción.

3.en cuanto al ejercicio físico es importante promover el mismo evitando así el sedentarismo que afecta al46 % de la población estudiada, sin embargo del 54% que si realiza ejercicio físico regular la gran mayoría lo practica con la frecuencia y duración recomendada. Según la OMS, promover el aumento de la actividad física no es sólo un problema individual, sino que exige, por parte de las instituciones, un acercamiento a toda la población de carácter multisectorial, multidisciplinario y socialmente relevante.

4. los gobiernos nacionales, regionales y locales han de trabajar con todos los agentes sociales para favorecer que la gente reduzca su sedentarismo y sea más activa. a su vez, es responsabilidad de cada persona volver a revisar y evaluar sus prioridades, para conseguir llevar un estilo de vida que incluya más actividades físicas al día.

5. de la población encuestada un 57 % considera que su alimentación es balanceada, percepción que consideramos errada y cuya causa probable sea la falta de información, esto se demuestra en los datos obtenidos observamos cómo la población no consume fibra, frutas,

hortalizas con la frecuencia recomendada, el consumo de gaseosas es alarmante, y el inadecuado hábito de consumir comidas rápidas empieza a desplazar la comida saludable de las mesas costarricenses.

6. el 63% de la población considera tener estrés y de ellos el 23 % niveles altos que generan sintomatología que afecta el rendimiento y la productividad del individuo, sin embargo la gran mayoría posee un horario del sueño bastante aceptable.

7. el 8 % de la población en el área de salud de esparza entrevistada son tabaquistas activos menor a la estadística nacional de un 15 %, es de conocimiento de la población que el tabaco es dañino para la salud, sin embargo algunos desconocen los efectos causados por el mismo concretamente. Así como las estrategias para dejar de fumar o ingerir bebidas alcohólicas.

8. en relación a la consulta preventiva más del 60 % de la población asiste a control odontológico, médico, realización de laboratorios y registro de presiones arteriales así que es responsabilidad de los profesionales en salud aprovechar dicha afluencia y brindar la educación correspondiente.

Acuña, Y., & Cortes, R. (2012). Promoción de estilos de vida saludable área de salud de Esparza. San José-Costa Rica.

- **Título:** Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud

- **Nombre del autor:** Miquel Bennassar Veny
- **Año de realización:** 2011
- **Tipo de estudio:** Tesis
- **Objetivos:** El presente trabajo tiene como objetivo general conocer los estilos de vida y los determinantes sociales de la salud de los estudiantes universitarios de la universitat de les illes balears para poder identificar problemas de salud auto declarados y por consiguiente planificar, en un futuro, actuaciones en la universidad en el marco de los entornos promotores de salud.

Elaborar y diseñar un instrumento de evaluación del estado de salud y de los estilos de vida en estudiantes universitarios a partir de la revisión bibliográfica.

Validar el instrumento de evaluación del estado de salud y de los estilos de vida de los estudiantes universitarios mediante metodologías cualitativas y cuantitativas.

Describir y conocer el estado de salud de los estudiantes universitarios mediante los comportamientos de riesgo y los hábitos no saludables autos declarados que tienen que ver con su bienestar y calidad de vida.

a) conocer los determinantes demográficos y socioeconómicos de la salud así como de los estilos de vida. b) identificar los hábitos alimentarios y la dieta realizada. c) determinar la práctica de ejercicio físico. d) explicar la relación de dependencia entre la realización de ejercicio físico, la adherencia a la dieta mediterránea y otros factores significativos. e) estimar la prevalencia del consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias psicoactivas.

Determinar el grado de conglomeración o asociación (clustering) de los mayores factores de riesgo (fumar, consumo de alcohol, baja adherencia a la dieta mediterránea y realización de poco ejercicio físico).

Metodología: El presente estudio consta de dos fases. Una primera, que consiste en el diseño y validación de un cuestionario sobre estilos de vida y salud de los estudiantes universitarios a partir de una revisión bibliográfica, un panel de expertos Delphi y un estudio de validación (análisis factorial y pruebas de validez). Y, una segunda fase, en la que se analizan los estilos de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios.

Conclusiones: El cuestionario “estilos de vida en estudiantes universitarios (esvisaun)” puede considerarse un instrumento válido y fiable. Así lo demuestra el consenso entre los expertos que formaron parte del Delphi, así como la validez de criterio o la validez de constructo (a través del análisis factorial) y la fiabilidad (a través de la consistencia interna y del test-retest).

2. dicho cuestionario, sirve para conocer los estilos de vida de los estudiantes universitarios, y nos permite identificar hábitos de vida saludables y problemas de salud con el objetivo de diseñar intervenciones en el marco de la promoción de la salud en el entorno universitario.

En relación a los estilos de vida de los estudiantes universitarios, podemos concluir que:

3. existen diferencias en cuanto a los estilos de vida saludable y no saludable según el género. Así, los hombres consumen más alcohol, tienen una dieta menos saludable, presentan mayor sobrepeso y realizan más ejercicio físico. En cambio, las mujeres fuman más, presentan un índice mayor de bajo peso (según el imc) y realizan menos ejercicio físico.

4. no se observan diferencias significativas entre la clase social y los estilos de vida, contrariamente a lo que suele ocurrir en las encuestas de salud o estudios que se basan en población general, debido a que los estudiantes universitarios no son una muestra representativa de la población.

5. la prevalencia del consumo de drogas es similar al de la población general. Excepto en el caso del tabaco, en el que se confirma una importante tendencia progresiva en la disminución de dicho hábito durante la última década entre los estudiantes universitarios.

6. a pesar de que 9 de cada 10 estudiantes universitarios refieran un buen estado de salud y una buena calidad de vida, la mitad de ellos refiere sufrir un nivel de estrés alto o muy alto.

Bennasar Veny, M. (2012). *Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud* (Doctoral dissertation, Universitat de les Illes Balears).

- **Título:** Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del grado en farmacia
- **Nombre del autor:** María José Cecilia Noemí Matucha Joaquín García-Estañ
- **Año de realización:** Noviembre de 2018
- **Tipo de estudio:** Artículo
- **Objetivos:** El objetivo del estudio y se les pidió su participación voluntaria, garantizándoles la confidencialidad de los datos que proporcionaban, puesto que la encuesta fue totalmente anónima.

Metodología: Cuantitativa

Conclusiones: El número de estudiantes matriculados en el grado en farmacia en el momento de realizar este trabajo fue de 251. Todos ellos recibieron el enlace para responder,

pero solo lo hicieron 182 personas, lo que constituye el 72,5% del total de alumnos matriculados. Aunque el número de encuestados totales fue de 187, hubo 5 que no completaron el cuestionario. La tasa de respuesta ha sido del 97,3% (182/187).

Cecilia, M. J., Atucha, N. M., & García-Estañ, J. (2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educación Médica, 19*, 294-305.

- **Título:** “Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud”
- **Nombre del autor:** Lita Palomares Estrada
- **Año de realización:** 2014
- **Tipo de estudio:** Tesis
- **Objetivos:** Analizar si existe una correlación entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional en profesionales de la salud de un hospital del minsa, lima - 2014.

Metodología: Estudio observacional, analítico, correlacional, de corte transversal y prospectivo.

Conclusiones: Según la correlación de spearman se encontró una asociación negativa entre los estilos de vida saludable y grasa visceral, estilos de vida saludable e imc, y estilos de vida saludable y circunferencia de cintura.

2. de las seis dimensiones del instrumento estilos de vida saludable, los “hábitos alimenticios” se correlacionaron negativamente con imc, circunferencia de cintura y grasa visceral.

3. después de aplicar el instrumento, más del 70% de los profesionales de la salud presentan un estilo de vida “poco saludable”, la cuarta parte “saludable” y menos del 3% “muy saludable”.

4. de los profesionales de la salud evaluados el 68% presentan sobrepeso y obesidad; 70% presentan alto y muy alto riesgo cardiometabólico y casi el 90% tiene un porcentaje de grasa alto y muy alto.

Palomares Estrada, L. (2014). Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud.

- **Título:** Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de lima
- **Nombre del autor:** Mirian Pilar Grimaldo Muchotrigo
- **Año de realización:** Septiembre 2010
- **Tipo de estudio:** Artículo
- **Objetivos:** Determinar la relación entre los dominios de bienestar económico, amigos, vecindario y comunidad, pareja, vida familiar, ocio, medios de comunicación, religión y calidad de vida y tres factores del estilo de vida saludable (actividad deportiva, consumo de alimentos y sueño y reposo) en estudiantes de posgrado de ciencias de la salud de la ciudad de lima, Perú

Metodología: Se realizó un estudio cuantitativo con un diseño descriptivo-correlacional.

Conclusiones: Los hallazgos del estudio muestran que existe una estrecha relación entre sueño y calidad de vida, aunque hay necesidad de continuar investigando en otros grupos muestrales.

Muchotrigo, M. P. G. (2010). Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. Pensamiento psicológico, 8(15)

6. Marco conceptual

Actividad física: Se considera así a "cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que produce un gasto de energía". La actividad física está presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar. (Santalla A y Pérez G, N° 147. Agosto 2010. Buenos Aires)

Autocuidado: Conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior (Orem, 1971). El autocuidado por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma.

Desorden músculo esquelético: Alteración del aparato locomotor, que pueden comprender uno o varios de sus componentes (Músculo, tendones, huesos, ligamentos, cartílagos, nervios). (Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional NIOSH, 1997)

Estilo de vida saludable: Es aquel que permite ir introduciendo en la manera de vivir de las personas, pautas de conductas, que tanto individual como colectivamente de forma cotidiana, mejora su calidad de vida.

https://clinicamedicinadeportiva.com/index_archivos/estilodevidasaludable.htm)

Exámenes médicos ocupacionales (EMO): Acto médico mediante el cual se interroga y examina a un trabajador, con el fin de monitorear la exposición a factores de riesgo y determinar la existencia de consecuencias en la persona por dicha exposición. Incluye anamnesis, examen físico completo con énfasis en el órgano o sistema blanco, análisis de pruebas clínicas y paraclínicas, tales como: de laboratorio, imágenes diagnósticas, electrocardiograma, y su

correlación entre ellos para emitir un diagnóstico y las recomendaciones. (Ministerio de Protección Social Res. 2346, 2007)

Enfermedades cardiovasculares (Organización Mundial de la Salud): Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos.

Factor de riesgo: Es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. (Organización Mundial de la Salud, 2002)

Factores de riesgo psicosociales: Condición o condiciones del individuo, del medio extra laboral o del medio laboral, que bajo determinadas condiciones de intensidad y tiempo de exposición, generan efectos negativos en el trabajador o trabajadores, en la organización y en los grupos, y por último producen estrés, el cual tiene efectos a nivel emocional, cognoscitivo, a nivel del comportamiento social y laboral, y a nivel fisiológico (Villalobos, 2015).

Nutrición y dietética: Según la OMS, es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. (Organización Mundial de la Salud, 2010).

Vida saludable: Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física,

intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual.

(<https://deconceptos.com/ciencias-naturales/vida-saludable>)

Salud: Se define como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (Organización Mundial de la salud, 1948).

Salud mental: Es el estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. (Organización Mundial de la Salud 25 de mayo de 2018).

6.1. Marco teórico

Teoría de la Autodeterminación

La TAD es un enfoque hacia la motivación humana y la personalidad que usa métodos empíricos tradicionales mientras emplea una metateoría orgánica que enfatiza la importancia de la evolución de los recursos humanos internos para el desarrollo de la personalidad y la autorregulación de la conducta (Ryan, Kuhl, & Deci, 1997). Por lo tanto, esta es la arena de la investigación de las tendencias inherentes del crecimiento de las personas y de las necesidades psicológicas innatas que son la base de su auto-motivación y de la integración de la personalidad, así como de las condiciones en que se anidan estos procesos positivos. Inductivamente, usando los procesos empíricos, hemos identificado tres de tales necesidades – la necesidad de ser competente (Harter, 1978; White, 1963), la de relacionarse (Baumeister & Leary, 1995; Reis, 1994), y la de autonomía (deCharms, 1968; Deci, 1975) – que parecen ser esenciales para facilitar el funcionamiento óptimo de las propensiones naturales hacia el crecimiento y la integración, así como para un desarrollo social constructivo y el bienestar personal. Mucha de la investigación guiada por la TAD también ha examinado los factores ambientales que estorban o reducen la auto-motivación, el funcionamiento social, y el bienestar personal. Aunque muchos efectos perniciosos han sido explorados, esta investigación sugiere que esos detrimentos pueden ser más parsimoniosamente descritos en términos de la frustración a estas tres necesidades básicas. Por lo tanto, la TAD es concerniente no sólo a la naturaleza específica de las tendencias positivas del desarrollo, sino que también examina los ambientes sociales que son antagonistas a esas tendencias. Los métodos empíricos usados en mucha de la investigación de la TAD se ubican en la tradición, en la cual esas variables del contexto social han sido manipuladas directamente para examinar sus efectos tanto sobre los procesos internos como de las

manifestaciones conductuales. El uso de los paradigmas experimentales nos ha permitido especificar las condiciones bajo las cuales florecerán la actividad natural de las personas y lo constructivo, así como aquellas que promueven la carencia de auto-motivación y la falta de integración social. De este modo, hemos usado los métodos experimentales sin aceptar la meta-teoría mecanicista o de eficiencia causal que típicamente está asociadas con esos métodos. En este artículo revisamos los trabajos guiados por la TAD, abordando sus implicaciones para tres importantes consecuencias (outcomes).

Comenzamos con un examen de la motivación intrínseca, la manifestación prototípica de la tendencia humana hacia el aprendizaje y la creatividad, y consideramos la investigación que especifica las condiciones que facilitan versus las que evitan este tipo particular de motivación. Segundo, presentamos un análisis de la autorregulación, la cual es concerniente a como las personas asumen los valores sociales y las contingencias extrínsecas y transforman progresivamente estos en valores personales y auto-motivaciones. En esa discusión se delimitan diferentes formas de motivación internalizada, se abordan sus correlatos comportamentales y vivenciales y las condiciones en que con más posibilidades se pueden promover estas motivaciones diferentes. Tercero, nos enfocamos sobre estudios que han examinado directamente el impacto de la satisfacción de estas necesidades psicológicas sobre la salud y el bienestar.

Los estudios realizados han sido objeto de diferentes disciplinas como lo son la sociología, la antropología médica, la epidemiología y ahora la salud ocupacional, esto fue impulsado por los estudios realizados sobre los comportamientos sociales y culturales incluyendo clases sociales y diferentes grupos nacionales.

También en el campo de la sociología, una de las contribuciones más significativas al estudio de los estilos de vida en particular aplicado al campo de la salud, fue formulada por

Bourdieu, quien analizó los hábitos alimentarios y las preferencias deportivas a las que denominó hábitos, definidos como un set de disposiciones durables para actuar de maneras específicas.

Según Bourdieu, las personas de una misma clase social tienden a compartir los mismos estilos de vida, tales como los gustos por ciertos alimentos, deportes o hobbies porque tienen las mismas oportunidades. Los hábitos se alinean con las aspiraciones y expectativas individuales para corresponder con las posibilidades objetivas para alcanzarlos.

Cockerham, en el campo de la sociología médica, ha propuesto una teoría para el estudio de los estilos de vida en salud, que parte de la necesidad de establecer una convergencia entre la agencia y la estructura, al tomar como fundamento las teorías de Weber y Bourdieu. Es así como, según Cockerham, los estilos de vida en salud son patrones de comportamiento colectivos de salud, que se configuran a partir de diferentes elecciones que hacen los seres humanos y están condicionados por las oportunidades de vida que les brinda el contexto en que se desarrollan; en esta propuesta se incorpora claramente una relación dialéctica entre las opciones de vida (life choices) y las oportunidades de vida (life chances) que originalmente fue propuesta por Weber en su teoría sobre estilos de vida. Su propuesta se fundamenta en los elementos de la estructura que junto con los de la agencia dan forma a los estilos de vida. Los elementos estructurales son: las circunstancias de clase, las colectividades, la edad, el género y la etnia y las condiciones de vida. Ellos generan las oportunidades de vida (life chances). Por su parte, la agencia, en tanto se trata de las opciones de vida (life choices), está condicionada por la socialización y la experiencia de los individuos.

Doctorado y Maestría en salud pública, nutricionista dietista, docente Escuela de Nutrición y Dietética Universidad de Antioquia. Correo electrónico:
luzalvarez49@yahoo.com

La promoción de la salud se define como el proceso de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Los objetivos de la promoción de la salud son modificar conductas de riesgo y adoptar estilos de vida saludables. Para los sistemas de salud es fundamental contar con modelos de promoción de la salud que promuevan la adopción de estilos de vida saludables; definidos como patrones de comportamiento determinados por la relación entre características individuales, sociales y condiciones de vida (socioeconómica y ambiental). Por ello, estos modelos deben estar basados en factores internos (brindar conocimiento y motivar a las personas a practicar estos estilos) y a factores externos (estilos de vida adecuados a la cultura y costumbres de la población).

Las entidades prestadoras de servicios de salud deben contar con instrumentos de medición fiables que permitan realizar una medición basal de los estilos de vida de las personas y que además contribuyan a mostrar objetivamente la modificación de estos después de una intervención sanitaria. En este contexto, en el año 1984, Wilson et al. Proponen el uso de un cuestionario denominado FANTÁSTICO, con la finalidad de evaluar los estilos de vida de la población de una manera multidimensional (evaluando factores físicos, psicológicos y sociales), pero a la vez simple.

En Perú, desde el año 2013, el Seguro Social de Salud (EsSalud) lleva a cabo el programa “Reforma de Vida”, cuya misión es modificar los estilos de vida en los trabajadores de empresas asociadas con el apoyo de estrategias de medicina complementaria para poder prevenir la aparición de enfermedades crónicas y de riesgo cardiovascular. Dentro de la evaluación de estos trabajadores, se hace uso del cuestionario FANTÁSTICO como herramienta que muestre el nivel de estilos de vida saludables antes y después de este programa.

Si bien este cuestionario ha sido adaptado y validado a la lengua española en Brasil, México y Colombia, con buenos resultados de confiabilidad tanto en población adulta en general como en grupos poblacionales tales como trabajadores (administrativos, obreros, de la salud) y estudiantes (escolares o universitarios); debido a las dimensiones individuales y culturales de la definición de estilos de vida saludables, es necesario que el cuestionario FANTÁSTICO sea validado a nuestro contexto para poder convertirse en una herramienta fiable de evaluación y monitoreo de intervenciones. Por ello, el objetivo de este estudio es

Analizar la confiabilidad del cuestionario para evaluar estilos de vida saludables en trabajadores intervenidos por el programa “Reforma de Vida” de EsSalud entre enero a diciembre 2015.

López, M. V., Sueldo, Y. B., Gutiérrez, C., & Angulo-Bazán, Y. (2016). Análisis de la confiabilidad del test fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa “Reforma de Vida” del Seguro Social de Salud (EsSalud). *Revista peruana de medicina integrativa, 1(2), 17.*

6.1.2. Marco normativo

Decreto 1295 del 22 de Junio de 1994 Art. 2. Dentro de los objetivos del Sistema General de Riesgos Profesionales se encuentra establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de la población trabajadora, protegiéndola contra los riesgos derivados de la organización del trabajo en las que se encuentran los psicosociales.

Decreto 1295 del 22 de Junio de 1994 Art. 21 Plantea que dentro de las obligaciones del Empleador se encuentra procurar el cuidado integral de la salud de los trabajadores y de los ambientes de trabajo.

Decreto 1295 del 22 de Junio de 1994 Art. 22 Presenta como una de las obligaciones del trabajador... “procurar el cuidado integral de su salud y cumplir las normas, reglamentos e instrucciones de los programas de salud ocupacional de la empresa”.

Decreto 1295 del 22 de Junio de 1994 Art. 35 Se busca promover en los ambientes laborales condiciones y procedimientos de trabajo óptimos y generar en la población trabajadora la adopción de comportamientos seguros en sus lugares de trabajo y en el ámbito extra laboral.

Ley 949 de 2005, Capítulo I, Art. 1 El cual establece la formación de un personal idóneo para la Promoción de Estilos de Vida Saludable en el desempeño laboral.

Decreto 1072 de 2015 Art. 2.2.4.6.8 y 2.2.4.6.10 Responsabilidades de los empleadores y de los trabajadores.

7. Metodología

El diagnóstico inicial se llevó a cabo por medio del análisis de las condiciones de morbilidad de los empleados a través de las evaluaciones médicas periódicas realizadas así se identificando los riesgos más altos en la salud de cada uno de ellos las cuales fueron poca alimentación saludable, consumo de alcohol y sedentarismo siendo causales de múltiples desórdenes en sus vidas diarias y llevando a tener riesgo de sufrir patologías que afectan el desempeño a nivel laboral:

Alimentación Saludable

Una alimentación cuantitativamente es correcta cuando aporta la energía, permite el mantenimiento o consecución del peso ideal y aporta todas las vitaminas en función de los aportes recomendados.

Es importante diferenciar entre:

NUTRIENTE: Son los componentes de los alimentos divididos en hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y agua.

ALIMENTOS: Son sustancias necesarias para el mantenimiento de un organismo sano y para la reparación de las pérdidas que constantemente se producen en él (frutas, verduras, carnes, huevos, etc.).

Los alimentos se pueden encontrar en Grupos tales como:

Grupo 1 - Leche y derivados (lácteos)

Grupo 2 - Carnes y derivados, pescados, huevos

Grupo 3 - Frutos secos y legumbres

Grupo 4 - Verduras y hortalizas

Grupo 5 - Frutas

Grupo 6 - Cereales, tubérculos y derivados

Grupo 7 - Aceites y grasas.

Consumo de alcohol

Estudios de diferentes países demuestran que el 70% de los consumidores problemáticos de drogas y alcohol trabajan. Consumen más los hombres con edad comprendida entre los 25-44 años.

El alcohol es responsable del;

- 30%-50% de los accidentes mortales de tráfico.
- 20%-30% de los accidentes laborales.
- 42% de las muertes por accidentes domésticos del consumo de alcohol
- Descuido de la salud: Mala nutrición, hiperactividad/letargo, graves consecuencias físicas y mentales.
- Menor productividad: Menor rendimiento y motivación, menor producción, más errores, menor calidad de productos y servicios, clientes insatisfechos.
- Toma de decisiones: Menos claridad, menor competitividad, dificultades en las nuevas tareas.
- Seguridad: Mayor número de accidentes.

En realidad, el alcohol es:

- Depresor del Sistema Nervioso Central.
- Dañino para la musculatura cardiaca.
- Carece de efectos energéticos.
- Disminuye la apetencia sexual.
- Irritante del estómago vacío.
- Disminuye la temperatura corporal

Factores que influyen en su consumo:

- Edad: El alcohol es más nocivo para el cerebro inmaduro.
- Masa corporal: Afecta más a personas con menos masa corporal.
- Sexo: Las mujeres tienen menos tolerancia que los hombres.
- Cantidad y rapidez de ingesta: A más alcohol en menos tiempo, mayor intoxicación.
- Haber comido: Con el estómago lleno (mejor grasas) el alcohol se absorbe más lentamente.
- Bebidas carbónicas: Combinarlas con alcohol acelera la intoxicación.
- Estado de salud: El cansancio, las enfermedades y el estrés, aumentan la vulnerabilidad al alcohol.
- Medicación: Muchas suman los efectos del alcohol (toxicidad, somnolencia, disminución del rendimiento).
- Otras drogas: Aumentan la toxicidad

Sedentarismo

El sedentarismo es una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad. Es importante comprender que:

Actividad física, es cualquier movimiento voluntario de los músculos que conlleva un gasto de energía superior al que nuestro cuerpo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etc.) y que el Deporte es el ejercicio físico con un marco reglamentario y a nivel competitivo.

Tipos de actividad física:

- **Aeróbica:** Características: Utiliza grandes grupos musculares aumentando el consumo de oxígeno respecto al reposo. Se puede mantener durante periodos prolongados. Ejemplos: Andar, gimnasia, correr, subir escaleras, gimnasia en el agua, etc.
- **Fuerza o Tonificación:** Características: Contra resistencia; otorga firmeza, fortalece y tonifica los músculos, fortalece los huesos, mejora el equilibrio y la coordinación. Ejemplos: Subir escaleras, pesas, bandas elásticas, máquinas.
- Adicional se aplica un instrumento de medición TEST para captar mejor la información respecto a los hábitos y los estilos de vida saludable de cada uno tanto en su trabajo como en sus vidas cotidianas:

¿Te sentís conectada conectado con tu cuerpo?

A. Sí.

B. Relativamente.

C. No.

¿Realizas al menos un chequeo médico (de control) por año?

A. Sí.

B. Me hago chequeos, pero pasa más de un año entre uno y otro.

C. No suelo realizarme estudios. O sólo lo hago cuando tengo algún problema de salud.

¿Fumas?

A. No.

B. Poco.

C. Bastante o mucho.

¿Trabajas o vivís en ambientes donde se fuma?

A. No.

B. Eventualmente.

C. Sí.

¿Bebés alcohol?

A. No, o lo hago socialmente de vez en cuando.

B. Sí, entre dos y cuatro veces a la semana.

C. Sí, todos o casi todos los días.

¿Te preocupas por llevar un plan de alimentación balanceada?

A. Sí, de hecho lo hago.

B. Sí, pero no siempre lo logro.

C. No.

¿Consumís frituras?

A. Nunca o, a lo sumo, una vez a la semana.

B. Entre dos y tres veces por semana.

C. Más de tres veces a la semana.

¿Comes entre el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena?

A. Dos veces al día, colaciones para no tener tanta hambre al almorzar o cenar.

B. Algunas veces sí, golosinas o snacks.

C. Siempre como lo que encuentre a mano entre comida y comida.

¿Con qué frecuencia realizas actividad física?

A. Dos o más veces por semana.

B. Una vez a la semana.

C. No realizo con regularidad.

¿Realizas alguna actividad que te distiende y relaja?

A. Sí.

B. A veces.

C. No.

¿Logras conciliar y mantener el sueño normalmente?

A. Sí.

B. A veces.

C. Generalmente no.

¿Estás en contacto con el aire libre?

A. Si no es todos los días, al menos los fines de semana.

B. Eventualmente.

C. Prácticamente nunca.

En la semana, ¿cuántas cuadras sueles caminar por día?

A. 15 o más.

B. Entre 5 y 15.

C. Menos de 5.

¿Cómo evalúas tu vida afectiva actual?

A. Positiva.

B. Aceptable.

C. Negativa.

¿Cómo evalúas tu rutina laboral?

A. Activa pero manejable.

B. Bastante intensa.

C. Estresante.

Suma 10 puntos por cada respuesta A

Suma 5 puntos por cada respuesta B

Suma 0 puntos por cada respuesta C

Si obtuviste entre 100 y 150 puntos:

Tienes una calidad de vida realmente saludable. Conserva tus hábitos y recordar que a medida que pasan los años debemos adaptar los cuidados e intensificarlos. El modo de lograrlo es continuar atenta a tus necesidades y mantener un estrecho contacto con tu cuerpo.

Si obtuviste entre 50 y 95 puntos:

Si bien tienes un estándar de vida que alcanza los parámetros de lo saludable, te falta para estar realmente bien encaminada. Revisa los ítems en los que obtuviste menos puntaje y, una vez identificadas las debilidades, revertirlas buscando información al respecto y adoptando algunas de las sugerencias que ayudan a cuidar la salud.

Si obtuviste entre 0 y 45 puntos:

Tu cuerpo no tiene repuesto y tu vida es una sola. No estás preservando tu salud como deberías si tu objetivo es vivir muchos años y vivirlos bien. Primer paso, convéncete de la necesidad de un cambio y avanza. Segunda instancia, consulta a un médico: necesitas conocer tu estado físico y establecer un plan de vida saludable cuanto antes.

El cual nos arrojó los elementos para, llevar todo esto acabo:

LAS GENERALIDADES:

El estilo de vida saludable, es la actitud que tomamos frente a los problemas, la forma de llevar la vida, lo que decidimos hacer, como nos relacionamos con los demás, los deportes que practicamos, la alimentación que ingerimos, la hora en que descansamos y nos levantamos. Lo anterior es lo que hace que tengamos o no un estilo de vida saludable.

Tabla 1.

Ilustración 1

SON ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	
Alimentación sana	Hábitos alimentarios saludables.
Ejercicio físico	Práctica regular moderada adecuada a la edad y el estado físico de la persona.
Control del peso	Prevenir el sobrepeso y la obesidad.
No tener hábitos tóxicos	Tabaquismo, alcoholismo, drogodependencia (drogadicción).

Fuente: ASEST seguridad.

El estilo de trabajo saludable, son aquellos hábitos que colocamos en práctica en nuestro trabajo y nos ayudan a desarrollarlo en condiciones óptimas para nuestra salud.

SON ESTILOS DE TRABAJO SALUDABLES:

- Trabajar con entusiasmo
- Buena comunicación
- Orden y limpieza en el puesto de trabajo
- Prácticas de trabajo seguro
- Controlar el estrés
- Capacitación permanente

Se diseña el plan de capacitación orientándolo a la intervención de los principales pilares de salud que arrojaron anteriormente las intervenciones realizadas, para así generar aceptación y conciencia en todos los trabajadores de la importancia de tener un estilo de vida saludable.

Este fue el cronograma establecido:

Tabla 2.

Ilustración 2

CRONOGRAMA		
ACTIVIDADES	FECHA PLANEADA	FECHA DE EJECUCIÒN
<ol style="list-style-type: none"> 1. Publicar en carteleras afiches y/o plegables alusivos a los buenos hábitos alimenticios y consumo de agua. 2. Identificar a través de las jornadas de salud el personal con alto índice de peso e índice de masa corporal, toma de perímetro abdominal y direccionarlo a las EPS. 3. Desarrollar progrmas de prevencion y promocion de salud en los trabajadores en la empresa. 4. Realizar un progograma de jornadas saludables que permita la integracion de los trabajadros y la adopcion de la cultura del autocuidado 	Octubre 2019	REALIZADA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Definir, establecer e implementar Políticas para la de prevención del consumo de sustancias psicoactivas y divulgación de la misma para Sensibilizar a todos los colaboradores sobre las Consecuencia del consumo de alcohol, tabaco, drogas y otras SPA. 2. Sensibilizar al personal de ASEST en los diferentes hábitos de vida saludable que pueden aplicar a sus vidas cotidianas y permitan mejorar sus condiciones de salud 	octubre 2019	REALIZADA

1. Fomentar la realización continua de las pausas activas en el desarrollo de las actividades laborales dirigidas por los líderes en pausas activas.	Noviembre 2019	REALIZADA
1. Publicar en carteleras afiches y/o plegables alusivos a la realización de actividad física (Promover en el personal el uso de escaleras, caminar, participar en equipos deportivos, realizar gimnasia, etc.) 2. Fomentar hábitos de vida saludable tanto en el ámbito laboral como personal y social que ayudan al empleado a mejorar su estilo de vida.	Noviembre 2019	REALIZADA

Fuente: elaboración propia

8. Interpretación crítica

Al comenzar una práctica en una organización que es nueva para el estudiante, se busca dejar la mejor imagen teniendo un gran desempeño y poder dejar nuestro aporte como estudiante dejando en alto tanto nuestro nombre como el de la universidad ya que así abrimos campo a los demás compañeros que vienen realizando este pregrado, esto con el fin de tener un gran aprendizaje para al salir al mercado laboral, tener bases firmes para asumir con responsabilidad las diferentes actores que nos vamos a topar laboralmente.

Desde el proceso como estudiantes llevamos unas bases académicas, las cuales buscamos consolidar en nuestra práctica laboral, demostrando que podemos realizar todo los procesos propuestos por el sitio de práctica obteniendo el mayor aprendizaje, para tener mayores conocimientos y habilidades en este nuevo ámbito laboral, con todo esto encontramos un aprendizaje enriquecedor y un mayor concepto de nuestra labor.

Desde el proceso de practica en ASEST seguridad se comenzó con una evaluación al sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo la cual fue realizada en conjunto con el tutor de práctica de la empresa lo cual fue muy útil ya que se encontraron falencias dentro de su sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo, se identificaron así los focos más críticos para sacar un diagnóstico y trabajar los más importante.

Esta práctica me permitió tener contacto directo con un nuevo mundo, ya que mi profesión actual es enfermería, esto me ayudo abrir mi campo y un nuevo horizonte, enfrentarme a una nueva realidad, y a enfocarme a que debo apertura mi mente que mi profesión actual es muy asistencial poco administrativa, es pasar de estar dentro de una clínica atendiendo personas enfermas, a estar en una oficina buscando el bienestar y mitigando la accidentalidad de las

personas, siento igual que estas dos profesiones las puedo llevar de la mano, ya que con el conocimiento en salud es más sencillo tener presente medidas de prevención y el mejor manejo y contacto con el personal a cargo, siempre atiendo mis pacientes con una sonrisa y creo que esto es vital también con los trabajadores que tengamos a la hora de ejecutar un sistema de gestión, los seres humanos nos gusta el trato con tacto, con manejo y no con órdenes que solo nos llevan a generar un mal ambiente laboral, creo que desde mi perspectiva es muy valioso tener la oportunidad de poder enfrentarnos a la realidad laboral, nos llena de confianza y de gran amor propio por esta profesión que es muy bonita, y de pronto poco valorada por las organización ya que se le brinda poca atención, la debemos vender mejor y es con resultados que nos tienen más en cuenta, ya que a la hora de mitigar las enfermedades laborales podemos tener una mejor productiva y empleados felices realizando su labor y sintiéndose importantes por parte de la empresa a la que laboraran.

Al realizar el seguimiento encontramos como una necesidad el diseñar el programa de estilo de vida saludable para ASEST seguridad, este se tomó como proyecto de práctica y de sistematización.

Estilo de vida saludable se define como:

Es aquel que permite ir introduciendo en la manera de vivir de las personas, pautas de conductas, que tanto individual como colectivamente de forma cotidiana, mejora su calidad de vida. Clínica medicina deportiva. (2008-2016). Programa de estilo de vida saludable. Ibagué, Colombia. https://clinicamedicinadeportiva.com/index_archivos/estilodevidasaludable.htm

Al reunirme con la encargada del área de seguridad y salud en el trabajo revisamos las evaluaciones medicas periódicas identificando los riesgos más altos en cada trabajador, se realiza

mediante la observación directa el comportamiento de los empleados en sus jornadas laborales, evaluando así sus conductas saludables y no saludables, se procede a realizar un test escrito a los colaboradores para tener claro cuáles son sus conductas y así por der entrar a trabajar los casos más relevantes, todo con el fin de realizar el diseño del programa de estilos de vida saludable.

Este proyecto se realizó con la ayuda del tutor y la ARL AXACOLPATRIA, tuvo un orden lógico y se hizo por etapas, para así llegar a tener la ejecución del mismo, tanto con la tutora como con la ARL se determinaron las funciones de cada integrante para llevar a cabo y en los términos exigidos todo el desarrollo del programa de estilo de vida saludable.

Al tener toda la información recolectada se diseñó un cuadro con las estrategias de promoción de hábitos de estilo de vida saludable el cual está dividido en seis columnas las cuales son: estrategia, concepción, objetivo, cómo?, beneficios y el responsable de la ejecución, con el fin de publicarlo y darlo a conocer a todos los colaboradores, el cual fue de gran impacto para ellos ya que se acercaban para comentarlo entre ellos, y nos agradecían que nos preocupáramos por mejorar sus estilos de vida, esto representa un logro en la práctica ya que deja que si estas mostrando interés en el empleado ellos se sientes importantes y dan todo por la empresa.

Tabla 3.

Ilustración 3

ESTRETEGÍA	CONCEPCIÓN	OBJETIVO	COMO?	BENEFICIOS	RESPONSABLE
Alimentación Saludable	Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerse sano, sentirse bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar en los colaboradores los hábitos de alimentación Saludable. Motivar a los colaboradores al consumo de frutas, verduras, grasas, etc., pequeñas cantidades varias veces en el día y semana. 	<ul style="list-style-type: none"> Publicar en carteleras afiches y/o plegables alusivos a los buenos hábitos alimenticios y e consumo de agua. Identificar a través de las jornadas de salud el personal con alto índice de peso e índice de masa corporal, toma de perímetro abdominal y direccionarlo a las EPS. 	<ul style="list-style-type: none"> Peso saludable Disminución en problemas cardiovasculares. 	Seguridad y Salud en el Trabajo Trabajador
Prevención de Consumo de sustancias psicoactivas y adicciones	La OMS define el concepto de droga como "...cualquier sustancia química de origen natural o sintético que, al interior de un organismo viviente, puede modificar su percepción, estado de ánimo, cognición, conducta o funciones motoras". Esto incluye al alcohol, tabaco, los solventes y las sustancias medicinales utilizadas para fines diferentes al propio.	<ul style="list-style-type: none"> Definir los lineamientos administrativos y técnicos de prevención, manejo y control del uso de alcohol, tabaco, drogas y otras adicciones para contribuir a mantener y mejorar las condiciones de salud de nuestros colaboradores y fomentar un ambiente de trabajo sano, seguro y productivo. 	<ul style="list-style-type: none"> Definir, establecer e implementar Políticas para la de prevención del consumo de sustancias psicoactivas y divulgación de la misma para Sensibilizar a todos los colaboradores sobre las Consecuencia del consumo de alcohol, tabaco, drogas y otras SPA. 	<ul style="list-style-type: none"> Menor propensión de tener la tensión arterial alta. Reduces las posibilidades de tener cáncer Prevención de futuros daños en el hígado y riñones Conciencia en el consumo de sustancias psicoactivas 	Seguridad y Salud en el Trabajo Trabajador
Descansos saludables en el trabajo	Las pausas activas son un conjunto de ejercicios que implican amplitud de movimientos articulares y la oxigenación de la musculatura, que en menor grado mejora el sistema respiratorio y el sistema cardiovascular. Con estas pausas, se puede compensar el cansancio de músculos y tendones, cuando se realizan funciones repetitivas o se adoptan posturas estáticas; mejorando además la condición neuromuscular, la contracción y relajación del grupo muscular.	<ul style="list-style-type: none"> Crear conciencia en los colaboradores de la empresa que la salud integral es responsabilidad de cada persona. Brindar elementos prácticos para la disminución de la fatiga laboral y el estrés. Combatir las molestias dolorosas que se podrían producir por malas posturas o movimientos repetitivos en el trabajo. Lograr un nivel de salud física que incremente la resistencia en el trabajo y prevenga los micros traumatismos acumulativos. Detectar, capacitar y documentar un grupo de líderes que continúen con el programa. 	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar la realización continua de las pausas activas en el desarrollo de las actividades laborales. Dirigidas por las SYSOS líderes en pausas activas 	<ul style="list-style-type: none"> Aumento del flujo sanguíneo local. Aumento del intercambio metabólico. Influye sobre la coordinación, desarrollando las habilidades motrices. 	Seguridad y Salud en el Trabajo

Actividad física	<p>Actividad física, es cualquier movimiento voluntario de los músculos que conlleva un gasto de energía superior al que nuestro cuerpo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etc.) y que el Deporte es el ejercicio físico con un marco reglamentario y a nivel competitivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Incentivar la actividad física mediante la incorporación de actividades de promoción y prevención en salud en el trabajo. • Organizar actividades sociales que fomenten participación activa de todo el personal, tales como campeonatos de fútbol u otras actividades recreativas y lúdicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Publicar en carteleras afiches y/o plegables alusivos a la realización de actividad física (Promover en el personal el uso de escaleras, caminar, participar en equipos deportivos, realizar gimnasia, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a mejorar la relajación y en el manejo el estrés, depresión y ansiedad • La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. • Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. • Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea. • Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física). 	Seguridad y Salud en el Trabajo
------------------	--	--	--	--	---------------------------------

Fuente: Elaboración propia

Desde el resultado se evaluó por medio de las capacitaciones la aceptación del programa en los trabajadores, como no se pudo terminar por tiempos quedo la incógnita de si se terminó de realizar las reevaluaciones para tener claro que se cumplió con el objetivo del programa y que no solo quede en el papel como pasa mucho con todas los programas y normas que solo se realizan en el papel para poder obtener los permisos y no por la mejora continua del empleado, esto pasa por el tipo de práctica que pude realizar ya que laboro en otra institución, espero que se pueda tener más convenios o ser más flexibles con las empresas donde laboramos para poder realizar allí las practicas.

Todo esto buscaba tener el mejor impacto posible para lograr así la mejor ejecución del programa de estilo de vida saludable respetando el cronograma de actividades a realizar con los empleados, y al finalizar el año poder dar cuentas a la alta gerencia demostrando que esto no solo benéfica a los empleados si no también mejoran la productividad de la empresa, ya que si demostramos a la alta gerencia resultados tendremos más apoyo por parte de la organización, y seremos grandes contribuyentes a la mejora continua de los puestos de trabajo y los empleados.

Este ejercicio de practica dentro de ASEST seguridad fue de gran aprendizaje para mi conocí grandes compañeros, queda con la puertas abiertas, al dejar este programa quedaron grandes enseñanzas para todos los empleados, que no solo nos debemos cuidar para nuestro empleo si no también hacerlo por nuestra vida cotidiana y familiar, que todo lo que hacemos por nuestro cuerpo genera cambios positivos y por parte de la alta gerencia se deja un programa el cual puede ser de gran productividad si se lleva a buen término y no solo se deja en el papel para cumplir por normatividad.

9. Conclusiones

- Se logró tener el análisis de las condiciones de morbilidad de los empleados de ASEST seguridad, gracias a estos obtuvimos las evaluaciones medicas periódicas de cada uno de los trabajadores, con las cuales identificamos el estado de salud de los empleados, siendo enriquecedor para mi experiencia de práctica, ya que se tuvo la gran fortuna de contar con el apoyo de la empresa.
- Se aplicaron instrumentos de medición con los cuales se puedo obtener información de primera mano respecto a los estilos de vida saludable, asociados a sus labores y a sus vidas cotidianas, lo cual fue de gran valor para poder desarrollar todo el programa, nos arrojaron datos precisos con el fin de enfocarnos en las necesidad más puntuales por parte de los trabajadores, ayudándoles así a mejorar sus estilos de vida y esto lleva a tener mejor productividad.
- Por último se realizó todo el diseño el cual estuvo enfocado en un plan de capacitación, el cual fue orientado a la intervención directa de los principales pilares de salud que ya nos había generado tanto las evaluaciones medicas como el instrumento de medición en los empleados, estas capacitaciones fueron de gran aceptación con las cuales concientizaron los trabajadores de la importancia de mantenerse saludables no solo por el ámbito laboral y de productividad sino también por su entorno social y familiar.

10. Recomendaciones

- Dentro de la sistematización donde se dejó el programa de estilo de vida saludable, siempre se espera que se continúe implementado este programa para el beneficio tanto de la empresa como para el trabajador, teniendo el programa no solo en el papel si no continuar motivando al trabajador a seguir teniendo hábitos saludables y así tener una organización saludable.
- Otro recomendación es que ASEST seguridad S.A.S siga con la vinculación de estudiantes para realizar la práctica profesional ya que es una gran escuela y más para los estudiantes que no tenemos experiencia en el sector de seguridad y salud en el trabajo, esta empresa es una gran escuela.
- Espero que la universidad siga con estas modalidades de practica ya que son excelentes, porque tienen todas las opciones para que nos podamos acomodar según sea nuestras necesidades, y espero también continúen realizando los encuentros académicos que nos enriquecen y nos ayudan a la hora de realizar nuestra ponencia.

11. Referencias

- Acuña, Y., & Cortes, R. (2012). Promoción de estilos de vida saludable área de salud de Esparza. *San José-Costa Rica*.
- Bennasar Veny, M. (2012). *Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud* (Doctoral dissertation, Universitat de les Illes Balears).
- Cecilia, M. J., Atucha, N. M., & García-Estañ, J. (2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educación Médica, 19*, 294-305.
- Del Carmen Coral, R., & Vargas, L. D. (2014). Estrategias que promueven estilos de vida saludables. *Revista UDCA Actualidad & Divulgación Científica, 17*(1), 35-43.
- Doctorado y Maestría en salud pública, nutricionista dietista, docente Escuela de Nutrición y Dietética Universidad de Antioquia. Correo electrónico: luzalvarez49@yahoo.com
- Legal, A. (2015). Decreto 1072 de 2015.
- López, M. V., Sueldo, Y. B., Gutiérrez, C., & Angulo-Bazán, Y. (2016). Análisis de la confiabilidad del test fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa “Reforma de Vida” del Seguro Social de Salud (EsSalud). *Revista peruana de medicina integrativa, 1*(2), 17.
- Muchotrigo, M. P. G. (2010). Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. *Pensamiento psicológico, 8*(15).
- Palomares Estrada, L. (2014). Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud.
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist, 55*(1), 68-78.