

**Sistematización de la Práctica Profesional - Programa Integral de Conductores de la Empresa
ZEUSS. S.A.S y la Medición del Impacto del Programa en su Calidad de Vida**

Manuela López Osorio

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Facultad de Ciencias Empresariales

Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

2023



**Sistematización de la Práctica Profesional - Programa Integral de Conductores de la Empresa
ZEUSS. S.A.S y la Medición del Impacto del Programa en su Calidad de Vida**

Manuela López Osorio

**Trabajo presentado como requisito para obtener el título de Administradora en
seguridad y salud en el trabajo.**

Dirigido por: Julio César Zapata

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Facultad de Ciencias Empresariales

Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

2023



Agradecimientos y dedicatoria

Aprovecho este espacio para manifestar mi más sincero agradecimiento a todas aquellas personas que han contribuido a la elaboración de este trabajo de grado. En primer lugar, y muy especialmente, a la Corporación Universitaria Minuto de Dios y a mi tutor Julio Cesar Zapata, por su guía y asesoramiento, por su constancia y comprensión en la elaboración de este trabajo.

También expreso mi gratitud a la empresa Zeuss S.A.S, por haberme permitido realizar mi etapa de prácticas profesionales en sus instalaciones, así como el desarrollo de este trabajo, acompañada en el desarrollo por el asesor Pedro Luis Jiménez y mis colegas del área de Seguridad y salud en el trabajo por su disponibilidad y ayuda prestaba en el desarrollo de las actividades.

A mis padres Lady Catherine Osorio y Andrés Felipe López por haberme acompañado en este proceso de alcanzar mi título profesional, por brindarme el tiempo de familia para compenetrarme en la realización de este trabajo, como también agradezco la paciencia, la comprensión y el apoyo en torno a mis responsabilidades y la motivación y el amor que siempre me brindaron para el logro de este objetivo.



RESUMEN

El presente trabajo de grado *Sistematización de práctica “programa integral de conductores de la empresa Zeuss. S.A.S” y la medición del impacto del programa en la calidad de vida de los conductores*, está basado en los estilos de vida relacionados con la salud de los trabajadores, en especial de los conductores de la empresa Zeuss S.A.S, pues esta población ha sido elegida debido a que son considerados población vulnerable con tareas de alto riesgo dentro de la empresa, es decir, son la población que presenta mayor cantidad de recomendaciones médicas por parte de los exámenes ocupacionales que se realizan por parte de la empresa para definir su aptitud para realizar ciertas actividades que requiere su cargo; sumado a esto las condiciones sociodemográficas, tales como: edades, costumbres, nivel de escolaridad, entre otros. Dichos datos hacen que esta población requiera atención por parte de las áreas de bienestar empresarial. Por tal razón, el objetivo del Programa Integral de conductores fue sensibilizar a la población trabajadora acerca de la importancia de adquirir hábitos de vida saludables para el desarrollo de sus actividades dentro de la empresa, ya sea para mejorar su bienestar en su vida social y familiar, esto se logró mediante una consecución de actividades planificadas por el área de Seguridad y salud en el trabajo, las cuales permitieron el logro de los objetivos planeados.

Palabras clave: Salud, Programa, Sensibilización, Conductores.



ABSTRACT

This degree project *Sistematización de práctica “programa integral de conductores de la empresa Zeuss. S.A.S” y la medición del impacto del programa en la calidad de vida de los conductores*, is based on the lifestyles related to workers' health, especially the drivers from the company Zeuss S.A.S. This population is selected because they are considered a vulnerable population with high-risk tasks within the company, in addition to the fact that they are the population that presents the greatest number of medical recommendations from the occupational exams since these tests are executed by the company to define employees' aptitude to carry out certain activities that their position requires. Moreover, the sociodemographic conditions such as their ages, customs, level of education, etc. make this population requires attention from the business welfare areas. The evidence showed that the Comprehensive Driver Program was to sensitize the working population about the importance of acquiring healthy lifestyle habits for the development of their activities within the company as well as to improve their well-being in their social and family life, this action through achievement of activities planned by the Occupational Health and Safety area, which allowed the achievement of the planned objectives.

Keys words: Health, Program, Drivers, Sensitization



Tabla de contenido.

1. Objetivo General	11
2. Objetivos específicos	11
3. Introducción	12
4. Planteamiento del problema.....	14
5. Justificación	17
6. Marco referencial	20
6.1 Marco teórico	20
6.2 Marco contextual	23
6.3 Marco Conceptual	31
6.4 Marco Espacial.....	32
6.5 Marco temporal.....	33
6.6 Marco Legal	33
7. Componente metodológico:.....	37
7.1 Método de investigación:.....	37
7.2 Tipo de estudio	37
7.3 Unidad de Análisis	37
7.3.1 Población	37
7.3.2 Muestra	37
8. Presentación y análisis de la información	38
8.1 Crear herramientas que permitan mejorar estilos de vida de conductores de la empresa Zeuss S.A.S.	38
8.1.1. Herramientas que se desarrollaron:.....	38
8.2 Incentivar la adquisición de hábitos de vida saludables frente a actividad física, alimentación saludable e higiene del sueño.	44
8.3 Elaborar un grupo de indicadores para el programa integral de conductores que permita el seguimiento a las actividades planeadas.	45
8.4 Determinar el impacto en la calidad de vida y el estado de salud de los conductores de la empresa Zeuss S.A.S.....	48
8.4.1 El indicador de ausentismo que para el año 2022 arrojaron los siguientes resultados:.....	49
8.4.2 Exámenes médicos ocupacionales	49



9.	Conclusiones.....	51
10.	Recomendaciones:	53
11.	Anexos.....	55
12.	Referencias	56



Tabla de ilustraciones.

Ilustración 1. Planta de Zeuss S.A.S	33
Ilustración 2. Programa Integral de conductores.	39
Ilustración 3. Cronograma de actividades.....	40
Ilustración 4. Comunicados Estilos de vida saludables.	41
Ilustración 5. Registro fotográfico de actividades ejecutadas.....	42
Ilustración 6. Indicadores de Programa Integral de conductores.	43



Tabla de gráficos.

Gráfico 1. Resultado de exámenes médicos.....	45
Gráfico 2. Actividades programadas y ejecutadas.....	46
Gráfico 3. Asistencia a actividades programadas.....	47
Gráfico 4. Evaluaciones aprobadas	48
Gráfico 5. Ausentismo 2022 Zeuss S.A.S.....	49
Gráfico 6. Conceptos de aptitud Zeuss S.A.S.....	50



Tabla de anexos.

Anexo A. Programa Integral de conductores Zeuss S.A.S.....	55
Anexo B. Cronograma de actividades del PIC (Programa Integral de conductores)	55
Anexo C. Listas de asistencia a actividades.....	55
Anexo D. Indicadores de Gestión del PIC (Programa Integral de conductores).....	55



Sistematización de la Práctica Profesional - Programa Integral de Conductores de la Empresa

ZEUSS. S.A.S y la Medición del Impacto del Programa en su Calidad de Vida

1. Objetivo General

Desarrollar la Sistematización de la práctica del “Programa Integral de conductores de la empresa Zeuss S.A.S”

2. Objetivos específicos

Crear herramientas que permitan mejorar estilos de vida de conductores de la empresa Zeuss S.A.S

Incentivar la adquisición de hábitos de vida saludables frente a actividad física, alimentación saludable e higiene del sueño

Elaborar un grupo de indicadores para el programa integral de conductores que permita el seguimiento a las actividades planeadas.

Determinar el impacto en la calidad de vida y el estado de salud de los conductores de la empresa Zeuss S.A.S



3. Introducción

Sobrepeso, diabetes, hipertensión y cansancio son algunos de los problemas derivados del sedentarismo que conlleva la vida de transportista y sus incansables e incontables horas al volante para cumplir con los tiempos de reparto. Tampoco ayudan situaciones como pueden ser la deshidratación, la falta de ejercicio, el espacio laboral reducido, el tabaco y los gases diesel que suelen estar ligados a esta profesión y que disminuyen el bienestar. Tener hábitos saludables siendo conductor no es nada fácil, pero con pequeños cambios a llevar a cabo poco a poco se podrán conseguir grandes beneficios para conseguir a largo plazo mejorar la calidad de vida en el trabajo y fuera de él.

Las personas expuestas al oficio de conducir vehículos de transporte terrestre enfrentan factores de riesgo que dependen no solo de sus condiciones de trabajo, sino de factores individuales que las predisponen a desarrollar enfermedades crónicas y degenerativas. En ese sentido, existe una guía básica para detectar el sedentarismo y está acompañado de unas recomendaciones de actividad física en atención primaria que utiliza una versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física y un podómetro para cuantificar el número de pasos realizados durante el día. Crespo, Delgado, Campo y Blanco no encontraron contraindicaciones y pocos riesgos asociados con la actividad física moderada, lo que sugiere que la actividad física es importante para la prevención primaria de algunas enfermedades crónicas.

No cabe duda de que la adaptación de hábitos de vida saludables va más allá del estilo de vida, es una condición que permite exponer a las personas a trabajos que implican gastar menos calorías, ya sea conducir, para mantener una calidad de vida saludable que permita un óptimo



desarrollo diario, vivo y productivo. En el estudio de un estilo de vida saludable: derechos fundamentales en la vida humana destaca que un estilo de vida saludable es un mecanismo protector para prevenir el surgimiento de patologías que afectan la calidad de vida, logrado a través de una actividad física y una dieta equilibrada.

El programa integral de conductores de la empresa Zeuss S.A.S, es de vital importancia ya que cuenta con iniciativas y programas que impulsan un bienestar integral, que van encaminados a la disminución del sedentarismo y hábitos poco saludables, teniendo como objetivo principal la disminución y eliminación a mediano y largo plazo de enfermedades crónicas y la disminución del riesgo psicosocial. Por otro lado, es importante contar con espacios para la programación de las actividades preventivas que se realicen en pro de la salud de los trabajadores y así poder realizar seguimientos; para ello se han planteado diferentes programas y actividades saludables contenidas dentro de un cronograma, con objetivos cuantificables y medibles donde se busque medir el impacto del programa en la población trabajadora en un periodo de tiempo determinado, generando beneficios en la productividad laboral, mejoramiento de la salud mental y física, sensibilización en los trabajadores de la importancia de los hábitos y estilos de vida saludables y asimismo del autocuidado



4. Planteamiento del problema

Para hablar de los grandes cambios mundiales no solo debemos tener en cuenta a las nuevas tecnologías de la comunicación y la información, pues también existe la economía alimentaria, ya que han traído consigo grandes adelantos, así como la promoción de malos hábitos alimenticios; es decir, el incremento en el consumo de alimentos ricos en calorías, en grasas saturadas y carbohidratos refinados. Lo cual sumado a una menor actividad física, jornadas laborales extensas, a la comercialización y promoción de productos ricos en azúcares, entre otros, han resultado en el aumento significativo del sedentarismo y la obesidad.

Según la Organización Mundial de la salud (OMS), desde 1975 se han incrementado los índices de obesidad, triplicando la prevalencia de esta. Además, la OMS presenta datos sorprendentes respecto al sobrepeso y la obesidad en el mundo:

✓ “En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos.

✓ En 2016 alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obeso.

✓ En 2016, el 39% de los adultos de 18 o más años (un 39% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso”.

Lamentablemente, no solo se trata del consumo de alimentos con altas cargas en carbohidratos refinados, azúcares y grasas saturadas y de la falta de actividad física periódica, sino del consumo frecuente de bebidas alcohólicas, consideradas como las sustancias psicoactivas más consumidas tanto en Colombia como a nivel mundial. En el país, cerca de siete millones de personas entre los 12 y 65 años son consumidores de alcohol, lo que equivale al 35% de la población



rango de edad. El consumo de bebidas alcohólicas se constituye en el tercer factor de riesgo a considerar en las muertes prematuras y discapacidad en el mundo; además, el consumo de alcohol es un factor de riesgo importante para la carga global de enfermedades.

Según el informe del año 2016 entregado por la OMS y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) sobre el control del consumo de tabaco en la región de América, el tabaquismo y el alcoholismo son unas de las Enfermedades No Transmisibles, responsable a nivel mundial de una muerte cada seis segundos. La tasa de muertes ocasionadas en América es de 14% en adultos con edades iguales o mayores a 30 años.

Durante el 2016 la OMS junto a la OPS y otras entidades gubernamentales, buscaron intervenir los malos hábitos de vida, proyectando la aplicación de varios modelos económicos de intervención en factores de hábitos alimenticios y actividad física; analizando el impacto que los mismos tendrían en la reducción de enfermedades no transmisibles como la obesidad, enfermedades y accidentes cardiovasculares y cerca de tres formas de cáncer. Uno de los modelos, enfoca su mirada en la viabilidad de implementar programas de prevención y control de los factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas no trasmisibles, midiendo la eficacia y eficiencia de las intervenciones realizadas. Por otro lado, el modelo macroeconómico se centra en la parte económica, monetaria y mercantil de los productos y los aranceles que deberían instaurarse o no, dentro de una economía saludable. De esa manera, el último modelo analiza el impacto en todas las esferas de la reducción de consumo de sal sobre el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Dicho lo anterior, este programa tuvo como propósito caracterizar y determinar los hábitos de vida no saludables en la población de conductores de la empresa Zeuss S.A.S, de tal forma que la



organización pueda implementar un programa de hábitos y estilos de vida saludables enfocado en los datos obtenidos de sus trabajadores.



5. Justificación

Realizar programas enfocados en hábitos y estilos de vida saludables ayudan no solo a la salud de los trabajadores, pues también sirve para tener entornos de trabajo seguros y saludables, lo que permite disminución en la accidentalidad laboral y el ausentismo. Asimismo, elimina los costes ocultos de la mala salud de los trabajadores que conlleva a incapacidades y posteriormente a rotación constante de personal. De ese modo, un empleado sano y feliz mejora su productividad y sentido de pertenencia a la empresa, adicionalmente aquellos quienes mantienen la salud tienen mejor capacidad de reacción y concentración.

Cuidar, promover y mantener la salud, son dimensiones importantes para evitar que los individuos se enfermen. Esto se ha convertido en un objetivo mundial, basado en el principio de reconocer a la salud como un derecho humano fundamental básico e indispensable para el desarrollo económico y social (Declaración de Yakarta, 1997). Si bien la modernidad ha traído consigo logros y beneficios en cuanto a los avances científicos y tecnológicos; no podemos dejar a un lado lo que ha experimentado la sociedad, ya que hemos pasado por unos cambios significativos en los indicadores vinculados a la salud. Estos cambios han permitido un incremento en la esperanza de vida al nacer de la población mundial, pues han demostrado la aparición de problemas de salud emergentes que son más difíciles de controlar que los que afectaban en décadas anteriores (UNESCO, 1997).

Sin embargo, debido a las condiciones desiguales de vida, los beneficios no han llegado de manera uniforme a todos los países (OMS, 2008). La comisión de los determinantes sociales de la salud de la OMS (Organización Mundial de la Salud), indica que para corregir dichas desigualdades se debe actuar sobre los Determinantes Sociales de la Salud, lo que se refiere a aquellos factores

personales, sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de individuos y poblaciones (OMS, 2008).

Dado que los estilos de vida han venido cambiando hacia una notable desmejora; dentro del Plan Decenal de Salud Pública para el 2021 se tiene como meta, la instauración de políticas y estrategias que disminuyan los hábitos no saludables y que promuevan un cambio en todos aquellos que aumenten los índices de Enfermedades no Transmisibles dentro de la población colombiana. Está demostrado que las personas que no siguen un patrón saludable en su vida cotidiana y/o en el trabajo pueden reducir su expectativa de vida en 14 años aproximadamente.

Dentro del contexto regional existen programas enfocados en estilos de vida saludables denominados “*Risaralda activa y saludable*” que tiene alcance a los 13 municipios del departamento excluyendo a la capital Pereira, gracias al convenio establecido entre el Ministerio del Deporte y la Gobernación a través de su programa “*Hábitos y Estilos de Vida Saludable*” con una inversión de 98 millones de pesos para la contratación de diez monitores profesionales durante lo que resta del año, ya que con esto se busca impactar tanto las zonas urbanas como rurales.

Hábitos y Estilos de Vida Saludable busca fomentar en el departamento la práctica regular de la actividad física, alimentación saludable y la protección de espacios 100% libres de humo del tabaco; a través del desarrollo de diferentes estrategias en los ámbitos comunitario, de la salud, educativo y laboral, por medio del programa “*Risaralda Activa y Saludable*”. La Secretaría de Deporte, Recreación y Cultura de Risaralda realizó avanzó en cuatro municipios para presentar el programa de HEVS y a su vez el programa del deporte social comunitario, la recreación y las escuelas de formación deportiva.



Este proyecto determinó y caracterizó los hábitos de vida no saludables de los Conductores de la empresa Zeuss S.A.S, evaluados por medio de sus exámenes médicos los cuales arrojaron resultados no tan positivos para la organización, los cuales permitieron recolectar información sobre los hábitos y costumbres de dichos trabajadores, de tal forma que dichos datos, permitieron a la organización implementar un programa de hábitos y estilos de vida saludables basados en la información obtenida a partir de sus trabajadores.



6. Marco referencial

6.1 Marco teórico

La promoción de la salud en las empresa y sitios de trabajo está sustentada mediante diferentes estrategias propuestas por organizaciones internacionales. Sin embargo, no existen muchos estudios donde se ejecute su aplicación y se aborde realmente la promoción de la salud de forma integral en los últimos años. El conceso a nivel mundial, especialmente para la Organización Mundial de la salud (OMS) y la Organización Internacional de los trabajadores (OIT) nos indica que la población mundial trabajadora, conforma aproximadamente la mitad de la población, lo cual es de vital importancia.

La *OMS* (2010) menciona lo siguiente:

Esto es importante no solo para los trabajadores en lo individual y sus familias sino también para la productividad, competitividad y sustentabilidad de las empresas u organizaciones y para la economía nacional de los países y finalmente para la economía global [...] El enorme costo económico de los problemas asociados con la seguridad y la salud en el trabajo, reducen la competitividad de las empresas e inhiben el crecimiento económico (salud, 2010, p. 15).

Para Tuero y Márquez en su estudio de *Vida saludable y actividad física* (2009) Los problemas relacionados con el estilo de vida pueden surgir en determinadas etapas de la vida y, en muchos casos, están relacionados con los aspectos culturales y sociales en los que se desarrolla la persona, además de que mucho de estos pueden estar relacionados con los problemas de salud pública. Esto deja claro que la calidad de vida se ve afectada según el estilo de vida que lleve cada ser humano desde diferentes ámbitos como lo son actividad física, alimentación, relaciones sociales, aspectos psicoemocionales y la parte espiritual o religiosa.



La actividad física juega el papel más importante en la adopción de estilos de vida saludable.

Según la Organización Mundial de la Salud (2002), el sedentarismo se define como la poca capacidad de agitación o movimiento. Según García y Correa en el libro *Muévase contra el sedentarismo* de la Universidad Ciencia y Desarrollo. (2007), Un estilo de vida sedentario se determina de acuerdo con la cantidad de consumo de energía que produce una persona. Se considera sedentario a aquel cuya actividad diaria no aumenta el gasto energético en reposo en más de un 10%. En este sentido, Fuentes (2010) coincide en que la falta de actividad física crea problemas en el organismo y empeora nuestra calidad de vida. Desde la antigüedad, las personas han sentido la necesidad de integrar el ejercicio como forma de vida. En los primeros años de vida, las personas buscan el movimiento para estimular los sistemas nervioso y muscular. El cuerpo humano necesita estar en constante movimiento; Esto le ha permitido sobrevivir gracias al uso de su propio cuerpo y adaptarse al medio con su ayuda (Fuentes, 2010).

Una de las principales consecuencias del sedentarismo es que esta condición conduce al desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas y el primer efecto que provoca en el organismo es la obesidad, ya que tiene una mínima pérdida de calorías.

Lo anterior acompañado de una mala alimentación puede llegar a generar problemas graves de salud. Hoy en día, debido al ritmo de vida de las personas, la mayoría prefiere comer alimentos de baja calidad ricos en triglicéridos, altos en colesterol, altos en azúcar, etc. Además, la conducta alimentaria está relacionada con el estado emocional de una persona, ya que come desproporcionadamente cuando está feliz, triste o enojada, así como cuando experimenta soledad, frustración o estrés. Así mismo se asocian algunos factores que satisfacen necesidades o placeres a corto plazo; por ejemplo, una disminución del hambre percibida, la satisfacción y alegría por los



alimentos ingeridos, la desaparición del deseo de consumir alimentos o utilizarlos como mecanismo para reducir el malestar emocional (Ballester, sf).

En ese sentido, la forma de alimentarse ha venido a generar problemas de obesidad, por lo que las personas se han preocupado por conocer cuáles son las formas más idóneas de alimentarse. Según Delgado (2010) “cada vez existe mayor interés y preocupación por estar informados sobre el mejor modo de alimentarse para mantener un estado de salud adecuado”. Por esta razón, resulta importante conocer y, a la vez, modificar los hábitos alimentarios en procura de generar el funcionamiento óptimo del organismo.

Desde el ámbito psicosocial la Agencia Europea Para la Seguridad y Salud en el Trabajo (2019) indica que los riesgos psicosociales se derivan de las deficiencias en el diseño, la organización y la gestión del trabajo, así como de un escaso contexto social del trabajo, y pueden producir resultados psicológicos, físicos y sociales negativos dentro de ellos se encuentran consecuencias como el agotamiento, depresión y el estrés laboral.

En el marco del desarrollo armónico de una persona, el factor psicosocial se convierte en un elemento de suma importancia; cada persona debe tener un equilibrio no solo en su alimentación o nivel de condición física, sino también en el desarrollo de su personalidad, sus emociones y su forma de relacionarse socialmente. Según Garita (2003) esta forma de comportamiento está estrechamente relacionada con los valores inculcados en el crecimiento de la persona y las diferentes etapas de su vida, esto quiere decir que el carácter, la forma de ser, de pensar y de actuar de cada individuo son reflejo de ese sistema de valores.

Por otro lado, como menciona González (2014) es indiscutible que el apoyo familiar tiene una importancia alta en la calidad de vida de una persona y que sin duda es un proceso que puede



llegar a influir en sus estilos de vida y sus hábitos cotidianos. Aquellas personas que hacen parte de un núcleo familiar desestructurado presentan insatisfacción de las necesidades primarias, esto tiene consecuencias negativas en el estilo de vida poco saludable.

Con lo manifestado por los diferentes actores anteriormente mencionados se puede concluir que los estilos de vida saludables no se limitan a definir una lista de conductas individuales y colectivas que indican qué hacer o no hacer para lograr una adecuada calidad de vida. En primer lugar, es necesario comprender el significado de una buena calidad de vida. Cada persona debe esforzarse individualmente por mantener un estilo de vida adecuado para lograr el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu. Para ello, es importante entender que físicamente es importante que las personas sean capaces de mantener una forma física adecuada mejorando su capacidad cardiovascular, fuerza y fuerza muscular, flexibilidad adecuada y composición corporal óptima.

6.2 Marco contextual

Internacionales

Nombre del trabajo: Estilos de vida y estado nutricional en los conductores del terminal terrestre de Chachapoyas, Perú.

Autores: Bach. Sabina Liseth Vásquez Cruz

Institución: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas.

Año: 2021.

Resumen: Investigación de orientación cuantitativa, relacional, prospectivo y transversal. El objetivo fue: Determinar si existe relación entre los estilos de vida y estado nutricional de los conductores del Terminal Terrestre, Chachapoyas - 2021. La muestra lo conformaron 108



conductores, se usó el cuestionario de estilos de vida, una balanza y tallímetro. Los resultados indican que del 100% de conductores el 94.1% (102) tienen estilos de vida poco favorable, el 3.7% (4) desfavorable, 1.9% (2) favorable. Así mismo el 36.1% (66) tiene sobre peso, el 29.6% (32) normal el 8.3% (9) con obesidad de grado – I y solo 0.9% (1) delgadez de Grado - I. En función a la relación de las variables, el 57.4% (62) tienen sobre peso con un estilo de vida poco favorable, 2.8% sobre peso con estilo de vida desfavorable; 8.3% (9) obesidad de grado - I con estilo de vida poco favorable; pero hay un 27.8% (30) presentan su estado nutricional normal con un estilo de vida poco favorable.

Nombre del trabajo: Conocimiento sobre estilo de vida saludable en conductores de una empresa de transporte Lima.

Autores: Keiko Jasmín Guerrero Chancan, Evelyn Magaly Sánchez Quispe

Institución: Universidad privada del Norte.

Año: 2021

Resumen: Esta investigación tiene como objetivo caracterizar determinar el conocimiento de los conductores de una empresa privada de transporte de carga, sobre estilos de vida saludables.

Material y método: Se realizó una investigación cuantitativa, transversal de tipo descriptivo, en el período de enero a diciembre del 2019. La población estuvo constituida por 65 hombres, conductores, que laboran en una empresa privada de transporte de carga, que se encuentra ubicada en Lima Metropolitana Perú. Se aplicó la técnica de encuesta y el instrumento fue un cuestionario constituido por 9 preguntas divididas en 3 variables: Estilos de alimentación, Ejercicio y actividad física y horario laboral. Se procesaron los datos con los programas informativos. Excel de la Microsoft Office versión XP. **Resultados:** Hubo un predominio del nivel de escolaridad secundaria



terminado con un 47.7%. Relacionado al conocimiento de estilos de alimentación, el 86.3% nunca realiza las tres comidas diarias. Sobre la práctica de ejercicio físico solo el 26.6% practica ejercicio físico por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana. Se concluye que los conocimientos sobre estilos de vida saludables que tienen los conductores de transporte de carga de una empresa privada no son adecuados.

Nombre del trabajo: Condiciones de trabajo, salud y estilo de vida en los trabajadores que laboran en tres empresas de transportes Ñaña, Luriganchó-Chosica.

Autores: Keyla Elizabeth Capcha Díaz

Institución: Universidad Peruana Unión

Año: 2019

Resumen: Determinar la relación entre las condiciones de trabajo, salud y el estilo de vida de los trabajadores que laboran en tres empresas de transporte, Ñaña, Luriganchó-Chosica.

Metodología: enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal, y de tipo correlacional.

La muestra comprendió 192 trabajadores, seleccionados mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia, incluyendo criterios de inclusión y exclusión. Los instrumentos de recolección de datos fueron: el cuestionario “Condiciones de trabajo y salud”, elaborado por Benites et al. (2017) y adaptado y validado por Capcha (2018), con un coeficiente de 0,72 con KR – 20, y el cuestionario “Estilo de vida”, elaborado por Pender (1996), utilizado por Mucha (2014) con V de Aiken de 1,0 y confiabilidad con Alfa de Cronbach de 0,93. Resultados: existe relación entre las variables, condiciones de trabajo, salud y el estilo de vida, con un p – valor de 0,004, según el estadístico Chi – cuadrado. Del mismo modo, se encontró relación entre las dimensiones del estilo de vida y las

condiciones de trabajo y salud, con un p – valor < 0,05, excepto en la dimensión manejo de estrés.

Conclusión: existe relación entre las variables de estudio.

Nacionales

Nombre del trabajo: Análisis de la evolución del peso después un año de seguimiento en una muestra de conductores de transporte intermunicipal de pasajeros

Autores: Nidia Johana Avendaño Castillo, Leidy Marcela Chaparro, Laura Nataly Gamba Montaña.

Institución: Universidad Distrital Francisco José de Caldas

Año: 2019

Resumen: El presente estudio fue realizado en una muestra de conductores de transporte intermunicipal de pasajeros de la ciudad de Bogotá D.C., durante el periodo 2016 a 2017; quienes tienen estipulado un examen de salud ocupacional preventivo denominado examen de aptitud física, siendo realizado cada 3 meses única y exclusivamente por la IPS colaboradora en este estudio. Se obtuvo una muestra de 365 conductores de edad entre los 31 a 40 años (33,7%) y entre los 41 a 50 años (33,2%). Se encontró que existe una baja adherencia a las consultas ya que en un año asistieron a una segunda valoración médica un 71,5%, disminuyendo para el tercer y cuarto control con un 43,0% y un 18,1% respectivamente. Es de vital importancia acentuar que en las consultas reciben pautas para mantener hábitos de vida saludable, no obstante, así como hay baja adherencia a las consultas existe un incremento para los casos de obesidad grado I y grado II, teniendo en cuenta que la prevalencia de obesidad I en la primera evaluación fue de 26,6 %, mientras que en la evaluación final fue de 36,4 %. Por tal motivo se debe realizar una intervención oportuna y eficaz que genere



impacto en el trabajador ya que se observó que existe al menos un riesgo adicional asociado dado por antecedentes personales o familiares que incrementan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Nombre del trabajo: Evaluación de la fatiga laboral en conductores de la Cooperativa de Transporte del municipio de Planadas.

Autores: Jacid Montoya-Torres, Daydu Milena Robayo-Barrios, Sandra Patricia Monroy Caicedo

Institución: Corporación Universitaria Minuto de Dios, Ibagué, Colombia

Año: 2020

Resumen: Las posturas prolongadas son la principal causa de carga estática en el sistema musculoesquelético humano y, generalmente, están asociadas al trabajo. Según estudios epidemiológicos, mantener una postura por un tiempo determinado genera fatiga, molestias y dolor muscular. En Colombia las investigaciones relacionadas a la carga postural en conductores son limitadas, a pesar de que las Administradoras de Riesgos Laborales y la Federación Colombiana de Transportadores de Carga por Carretera demostraron que existe incompatibilidad entre las características físicas de los conductores y los puestos en que desempeñan su trabajo (Pachón, Barrios y Pérez, 2017, p.51); lo que podría ocasionar malestares físicos y alteraciones en el estado de ánimo, entre otros síntomas. En el departamento del Tolima, por ejemplo, los conductores de servicio público desarrollan extensas jornadas de trabajo que exigen máxima concentración y esfuerzo y que se prolongan desde la madrugada hasta cubrir la totalidad de las rutas asignadas, a altas horas de la noche. En este sentido, la presente investigación aborda las condiciones en que se genera fatiga laboral en conductores de la zona de consolidación del sur del departamento del



Tolima; con el propósito de documentar los agentes etiológicos y los factores de riesgo que se presentan en la Cooperativa de Transportadores del municipio de Planadas. El proyecto se orienta a diseñar mecanismos de prevención de accidentes y enfermedades laborales en el objeto práctico de estudio.

Nombre del trabajo: Estrategias de promoción en hábitos de vida saludable para el bienestar laboral en conductores de buses urbanos

Autores: Sonia Bastidas Medicis, Juan Carlos Ibarra Eraso, Daniela Andrea Lasso Jaramillo, Lida Dayana Muñoz Guerrero.

Institución: Universidad CES (Centros de estudios de salud), Medellín

Año: 2022

Resumen: La Organización Mundial de la Salud OMS define los estilos de vida saludables como una “Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”. Dentro de este trabajo nos hemos basado en los hábitos de vida saludable que llevan los conductores de buses urbanos y cómo estos repercuten en el bienestar laboral, de esta forma nos planteamos unos objetivos los cuales están encaminados en brindarle al trabajador estrategias aplicables tanto en su puesto de trabajo como en su cotidianidad. Este trabajo está basado en el paradigma cualitativo, con un enfoque documental, aplicada. Se observa dentro de los documentos seleccionados que los conductores de buses urbanos en su trayecto laboral han presentado diferentes patologías y daños en su salud a causa de malos hábitos, por tal motivo, hemos creado estrategias de hábitos de vida saludable, con el fin de que cada trabajador las aplique y obtener un bienestar en el área laboral. Como resultado se obtiene una guía con actividades físicas



mentales y sociales generando mayor productividad en el trabajador y combatiendo diferentes consecuencias a causa del trabajo.

Regionales

Nombre del trabajo: Diseño del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo en el centro de reconocimiento de conductores en la ciudad de Armenia.

Autores: Urbano Muñoz, Edilma, Velásquez Ortiz, Katherine, Hoyos Navarro, David José.

Institución: Universidad ECCI (Escuela Colombiana de Carreras Intermedias)

Año: 2021

Resumen: El presente proyecto tiene como objetivo diseñar el Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el trabajo SG-SST para Examinar CRC; empresa dedicada a prestar servicios de salud a personas que desean obtener, refrendar o recategorizar su licencia de conducción. El SG-SST brinda herramientas que permite minimizar los peligros, mejorar las condiciones y el ambiente laboral de todos los miembros de la empresa. Para llevar a cabo el presente proyecto se inició con la evaluación inicial del SG-SST mediante el instrumento de evaluación basado en la Resolución 0312 de 2019 del Ministerio del Trabajo; para la evaluación se aplican encuestas a los empleados, así como observación directa tanto a las instalaciones, puestos de trabajo y a la documentación con la cual cuenta la empresa. Posteriormente se realizó la identificación de peligros y la valoración de riesgos con base en la Guía Técnica Colombiana GTC 45:2012. Seguido del diseño y documentación del sistema de gestión, el cual incluye la creación de los listados maestros y el desarrollo de los documentos del sistema de gestión tales como formatos, registros. Finalmente se obtiene como



resultado una propuesta para el SG-SST, teniendo en cuenta el resultado de la evaluación inicial presenta un cumplimiento del 15% al SG-SST, clasificándose en estado Crítico según los parámetros de la Resolución 0312 de 2019 del Ministerio del Trabajo y la matriz de identificación de peligros y valoración de riesgos. Esta información permite elaborar los reglamentos, programas, planes, procedimientos, políticas, manual y formatos mínimos que debe contener el SG-SST.

Nombre del trabajo: Factores de riesgos cardiovasculares, físicos y laborales en lumbalgia, conductores de camiones EXFOR S.A.S 2020

Autores: Juan Gabriel Ballesteros Yepes, María Camila Cardona Echeverry.

Institución: Fundación Universitaria del Área Andina, Pereira

Año: 2020

Resumen: El estudio de esta problemática se realizó por el interés de conocer, porque ha crecido el dolor lumbar en el grupo de conductores de la empresa Exfor S.A.S en el municipio de Santa Rosa de Cabal. Esto permitió identificar las condiciones físicas y biomecánicas de los conductores. Por otra parte, establecer los valores sociodemográficos de los conductores, y sus deficiencias físicas y motoras. El objetivo de la investigación es encontrar la causa principal del Dolor lumbar de los conductores de la empresa, para ello desde una perspectiva del estudio, partiremos de la observación de una situación laboral y analizaremos la interacción con el objeto de explicar el proceso de construcción y organización de la actividad que ellos realizan.

Nombre del trabajo: Representaciones sociales sobre el autocuidado de la salud en los conductores de transporte urbano de la ciudad de Pereira.

Autores: Erika Caicedo Solís, Aleyda Palacios Ramos, Diana Katherine Zúñiga



Institución: Fundación Universitaria del Área Andina, Pereira.

Año: 2020

Resumen: Durante las dos últimas décadas, el tema de representaciones sociales sobre el autocuidado de la salud en los entornos laborales implica compromiso entre los actores laborales ante la existencia de responsabilidad compartida de los resultados de la salud, por lo cual el Gobierno Nacional de Colombia expide normas en seguridad y salud en el trabajo para contribuir el mejoramiento de la salud y calidad de vida de la población trabajadora, mediante ambientes de trabajos adecuados y con condiciones justas.

6.3 Marco Conceptual

Ausentismo: El ausentismo es un patrón habitual de ausencia de un deber u obligación sin una buena razón. Generalmente, el ausentismo son ausencias no planificadas. El ausentismo ha sido visto como un indicador de bajo desempeño individual, así como un incumplimiento de un contrato implícito entre el empleado y el empleador.

Accidentalidad: Es accidente de trabajo aquel que se produce durante la ejecución de órdenes del empleador, o contratante durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, aún fuera del lugar y horas de trabajo.

Autocuidado: Es el conjunto de acciones y hábitos que una persona realiza para mantener su salud física, mental y emocional. Algunos ejemplos de autocuidado incluyen hacer ejercicio regularmente, comer alimentos saludables, dormir lo suficiente, evitar el consumo excesivo de alcohol y drogas, buscar apoyo social cuando se necesita y tomar medidas preventivas para evitar enfermedades y lesiones. El autocuidado es especialmente importante en el contexto del trabajo, ya

que puede ayudar a prevenir el agotamiento y el estrés laboral, mejorar la productividad y promover un ambiente de trabajo positivo.

Prevención: Se refiere a las medidas tomadas para evitar la aparición o propagación de riesgos laborales, enfermedades ocupacionales y accidentes en el lugar de trabajo. Algunos ejemplos de prevención incluyen la implementación de políticas de seguridad, la capacitación del personal en prácticas seguras, la utilización de equipos de protección personal y la identificación y eliminación de factores de riesgo en el ambiente laboral.

Sedentarismo: El sedentarismo es la falta de actividad física habitual, definida como: menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular 3 días a la semana, en términos de gasto energético, se considera que una persona es sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10% la energía que gasta en reposo (metabolismo basal). Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen 1 de 10 causas fundamentales de muerte y discapacidad; este duplica el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes y obesidad, aumentando la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama (Rodríguez et al., 2016).

6.4 Marco Espacial

El proyecto se desarrolló en la empresa Zeuss S.A.S en su Planta de combustible del eje cafetero ubicada en Kilometro 3 vía Zaragoza, Cartago, Valle de Cauca, Colombia, y Bodega de distribución de lubricantes en Dosquebradas, Risaralda. Se tomará en cuenta también los conductores a nivel nacional de la empresa en cuestión, ubicados en diferentes sedes, Girardota- Antioquia, Funza- Cundinamarca y Montería- Córdoba.

Ilustración 1. Planta de Zeuss S.A.S



Fuente: Tomado de Google maps

6.5 Marco temporal

El proyecto se desarrollará durante doce meses, seis meses de práctica profesional y seis meses de sistematización de prácticas para obtener documentos finales que permitan evidenciar lo ejecutado y el cumplimiento de los objetivos planteados durante el periodo de tiempo establecido.

6.6 Marco Legal

Legislación	Objeto
Constitución política de Colombia de 1991	<p>Artículo 48: La Seguridad Social es un servicio público de carácter obligatorio que se prestará bajo la dirección, coordinación y control del Estado, en sujeción a los principios de eficiencia, universalidad y solidaridad, en los términos que establezca la Ley. Artículo 49: La atención de la salud y el saneamiento ambiental son servicios públicos a cargo del Estado. Se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud. Toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y de su comunidad. Artículo 52: El ejercicio del deporte, sus manifestaciones</p>



	recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social.
Código Sustantivo del Trabajo	Protección y seguridad de los trabajadores. De modo general, incumbe al empleador obligaciones de protección y de seguridad para con los trabajadores, y a éstos obligaciones de obediencia y fidelidad para con el empleador.
Ley 100 de 1993	Por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones".
Ley 1562 de 2012	Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional.
Ley 1010 de 2006	Por medio de la cual se adoptan medidas para prevenir, corregir y sancionar el acoso laboral y otros hostigamientos en el marco de las relaciones de trabajo.
Ley 776 de 2002	Por la cual se dictan normas sobre la organización, administración y prestaciones del Sistema General de Riesgos Profesionales.
Ley 1857 de 2017	La presente ley tiene por objeto fortalecer y garantizar el desarrollo integral de la familia, como núcleo fundamental de la sociedad.
Ley 1335 de 2009	Contempla las disposiciones por medio de las cuales se previenen daños a la salud de los menores de edad, la población no fumadora y se estipulan políticas públicas para la prevención del consumo de tabaco y el abandono de la dependencia de tabaco del fumador. Entre otras medias, determina la implementación de los ambientes 100% libres de humo en Colombia; la prohibición total de la publicidad, la promoción y el patrocinio de los productos del tabaco.
Ley 1355 Artículo 20	Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la Semana de hábitos de vida saludable. Declárese el 24 de septiembre como el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable.
Ley 9 de 1979	El título III, determina la organización de la Salud Ocupacional en los lugares de trabajo, condiciones ambientales, riesgos químicos, biológicos, físicos. Autoriza al Ministerio de Salud para fijar valores límites permisibles.
Ley 50 de 1990	Dedicación exclusiva en determinadas actividades. En las empresas con más de cincuenta (50) trabajadores que



	laboren cuarenta y ocho (48) horas a la semana, estos tendrán derecho a que dos (2) horas de dicha jornada, por cuenta del empleador, se dediquen exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.
Ley 1566 de 2012.	Artículo. 6. Promoción de la salud y prevención del consumo de sustancias psicoactivas. El Gobierno Nacional en el marco de la Política Pública Nacional de Prevención y Atención a la adicción de sustancias psicoactivas formulará líneas de política, estrategias, programas, acciones y procedimientos integrales para prevenir el consumo, abuso y adicción a las sustancias mencionadas en el artículo 1° de la presente ley, que asegure un ambiente y un estilo de vida saludable, impulsando y fomentando el desarrollo de programas de prevención, tratamiento y control del consumo, abuso y adicción a sustancias psicoactivas, lícitas o ilícitas al interior del lugar de trabajo, las cuales serán implementadas por las Administradoras de Riesgos Profesionales.
Ley 1295 de 1994	Artículo 22. Establece que una de las obligaciones del trabajador es procurar el cuidado integral de su salud y cumplir las normas, reglamentos e instrucciones de los programas de salud ocupacional de la empresa (Hoy denominado de Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo).
Decreto 1072 de 2015	Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los Trabajadores. Artículo 2.2.4.6.8. Prevención y Promoción de Riesgos Laborales: El empleador debe implementar y desarrollar actividades de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, así como de promoción de la salud en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), de conformidad con la normatividad vigente.
Decreto 1443 de 2014 incorporado en el decreto 1072 de 2015	Por el cual se dictan disposiciones para la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).
Decreto 1295 de 1994	Por el cual se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales.
Decreto 1443 de 2014 Incorporado decreto 1072 de 2015	Prevención y Promoción de Riesgos Laborales. Por el cual se dictan disposiciones para la implementación del



	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).
Decreto 3546 de 2018	Por la cual se regulan las prácticas laborales. La secretaria general Encargada del Empleo de ministra del Trabajo, en ejercicio de las facultades constitucionales y legales, en especial las conferidas por los numerales 2°, 3°, 5°, 6° y 13 del artículo 6° del Decreto ley 4108 de 2011 y en desarrollo de lo previsto en los artículos 15, 16 y 17 de la Ley 1780 de 2016.
Resolución 2646 de 2008	Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés.
Resolución 1401 de 2007	Por la cual se reglamenta la investigación de incidentes y accidentes de trabajo.
Resolución 2346 de 2007	Por la cual se regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas Ocupacionales.
Resolución 2400 de 1979	Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo.
Resolución 1016 de 1989	Artículo 10 numeral 16. Promover actividades de recreación y deporte.
Resolución 2646 de 2008	Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo.
Resolución 1956 de 2008	Adopta medidas en relación con el consumo de cigarrillo de tabaco, específicamente sobre los ambientes libres de humo

7. Componente metodológico:

7.1 Método de investigación:

Se planteó el método de investigación descriptiva el cual se emplearon mediante la revisión e identificación de recomendaciones de los exámenes médicos de control de Zeuss S.A.S a nivel nacional, para conocer los estilos de vida de esta población trabajadora y la oportunidad de mejorarlas y de corregir a tiempo problemas futuros en sus puestos de trabajo.

7.2 Tipo de estudio

El tipo de estudio que se utilizó fue descriptivo. Se analizaron los datos recolectados de los exámenes médicos de los conductores de Zeuss S.A.S y se determinaron los aspectos significativos encontrados donde se identifiquen falencias o desconocimientos en relación con los estilos de vida saludable y la vida sedentaria que llevan algunos de ellos.

7.3 Unidad de Análisis

7.3.1 Población

La población con la que se realizó la investigación fue encaminada a los colaboradores de Zeuss S.A.S tanto administrativo y operativo.

7.3.2 Muestra

Se utilizó el cien por ciento (100%) de la población trabajadora de la empresa Zeuss. S.A.S.



8. Presentación y análisis de la información

8.1 Crear herramientas que permitan mejorar estilos de vida de conductores de la empresa Zeuss S.A.S.

El propósito de la creación de las herramientas o estrategias de formación es ayudar al diseño de medidas preventivas en el lugar de trabajo integrando los elementos de promoción de la salud y del bienestar de los trabajadores alineado al Sistema de Gestión de la Seguridad y salud en el trabajo y a las prácticas de la organización.

El material de formación que se utilizó aboga por un sistema de gestión de la SST integral que garantice que la gestión de los riesgos también incluya la evaluación y el control de los factores de hábitos de vida saludable y cómo se puede abordar dejando enseñanzas positivas desde los lugares de trabajo, de esta manera abordar su impacto adecuadamente, y que además se incorporen medidas de promoción de la salud a las políticas de la organización.

8.1.1. Herramientas que se desarrollaron:

Inicialmente se inició creando el documento denominado “Programa Integral de conductores” y codificado como PGM-14 dentro del Sistema de Gestión de la Calidad de Zeuss S.A.S, en este se establecen los lineamientos y las condiciones generales para el despliegue del programa y la promoción dentro de la organización para buscar el bienestar de los trabajadores y lograr adoptar conocimientos sobre la importancia de llevar estilos de vida saludables.



Ilustración 2. Programa Integral de conductores.

	Programa Integral de Conductores - PIC	Código	PGM-14
		Versión	01
		Fecha	01/09/2022
		Página	1/9

INTRODUCCIÓN

La revista Cuidarte comparte un artículo de una revisión por GANONG – Estudios de Fisiología Medica, la cual indica que se realizaron 29 estudios que cumplieron con los criterios seleccionados y que fueron realizados en la población del área de transportes.

Hacen una invitación a la creación de un programa de salud que busque el bienestar de estos colaboradores y también de adoptar conocimientos sobre las necesidades que requieren este grupo poblacional.

Al mencionar al trabajo que realizan las personas dedicadas a la conducción en los distintos alrededores, existe un sin número de factores de riesgo relacionados con la labor que desempeñan, como horas de trabajo excesivo, poco tiempo de descanso, turnos nocturnos, ritmos de trabajo acelerados, falta de reconocimiento en el trabajo, incomunicación, aislamiento social.

Y a la vez otros aspectos relacionados con la salud, como trastornos del sueño, malos hábitos de alimentación, abuso de medicamentos como psicofármacos, la carga mental y física del trabajador, la tensión generada por el tipo de trabajo y el entorno físico.

El poder investigar las condiciones laborales, salud y calidad de vida de los conductores, constituye una temática de relevancia, pues, al saber características son los principales problemas que surgen a este grupo de trabajadores, se podrá evaluar y proponer estrategias de promoción de la salud.

Resulta trascendental exponer la realidad a la cual se ven expuestos estos trabajadores para idear estrategias de intervención en beneficio de esta población. En base a lo planteado, se buscó responder a la siguiente pregunta: ¿Cuáles son las condiciones laborales, salud y calidad de vida

Fuente: Fragmento tomado de Programa Integral de conductores de Zeuss S.A.S.

Teniendo en cuenta lo establecido en el programa se creó un cronograma de actividades para establecer un paso a paso y control de las actividades a ejecutar, en este se plasmaron las sensibilizaciones, acompañamientos tanto en sitio como virtuales, las campañas y talleres a realizar y cada una de las temáticas a tratar según lo establecido por los profesionales de la ARL y la disponibilidad de los diferentes procesos.



Ilustración 3. Cronograma de actividades.

zer		CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES					Código	F-168		
							Versión	01		
							Fecha	01/01/2019		
							Página	1/1		
Sede	Criterios u objetivo (¿Qué se va hacer?)	Auditor, documento complementario, información (¿Cómo se lleva a cabo?)	Tiempo estimado (semana o meses)	Observaciones						
					Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	
Bodega R&R -Conductores	Sensibilización en Prevención de consumo de sustancias psicoactivas	Capacitación virtual-acompañante profesiona ARL Luz Mayra Sanguino	1 hora De 7 a 8 am							
Prisma -Personal Administrativo	Sensibilización en Prevención de consumo de sustancias psicoactivas	Capacitación virtual-acompañante profesiona ARL Luz Mayra Sanguino	1 hora De 8 a 9 am							
EDS- Operativos	Sensibilización en Prevención de consumo de sustancias psicoactivas	Capacitación presencial-acompañante profesiona ARL Luz Mayra Sanguino	2 horas 1 a 3 pm							
Vendedores de servicio	Sensibilización en Prevención de consumo de sustancias psicoactivas	Capacitación presencial-acompañante profesiona ARL Luz Mayra Sanguino	2 horas 2 a 3 pm							
Prisma- Personal Administrativo	Sensibilización en Hábitos de vida saludable	Capacitación virtual-Acompañante profesional ARL Gloria Patricia Estrada	2 horas De 8 a 10 am							
Bodega R&R -Conductores	Sensibilización en Hábitos de vida saludable	Capacitación Presencial-Acompañante profesional ARL Gloria Patricia Estrada	1 hora De 7 a 8 am							

Fuente: Tomado de Cronograma de actividades empresa Zeuss, S.A.S.

Después se inició el despliegue con campañas de expectativas que se enviaban vía correo electrónico y WhatsApp que permitieran la participación tanto de los conductores como del personal administrativo que quisiera involucrarse en esta propuesta, para ello se desarrollaron E-cards o tarjetas virtuales con frases e información relacionada a la importancia de la adquisición de hábitos de vida saludables. A continuación, algunos ejemplos de los E-cards construidos y enviados.

Ilustración 4. Comunicados Estilos de vida saludables.

PGM-14 Programa integral de conductores

La actividad física como hábito

La OMS recomienda realizar 150 minutos de actividad física semanal, distribuidos entre los 7 días de la semana para mantener una buena salud cardiovascular y complementarlo con ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento muscular. No es necesaria una rutina extensa o un equipamiento complejo para mantenerte activo.



zer

PGM-14 Programa integral de conductores

Alimentación saludable





Desayuno

Incluir una fruta. El carbohidrato puede ser una porción de pan, cereal o tortilla de maíz. También es necesario que consumas alguna proteína: un huevo o una tajada de queso son buenas opciones para empezar el día. Adicionalmente puedes elegir una bebida caliente sin azúcar.



Almuerzo

La mitad de tu plato deben ser verduras. La porción de carbohidratos se consigue con arroz integral, papa o de plátano. En cuanto a proteínas elige entre pollo, carne o atún. También puedes optar por frijoles, garbanzos o lentejas. La bebida recomendada es un vaso de agua con gas o normal, que puedes saborizar con limón o hierbas aromáticas.



Cena

La proteína puede ser hamburguesa de lenteja o de garbanzos. Si eliges proteína animal procura que tenga una apropiada digestibilidad. Por ejemplo, el pollo es más ligero que la carne de res. Acompaña tu plato con un carbohidrato como arroz o papa cocida, y una ensalada.

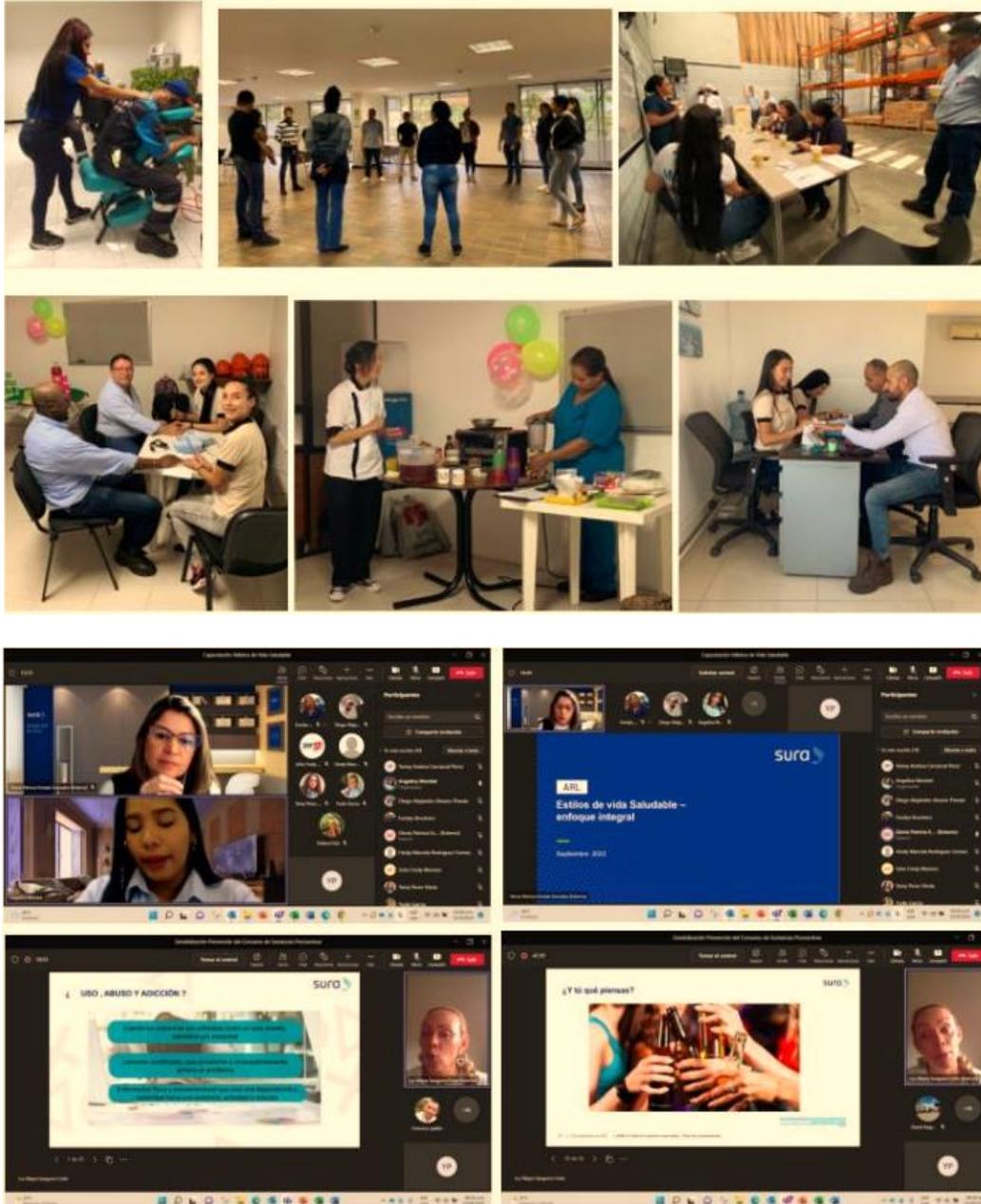
Fuente: E-cards tomados de divulgaciones realizadas en empresa Zeuss S.A.S.

Para el desarrollo de espacios de capacitación y sensibilización se tuvieron en cuenta profesionales de la ARL SURA para realizar el acompañamiento en las diferentes sedes a nivel nacional, tales como fisioterapeutas para brindar pautas en higiene postural, estiramiento, pausas activas y la importancia de realizar actividad física, chefs con enfoque en comida saludable para



preparar recetas en las sedes de Zeuss y compartir con los trabajadores recetas y recomendaciones de alimentación consciente, psicólogos para realizar sensibilización en el manejo de las emociones, higiene del sueño y ejercicios de respiración y manejos de ansiedad y estrés.

Ilustración 5. Registro fotográfico de actividades ejecutadas.



Fuente: Tomado de Programa Integral de conductores.



Finalmente se construyeron los indicadores de medición para la efectividad del programa, dentro de los cuales se mide el cumplimiento total del cronograma para identificar las actividades que se ejecutaron y las que se deben implementar a futuro, asimismo, se mide la asistencia de los trabajadores a las actividades programadas y por último se evalúan los espacios para identificar los conocimientos adquiridos y que el tiempo invertido sea eficaz, para esto se utilizaron encuestas elaboradas en la herramienta forms para enviar al personal después de cada encuentro de sensibilización y determinar la satisfacción con las actividades y los conocimientos adquiridos para su aplicabilidad.

Ilustración 6. Indicadores de Programa Integral de conductores.

zer		INDICADORES DE PGM-14 PROGRAMA INTEGRAL DE CONDUCTORES									
PROCESO	RESPONSABLE	INDICADORES	FORMULA	NIVELES			Frecuencia de medición	sep-22	oct-22	nov-22	dic-22
				C	A	S					
Programa Integral de conductores	Sistema Integrado de Gestión	1.Nivel de cumplimiento del cronograma	(Número de actividades ejecutadas en el Cronograma / Total de actividades programadas)*100	Menor que 50%	Entre 50% y 70%	Entre 70% y 100%	Mensual	100%	100%	100%	
Programa Integral de conductores	Sistema Integrado de Gestión	2.Asistencia a actividades	(Número de personas programadas/ Total de asistentes)*100	Menor que 50%	Entre 50% y 70%	Entre 70% y 100%	Mensual	100%	100%	100%	
Programa Integral de conductores	Sistema Integrado de Gestión	3.Efectividad de evaluaciones	(Total de personas evaluadas/total de evaluaciones aprobadas)*100	Menor que 50%	Entre 50% y 70%	Entre 70% y 100%	Mensual	89%	89%	100%	

Fuente: Tomado de Programa Integral de conductores Zeuss S.A.S.

El material de formación ha sido diseñado para el área de Seguridad y salud en el trabajo, para proveer mecanismos para abordar los riesgos de enfermedades no trasmisibles en el trabajo incorporando medidas preventivas y de promoción de la salud contribuyendo a un mundo laboral más decente y humano. A la luz de la problemática encontrada este objetivo es el punto de partida para el despliegue de lo que se quiere lograr.



8.2 Incentivar la adquisición de hábitos de vida saludables frente a actividad física, alimentación saludable e higiene del sueño.

Para el desarrollo de este objetivo se inició realizando un diagnóstico de las falencias y oportunidades de mejora observadas en los conductores de la empresa Zeuss S.A.S. El área de Seguridad y Salud en el trabajo identificó la necesidad de implementar un programa que permitiera hacerle acompañamiento a los conductores para incentivar a la adquisición de hábitos de vida saludables, ya que para las actividades propias de su cargo se requiere realizar trabajo en alturas y estos no lograban aprobar el examen médico aptitudinal para realizar el curso, debido a esta necesidad y con base a la herramientas anteriormente mencionadas, se inició el despliegue del “Programa Integral de conductores”.

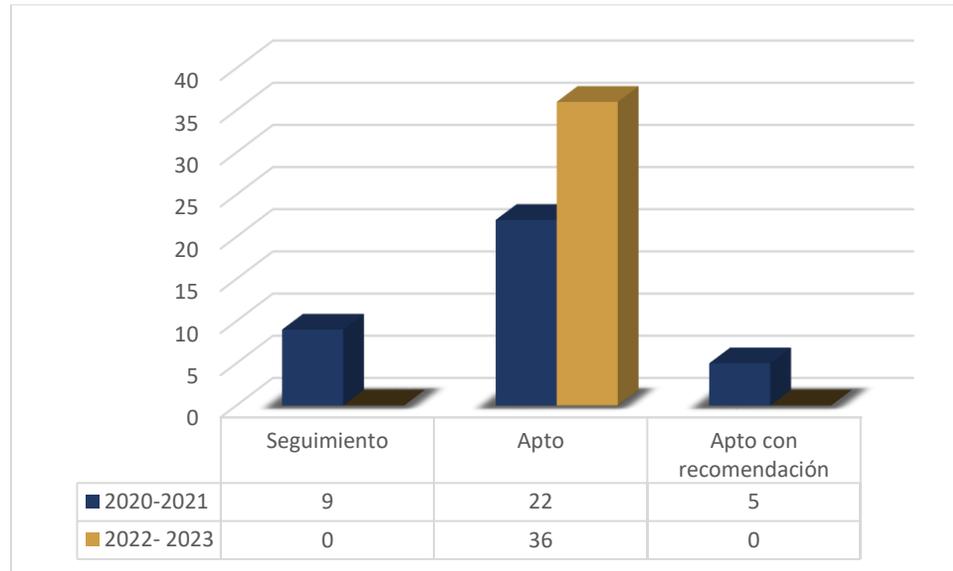
Mensualmente al área de Seguridad y Salud en el trabajo desde Talento humano se le envían las incapacidades del mes anterior para el diligenciamiento de los indicadores de ausentismo y accidentalidad, según lo que se encuentre en esta información se inicia el seguimiento a los estados de salud de los trabajadores, de esta manera se logró identificar que los conductores estaban teniendo problemas de sobre peso y con esto enfermedades de base como la diabetes, hipertensión entre otras, lo cual afectaba directamente la operación de la empresa pues según las recomendaciones médicas y el incumplimiento del examen de aptitud no se les permitía realizar los trabajos en alturas propios para el descargue de combustible.

De esta necesidad se partió proyectando el plan de acción a la coordinación del área de Seguridad y salud en el trabajo indicando la cantidad de conductores que estaban en seguimiento y los cuales estaban dejando de realizar actividades operativas y se encontraban realizando otras



actividades de apoyo mientras se les hacia el seguimiento y acompañamiento para el logro del mejoramiento de su estado de salud para finalmente aprobar el examen médico requerido.

Gráfico 1. Resultado de exámenes médicos.



Fuente: Elaboración propia.

8.3 Elaborar un grupo de indicadores para el programa integral de conductores que permita el seguimiento a las actividades planeadas.

Para la evaluación de la eficacia del programa se crearon una serie de indicadores como herramienta a partir de variables cuantitativas, para medir el logro de los objetivos planteados dentro del programa.

Se inicio con la creación del indicador de Nivel de cumplimiento del cronograma de actividades, este indicador tiene como objetivo dar cumplimiento a un 70% al cronograma de actividades planeadas según lo estableció en el PGM-14 Programa Integral de conductores. Allí se verifican actividades a ejecutar en cada mes dentro de las cuales se tienen en cuenta las capacitaciones,

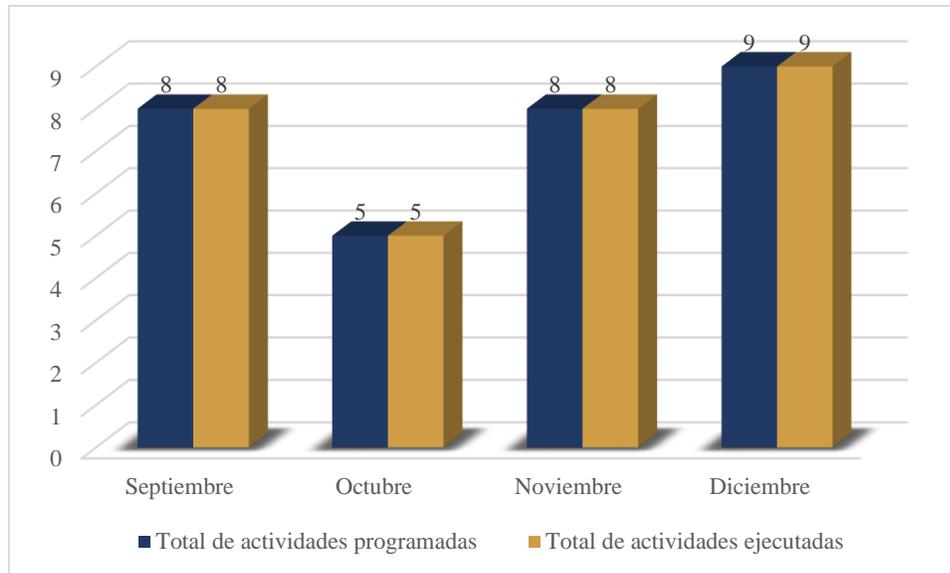


sensibilizaciones, talleres y acompañamientos por parte de profesionales de la ARL según la necesidad del caso, se planean y finalmente se da cumplimiento al indicador cuando se ejecutan.

La fórmula que se planteó para llevar a cabo el indicador es la siguiente:

$$\left[\frac{\text{Total de actividades programadas}}{\text{Número de actividades ejecutadas en el cronograma}} \right] \times 100$$

Gráfico 2. Actividades programadas y ejecutadas.



Fuente: Elaboración propia.

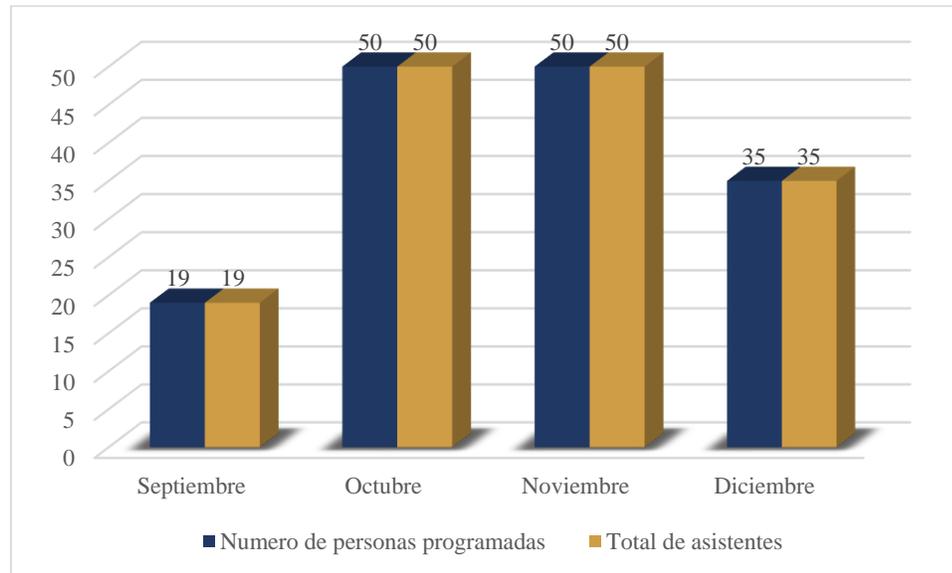
Para el indicador de Asistencia a actividades se busca cumplir con el 70% de las asistencias programadas a las actividades, lo que se realiza para este indicador es verificar al personal citado a cada una de las actividades, que pueden ser capacitaciones, talleres, acompañamientos, esto se realiza por medio de las listas de asistencia y el personal disponible según la operación y sus líderes para asistir a las actividades.

La fórmula que se planteó para llevar a cabo el indicador es la siguiente:



$$\left[\frac{\text{Total de asistentes}}{\text{Número de personas programadas}} \right] \times 100$$

Gráfico 3. Asistencia a actividades programadas.



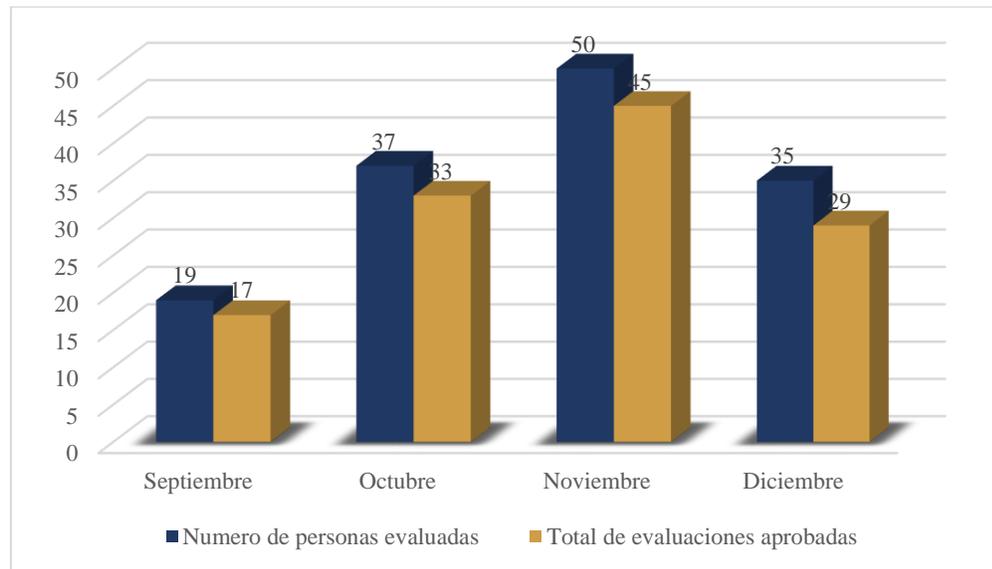
Fuente: Elaboración propia.

El último indicador para el programa fue el de efectividad en las evaluaciones en el cual se pretende lograr que el 70% de la población participe y apruebe las evaluaciones de los conocimientos recibidos, este se llevó a cabo a través de las evaluaciones realizadas en cada una de las actividades que se programaron, donde se evaluaron temas brindados por cada uno de los profesionales que acompañaron cada espacio de participación.

La fórmula que se planteó para llevar a cabo el indicador es la siguiente:

$$\left[\frac{\text{Total de evaluaciones aprobadas}}{\text{Número de personas evaluadas}} \right] \times 100$$

Gráfico 4. Evaluaciones aprobadas



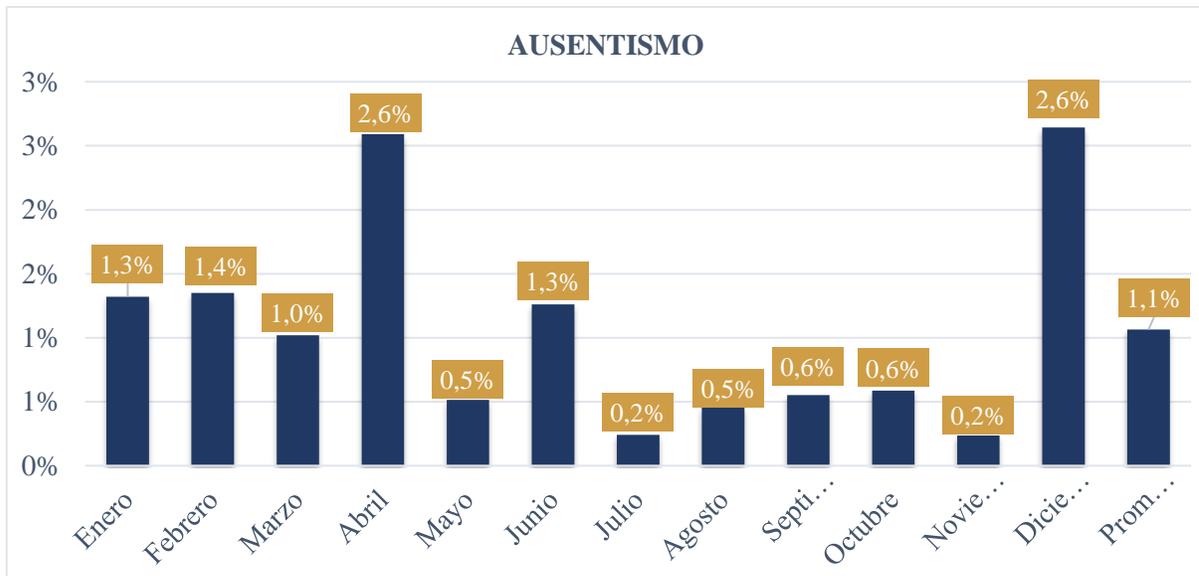
Fuente: Elaboración propia.

8.4 Determinar el impacto en la calidad de vida y el estado de salud de los conductores de la empresa Zeuss S.A.S

Para el logro de este objetivo se realizaron varios análisis, lo primero es el alcance de la meta de los indicadores y su efectividad a un 90% con las actividades ejecutadas y los conocimientos adquiridos por los colaboradores, así como:

8.4.1 El indicador de ausentismo que para el año 2022 arrojaron los siguientes resultados:

Gráfico 5. Ausentismo 2022 Zeuss S.A.S.



Fuente: Tomado de Indicadores de ausentismo de Zeuss S.A.S

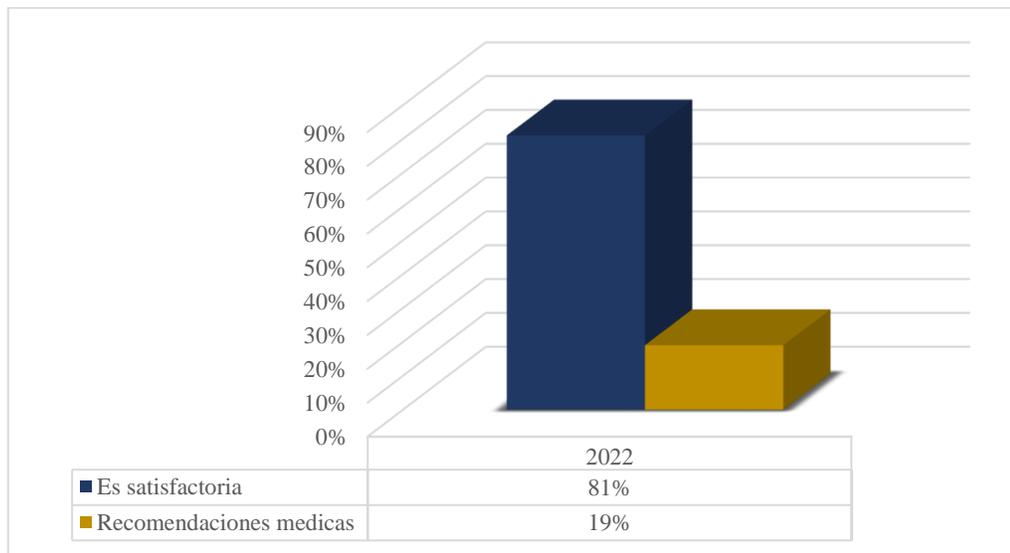
Hubo una notable disminución en el segundo semestre del 2022 en el cual se llevó a cabo la implementación de las estrategias sugeridas en el programa integral de conductores, el primer trimestre se mantuvo en un promedio de 1,5% y en el segundo disminuyó a 0,7% lo cual arroja eficacia por parte de las actividades realizadas en pro de mejorar los estilos de vida de los trabajadores y la mejora de los indicadores a nivel organizacional.

8.4.2 Exámenes médicos ocupacionales

Este indicador muestra que en el 81% de las evaluaciones periódicas se obtuvieron conclusiones satisfactorias ante no evidencia clínica o referida de patologías, el 19% de los trabajadores se expidieron recomendaciones médicas para el trabajo. Es importante el abordaje individual de los casos, por parte del área de seguridad y salud en el trabajo a través de los conceptos médicos generados y que se encuentran en la plataforma de Colmedicos donde se realizan los exámenes de la

población trabajadora. Este indicador ha permitido al área de Seguridad y Salud en el trabajo bajar los índices de ausentismo y reducir la cantidad de empleados como seguimientos a estados de salud por recomendaciones médicas, lo que nos da un indicio de que el programa llevado a cabo en el segundo semestre del 2022 cumplió con lo que se quería lograr desde el bienestar de los colaboradores hasta los objetivos a cumplir desde el área.

Gráfico 6. Conceptos de aptitud Zeuss S.A.S



Fuente: Elaboración propia

9. Conclusiones

Se puede establecer que el estilo de vida se relaciona con el comportamiento individual de cada ser humano y los hábitos de las personas, forman parte de los determinantes más importantes del estado de salud, todo esto influenciados por el contexto social, político, histórico y cultural. Todo esto se traduce en conductas, comportamientos y hábitos del entorno donde se desenvuelven las personas, esta interrelación hace que al fomentar modos de vida saludables en todos los aspectos, y brindando herramientas que permitan el “estar bien” se cree una cultura en los entornos tanto organizacionales, como en los hogares y de la sociedad en general, cubriendo brechas y desigualdades que trae consigo cada individuo desde nacer debido a las características de sus perfiles sociodemográficos y los contextos en los que se mueven.

La propuesta busca iniciar un cambio en la población trabajadora que garantice el flujo normal de las operaciones dentro de la empresa, en el marco de estos objetivos y en el logro de estas metas es necesario trabajar de la mano de líderes de los procesos que estuvieran interesados y comprometidos con las herramientas brindadas por el área de Seguridad y salud en el trabajo, para esto la comunicación asertiva es un proceso clave en la ejecución del proyecto y el logro de los objetivos planteados. Más que la participación y las encuestas de satisfacción realizadas, el diálogo y los acercamientos con los trabajadores crean relaciones estrechas entre líderes y subordinados lo que creó oportunidades de concientizar y fomentar la continuidad del programa y generar los incentivos necesarios para contar con la colaboración de los trabajadores y la participación que permitió el cumplimiento de los indicadores de participación y asistencia, esto lleva a que el conocer a los trabajadores escuchándolos y construyendo con ellos ayude a que estos programas no sean parte de un imposición sino de un trabajo en conjunto que facilite la creación de ambientes de trabajo seguros y saludables.



Finalmente, se espera que no solo se quede en herramientas que se implementen únicamente por exigencias legales si no porque se vuelva parte de la cultura organizacional, que los empresarios tengan la capacidad de entender que si se promueven espacios libres de humo de tabaco, con conocimiento en comida saludables, en higiene, en salud emocional, a futuro serán empresas que tengan un crecimiento prolongado a comparación de otras de la competencia, la experiencia de diferentes expertos indican que se puede aportar en la creación de condiciones que permitan proteger a los trabajadores de factores de riesgo que afecten la salud de los más vulnerables, en donde el trabajo justo y las intervenciones sobre la cultura de autocuidado pueden aportar como determinantes estructurales favoreciendo los estilos de vida relacionados con enfermedades no transmitibles.

En Zeuss S.A.S finalmente se logró identificar un impacto positivo con el despliegue del programa, esto debido a que la población trabajadora en cuestión ha mostrado conductas positivas frente al programa, teniendo acercamiento con el área de seguridad y salud en el trabajo y expresando las oportunidades de mejora por parte de la empresa para que se continúen ejecutando actividades en pro del bienestar de los conductores y de la población trabajadora en general. Se puede observar una comprensión de los factores que implican conservar su puesto de trabajo, lo que los motiva a ser más consientes en la toma de decisiones frente al cuidado de su salud lo que arroja porcentajes positivos en la aprobación de exámenes médicos, disminución de recomendaciones y restricciones médicas y por ultimo las conductas de autocuidado dentro de las instalaciones observadas por los lideres de áreas y el interés demostrado por parte del personal son factores que indican percepciones positivas frente al trabajo desarrollado.

10. Recomendaciones:

Los Resultados sobre las enfermedades no transmisibles, y los aprendizajes recogidos en el despliegue del programa Integral de conductores al igual que las observaciones realizadas por los profesionales de la ARL que realizaron los acompañamientos establecen la eficacia de las estrategias establecidas dentro del programa y una clara relación entre los estilos de vida de los conductores con sus actividades diarias en sus puestos de trabajo, de esto nace la importancia de la creación de estas políticas dentro de las organizaciones para crear entornos de trabajo saludables en el país; sin embargo su bajo reconocimiento y posicionamiento deben llevar a concientizar a los profesionales en áreas de bienestar, de Seguridad y Salud en el trabajo, tanto a los empleadores sobre su aporte en la generación de condiciones de igualdad donde se logre la identificación e intervención de condiciones sociales que puedan afectar los estilos de vida del trabajador, para lograr un efecto sobre la prevención y control de enfermedades no transmisibles.

El control de la hipertensión arterial, la diabetes, la obesidad y el sedentarismo y la eliminación del tabaquismo se convierten en el componente fundamental de los programas de prevención de las enfermedades cardiovasculares y enfermedades no transmisibles en las empresas. (U.S National Institutes of Health, 2013). Todo lo anterior requiere múltiples interacciones entre los actores como los trabajadores, pacientes, empresa, el área de Seguridad y Salud en el trabajo y áreas de bienestar, haciendo presencia con campañas, convenios, programas de salud y complementarios, entre otros.

Por ello, se recomienda:

- Diseñar estrategias de intervención orientadas a la intervención de la salud mental y el bienestar sicosocial de los trabajadores., mediante el diseño y el desarrollo de planes de cuidados que incluyan modificaciones para estilos de vida saludables.

- Se recomienda sensibilizar a los empleados con métodos de divulgación, publicación, y metodología educativa que ayude a modificar los inadecuados estilos de vida que afectan directamente su estado de salud y que repercuten negativamente en el adecuado desempeño laboral.
- Continuar implementando las charlas de educación nutricional en hábitos de alimentación y estilos de vida saludables que cumplieron un papel importante en la aprobación de exámenes médicos.
- Llevar un control adecuado de las cifras de presión arterial, de colesterol y de glucosa en sangre en los casos de trabajadores con actividades que se clasifiquen como de alto riesgo.
- Promover campañas en los trabajadores para evitar el consumo excesivo y prolongado de alcohol y el consumo de cigarrillo.



11. Anexos.

Anexo A. Programa Integral de conductores Zeuss S.A.S.



PGM-14 Programa
Integral de Conduct

Anexo B. Cronograma de actividades del PIC (Programa Integral de conductores)



Cronograma de
actividades Program

Anexo C. Listas de asistencia a actividades



Asistencia a
actividades del Prog

Anexo D. Indicadores de Gestión del PIC (Programa Integral de conductores)



Indicadores
PGM-14 Programa Ir

12. Referencias

Álvarez, L. (2012). *Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto*. Revista Facultad Nacional de Salud Pública. Vol. 30, (1), 95-101.

Ballester, R. (s. f.). *Eficacia terapéutica de un programa de intervención grupal cognitivo comportamental para mejorar la adhesión al tratamiento y el estado emocional de pacientes con Infección por VIH/SIDA*.

Crespo, J, Delgado, J, Blanco, O. y Aldecoa, S. (2015). *Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria*. Atención Primaria. SEGO.

Decreto 1072 de 2015. Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. Ministro de trabajo: 26 de mayo del 2015.

Fuentes, P. (2010). *El problema del sedentarismo en la sociedad actual*. Revista Digital Efdeportes, (14).

García, L.V. y Correa J.E. (2007). *Muévase contra el sedentarismo*. Universidad Ciencia y Desarrollo. Programa de Divulgación Científica. Tomo II, Fascículo 7.

González, I. (2014). *Desintegración Familiar, posibles causas*. Universidad de México. Ministerio de Salud y Protección Social. (15 de marzo del 2013). *Plan Decenal de Salud Pública 2012- 2021: La salud en Colombia la construyes tú*.

Organización Mundial de La Salud - OMS. (28 de septiembre del 2018). *Obesidad y sobrepeso*.

Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*. Suiza: OMS.



Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud. (2008).

Subsanar las Desigualdades en una Generación. Alcanzar la Equidad Sanitaria actuando sobre los Determinantes Sociales de la Salud. Ginebra: OMS.

Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud. (s.f.).

Prevención y Control de Enfermedades no transmisibles: aplicación de estrategia mundial. Ginebra: OMS.

Salas, J. (2016). *Estilos De Vida Saludables: Un derecho fundamental en la vida del ser humano.* Revista Latinoamericana Derechos Humanos.

Tuero, C. y Márquez, S. (2009). *Estilos de vida y actividad física.* Ediciones Díaz, Santos.