



Caracterización estilos de vida saludable de la población trabajadora de la Avícola Pollo Andino granjas, ubicadas en La Mesa y San Antonio del Tequendama - Cundinamarca en el

III trimestre del 2019.

María Elizabeth Espitia Torres

Zaira Lorena Rodríguez Salinas

Paola Andrea Salinas Díaz

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede / Centro Tutorial La Mesa (Cundinamarca)

Programa Administración en Salud Ocupacional

noviembre de 2019

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Caracterización estilos de vida saludable de la población trabajadora de la Avícola Pollo Andino granjas, ubicadas en La Mesa y San Antonio del Tequendama - Cundinamarca en el

III trimestre del 2019.

María Elizabeth Espitia Torres

Zaira Lorena Rodríguez Salinas

Paola Andrea Salinas Díaz

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Administrador en Salud Ocupacional

Asesor(a)

Nombres y apellidos completos de la persona que dirigió/asesoró el trabajo
Título académico

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede / Centro Tutorial La Mesa (Cundinamarca)

Programa Administración en Salud Ocupacional

noviembre de 2019

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Dedicatoria

Dedicamos este trabajo a Dios, quien ha iluminado nuestro camino en los momentos más difíciles de la vida por los que hemos pasado, pensando en desistir, dándonos fortaleza para continuar con nuestros sueños.

A nuestra familia por brindarnos su apoyo incondicional en nuestro primer pasó en la formación profesional.

A mi esposo e hijas por su amor, cariño, consejos y buenos deseos.

Agradecimientos

A Diana Marcela Roa por su apoyo en la asesoría que nos brindó durante la elaboración de nuestra monografía.

A Bibiana Andrea Zuluaga por su entrega y dedicación con nosotras durante nuestro proceso de formación.

Contenido

Lista de tablas	7
Listado de figuras.....	8
Listado de anexos.....	10
Resumen.....	11
Abstract.....	12
Introducción	13
1 Planteamiento del problema.....	15
1.1 Panorama mundial.....	15
1.2 Panorama en América Latina.....	17
1.3 Panorama en Colombia.....	18
1.4 Cubrimiento de Riesgos Laborales en el sector Avícola Colombia.....	20
1.5 Antecedentes del SG-SST Avícola S.A (La Mesa – Cundinamarca)	21
2 Justificación.....	23
3 Objetivos.....	25
3.1 Objetivo general.....	25
3.2 Objetivos específicos	25
4 Marco referencial.....	26
4.1 Marco institucional	26
4.2 Marco teórico.....	28
4.2.1 Teorías de cambio de comportamiento	29
4.2.2 Teoría del comportamiento planificado (Ajzen y Madden 1986).....	29
4.2.3 Teoría de la auto eficacia (Bandura 1977-1997).....	30
4.2.4 Modelo ecológico.....	31
4.3 Marco conceptual.....	32
4.3.1 Salud	33
4.3.2 estilo de vida saludable	33
4.3.3 Factores de riesgo.....	34
4.3.4 Índice de Masa Corporal	34
4.3.5 sedentarismo	35

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

4.3.6	tabaco	35
4.3.7	Enfermedades de los estilos de vida.....	36
4.3.8	Factores protectores	37
4.4	Estado del arte.....	41
4.5	Marco legal	46
5	Diseño Metodológico.....	48
5.1	Tipo de Investigación.....	48
5.2	Población.....	48
5.3	Instrumento	49
5.4	Procesos y procedimientos.....	54
6	Resultados.Perfil sociodemográfico.....	55
7	Análisis y Discusión de Resultados.	94
8	Conclusiones.	99
9	Recomendaciones.	101
	Referencias.....	103
	Anexos.	107

Lista de tablas

Tabla 1 Ubicación Granajas	27
Tabla 2. Población	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 3 Variables e indicadores	¡Error! Marcador no definido.

Listado de figuras

Figura 1 distribución de edades	¡Error! Marcador no definido.
Figura 2 estado civil.....	¡Error! Marcador no definido.
Figura 3 Género	¡Error! Marcador no definido.
Figura 4 Número de personas a cargo.....	¡Error! Marcador no definido.
Figura 5 Nivel educativo.....	¡Error! Marcador no definido.
Figura 6 Tenencia de vivienda.....	¡Error! Marcador no definido.
Figura 7 Uso del tiempo libre	¡Error! Marcador no definido.
Figura 8 Promedio de ingresos	¡Error! Marcador no definido.
Figura 9 Antigüedad en la empresa	¡Error! Marcador no definido.
Figura 10 Antigüedad en el cargo.....	¡Error! Marcador no definido.
Figura 11 Tipo de contrato.....	¡Error! Marcador no definido.
Figura 12 Participación de actividades de salud realizadas por la empresa .	¡Error! Marcador no definido.
Figura 13 Diagnostico de enfermedad laboral	¡Error! Marcador no definido.
Figura 14 Fuma.....	¡Error! Marcador no definido.
Figura 15 Consume bebidas alcohólicas.....	¡Error! Marcador no definido.
Figura 16 Práctica deporte	¡Error! Marcador no definido.
Figura 17 tienen con quien hablar de las cosas importantes	¡Error! Marcador no definido.
Figura 18 Da y recibe cariño.....	67
Figura 19 Realizan actividad física.....	68
Figura 20 Realiza ejercicio de forma activa al menos por 20 minutos.....	69
Figura 21 Alimentación balanceada.....	70
Figura 22 Consumo de mucha azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa.....	71
Figura 23 Pasado en el peso ideal	72
Figura 24 Fuma cigarrillos.....	73
Figura 25 Generalmente fumo cigarrillos por día.....	74
Figura 26 Número promedio de tragos por semanas	75
Figura 27 Bebe más de 4 tragos en una misma ocasión	76
Figura 28 Maneja el auto después de beber alcohol	77
Figura 29 Duerme bien y se siente descansado	78
Figura 30 Se siente capaz de manejar el estrés o la tensión en su vida	78
Figura 31 Se relaja y disfruta su tiempo libre	79
Figura 32 Anda acelerado/a	80
Figura 33 Se siente enojado/a o agresivo.....	81

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Figura 34 pensador positivo u optimista.....	82
Figura 35 Se siente tenso/a o apretado/a.....	83
Figura 36 Se siente deprimido/a o triste	83
Figura 37 Usa siempre el cinturón de seguridad.....	85
Figura 38 Se siente satisfecho/a con su trabajo o actividades	86
Figura 39 Usa drogas como marihuana, cocaína o pasta base.....	87
Figura 40 Usa exclusivamente los remedios que le indican o los que puede comprar sin receta. 88	
Figura 41 Bebe café, té o bebidas cola que tienen cafeína	88
Figura 42 Masa corporal por genero.....	90
Figura 43 Dominio con 2 ítems	91
Figura 44 Dominio con 3 ítems	92
Figura 45 Estilos de vida.....	93

Listado de anexos

Perfil sociodemográfico ¡Error! Marcador no definido.
Test Fantástico ¡Error! Marcador no definido.
Consentimiento informado 108

Resumen

El presente proyecto de investigación tiene como objetivo la caracterización de los estilos de vida saludable de la población trabajadora de Avícola Pollo Andino S.A, en las granjas ubicadas en La Mesa y San Antonio del Tequendama - Cundinamarca en el III trimestre del 2019.

La investigación es de tipo descriptivo con corte transversal, participaron 25 trabajadores que se desempeñan en el área operativa de las granjas avícolas, la recolección de la información se realizó mediante la aplicación de diferentes instrumentos como encuesta de perfil sociodemográfico y el cuestionario FANTASTICO, el cual permite medir las siguientes dimensiones (relaciones familiares, actividad física, nutrición, toxicología, alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad, imagen interior, satisfacción con el trabajo, otro tipo de drogas).

Los resultados obtenidos muestran un predominio de prácticas saludables en la mayoría de la población trabajadora. La dimensión mejor evaluada es Sueño y estrés con una calificación (5) y la de menor puntuación es la Actividad física tanto en hombres (2,5) como en mujeres (1,5) se presenta una vida sedentaria. El sexo femenino presenta menor calificación en la dimensión condiciones de trabajo (2,5). El estilo de vida es clasificado como excelente en un 36%, bueno” en un 52%, regular en un 8% y un 4% en estado crítico. En cuanto al IMC, fue más común encontrar un peso normal en el 84% de la población, aunque se evidenció que el porcentaje de sobrepeso grado I era de 16% en el género masculino. Esto refleja la importancia de promover los hábitos y estilos de vida saludable en la población trabajadora para conservar su estado de salud.

Palabras clave: estilos de vida saludable, condiciones de salud, condiciones ambientes de trabajo, entorno laborable saludable.

Abstract.

The project objective is to characterize the healthy lifestyles of the workers Avícola Pollo Andino S.A, in the farms located in La Mesa and San Antonio del Tequendama - Cundinamarca in the third trimester of 2019.

The research is a study descriptive transversal with a cross-section, 25 workers who work in the operational area farms participated, the information was collected through the application of different instruments such as sociodemographic profile survey and the FANTASTIC questionnaire, which It allows measuring the following dimensions (family relationships, physical activity, nutrition, toxicology, alcohol, sleep and stress, personality type, interior image, job satisfaction, other types of drugs).

The results obtained show a predominance of healthy practices in the majority of the working population. The best evaluated dimension is Sleep and stress with a rating (5) and the lowest score is Physical activity in both men (2.5) and women (1.5) a sedentary life is presented. The female sex has a lower qualification in the working conditions dimension (2,5). The lifestyle is classified as excellent at 36%, good ”at 52%, regular at 8% and 4% in critical condition. Regarding BMI, it was more common to find a normal weight in 84% of the workers, although it was shown that the percentage of overweight grade I was 16% in the male gender. This reflects the importance of promoting healthy habits and lifestyles in the workers to preserve their healthy.

Keywords: healthy lifestyles, health conditions, working environment conditions, healthy working environment.

Introducción

La monografía tiene como finalidad identificar los estilos de vida de una población trabajadora de las granjas Pollo Andino S.A ubicadas en la Mesa – Cundinamarca y San Antonio del Tequendama. Desde el interés social y académico el estudio del estilo de vida de una población ha sido relevante a nivel mundial debido a que las causas principales de mortalidad y la reducción de la esperanza de vida se asocian con enfermedades crónicas no transmisibles y la ausencia de estilos de vida saludable.

Revisando el concepto de termino estilos de vida saludable desde la disciplina de la salud, tal como lo definió la Organización Mundial para la Salud es 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” (WHO, 1986, p. 118). Este término se complementa desde la óptica de otras disciplinas como la antropología, sociología y psicología, ya que tienen connotaciones que van desde las condiciones socioeconómicas del individuo hasta la lucha de este por sentirse mejor y obtener un nivel mayor de bienestar y calidad de vida.

Las Organizaciones no son ajenas a la adopción de estilos de vida de sus trabajadores, su deber es la promoción de hábitos saludables en el trabajo para el bienestar de la población trabajadora, siendo consciente de los beneficios que pueden redundar en la productividad, el bienestar y calidad de vida del trabajador, reforzando así la pertinencia y compromiso institucional.

Desde el ámbito académico es de nuestro interés como futuros profesionales identificar problemas que afecten a la población trabajadora y brindar soluciones a las organizaciones que permitan mejorar sus condiciones individuales y colectivas, entendiéndose la seguridad y salud en el trabajo como “la disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones”. Decreto Único Reglamentario 1072 de 2015. Ministerio de Trabajo

Se realizó una reunión previa con el Administrador para explicar en qué consiste el proyecto de investigación, se recibió autorización para visitar las granjas (Naranjos, La villa, Villa Diana, Villa Melba, Villa Lutaima,, Villa Mayapan, Granja Combeima), y realizar trabajo de campo para recolectar la información de la fuente primaria, aplicando la encuesta de perfil sociodemográfico y cuestionario FANTASTICO a los trabajadores, se procede a la toma de talla y peso para el cálculo de Índice de Masa Corporal. Se trabajó con el total de la población trabajadora quienes se mostraron interesados en el proceso y suministraron los datos solicitados sin ninguna dificultad.

Posterior a la recolección de la información se procede al procesamiento de la información, presentación de resultados, análisis y discusión.

1 Planteamiento del problema

Los hábitos de vida, en especial los niveles de inactividad física, la alimentación no saludable y el consumo de sustancias psicoactivas como el cigarrillo y el alcohol constituyen los principales factores de riesgo para las enfermedades no transmisibles (ENT), tales como la hipertensión arterial, la enfermedad coronaria, la enfermedad cerebro vascular, la obesidad, la diabetes tipo II y el cáncer. Las ENT contribuyen a un aumento significativo en la carga de morbilidad, mortalidad y discapacidad de los países.

1.1 Panorama mundial.

El Banco Mundial estima que la mortalidad, la morbilidad y la discapacidad atribuida a las principales enfermedades no transmisibles explican actualmente alrededor del 60% de todas las defunciones y el 47% de la carga de morbilidad mundial; cifras que se prevé aumentaran a 73% y 60%, respectivamente antes de 2020. Adicionalmente, el 66% de las defunciones atribuidas a las enfermedades no transmisibles se producen en los países de ingresos medios y bajos

De acuerdo a datos y cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS):

- Las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo.
- Cada año mueren por ENT 15 millones de personas de entre 30 y 69 años de edad; más del 85% de estas muertes "prematuras" ocurren en países de ingresos bajos y medianos.

- Las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes por ENT (17,9 millones cada año), seguidas del cáncer (9,0 millones), las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y la diabetes (1,6 millones).
- Estos cuatro grupos de enfermedades son responsables de más del 80% de todas las muertes prematuras por ENT.
- El consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas aumentan el riesgo de morir a causa de una de las ENT.

Las ENT, también conocidas como enfermedades crónicas, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales.

Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares (como los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes.

Las ENT afectan desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios, donde se registran más del 75% (32 millones) de las muertes por ENT.

Las ENT ponen en peligro el avance hacia la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), entre los que se encuentra la reducción de las muertes prematuras por ENT en un 33% para 2030 en respuesta se planteó el Plan de acción mundial para la prevención y control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020.

1.2 Panorama en América Latina.

De acuerdo a los datos suministrados por la Organización Panamericana de la Salud Datos de Mortalidad para Salud en las Américas 2012, se presente este análisis de la situación de las ENT en América Latina.

Las enfermedades no transmisibles son la causa principal de enfermedad y muerte prematura y evitable en la Región de las Américas. Su pesada carga social y económica, especialmente el marcado aumento de los gastos de tratamiento, menoscaba el bienestar individual y familiar y amenaza con obstaculizar el desarrollo social y económico, las ENT son la causa de tres de cada cuatro defunciones, y 34% de las muertes debidas a ENT son prematuras, es decir, se producen en personas de 30 a 69 años.

Casi 30% de las muertes prematuras por enfermedades cardiovasculares se producen en el 20% más pobre de la población de las Américas, mientras que solo 13% de esas muertes prematuras se observan en el 20% más rico (13). Las personas pobres posiblemente tengan menos recursos para cambiar su modo de vida y menos acceso a servicios de salud de buena calidad que incluyan intervenciones para prevenir o eliminar la exposición a los factores de riesgo, así como servicios de diagnóstico y tratamiento y medicamentos esenciales.

La exposición a factores que aumentan o reducen el riesgo de ENT y la carga de morbilidad y mortalidad por ENT también varían según el sexo, la raza y el grupo étnico, la ubicación urbana o rural, la ocupación y otras características socioeconómicas. Por ejemplo, en las Américas un 15% más de hombres que de mujeres mueren prematuramente por ENT. Las diferencias se deben en parte a factores ambientales, tanto negativos como positivos, entre ellos la exposición a humo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, la contaminación del aire, los

riesgos del lugar de trabajo, las oportunidades para la actividad física, y la accesibilidad y el uso de servicios de salud.

La transición de la vida rural a la vida urbana, una mayor exposición a la violencia y los traumatismos, enfermedades persistentes de la niñez, desventajas en el desarrollo en la primera infancia y problemas de salud materna que a lo largo del ciclo de vida se asocian a las ENT Organización Panamericana de la Salud. Salud en las Américas. Edición de 2012. Panorama regional y perfiles de país

La exposición a factores que aumentan o reducen el riesgo de ENT y la carga de morbilidad y mortalidad por ENT también varían según el sexo, la raza y el grupo étnico, la ubicación urbana o rural, la ocupación y otras características socioeconómicas. Por ejemplo, en las Américas un 15% más de hombres que de mujeres mueren prematuramente por ENT. Las diferencias se deben en parte a factores ambientales, tanto negativos como positivos, entre ellos la exposición a humo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, la contaminación del aire, los riesgos del lugar de trabajo, las oportunidades para la actividad física, y la accesibilidad y el uso de servicios de salud

1.3 Panorama en Colombia.

“En Colombia el número de defunciones por enfermedades cardiovasculares en los últimos 25 años se duplica, pasando de 30.000 muertes en el año de 1980 a 55.000 en el año 2004, aumentando en un 83% el número de muertes, este incremento es más notable para las enfermedades isquémicas cerebro vascular y la hipertensión”.

En investigación desarrollada por la Universidad Jorge Tadeo Lozano por el profesor Norman Maldonado (2012), analizando los datos proporcionados por Asociación Colombiana de Empresas de Medicina Integral (ACEMI) señala que el infarto agudo al miocardio y el accidente cerebrovascular, han presentado un crecimiento preocupante en los últimos años. Así, el diagnóstico de las ECV ha pasado de 60,4 casos por cada 100.000 personas en 2010 a 103,5 casos en 2012: “Atender Enfermedades No Transmisibles es costoso, pues estas son en su mayoría crónicas, es decir son irreversibles, y una vez adquiridas, la persona las va a tener por el resto de su vida. Asimismo, comparado con otras enfermedades, los servicios de salud necesarios para atender un episodio, como, por ejemplo, un infarto, cuestan mucho más en comparación con otras enfermedades, como las infecciosas”

Así mismo, la prevalencia de diabetes en Colombia se sitúa alrededor del 3.5% de la población general con valores que oscilan entre 2 y 5%. Los costos que la diabetes genera al sistema de salud son muy altos en razón a las complicaciones vasculares que están asociadas a esta enfermedad tales como la patología cardiovascular en todas sus manifestaciones clínicas y las lesiones irreversibles en la función renal.

De igual manera, el cáncer representa un problema creciente de salud, según las estimaciones del Instituto Nacional de Cancerología (INS) para el período 2002-2006 en Colombia hubo alrededor de 70.856 casos nuevos de cáncer por año. En relación con la información sobre defunciones en 2006 se registraron 30.994 defunciones por cáncer que representan el 15% del total de las defunciones. De estas 13339 en hombres y 15655 en mujeres.

“El 80% de las muertes por enfermedad cardiovascular y diabetes y un 30% de las muertes por todos los tipos de cáncer son evitables si logramos que los colombianos: hagan actividad física al menos 150 minutos semanales (bailar, caminar, montar en bicicleta, subir escaleras); consuman diariamente cinco porciones entre frutas y verduras de diferentes colores; controlen su peso, reduzcan al mínimo el consumo de sal y alcohol, y no consuman o se expongan al humo de cigarrillo”. Afirmó la Viceministra de Salud Londoño Soto

1.4 Cubrimiento de Riesgos Laborales en el sector Avícola Colombia

El sector avícola en Colombia según la Federación Nacional de Avicultores en Colombia (FENAVI) creció un 4,5% en el año 2018, siendo un mercado importante en la Economía Nacional, Pollo Andinos S.A es una empresa presente en el mercado a partir del año 1976, con presencia en Cundinamarca y Meta, siendo el talento humano un factor clave para asegurar las buenas prácticas de manufactura y la calidad del producto.

El cubrimiento del Sistema General de Riesgos Laborales en el sector Avícola en Colombia según reporte de Comité económico de FENAVI, en la vigencia de 2017 las estadísticas indican que en el sector económico de cría especializada de ave de corral se cuenta con 963 empresas afiliadas y un total de 398.553 trabajadores afiliados. Frente a las estadísticas de eventos de origen laboral se registra un total de 43.915 accidentes de trabajo, mientras que por enfermedades laborales 345 eventos calificados de origen laboral y reconocidos por ARL, respecto a la mortalidad en el sector por accidente de trabajo se registra 44 siniestros.

1.5 Antecedentes del SG-SST Avícola S.A (La Mesa – Cundinamarca)

La Seguridad y Salud en el Trabajo empieza a tomar fuerza en el país cuando el Ministerio de Trabajo de Colombia, promulgo el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo 1072 de 2015 Libro 2 en su Título 4, Capítulo 6. Establece que este sistema es aplicable a todas las empresas y con alcance a todos los trabajadores independientes de su tipo de vinculación.

El SG-SST tiene como objetivo prevenir lesiones y enfermedades y proteger y promocionar la salud de los trabajadores, mejorando las condiciones y el ambiente de trabajo, siendo, no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino también para hacer un aporte positivo a la productividad, la motivación y la calidad de la vida.

De acuerdo a la información que suministro el Administrador, el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo se encuentra centralizado, y se dispone de un profesional que ayuda con su diseño e implementación, pero debido a la complejidad del proceso y actividades propias de la labor y turnos, no se garantiza la participación de todo el personal en actividades de capacitación, promoción y prevención y estas deben ser de corta duración.

Respecto a la Gestión de salud del personal y en relación al tema de interés de investigación la empresa no dispone actualmente del perfil sociodemográfico ni un programa de estilos de vida saludable, por ende, este trabajo de investigación contribuye al fortalecimiento de su SG-SST para que la empresa plantee estrategias que le permitan fomentar estilos de vida saludable en la población trabajadora.

El desafío ahora es, lograr ambientes y estilos de trabajo saludables, donde el empleador pueda apreciar los beneficios a nivel empresarial, productivo como financiero y en las mejoras de las condiciones de salud y seguridad en el contexto laboral como extra laboral y, donde el colaborador se concientice de que los beneficios son para él, los estilos de vida y trabajo saludables generan una repercusión directa y positiva en el estado de salud a nivel físico y psicológico. Sus efectos se evidencian en una buena salud, vitalidad, mejor estado de ánimo, reducción en los niveles de estrés y la prevención de enfermedades crónicas.

Teniendo en cuenta el propósito principal del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, el cual es garantizar el bienestar y la salud de los colaboradores en el ámbito laboral y de acuerdo a sus obligaciones como empleador y de acuerdo a las necesidades y argumentos expuestos surge la pregunta problema del presente proyecto de investigación **¿Cuáles son los estilos de vida saludable de los trabajadores de Avícola Pollo Andino SA para el III trimestre del 2019?**

2 Justificación.

Esta investigación tiene como objetivo principal identificar los estilos de vida de la población trabajadora de avícola Pollos Andino S.A en sus granjas ubicadas en la Mesa y Alto Tequendama, teniendo en cuenta que en Colombia la mayoría de la población sufre de enfermedades No Transmisibles las cuales representan un gran costo económico y social, un factor importante a considerar es la ausencia de estilos de vida saludable el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas), inadecuada alimentación, fatiga, sedentarismo, sueño y carencia de relaciones interpersonales son algunos de los factores que inciden en la calidad de vida y salud de un individuo. No se debe desconocer que, así como las condiciones de trabajo y el empleo tienen fuertes efectos sobre la salud, el autocuidado y la adopción de estilos de vida saludable impactan el desempeño y la productividad empresarial

“La salud y seguridad en el trabajo es un tema de interés no solo para el gobierno, quien debe garantizar el bienestar de los trabajadores y el cumplimiento de las normas, sino también para el empleador pues es él quien obtiene los mayores y mejores beneficios, ya que cuando se tienen empleados protegidos de las enfermedades y de los accidentes, se obtiene un mejor ambiente laboral que se refleja en una mayor productividad, rendimiento y crecimiento empresarial” (Peláez & Aguirre, 2010), esta actuación está dentro de un marco de Responsabilidad Social Empresarial, ya que la adopción de un estilo de vida saludable podría reducir la mortalidad global según la OMS en un 5%.

La problemática es real e identificable actualmente la organización desconoce las condiciones sociodemográficas y los estilos de vida de sus trabajadores y requiere de un estudio

que permita establecer un diagnóstico o aproximación de esta realidad, con el fin de convertirse en una información valiosa en el momento de establecer intervenciones dirigidas a la promoción de hábitos de vida saludable y concientizar al trabajador sobre el poder del autocuidado en la práctica de su vida diaria y su impacto en la gestión organizacional.

3 Objetivos

3.1 Objetivo general

Identificar los estilos de vida saludable de los trabajadores de las granjas avícola Pollo Andino S.A, ubicadas en la mesa y san Antonio del Tequendama - Cundinamarca en el III trimestre del 2019

3.2 Objetivos específicos

1. Describir el perfil sociodemográfico de la población trabajadora de las granjas avícolas.
2. Realizar evaluación de los estilos de vida de los trabajadores, a través de la aplicación del Test FANTÁSTICO, en su versión de 25 ítems.
3. Clasificar el Índice de Masa Corporal de los trabajadores para determinar población con obesidad o sobrepeso
4. Analizar los resultados obtenidos y el estilo de vida de los trabajadores de acuerdo a la escala del test.

4 Marco referencial

4.1 Marco institucional



Misión









Trabajamos con pasión para mejorar la calidad de vida de todos los integrantes de nuestra organización y todas las personas con las que nos relacionamos, brindando productos de calidad, experiencias de servicio superiores y actuando de manera sostenible.

Visión

Ser el referente en la industria avícola por la calidad de nuestro talento humano, la confianza de nuestros clientes y nuestra capacidad de generar valor de forma sostenible.

Localización geografía

Tabla 1. Ubicación Granjas

 <p>Granja los Naranjos. Ubicada en la gran vía, vereda alto grande Km 4+100</p>	 <p>Granja La Villa. Ubicada en la gran vía, vereda alto grande Km 4+ 200</p>
 <p>Granja Villa Diana. Ubicada en la gran vía, vereda Doima Km 5+ 300</p>	 <p>Villa Melba Ubicada en San Antonio del Tequendama vereda San Isidro, km 8.</p>
 <p>Ubicada en San Antonio del Tequendama, casco urbano.</p>	 <p>Granja Mayapan. Ubicada en la gran vía, km 77</p>
 <p>Granja Combeima, Ubicada, vía mesitas del colegio</p>	 <p>Ubicada en la gran vía – la mesa vereda zapata (refugio)</p>



Ubicada en la gran vía – la mesa vereda zapata (el encanto)

4.2 Marco teórico

El análisis de la literatura muestra que los estilos de vida son una preocupación a nivel mundial desde la agenda de desarrollo sostenible, la OMS y OPS se han diseñado programas y estrategias en articulación con, los estados a través de políticas de salud pública, en el ámbito académico el interés por esta problemática ha proliferado debido a su importancia por reducir las enfermedades no transmisibles que afectan a la mayoría de la población mundial, afectando la calidad de vida de un individuo, comunidad y nación.

Analizando el documento técnico con los contenidos para el mejoramiento de la gestión territorial de los referentes departamentales, en la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación y prevención del consumo de tabaco a través de la práctica regular de la actividad física, del Ministerio de Salud (2011), el cual se soporta en las siguientes teorías

4.2.1 Teorías de cambio de comportamiento

Las teorías de cambio de comportamiento para el diseño de estrategias de comunicación en salud apropiadas y efectivas tienen como base el reconocimiento de que el comportamiento humano es una acción observable que realiza una persona en circunstancias específicas. Por lo tanto, el cambio nos refiere entonces a acciones observables, modificables, de impacto, que justifican el esfuerzo (Li, 1999) (Tizte, Martin, Selier & Stronegger, 2001) (Berger, Pargman & Weinberg, 2002) (Guillison, Osborn, Standge & Skevington, 2008). A pesar de la cantidad de información y evidencia de los efectos positivos y de la importancia de los hábitos saludables, muchas personas aún no deciden iniciar un cambio, o cuando deciden hacerlo les cuesta permanecer en éste. De ahí la importancia de conocer los factores asociados con la toma de decisiones que implica iniciar un cambio y mantenerse en él. En este contexto, los modelos teóricos sirven de modelo conceptual para explicar las razones de dichos comportamientos. A continuación, se describen aquellos modelos que han demostrado ser útiles para explicar y predecir la efectividad en la adherencia o no a un cambio.

4.2.2 Teoría del comportamiento planificado (Ajzen y Madden 1986)

Este modelo es importante en la medida en que hace énfasis tanto en la intención del cambio como en el control del comportamiento. El control está determinado dependiendo del punto en que los factores no voluntarios, bien sea internos o externos, interfieren con la intención de la persona por realizar el cambio. Es decir, los comportamientos se mueven en un largo continuo que puede ir desde el control total hasta una falta completa del control. Por ejemplo, la persona puede tener la intención de salir a caminar temprano en la mañana (control total) pero puede estar lloviendo (falta de control) y esto le impide realizar su comportamiento. Este modelo

clarifica la importancia de tener en cuenta las barreras, reales o percibidas, que eventualmente afectan el control percibido del comportamiento. El control percibido, son aquellas percepciones de la posibilidad de realizar el comportamiento; por lo tanto, entre más recursos y oportunidades crea la persona tener, menos obstáculos tendrá y de esta manera tendrá un mayor control y realizará más fácilmente el cambio.

4.2.3 Teoría de la auto eficacia (Bandura 1977-1997)

Similar al modelo anterior, éste hace referencia a un factor personal clave para lograr un cambio comportamental, armando que todos los cambios son mediados por un mecanismo cognitivo común que es la auto eficacia. La autoeficacia, son las creencias personales de la capacidad de responder a las demandas situacionales. Se alarma que estas expectativas influyen en: a) las actividades que las personas escogen hacer, b) el esfuerzo para mantenerse en dichas actividades y c) el grado de persistencia demostrado para no fallar. La auto eficacia se enfoca en el rol del auto referente y provee un mecanismo común mediante el cual las personas demuestran control sobre sus propias motivaciones y comportamiento. De esto es importante tener en cuenta que en la medida que una persona sienta que cuenta con las capacidades, físicas, mentales y personales, ésta estará dispuesta a realizar un cambio, sí por el contrario considera que no las posee es muy probable que se cierre a ésta posibilidad. Por otro lado, cuando las personas comienzan un cambio, y empiezan a ver los resultados de éste, su autoeficacia cambia en la medida en que se están demostrando a ellos mismos logros que no pensaban poder cumplir, y cada vez se sentirán más capaces de comprometerse con nuevos retos personales.

4.2.4 Modelo ecológico

Aproximaciones ecológicas sobre las ciencias del comportamiento y la salud pública han sido propuestas durante las últimas décadas y se han enfocado en la interacción entre individuos y sus entornos socio-culturales (McLory, Bibeau, Steckler & Glanz, 1988) (Stokols, 1992). De acuerdo al modelo ecológico, la salud va más allá de las acciones individuales y trasciende a cambios y características estructurales que influyen el comportamiento y su decisión de adoptar hábitos de vida saludable (Emmons, 2000). Como lo define McLeroy et al. “El propósito de un modelo ecológico es enfocar la atención en las causas ambientales del comportamiento e identificar intervenciones ambientales” (McLory, Bibeau, Steckler, & Glanz, 1988). McLeroy et al. identificaron múltiples niveles que influyen el comportamiento individual, incluyendo “factores intrapersonales, procesos interpersonales y grupos primarios, institucionales, factores de la comunidad y política pública” (McLory, Bibeau, Steckler & Glanz, 1988). Stokols justificó luego la necesidad de incluir un nivel social al modelo ecológico, este nuevo nivel incluye la influencia de los ambientes físicos y sociales en los comportamientos en salud (Stokols, 1992). Trabajo más reciente de Sallis et al, enfatizaron la inclusión de otro nivel que incluye el ambiente físico y que es muy relevante para la promoción de hábitos de vida saludable (Sallis, Cervero, Ascher, Henderson, Kraft & Kerr, 2006). McLeroy, Stokols, y Sallis desarrollaron modelos aplicados que son basados en trabajo anterior de autores como Bandura, Bronfenbrenner y Moos. El constructor del determinismo recíproco de Bandura, que hace parte de su teoría cognitiva social, enfatiza la importancia del ambiente físico y social en determinar el comportamiento humano (Bandura, 2001). Similarmente, el trabajo de Bronfenbrenner y Moos toman una visión más ecológica de la salud y ponen una gran importancia en distintos entornos y niveles de influencia que van desde lo social al ambiente físico (Bronfenbrenner, 1979) (Moos, 1976). Ya

que los individuos no viven dentro de burbujas aisladas, sino que por el contrario están inmersos en un gran número de factores que influyen el comportamiento, que varían desde el ambiente del hogar hasta el ambiente político y económico global, el uso de modelos ecológicos es necesario. Estudios e intervenciones que tratan con los distintos determinantes de los comportamientos no saludables deben incluir variables en distintos niveles incluyendo el nivel individual, familiar, comunitario, nacional e internacional.

Los modelos presentados pueden servir de herramientas para entender los procesos por los cuales pasa una persona cuando decide realizar un cambio, así mismo pueden ser útiles como para lograr diseñar intervenciones idóneas dependiendo de la población objetivo y por lo tanto obtener un mayor impacto de las mismas.

Según (Andreu, 2014), cuatro son los parámetros esenciales que establecen los órdenes o niveles de salud, en primer orden se encasilla el estilo de vida individual que constituye el 43% y es por esto que su estudio es importante como un buen estado de salud de la persona, en segundo orden la herencia genética con un 27%, continuado de un 19% que estaría determinado por el medio ambiente en el que se desarrolla que constituiría el tercer orden y el 11% por el sistema sanitario que corresponde al cuarto orden, ya que la sanidad es un factor importante para desarrollar un excelente estilo de vida.

4.3 Marco conceptual

Los estilos de vida y trabajo saludables pueden considerarse como un factor determinante en las condiciones de salud de las personas, una alimentación sana, realizar actividad física frecuentemente y una higiene adecuada favorecen la conservación de la salud; por el contrario, el exceso en el consumo de alcohol, el tabaquismo, el uso de sustancias psicoactivas, una

alimentación inadecuada y el sedentarismo, sumado a entornos nocivos sin control de los peligros, aumentan el riesgo de padecer enfermedades, sufrir accidentes y generar incapacidades.

4.3.1 Salud

Cuando hablamos de promoción de la salud es indispensable hablar de “salud” ya que es el pilar fundamental de este programa, el cual es velar, cuidar la salud y la integridad de las personas dentro y fuera de la empresa. La salud es un recurso que se debe cuidar ya que esta nos permite gozar de una vida individual, social y productivamente activa. La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente es ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Principalmente se debe promocionar el practicar ejercicio físico, nutrición adecuada, adoptar comportamientos de seguridad, evitar el consumo de drogas, sexo seguro y adherencia terapéutica.

4.3.2 estilo de vida saludable

Estilo de Vida Saludable se entiende como “Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral”. Además, es concebido como:

“una forma de vida, con un mínimo de contaminación, estrés y factores nocivos para la salud y el bienestar de cada ser humano en todas sus dimensiones, dentro del contexto en el cual se desenvuelve. Dicho estilo de vida saludable ideal es aquel que cuenta con una dieta balanceada, ejercicio, relajación, recreación, trabajo moderado, promoción

de la salud y prevención de la enfermedad mediante el fortalecimiento de las medidas de auto cuidado, que contrarrestan los factores nocivos”.

4.3.3 Factores de riesgo

- ✓ alimentación inadecuada

La alimentación basada en comidas rápidas, ricas en grasas, azúcares con alta densidad energética, y escasos nutrientes y fibras, ha llevado a un aumento significativo de los casos de obesidad y dislipemias así como de diabetes tipo 2 e hipertensión. Estos elementos constituyen el Síndrome metabólico.

Una dieta sana debe tener presente alimentos ricos en fibra (pan integral, frutas, verduras, legumbres, frutos secos) y una proporción global adecuada de hidratos de carbono, no debiendo superar las saturadas y proteínas. Una dieta con excesivas calorías o con exceso de grasas o hidratos de carbono conduce a la obesidad, sobre todo en ausencia de una práctica adecuada y regular de ejercicio.

4.3.4 Índice de Masa Corporal

Es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). La definición de la OMS es la siguiente: un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso, un IMC igual o superior a 30 determina obesidad

4.3.5 sedentarismo

Se define generalmente como la "falta de actividad física o inactividad física". Con esta definición se describe más bien una conducta o un estilo de vida. Produce una disminución en la eficiencia del sistema cardiovascular (corazón y circulación sanguínea), una disminución y pérdida de masa ósea y muscular, aumento de peso, aumento de la frecuencia cardiaca y presión arterial.

4.3.6 tabaco

El tabaco es una planta herbácea anual o perenne, cuyas hojas preparadas convenientemente, se fuman, se aspiran o se mascan. Sus hojas contienen un alcaloide (nicotina), en cantidades variables que van de 0.2 al 5% según la especie que excita el Sistema Nervioso Vegetativo. El diccionario terminológico de Ciencias Médicas, lo define como "el nombre de la planta solanácea *Nicotiana tabacum* y de sus hojas secas y preparadas, las cuales contiene nicotina de cualidades narcóticas, eméticas y deprimentes del corazón". La nicotina, es un alcaloide líquido, incoloro, volátil presente en las hojas del tabaco, aunque se puede producir sintéticamente. Este alcaloide se absorbe fácilmente en las vías respiratorias, mucosa bucal y piel. Por ser una base relativamente fuerte, su absorción en el estómago es limitada, no así a nivel intestinal.

✓ alcohol

Por lo general, el término alcohol suele agrupar a aquellas combinaciones que resultan de la sustitución de uno o más átomos de hidrógeno de los hidrocarburos alifáticos, o de las cadenas laterales de los cíclicos, por uno o más grupos hidroxilos. El tipo de alcohol involucrado en las bebidas es el etanol. Sobre el etanol se afirma que su absorción es rápida

en el estómago, intestino delgado y colon; alcanzando una concentración máxima en sangre a los 30 a 90 minutos.

4.3.7 Enfermedades de los estilos de vida

✓ obesidad

El sobrepeso y la obesidad son una epidemia que afecta a individuos de todas las edades, sexos, razas y latitudes, sin respetar el nivel socioeconómico. Es la consecuencia de la existencia de un balance energético positivo que se prolonga durante un tiempo.

Al balance energético negativo, único tratamiento efectivo de la obesidad, se puede llegar incrementando la actividad física y/o reduciendo la ingesta total de energía alimentaria. Por esta razón, las acciones que se ejecuten deben estar dirigidas a desarrollar estilos de vida saludables mediante la realización de actividades físicas moderadas e intensas acompañadas del consumo de una dieta adecuada.

✓ hipertensión arterial

La hipertensión arterial tiene relación estrecha con un estilo de vida saludable. Constituye un problema de salud, es el factor de riesgo más importante en el origen de las afecciones del corazón, las enfermedades cerebrovasculares y la insuficiencia renal. Aun cuando muchas veces la hipertensión aparece sin causa conocida, siempre resulta fácil determinar los elementos de riesgo presentes en el estilo de vida de estas personas. Para revertir este proceso en función de la salud del hombre y su calidad de vida es necesario:

- I. Llevar una dieta balanceada.
- II. Evitar el consumo excesivo de sal.
- III. Practicar ejercicios físicos sistemáticamente.

- IV. Controlar el peso corporal.
- V. Renunciar al hábito de fumar.
- VI. Evitar las tensiones emocionales intensas y continuas.
- VII. Reducir o eliminar la ingestión de bebidas alcohólicas.

✓ diabetes mellitus

la diabetes mellitus es una enfermedad que se produce por una alteración del metabolismo de los carbohidratos en la que aparece una cantidad excesiva de azúcar en la sangre y en la orina, que ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina para cubrir sus necesidades o bien, cuando la que se produce no se metaboliza efectivamente; es una enfermedad multi orgánica, con afectación en el sistema macro y micro vascular, que tiene como consecuencia, lesión en diferentes órganos y sistemas del cuerpo tanto a corto como a largo plazo.

4.3.8 Factores protectores

✓ alimentación saludable

uno de los beneficios de comer saludablemente es que es la mejor manera de tener energía durante todo el día, conseguir las vitaminas y minerales que se necesitan, el mantenerse fuerte para realizar deportes y otras actividades, y el de mantener un peso que sea el mejor para el cuerpo, por lo que hay que prevenir hábitos de alimentación que no sean saludables como la comida rápida. El consumo de comida rápida suele relacionarse con la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes del tipo II y las caries.

✓ nutrición

es el conjunto de funciones armónicas y coordinadas entre sí, que se efectúan al interior del organismo y tienen por objeto mantener y conservar la vida. Corresponde por tanto a un estado de los seres vivos, cuyo proceso es involuntario y para que sea apropiado deberá tener una buena y variada selección de alimentos.

la nutrición puede ser vista como el hábito de consumir alimentos acordes a las necesidades particulares de cada persona, con los cuales el organismo asimile todo aquello que sea beneficioso y contribuya al buen funcionamiento y mantenimiento de los órganos y el cuerpo en sí, alimentos que sean particularmente ricos en vitaminas y nutrientes, equilibrados y en el mejor de los casos, acompañados de actividad física frecuente, una nutrición saludable disminuye la probabilidad de adquirir enfermedades, mejora el desarrollo físico y mental, asimismo, una buena nutrición se refleja tanto a nivel interno como externo en el cuerpo y, ayuda a tener una mejor la calidad de vida.

✓ Higiene

se acepta que el término de higiene tiene relación con la mitología griega, en particular con hygeia (γεία) hija de esculapio (σκληπιός), deidad de la medicina y la curación y con el mismo se hacía referencia a los principios necesarios para conservar la salud (Sacasa, 2000), que posteriormente son los que dan origen a la salud pública cuando su práctica deja de ser un asunto de interés privado y grupos sociales comienzan a avanzar en la imposición de determinadas costumbres y prácticas sociales, con el fin de combatir la aparición de enfermedades epidémicas (Quevedo, 2004). En la actualidad el término se utiliza asociado a otros más para señalar una serie de habilidades y condiciones ambientales recomendadas para optimizar la salud.

✓ autocuidado

es el reconocimiento de la capacidad para decidir sobre el cuerpo, la salud física, mental y emocional, en función del desarrollo como ser social, a partir de la reafirmación como persona, y en la perspectiva del crecimiento personal, sobre la base de las necesidades individuales que conduzcan a la toma de decisiones consientes y permanentes.

✓ ejercicio físico

en relación con el ejercicio físico, es conveniente establecer diferencia con la actividad física, que es definida por la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (1995) como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da como resultado un gasto calórico para lo cual debe tener determinadas características de intensidad, duración y frecuencia”; por su parte, la National Library of Medicine (2002) la define como el estado de permanecer en actividad o como acción o movimientos enérgicos. Por otro lado, el ejercicio físico es definido por Caspersen (citado por González al. 2001), como una categoría de la actividad física, específico, libre y voluntario, con movimientos corporales planeados, estructurados y repetitivos, realizados para mejorar o mantener una o más de las cualidades biomotoras, con el objetivo de producir un mejor funcionamiento del organismo. Además se ha demostrado la importancia del ejercicio físico para el control del peso, reducción del colesterol, mantenimiento adecuado de la glucosa en la sangre, la disminución del riesgo de enfermedad coronaria, hipertensión arterial y muerte súbita, y se está estudiando la influencia favorable que pueda ejercer en enfermedades orgánicas como la diabetes, osteoporosis, hipertensión, alcoholismo, tabaquismo, y enfermedades mentales como la depresión, ansiedad, psicosis, retraso mental.

✓ actividad física

La expresión actividad física tiene relación con cualquier movimiento del cuerpo que produce gasto energético y en él se incluyen acciones que tienen como propósito el mantenimiento de la vida (el autocuidado, el desplazamiento, los oficios domésticos, la ocupación habitual, etc.) y la distracción (las relaciones sociales, el ocio, etc.)

✓ Deporte

El deporte como una clase de ejercicio físico, que contiene criterios de competición y por ende incluye acciones de preparación o entrenamiento con el fin de llevar al límite las capacidades y de esta manera mejorar el rendimiento.

El deporte tiene características determinadas como el seguimiento de reglas específicas, el aprendizaje de técnicas y tácticas propias de cada disciplina, y otras como la responsabilidad, el trabajo en equipo y la comunicación entre los individuos, que generan en los sujetos que lo practican cambios y mejoras a nivel físico y mental, además de otras particularidades ligadas a los procesos de socialización y la obtención de resultados en cualquiera de sus niveles.

✓ Pausas activas

La pausa activa es una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral o durante extenuantes jornadas de estudio, orientada a que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente, a través de ejercicios que compensen las tareas

desempeñadas, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.

4.4 Estado del arte

Revisando antecedentes sobre estilos de vida saludable se encuentran diferentes investigaciones en varios sectores económicos y diversas poblaciones escolares, universitarios, personal de salud, adultos mayores, No obstante, no se encontraron estudios específicos con la identificación de estilos saludables de población trabajadora en el sector avícola, lo que plantea un mayor interés para desarrollarla.

Se tomaron como referentes los estudios y artículos desarrollados por:

Messier, S, Castro, D & Céspedes, E (2016). Estilo de vida en docentes y administrativos de la Universidad de Santander de Cúcuta ponencia Unersidad de Santander , se efectuó estudio en una población de 35 a 55 años de edad con una muestra de 60% los cuales se obtuvieron los siguientes resultados más relevantes Según el cuestionario FANTÁSTICO la mayoría de los docentes y administrativos analizados poseen deficiencia significativa en algunas variables como son la actividad física donde un 63.3% de la población se encuentra en condiciones de inactividad muy importantes, un 48.3% una calidad de alimentación poco saludable y un manejo de niveles de estrés inadecuado presente en 30% de los trabajadores estudios ejecutados en distintos como Conclusiones: Gran parte de la población del estudio no tiene buenos hábitos saludables, presentan inactividad física, alimentación poco sana y mal manejo del estrés, pues son causales de factores de riesgo para el sobrepeso, la obesidad y la hipertensión arterial, lo que genera un alto riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Giler, J & Mendoza, S (2015) Monografía Estilos de vida y su relación con las condiciones laborales del personal de salud del centro de salud Tipo C del canton Santa Ana, trabajo de pregrado Universidad Tecnica de Manabi , se realizó tomando una muestra de 70 personas con una edad promedio de 36 años, a las cuales se les aplico el Test FANTASTICO los resultados más relevantes De las personas encuestadas el 0% realiza actividad física casi siempre, el 44% a veces realiza actividad física y el 56% casi nunca realiza actividad física. En los resultados obtenidos el 56% del personal del Centro de Salud tiene sobrepeso, el 16% tiene un peso normal, el 17% es obeso tipo I, el 10% es obeso tipo 2 y el 1% es obeso tipo 3. El Índice de Masa Corporal es un índice del peso de una persona en relación con su altura. A pesar de que no hace distinción entre los componentes grasos y no grasos de la masa corporal total, éste es el método más práctico para evaluar el grado de riesgo asociado con la obesidad.

González J, (2016). Estilos de vida saludable en trabajadores areneros del sector propicia Trabajo de pregrado, Pontifica Universidad Católica del Ecuador, se desarrolló este estudio en una muestra de 30 trabajadores del sector minero con un rango de edad de 31 a 39 años, en este caso la población en su mayoría tiene una clasificación en un 60% mal estilo de vida.

Manquillo, M & Arias, J) 2018) , Estado Nutricional y estilos de vida de los trabajadores de una fundación de atención integral para niños, niñas adolescentes en situación de discapacidad en la ciudad de Popayán, Trabajo de grado Especialista, Universidad Santiago de Cali. Los resultados evidenciaron que el estado nutricional de los trabajadores de la Fundación se caracteriza porque alrededor de la mitad de ellos presenta exceso 74 de peso, sin diferencias por género y con mayor predominio entre los más jóvenes (menores de 28 años). Los estilos de vida

identificados entre los trabajadores muestran hábitos nocivos, entre ellos, la escasa práctica de actividad física de forma regular, el consumo de alimentos poco saludables, el consumo de fármacos sin prescripción médica, dificultades en el sueño. También se evidencian hábitos protectores como la adaptación al estrés, el disfrute del tiempo libre y sentirse positivo u optimista. La relación entre el estilo de vida global y el índice de masa corporal evidenció una relación significativa entre las variables, es decir, se encontró una influencia del estilo de vida adoptado por los trabajadores y su estado nutricional actual.

Test o instrumento seleccionado

El Test de Autoevaluación de Estilos de Vida FANTÁSTICO EL Test FANTÁSTICO tiene sus inicios en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad de McMaster en Hamilton, Ontario, Canadá, generado como herramienta, con el fin de obtener una “aproximación holística del cuidado del paciente”, a través de la evaluación de factores de estilo de vida; propuesto por múltiples autores, como los factores influyentes en el bienestar y estilo de vida de los pacientes que son susceptibles de modificación, dentro de los cuales se encuentran incluidos familia y amigos, actividad física, nutrición, tabaco y toxinas, alcohol, sueño estrés y uso de cinturón de seguridad, tipo de personalidad, introspección y relación con el trabajo, teniendo como resultado el acrónimo FANTASTIC, por sus siglas en inglés. Se plantea dentro del estudio las fortalezas que tiene el test, entre las cuales se encuentran “que sea fácil y corto para diligenciar, fácil de recordar, holístico, los resultados se adquieren de forma inmediata, sus preguntas son relevantes y basadas en el día a día, puede usarse para realizar cambios en el cuidado de la salud”. Yvonne Kason y Veli Ylanko realizaron el estudio de validez y confiabilidad de la herramienta, donde se concluye que el “Test de Evaluación de Estilos de Vida

FANTASTIC”, es un buen método y adecuado para la promoción de estilos de vida saludables, aunque es importante resaltar que dicho estudio fue realizado tomando en cuenta la relación entre médico familiar y los pacientes

El resultado obtenido por el Test Fantástico se mide en una escala de Likert, que se define como una escala de tipo ordinal (la cual se basa en el orden de los objetos, y aunque no permite diferenciarlos, los clasifica en función a cierto atributo), cuenta con una serie de preguntas, con un patrón similar, de las cuales a todas se les asigna el mismo valor, el sujeto obtiene un puntaje equivalente a la suma de los elementos de la misma; la escala se fija en 2 extremos continuos, del favorable hasta el desfavorable, con un punto medio neutral (26, 27, 28), algunos ejemplos de esta escala son : • Totalmente de Acuerdo, De Acuerdo, Indiferente o Neutro, En Desacuerdo, Totalmente en Desacuerdo. • Muy Bueno, Bueno, Regular, Malo, Muy Malo. Las categorías de calificación reportadas en la versión de 25 ítems del Test de Autoevaluación de Estilos de Vida “FANTÁSTICO” (29) son: 1. Felicitaciones. Tienes un estilo de vida Fantástico: De 85 a 100 Puntos. 2. Buen trabajo. Estás en el camino correcto: De 70 a 84 Puntos. 3. Adecuado, está bien: De 60 a 69 Puntos. 4. Algo bajo, podrías mejorar: De 40 a 59 Puntos. 5. Estás en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor.: De 0 a 39 Puntos. En Colombia en varias ciudades y en diferentes poblaciones se ha aplicado el test Fantástico, tal es el caso de la ciudad de Santiago de Cali, departamento del Valle del Cauca se realizó un estudio de “Fiabilidad y Validez del instrumento, para medir el estilo de vida en adultos colombianos”, donde se obtuvo como resultado que la capacidad del instrumento para realizar una calificación en cuanto a los estilos de vida es buena, pues el coeficiente α de Cronbach para ambos sexos fue de 0.73 (se buscaba que fuera mayor a 0.6), y si hay cambios en el estilo de vida, sus variables pueden ser reclasificadas, aunque

es importante tener en cuenta que el test fue validado únicamente para “adultos aparentemente sanos”

Diana Paola Betancurth et al, realizaron una validación y adaptación del cuestionario aplicando el Método Delphi para evaluación de estilos de vida en adolescentes y preadolescentes, donde se encontró que el FANTÁSTICO es una herramienta “óptima” para evaluar el estilo de vida de grupo etario antes mencionado (30); así mismo se hace uso del test para la identificación de estilos de vida de los adolescentes escolarizados, de la zona urbana del municipio de Villamaría Caldas, realizado por Consuelo Vélez y Diana Paola Betancurth, donde se encontró relación con la edad y la necesidad de realizar intervenciones intersectoriales a nivel de factores protectores de forma temprana y que se deben diferenciar de acuerdo a las necesidades sociales, económicas, etarias y culturales. El test FANTÁSTICO ha sido usado en el campo laboral, entre los que se encuentra el estudio realizado a los empleados de la universidad de Waterloo, con el fin de conocer sus hábitos y así establecer mejoras en los programas existentes que beneficiarían a los trabajadores, obteniendo como resultado que los estilos de vida de los empleados de forma general son buenos, sin embargo, se toma como posible sesgo las tendencias saludables de la muestra encuestada, ya que según el estudio no fue posible obtener el 100% de las encuestas realizadas. (32). Así mismo en Perú se realizó un análisis de la confiabilidad del test para medir estilos de vida en trabajadores, donde se toma en cuenta una versión modificada, que contiene 30 ítems, basado en el test “validado por el consejo Nacional para la promoción de la Salud Vida Chile”, en el cual se obtuvo como resultado con base en un análisis factorial que el test es “aceptable” para los trabajadores “del programa reforma de Vida de Es Salud (Seguro Social de Salud de Perú).

4.5 Marco legal

✓ Constitución política art Arts. 25, 49 y 54; velar por el cuidado y protección de la Salud en los ambientes laborales, garantizando seguridad social, atención en salud, capacitación, adiestramiento, descanso, protección a la maternidad, a la mujer y al menor de edad.

✓ Ley 9 de 1979 Normas para preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones, a través de programas de Salud ocupacional.

✓ Resolución 1016 de 1989 Artículo 10 numeral 16. Promover actividades de recreación y deporte

✓ Resolución 1075 de 1992 En el Subprograma de medicina preventiva, adelantar campañas específicas, tendientes a fomentar la prevención y el control del fármaco dependencia, el alcoholismo y el tabaquismo.

✓ Ley 100 de 1993 Por la cual se crea el Sistema de Seguridad Social Integral, el cual incluye el Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS), el Sistema General de Riesgos Laborales (SGRL) y el Sistema de Pensiones.

✓ Decreto ley 1295 de 1994 por el cual se determina la organización y administración del sistema general de riesgos profesionales. programar, ejecutar y controlar el cumplimiento del programa de salud ocupacional. procurar su financiación. notificar a la a.r.p. los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales.

✓ Plan global de acción para la salud de los trabajadores 2007 OMS. a través de este se opera la estrategia global de salud ocupacional para todos para el período 2008-2017 (gpa, por sus siglas en inglés). el gpa aplica aspectos de la salud pública a la salud de los trabajadores

como son: la prevención primaria de riesgos ocupacionales, protección y promoción de la salud en el trabajo, determinantes sociales de la salud en el trabajo, y mejora en el desempeño de los sistemas de salud. particularmente plantea cinco objetivos: (i) diseñar e implementar políticas para normar la salud de los trabajadores. (ii) proteger y promover la salud en el lugar de trabajo. (iii) promover la implementación y el acceso a los servicios de salud ocupacional. (iv) proporcionar y comunicar las evidencias de acción

- ✓ 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.

- ✓ Ley 1335 de 2009 En todas las áreas cerradas no se podrá fumar, tanto en lugares de trabajo, como en los públicos, además donde se realicen eventos masivos.

- ✓ 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.

- ✓ Circular 038 de 2010 Lugares libres de humo y sustancias psicoactivas en las empresas. Se deben incluir acciones puntuales a través del Subprograma de Medicina Preventiva.

- ✓ Ley 1562 de 2012 Artículo 11 Servicios de promoción y prevención.

- ✓ Ley 1616 de 2013 Se expide la Ley de Salud Mental, cuyo objeto es, garantizar el ejercicio pleno del derecho a la Salud Mental mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud.

✓ Decreto 1447 de 2014 A través del cual se expide la tabla de Enfermedades Laborales que tendrá doble entrada: (i) Agentes de riesgo, para facilitar la prevención de enfermedades en las actividades laborales. (ii) Grupos de enfermedades, para determinar el diagnóstico médico en los trabajadores afectados. Incluido en el Decreto 1072 de 2015, Decreto único reglamentario del sector trabajo.

✓ Decreto 1072 de 2015 Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los Trabajadores

✓ Resolución 0312 de 2019 Artículo 6

5 Diseño Metodológico

5.1 Tipo de Investigación.

Es una investigación de tipo descriptivo de corte transversal, mediante la aplicación del instrumento FANTASTICO en su versión 3, con medición de las variables sobre las características socio laboral, las condiciones de salud y los estilos de vida saludables de los colaboradores en el desarrollo de sus funciones, para posteriormente realizar análisis y recomendaciones sobre los estilos de vida saludables en el trabajo.

5.2 Población.

La población es finita, dado que se realizó con la totalidad de los trabajadores vinculados a las granjas de pollo andino ubicadas en la Mesa – Tequendama.

Tipo de Muestra: Se contó con la participación de 25 trabajadores.

Muestreo: 25 trabajadores.

Tabla 1. Relación de cargos

Granja	Cargo	Numero de cargo
Granja Lutaima	Operativo	2
Villa Melva	Operativo	2
Refugio	Operativo	3
Diamante	Operativo	2
Villa Diana	Operativo	2
Naranjos	Operativo	1
Mayapan	Operativo	3
La Villa	Operativo	2
Santa Ana	Operativo	4
Combeima	Operativo	2
El Encanto	Operativo	2

Fuente: elaboración propia

5.3 Instrumento

El instrumento se adaptó el cuestionario FANTASTICO en su versión 3 traducido al español, de acuerdo al análisis de validez y fiabilidad de Velez & Agredo (2012). Se encontró que los 25 ítems- y los agrupados en los 10 dominios superaron el estándar propuesto de fiabilidad (α de Cronbach) mayor a 0,50 y 0,73, por ende, es un instrumento fiable para la actual investigación.

El cuestionario FANTASTICO, es un formato diseñado para identificar y medir el estilo de vida de una población en particular, contiene 25 ítems cerrados que explora 10 dominios. Se recogió información de las variables como: Familia y amigos, Actividad Física, Nutrición, Tabaco, Alcohol, Sueño y Estrés, Tipo de personalidad, Introspección, Conducción y Trabajo y Otras Drogas.

En total el instrumento está conformado por veinticinco (25) preguntas cada una de estas contiene tres ítems, a los cuales se les da una calificación de 0 (cero) para la opción número 1, de 1 (uno) para la opción número 2 y de 2 (dos) para la opción numero 3; el puntaje obtenido se multiplica por 2 obteniendo un puntaje mínimo de 0 y un máximo de 100 permitiendo el resultado definir el estilo de vida de cada persona de la siguiente manera:

Malo: inferior a 60 puntos

Regular: entre 60 -69

Bueno: entre 70 -84

Excelente: entre 85 y 100

Tabla 2. Variables e indicadores.

DOMINIOS	DEFINICION	ITEMS
FAMILIA Y AMIGOS	Familia: Dos o más personas que comparten recursos, responsabilidad de decisiones, valores, metas y tienen un compromiso mutuo a lo largo del tiempo. Sin consideración	1. Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí: Casi siempre A veces Casi nunca 2. Yo doy y recibo cariño: Casi siempre

	de sangre, vínculos legales, adopción o matrimonio.	A veces Casi nunca
	Amistad: Relación de afecto, simpatía y confianza compartida por dos o más personas que se construye y fortalece a partir del trato.	
ACTIVIDAD FISICA	Actividad Física: nivel amplio de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar en forma regular y rítmica, jardinería, tareas domésticas pesadas y baile. El ejercicio también es un tipo de actividad física, y se refiere a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud física.	3. Yo realizo actividad física (Caminar, subir escaleras...) Casi siempre A veces Casi Nunca 4. Yo hago ejercicio de forma activa al menos por 20 minutos (Correr, andar rápido ...) 4 o más veces por semana 1 a 3 veces por semana Menos de 1 vez por semana
NUTRICION	Nutrición: Proceso a través del cual los organismos vivos toman y transforman en su interior sustancias sólidas y líquidas, que le son extrañas y que necesitan para el mantenimiento de la vida, el funcionamiento de sus órganos, la producción de energía y el crecimiento.	5. Mi alimentación es balanceada: Casi siempre A veces Casi Nunca 6. A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa: Ninguna de estas Algunas de estas Todas estas 7. Estoy pasado de mi peso ideal: Normal o hasta 4 kilos de mas 5 a 8 Kilos de mas Más de 8 kilos 8. Yo fumo cigarrillos: No en los últimos 5 años

<p>TABACO</p>	<p>Tabaco: planta solanácea (Nicotina tabacum) hoja que contiene miles de principios activos es tratada para su consumo por inhalación de combustión, que son responsables de la dependencia (nicotina) y de diversas patologías. Se consume por medio de pipa y cigarrillos.</p>	<p>No en los últimos años He fumado en este año Generalmente fumo __ cigarrillos a día: Ninguno 0 a 10 Más de 10</p>
<p>ALCOHOL</p>	<p>Alcohol: sustancia psicoactiva de uso común, puede generar adicción o dependencia.</p>	<p>9. Mi numero promedio ce tragos por semana es: 0 a 7 tragos De 8 a 12 tragos Más de 12 tragos</p> <p>10. Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión: Casi siempre A veces Casi nunca</p> <p>11. Manejo el auto después de beber alcohol: Nunca Solo rara vez</p>
<p>SUEÑO. ESTRES</p>	<p>Sueño: estado del organismo, regular, recurrente y fácilmente reversible, que se caracteriza por una relativa tranquilidad y por un aumento del umbral o de la respuesta a los estímulos externos en relación con el estado de vigilia.</p> <p>Estrés:</p>	<p>12. Duermo bien y me siento descansado: Casi siempre A veces Casi nunca</p> <p>13. Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida: Casi siempre A veces Casi nunca</p> <p>14. Yo me relajo y disfruto mi tiempo</p>

		libre: Casi siempre A veces Casi nunca
TIPO DE PERSONALIDAD	Personalidad: Es la organización dinámica interindividual de aquellos sistemas psicofísicos dentro del individuo que determinan su ajuste único al medio.	15. Parece acelerado: Casi siempre A veces Casi nunca 16. Me siento enojado o agresivo Casi siempre A veces Casi nunca
INTROSPECCION	Introspección: es la función psicológica que permite la observación consciente de la realidad emocional con respecto a las realidades interna y externa del sujeto. Es la capacidad de verse a sí mismo “conóctete a ti mismo”	17. Yo soy un pensador positivo u optimista: Casi siempre A veces Casi nunca 18. Yo me siento tenso o apretado: Casi siempre A veces Casi nunca 19. yo me siento deprimido o triste: Casi siempre A veces Casi nunca
CONDUCCION. TRABAJO	Trabajo: Es una acción realizada por seres humanos que supone un determinado gasto de energía, encaminado hacia algún fin material o inmaterial, conscientemente deseado y que tiene su origen y/o motivación en la insatisfacción, en la existencia de una privación o de una necesidad por parte de quien lo realiza.	20. Uso siempre el cinturón de seguridad: Casi siempre A veces Casi nunca 21. Yo me siento satisfecho con mi trabajo o labor: Casi siempre A veces Casi nunca

		22. Uso drogas como la marihuana, cocaína o pastabase:
		Nunca
		Ocasionalmente
		A menudo
OTRAS DROGAS	Son sustancias naturales o artificiales que alteran las emociones y percepciones de las emociones del individuo que las consume	23. Uso excesivamente los remedios que me indica o los que puedo comprar si receta:
		Nunca
		Ocasionalmente
		A menudo
		24.
		Bebo café, té o bebidas de cola que tienen cafeína:
		Menos de 3 por días
		3 a 6 por días más de 6 por día.

Fuente: elaboración propia

5.4 Procesos y procedimientos

Para el desarrollo de la presente investigación se realizaron las siguientes etapas:

Fase 1: Preparación de trabajo de campo

Inicialmente se socializa la propuesta al jefe directo de las granjas, se realiza una revisión de literatura frente a la temática objeto de estudio y se selecciona instrumento para la recolección de la información, se acuerda fecha de aplicación del instrumento y se comunica la realización de esta actividad a los trabajadores.

Fase 2: Trabajo de campo

Socialización y acercamiento del instrumento con los trabajadores, validación de la encuesta con el administrador antes de su aplicación, se visita los puestos de trabajo y se realiza aplicación del instrumento.

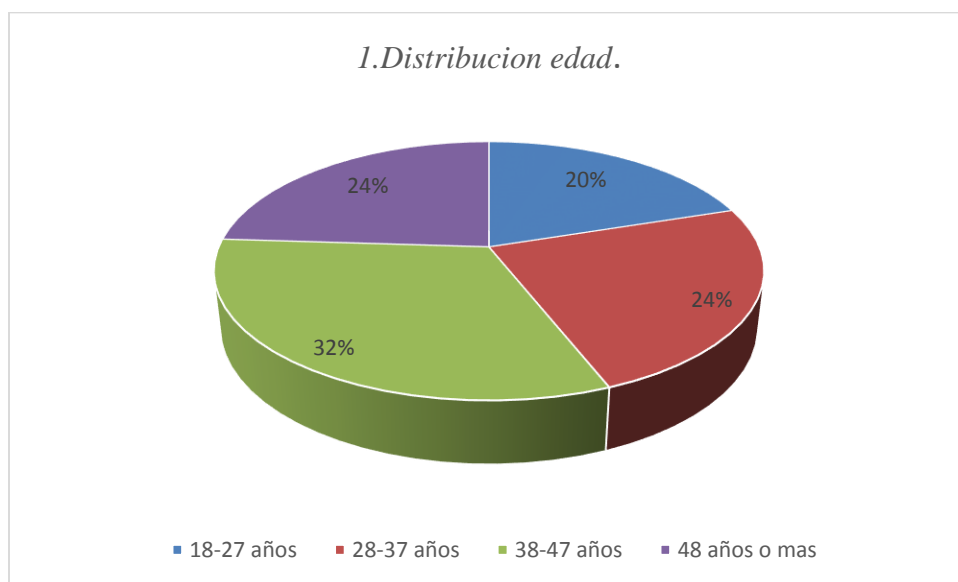
Fase 3: Análisis

Recolectada la información se procede a tabular la encuesta, realizar el análisis estadístico y presentar los resultados, conclusiones y recomendaciones y presentar estilos de vida saludable a la granja.

Se procede a realizar la tabulación de la información recolectada y el análisis estadístico de esta en una hoja de Excel para la presentación de resultados y discusión.

6 Resultados. Perfil sociodemográfico

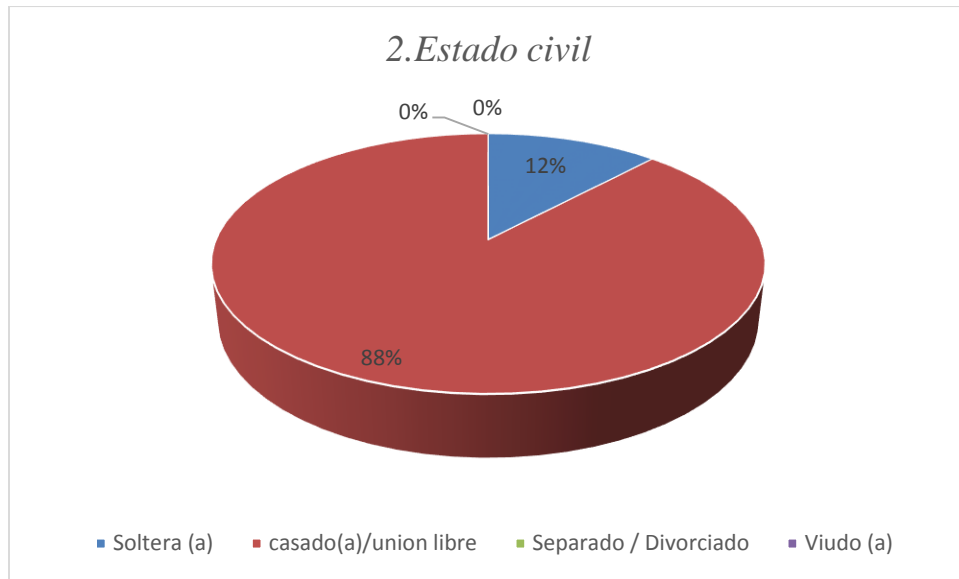
Figura 1. Distribución edad



Fuente: elaboración propia

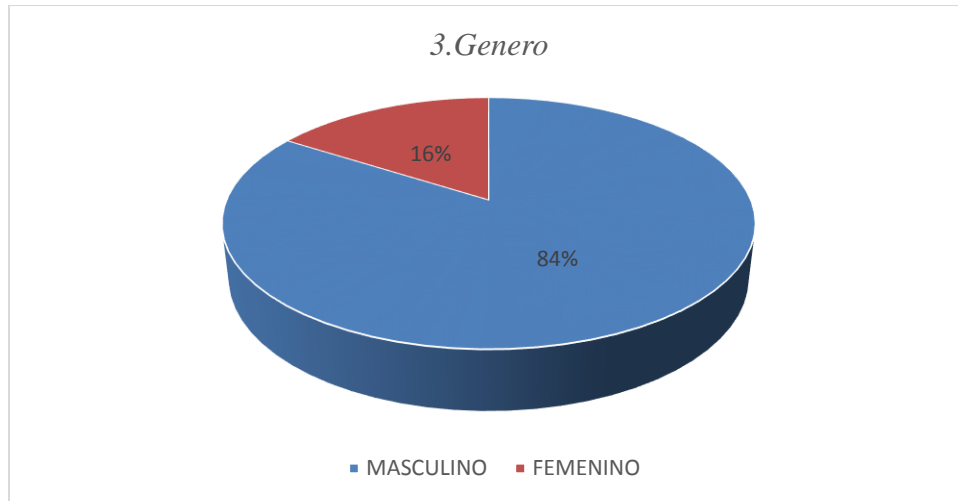
El rango de edad con mayor frecuencia es de 38 -47 años con un 32%, siendo esta una población adulta madura y el de menor frecuencia es la población joven de 18 a 27 años 20%. El total de la población según su rango de edad es económicamente activo.

Figura 2. Estado civil



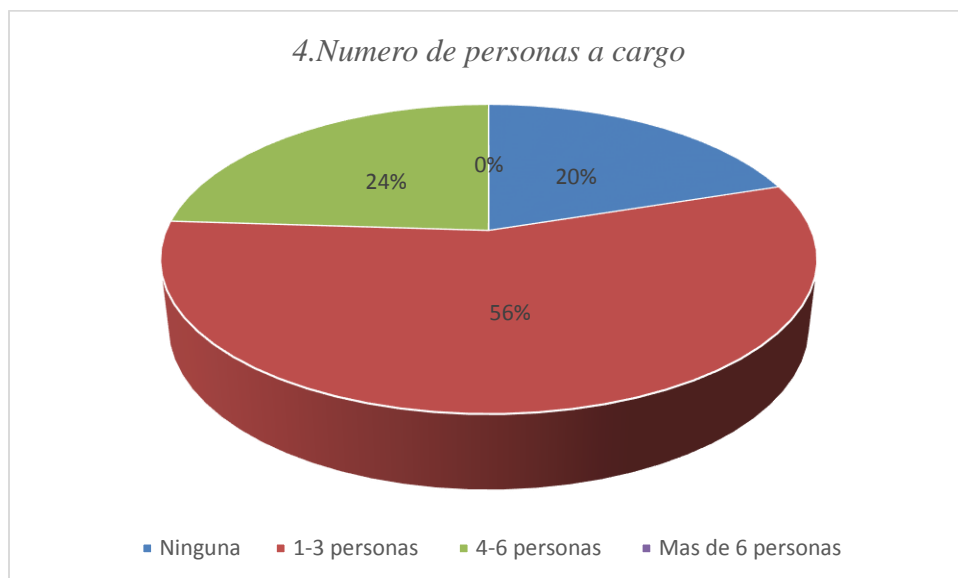
Fuente: elaboración propia

El estado civil con mayor frecuencia en la población 88% es el estado casado o en unión libre, y el 12% manifiesta estar soltero. Ninguno manifiesta estar separado divorciado o viudo.

Figura 3. Genero

Fuente: elaboración propia

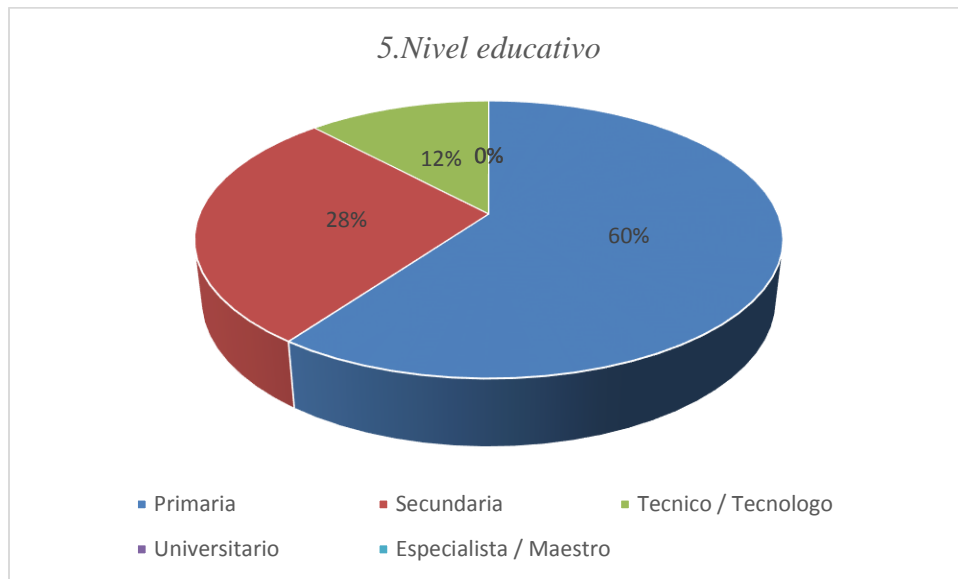
Evidentemente el género masculino predomina con un 84% la ocupación de cargos en la empresa, esto se debe a que la naturaleza del empleo implica realizar fuerza y resistencia a nivel físico, en un 16 % el género femenino se dedica algunas actividades operativas y administrativas en las granjas, la población se divide en género masculino $n=21$ y género femenino $n=4$.

Figura 4. Número de personas a cargo

Fuente: elaboración propia

El núcleo familiar y personas a cargo de la población trabajadora indica que está conformado entre 1 – 3 personas con un 56%, sin embargo, es de relevancia que el 24% tenga a su cargo de 4 -6 personas. El 20% en especial los solteros manifiestan no tener personas a cargo.

Figura 5. Nivel educativo



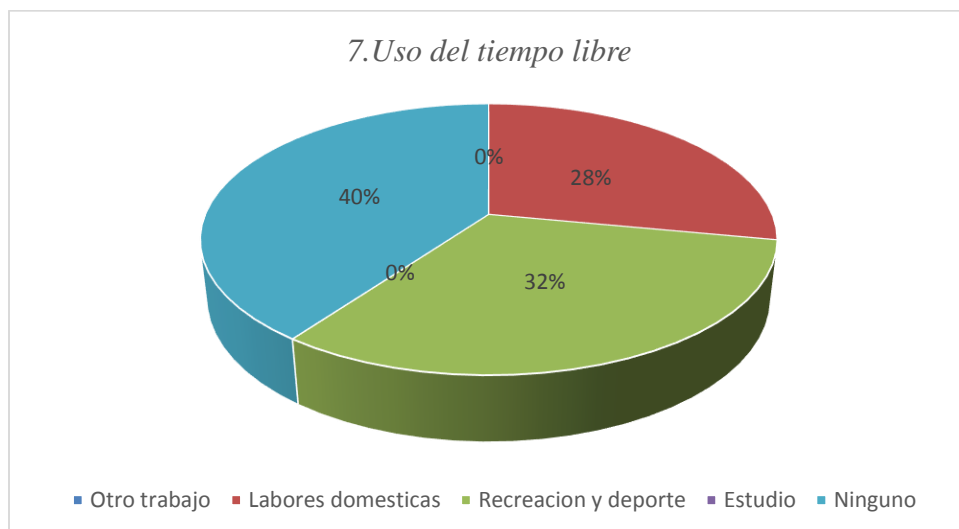
Fuente: elaboración propia

El 60% de la población trabajadora tiene estudios culminados en primaria debido a la naturaleza del empleo el nivel educativo es aceptable de acuerdo a las exigencias del cargo, un 28% culminó la secundaria y un 12% tiene un estudio técnico, No se presentan trabajadores que hayan culminado estudios de educación superior.

Figura 6. Nivel educativo

Fuente: elaboración propia

El 100% de la población manifiesta que su vivienda es en arriendo, situación que se considera importante al momento de la distribución de los ingresos económicos familiares, ya que constituye un gasto fijo que impacta otras necesidades básicas.

Figura 7. Uso del tiempo libre

Fuente: elaboración propia

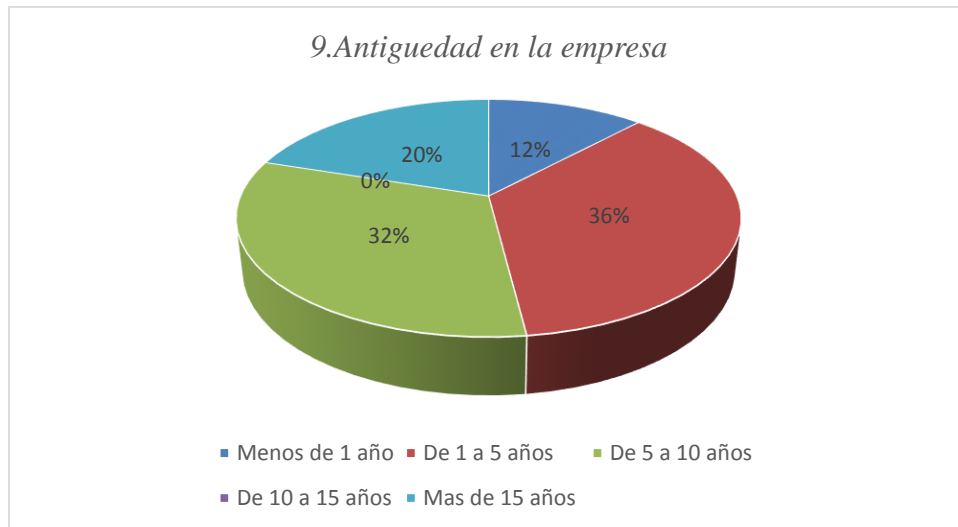
El 40% de la población manifiesta no realizar ninguna actividad en su tiempo libre o de ocio, el 32% dedica su tiempo actividades de recreación y deporte un 28% se dedica a labores domésticas o propias del hogar, ninguno se encuentra estudiando o tiene otra ocupación.

Figura 8. Promedio de Ingresos



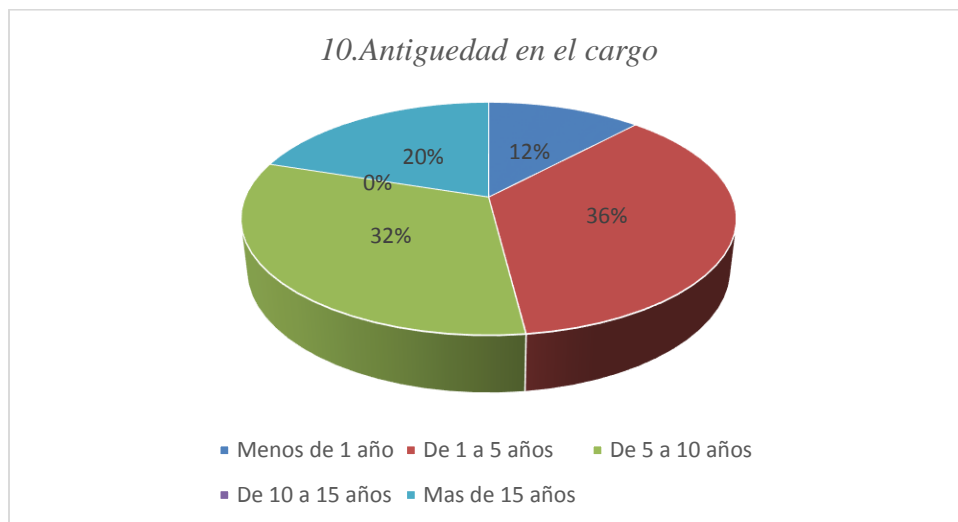
Fuente: elaboración propia

El 100% de la población devenga 1 SMMLV, esta es la remuneración fijada en la empresa para cargos operativos por esto no se presentan variaciones, el pago de su remuneración es quincenal.

Figura 9. Antigüedad en la empresa

Fuente: elaboración propia

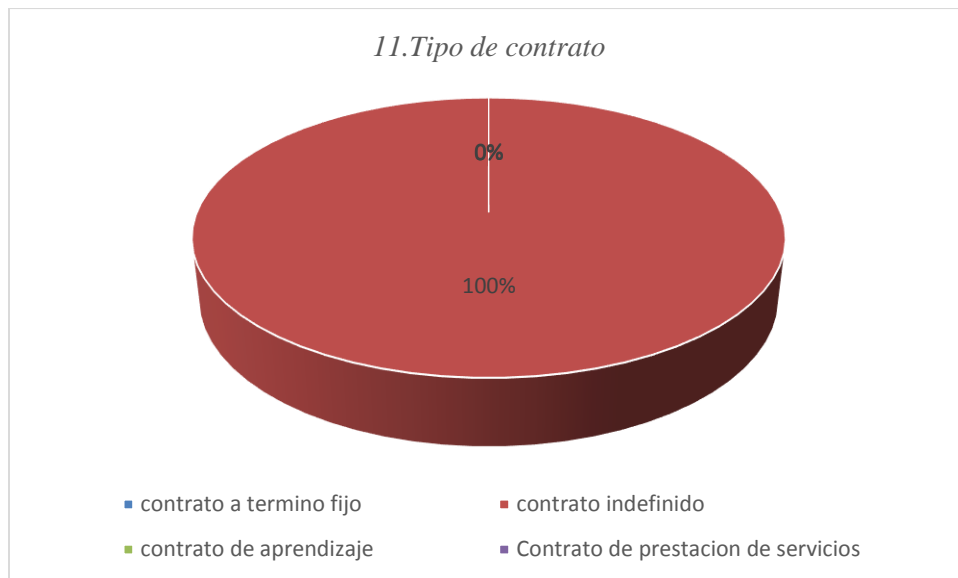
El 36% de la población tiene una antigüedad en la empresa de 1 a 5 años, por ende, es una población que conoce el desarrollo de los procesos de la granja, el 32% tiene una antigüedad de 5 a 10%, el 20% lleva más de 15 años y un 12% menos de un año, lo que permite analizar que se brinda estabilidad en la empresa y no hay una alta deserción del personal.

Figura 10. Antigüedad en el cargo

Fuente: elaboración propia

El 36% de la población tiene una antigüedad en el cargo de 1 a 5 años, el 32% tiene una antigüedad de 5 a 10%, el 20% lleva más de 15 años y un 12% menos de un año, lo que permite concluir que no hay rotación frente a las actividades desempeñadas, ya que están son de carácter operativas y manuales.

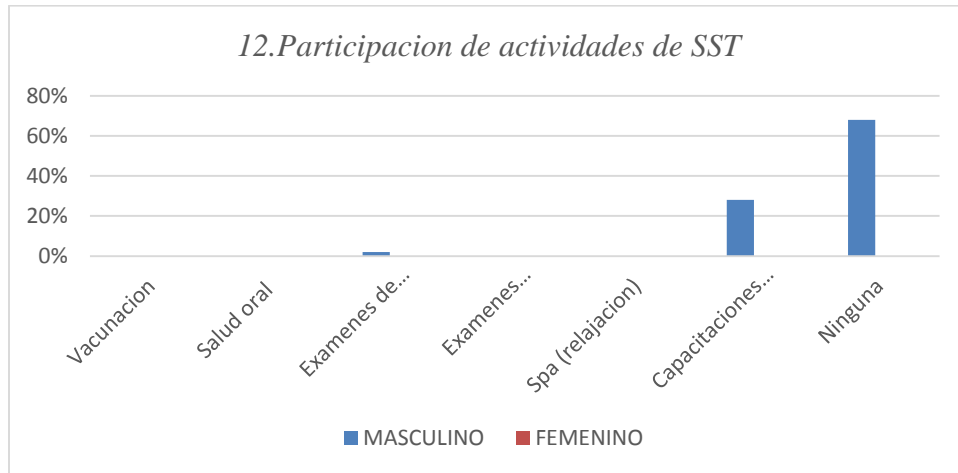
Figura 11. Tipo de contrato



Fuente: elaboración propia

El 100% de la población trabajadora tiene contrato a término indefinido lo que sugiere una estabilidad en la empresa lo cual puede ser concordante a la antigüedad en la empresa.

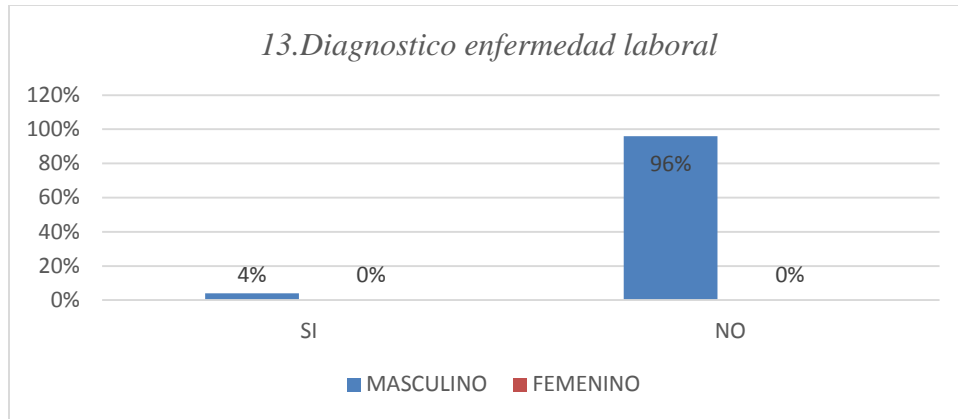
Figura 12. Participación en actividades de SST



Fuente: elaboración propia

El 68% de la población refiere que no ha participado de ninguna actividad en seguridad y salud en el trabajo, el 22% a participado en capacitaciones y solo el 2% en práctica de exámenes de laboratorio. Desarrollar actividades de promoción y prevención dirigidas a la población trabajadora es muy importante con el fin de preservar su bienestar físico, mental y social, es un aspecto que se debe mejorar dentro de la gestión empresarial.

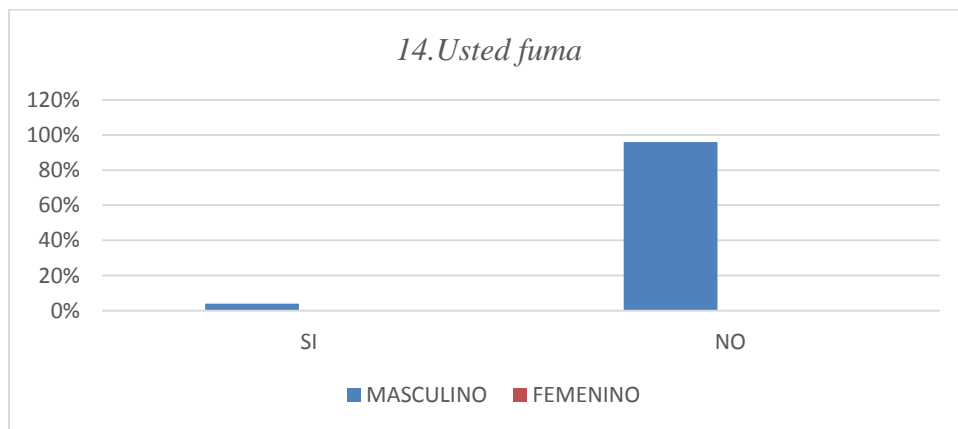
Figura 13. Diagnostico enfermedad laboral



Fuente: elaboración propia

El 4% de la población trabajadora le ha sido diagnosticada una enfermedad laboral, lo que representa 1 caso de la población total, se desconoce el Dx ya que esta información no fue suministrada por la fuente primaria.

Figura 14. Usted fuma

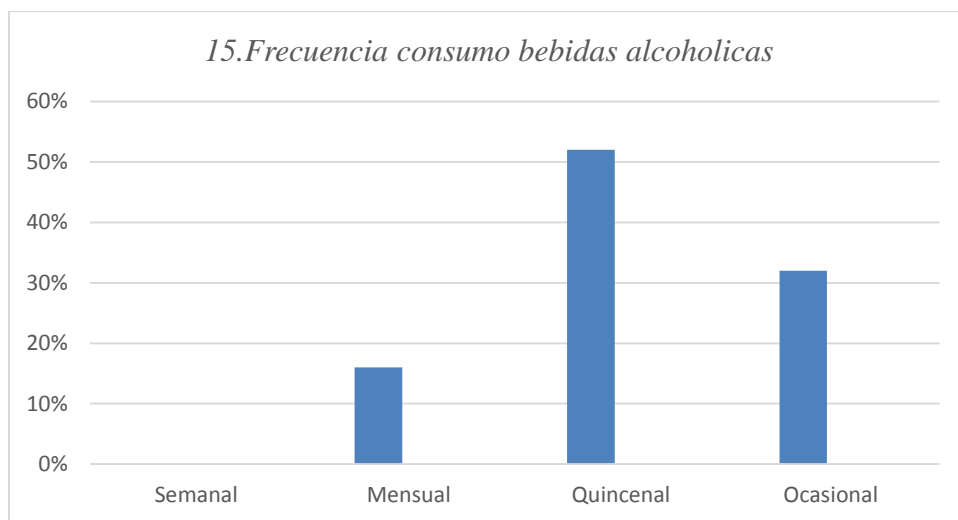


Fuente: elaboración propia

El 96% de la población afirma que no tiene hábitos de fumar, solo el 4% manifiesta fumar, esta información se cotejara con la aplicación del cuestionario FANTASITCO mas

adelante es relevante analizarla ya que el tabaco es una de las principales causas de morbilidad a nivel mundial y es un factor negativo en la salud que desencadena otras ENT como cardiacas, respiratorias y cardiovasculares.

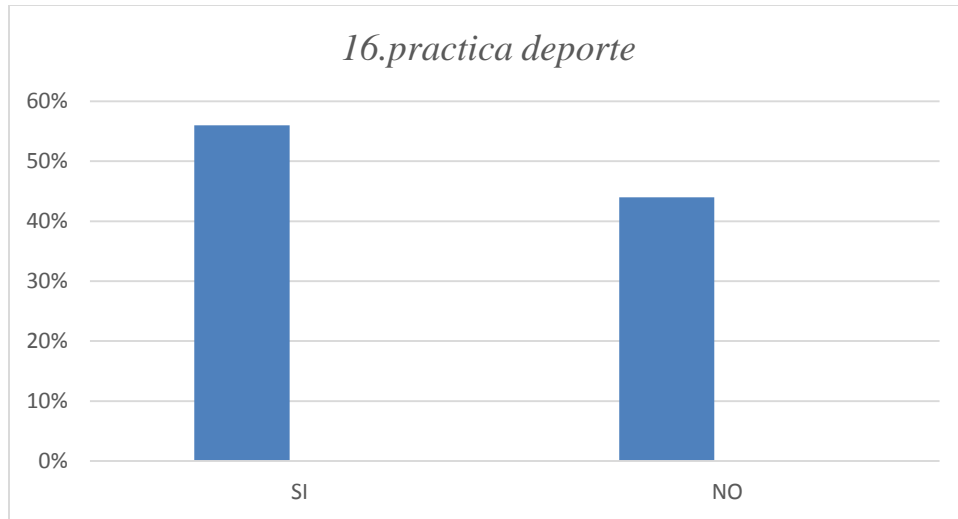
Figura 15. Usted fuma



Fuente: elaboración propia

El 52% consume bebidas alcohólicas con una frecuencia quincenal, esta se puede relacionar con la frecuencia del pago de su salario, el 32% consume bebidas alcohólicas con una frecuencia ocasional se considera este grupo como bebedor social y un 16% con una frecuencia mensual.

Figura 16. Usted practica deporte



Fuente: elaboración propia

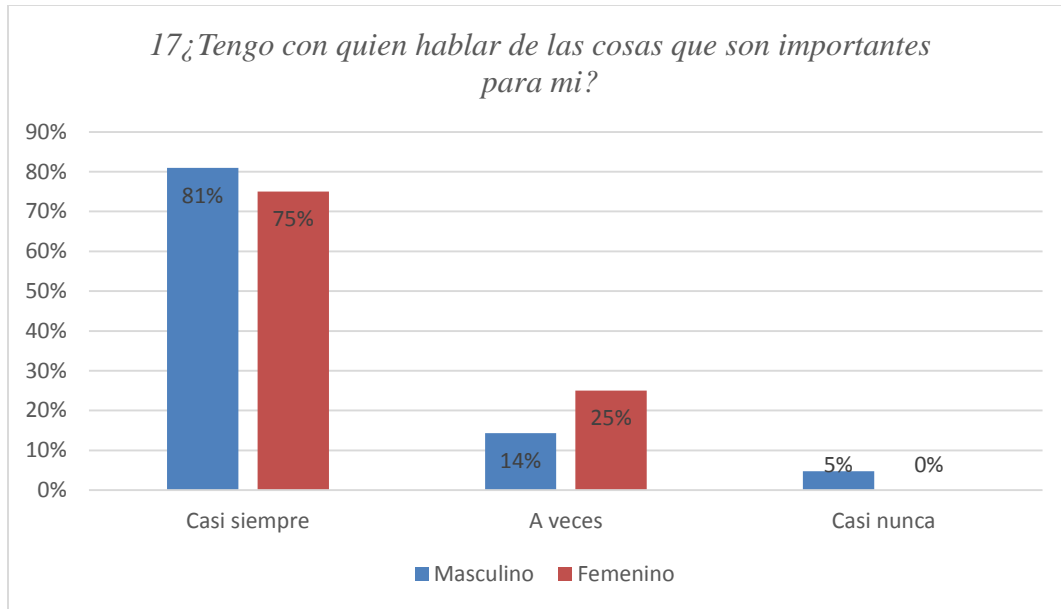
El 56% de la población manifiesta practicar algún deporte, el 44% refiere no tener una actividad física o llevar una vida sedentaria, lo cual es una situación preocupante ya que la actividad física es un factor protector importante que contribuye al bienestar físico de los individuos y se relacionada con la prevención de ENT.

Resultados Cuestionario FANTASTICO

A continuación, se presentan los resultados de las 10 dimensiones (Familia y Amigos, Actividad Física, Nutrición, Tabaco, Alcohol, Sueño y estrés, Tipo de personalidad, Introspección, Conducción Trabajo, Otras drogas.

1. Dimensión Familia y Amigos.

Figura 17. Tiene con quien hablar

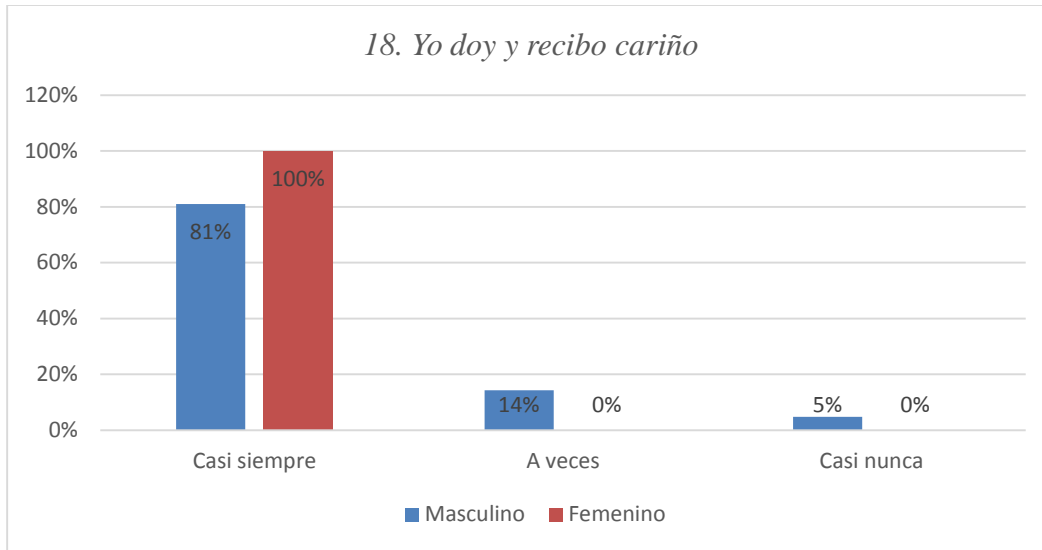


Fuente: elaboración propia

De los resultados obtenidos el 81% de los encuestados hombres refieren que tienen con quien hablar casi siempre de las cosas que consideran importantes, un 14 % algunas veces y se presenta un caso donde el trabajador siente que no tiene una persona cercana con quien poder compartir temas importantes representa el 5% de esta población.

En el caso de las mujeres manifiestan que el 100% tiene con quien compartir temas importantes.

Figura 1 Da y recibe cariño



Fuente: elaboración propia

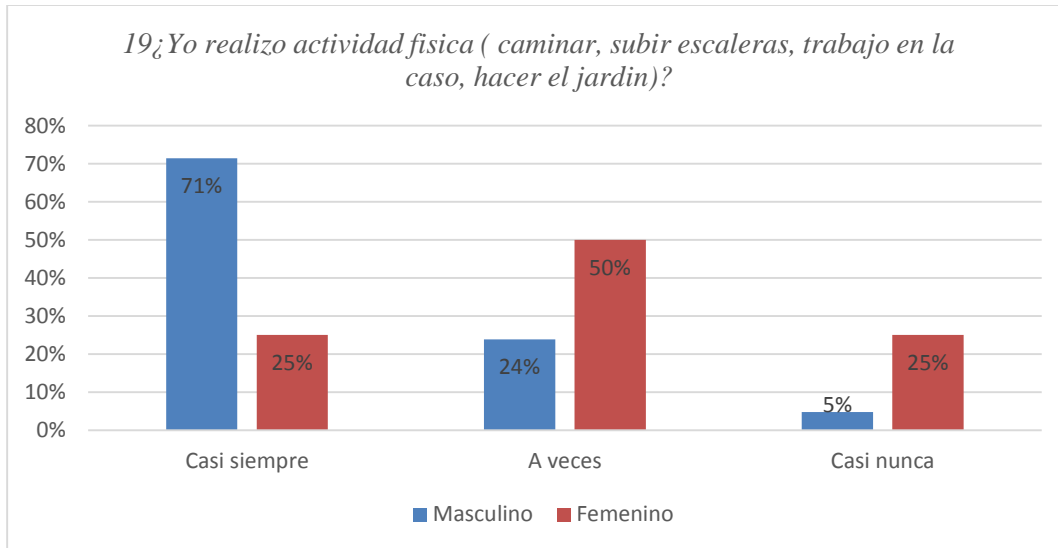
El 81% del género masculino respondió que da y recibe cariño, el 14% algunas veces y un 5% nunca, las mujeres en un 100% manifiestan que casi siempre dan y reciben cariño.

Análisis Dimensión Familia y Amigos.

De los resultados obtenidos de la dimensión familiares y amigos se puede inferir que el 76% de los encuestados mantiene una comunicación y relación social activa, aspecto relevante para mantener un adecuado estilo de vida saludable. Solo el 5% de la población presenta un aislamiento de ese entorno familiar y social.

2. Dimensión actividad física

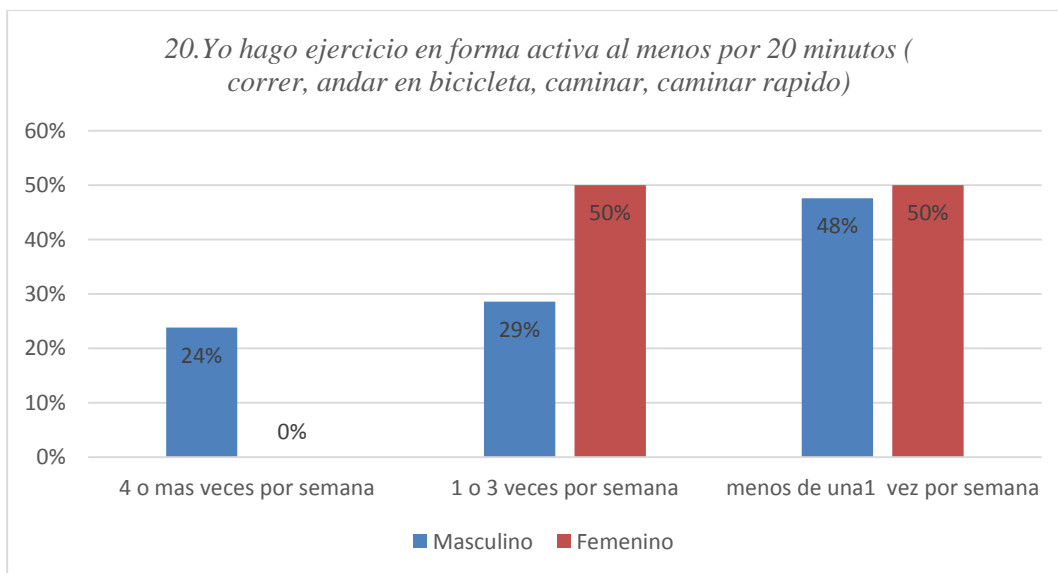
Figura 2 Realizan actividad física



Fuente: elaboración propia

Los resultados evidencian que el 71% de los hombres y el 25% de las mujeres manifiestan que casi siempre realizan algún tipo de actividad física, La inactividad física en hombres es del 5% y en las mujeres el 25%

Figura 3 Realiza ejercicio de forma activa al menos por 20 minutos



Fuente: elaboración propia

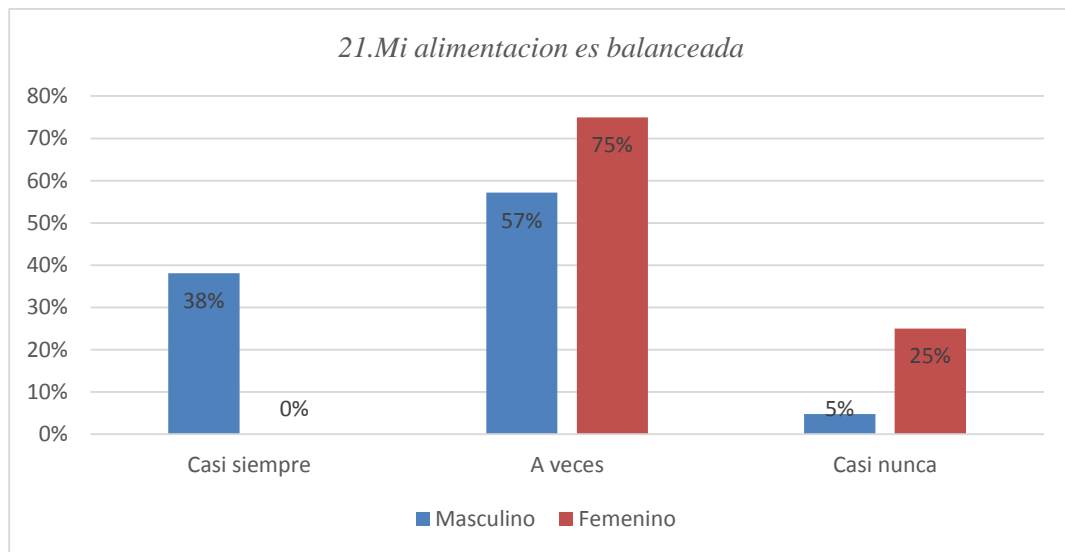
Se presenta que solo el 24% de los hombres realiza actividad física con una frecuencia de 4 o más veces por semana con una intensidad mínima 20 minutos, en las mujeres la actividad física no es regular.

Análisis dimensión Actividad física

La actividad física es una dimensión que constituye una debilidad en la mayoría de la población trabajadora. El 80% de la población trabajadora no se considera físicamente activo, La práctica del ejercicio es realizada solo por el 20% que corresponde al género masculino. El resto de la población tiene tendencia a estilo de vida sedentario que puede afectar sus condiciones de salud a corto y largo plazo.

3. Dimensión Nutrición.

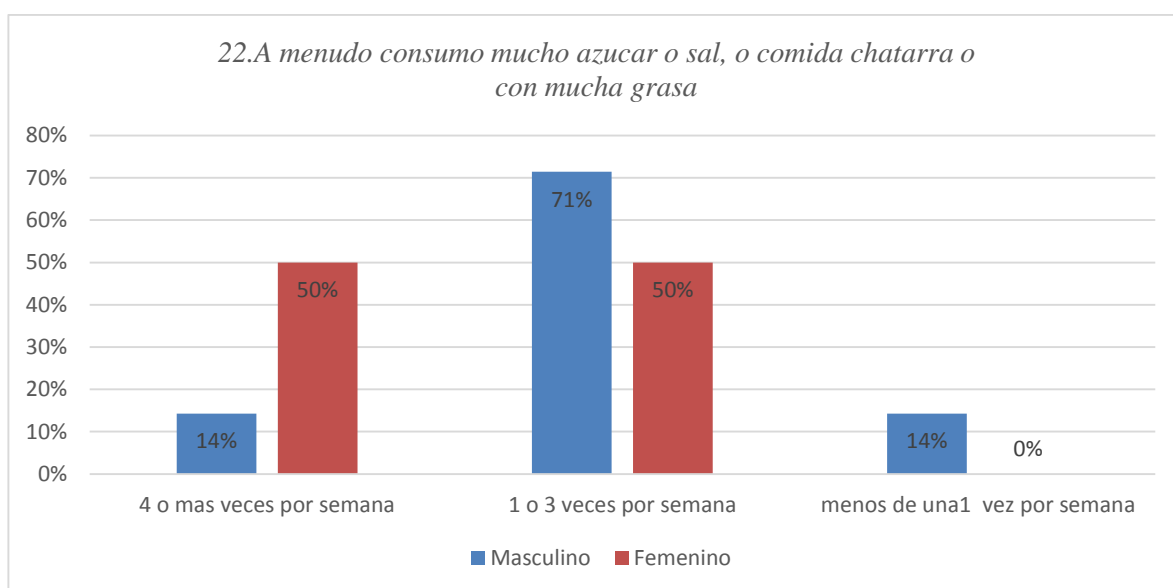
Figura 4 Alimentación balanceada



Fuente: elaboración propia

Los resultados evidencian Solo el 38% de los hombres reconocen que casi siempre tienen una alimentación balanceada, el 57% a veces y las mujeres el 75%. Lo que indica que la población no está siendo consciente de sus hábitos de alimentación. Sin embargo, el 5 % de los hombres y el 25% de las mujeres reconoce que casi nunca adopta una alimentación balanceada la cual puede estar asociada a otros problemas de salud como la obesidad.

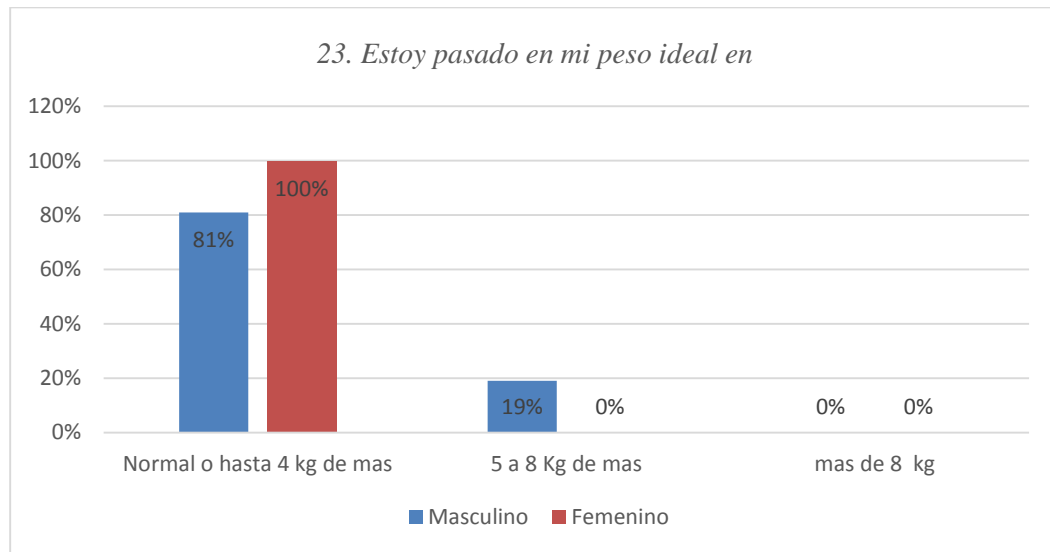
Figura 5 Consumo de mucha azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa



Fuente: elaboración propia

Los resultados obtenidos son contradictorios con la pregunta anterior ya que solo el 14% de la población hombre reconoce que consume azúcar, sal o comida no nutritiva o con mucha grasa con una frecuencia menor a una vez por semana, lo que nos indica que el resto de la población 86% si tiene este habito de consumo.

Figura 6 Pasado en el peso ideal



Fuente: elaboración propia

El 81% de la población hombres manifiesta estar en un peso normal o hasta de 4kg mas, sin embargo, el 19% cree tener un peso superior de 5 a 8 Kg superiores al peso normal, la población femenina manifiesta en un 100% se encuentra en un peso normal. Cotejando esta información con el IMC obtenido el 77% de los hombres se encuentra con un IMC normal y un 23% presenta obesidad por lo cual se presenta diferencia con las percepciones sobre el peso de cada individuo.

En el caso de las mujeres el resultado es acorde todas se encuentran en un IMC normal.

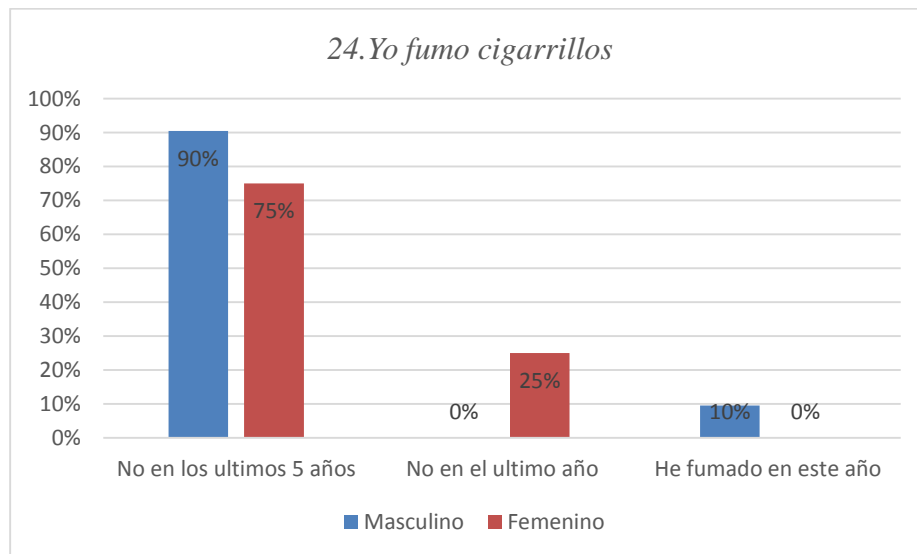
Análisis de la dimensión Nutrición.

El 86% de la población trabajadora no mantiene una alimentación balanceada, lo que puede contribuir a la aparición de ENT (Enfermedades No Transmisibles) al sumarse la inactividad física. Solo el 14% de la población en este caso hombres cuidan de mantener una

alimentación balanceada. A pesar de estos malos hábitos el 84% de la población tiene un peso clasificado como normal y el 16% presenta un IMC obesidad I. según la resolución 2645 de 2016 el sobrepeso y la obesidad aumenta sustantivamente el riesgo de morbilidad por hipertensión arterial, dislipidemia, diabetes tipo 2, enfermedades coronarias, osteoartritis, problemas respiratorios, apnea del sueño y cánceres, así como incremento de la mortalidad por estas causas.

4. Dimensión Toxicidad

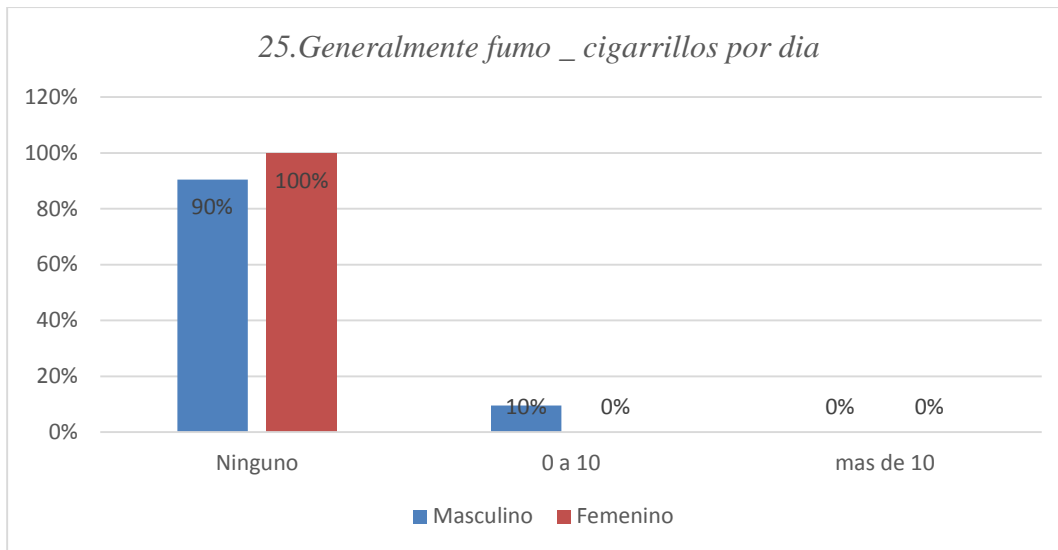
Figura 7 Fuma cigarrillos



Fuente: elaboración propia

El 90% de la población manifiesta no tener hábitos de consumo de cigarrillos, solo el 10% de la población se considera fumador activo.

Figura 8 Generalmente fumo cigarrillos por día



Fuente: elaboración propia

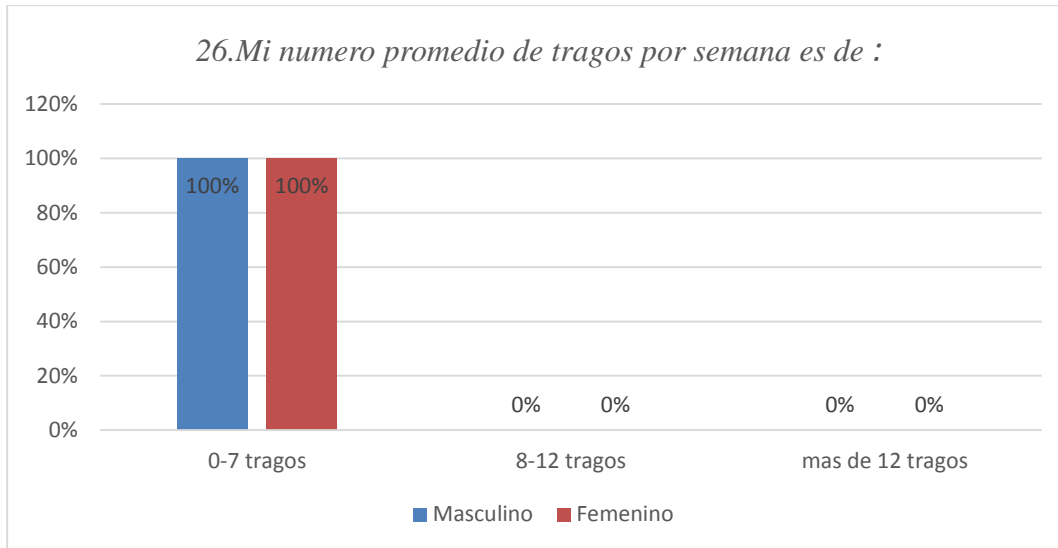
El 10% de la población hombre que se considera un fumador activo consume con frecuencia de 0 a 10 cigarrillos en el día.

Análisis dimensión tabaco.

El 90% de la población es no fumadora, solo el 10% de los hombres tiene hábitos de fumar, máximo hasta 10 cigarros por día, sin embargo, esta población fumadora se puede ver expuesta o aumentar el riesgo de cáncer enfermedades del sistema respiratorio como el EPOC y enfermedades cardiovasculares e incluso osteoporosis.

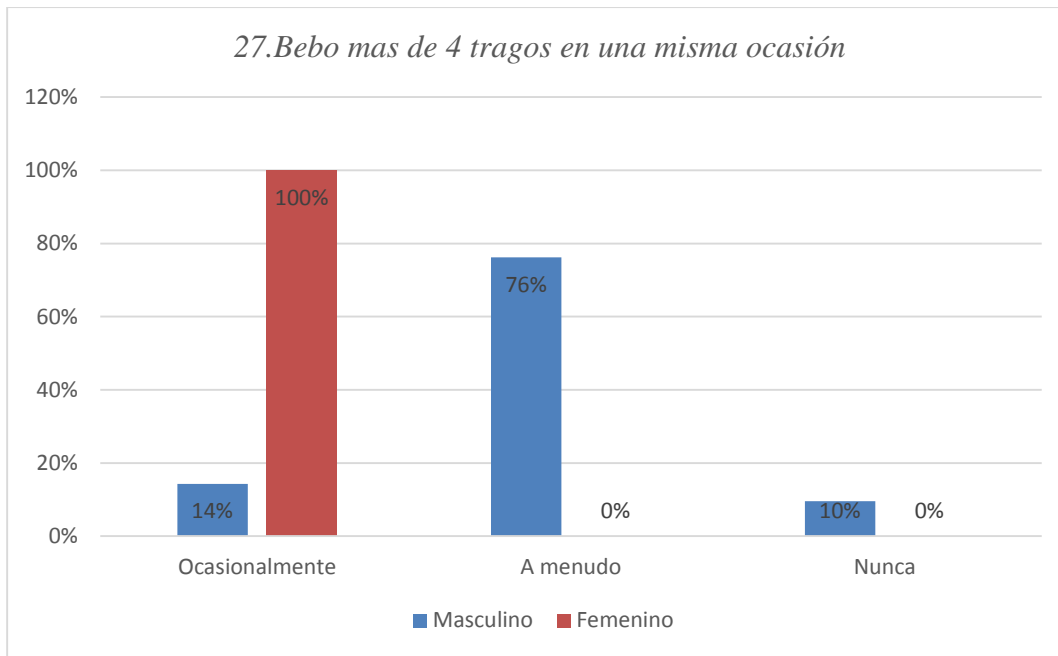
5. Dimensión Alcohol

Figura 9 Número promedio de tragos por semanas



Fuente: elaboración propia

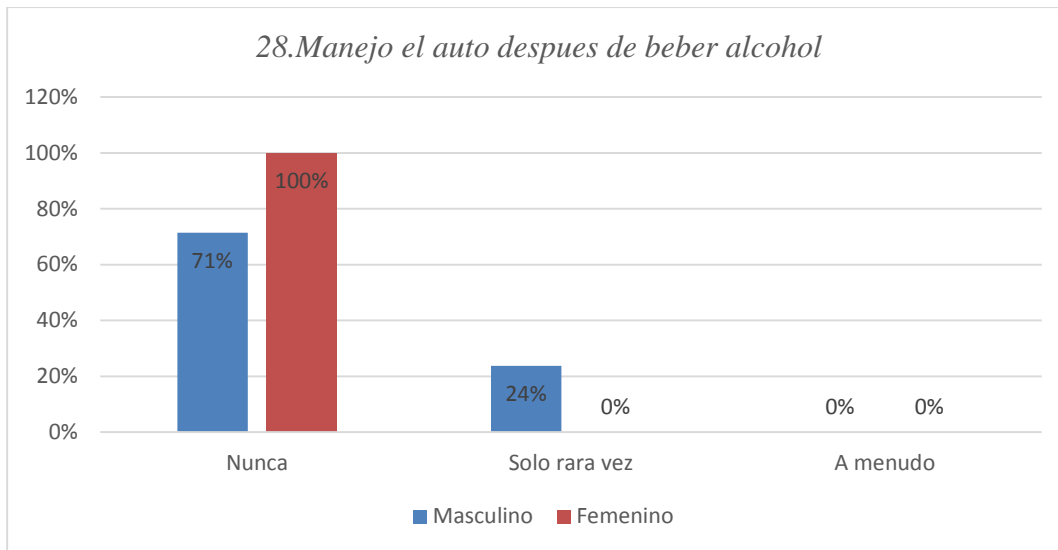
La población trabajadora en un 100% manifiesta que no consume alcohol o esta en un rango de 0 a 7 tragos a la semana, lo que es concordante con la encuesta de perfil sociodemográfico al considerarse un consumidor de alcohol social.

Figura 10 Bebe más de 4 tragos en una misma ocasión

Fuente: elaboración propia

El 100% de las mujeres manifiestan que no tiene hábitos regulares de consumo de alcohol sino ocasionalmente, los hombres en un 76% pueden consumir más de 4 tragos en una misma ocasión. El resultado es concordante con la Encuesta de Salud Mental (2015) en mayor proporción los varones entre 18 y 44 años consumen más alcohol y están propensos a situaciones de riesgo.

Figura 11 Maneja el auto después de beber alcohol

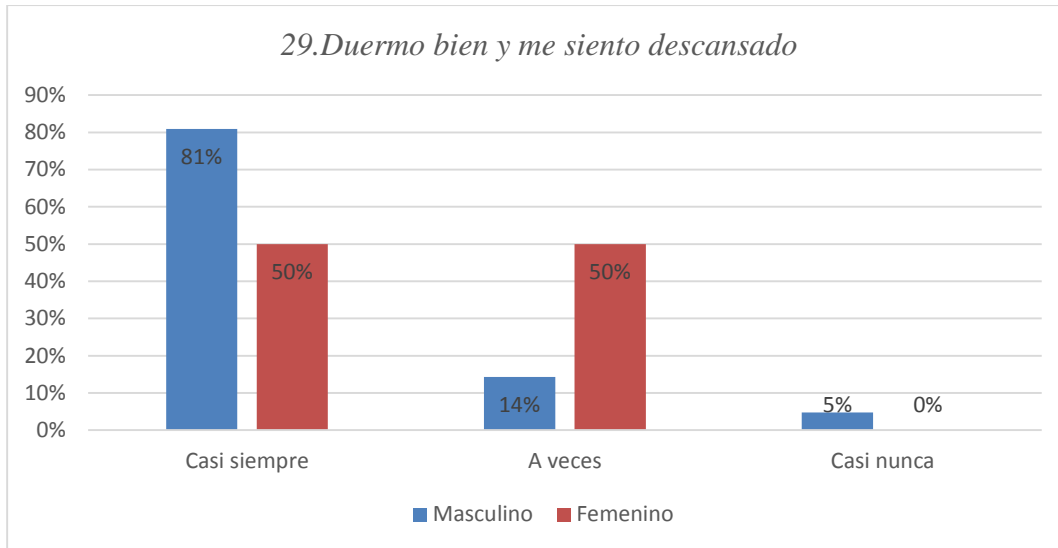


Fuente: elaboración propia

Las mujeres en un 100% manifiestan que nunca han conducido un vehículo si se encuentran en estado de embriaguez o al consumir una bebida alcohólica, el 71% de la población masculina nunca ha cometido este acto de imprudencia, solo el 24% de los hombres aceptan que rara vez han realizado esta mala práctica. Revisando las estadísticas del Observatorio Nacional de Seguridad Vial en el año 2018 5519 hombres y 1330 mujeres fueron víctimas fatales de un accidente vial y el mayor factor de ocurrencia de estos accidentes en un 70% corresponde al conducir en estado de embriaguez.

6. Dominio Sueño

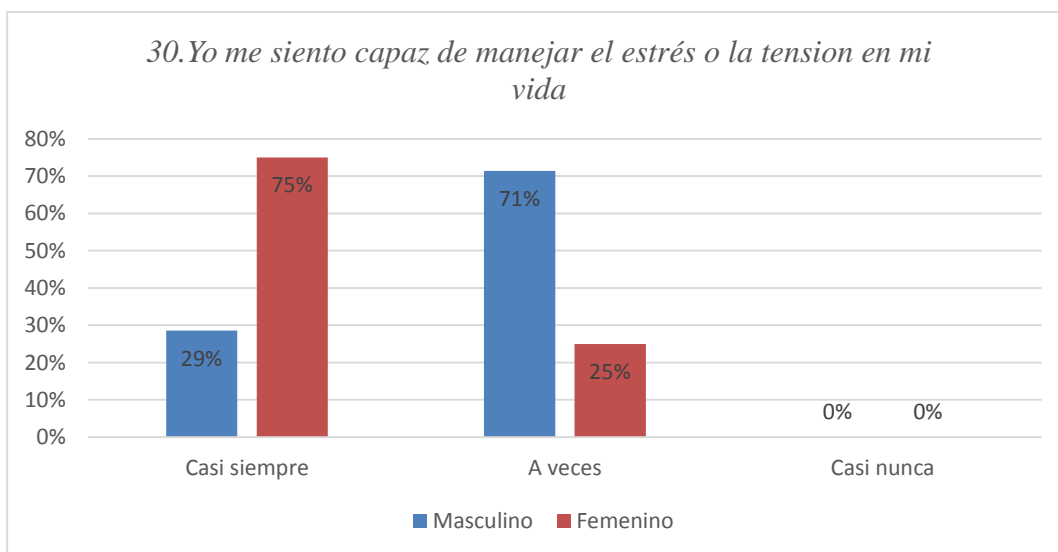
Figura 12 Duerme bien y se siente descansado



Fuente: elaboración propia

El 76% de la población manifiesta que casi siempre duerme bien y se siente descansado, el 20% que a veces duerme bien y un 5% manifiesta que nunca duerme bien en este caso un hombre.

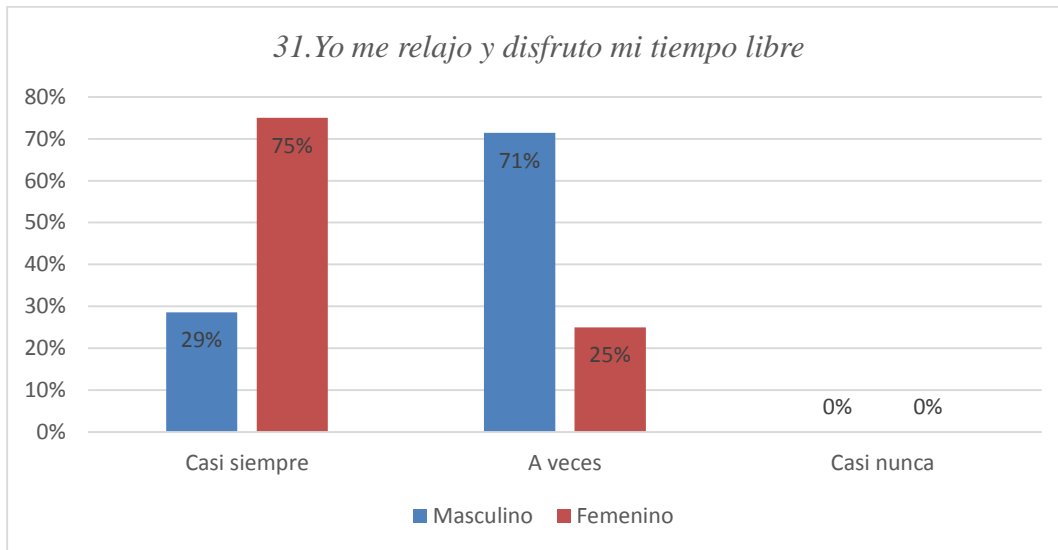
Figura 13 Se siente capaz de manejar el estrés o la tensión en su vida



Fuente: elaboración propia

El 29% de los hombres manifiesta que casi siempre manejan el estrés o la tensión, y el 71% a veces, mientras que las mujeres casi siempre en un 75% saben manejar este tipo de tensiones y un 25% algunas veces.

Figura 14 Se relaja y disfruta su tiempo libre



Fuente: elaboración propia

El 29 % de los hombres y el 75% de las mujeres manifiesta que casi siempre disfrutan su tiempo libre, respecto al análisis del total de la población el 36% de la población manifestó que realiza casi siempre alguna actividad en su tiempo libre o de ocio, por lo cual el 64 % algunas veces, situación debe mejorarse el tiempo libre es fundamental para el bienestar y la salud física y mental.

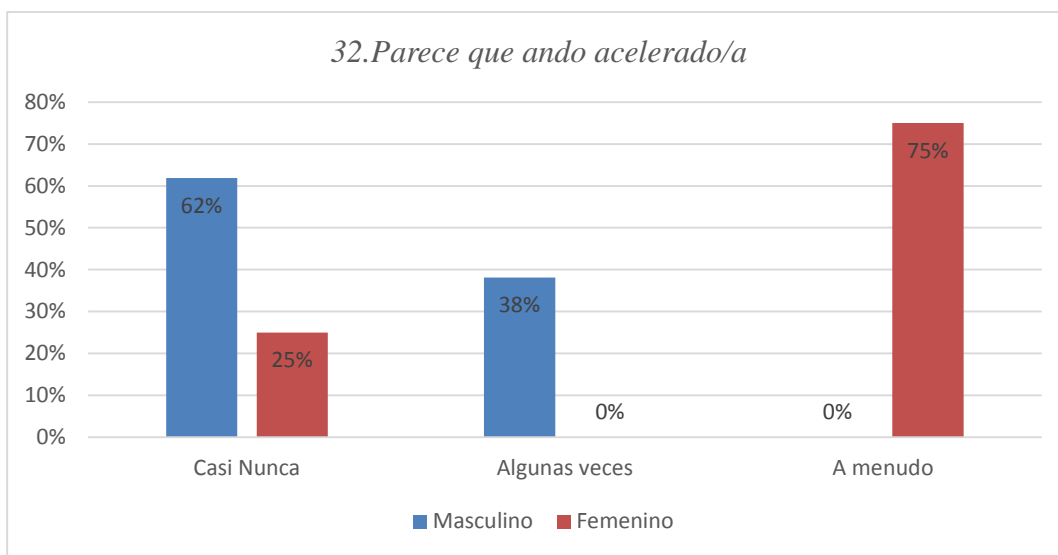
Análisis de la dimensión Sueño y estrés.

En el área de sueño y estrés, solo el 76% de la población trabajadores refiere que casi siempre tiene un sueño reparador y un 5% en el género masculino casi nunca lo cual puede tener

repercusiones en la salud mental del trabajador , la mayoría tiene un manejo adecuado o de aceptación frente a las situaciones de estrés, sin embargo un 40% de la población no disfruta de su tiempo libre, no se establece causas internas o externa, por tal motivo se debe reevaluar esta situación fomentando en los trabajadores la importancia de aprovechar bien su tiempo libre.

7. Dimensión Tipo de Personalidad

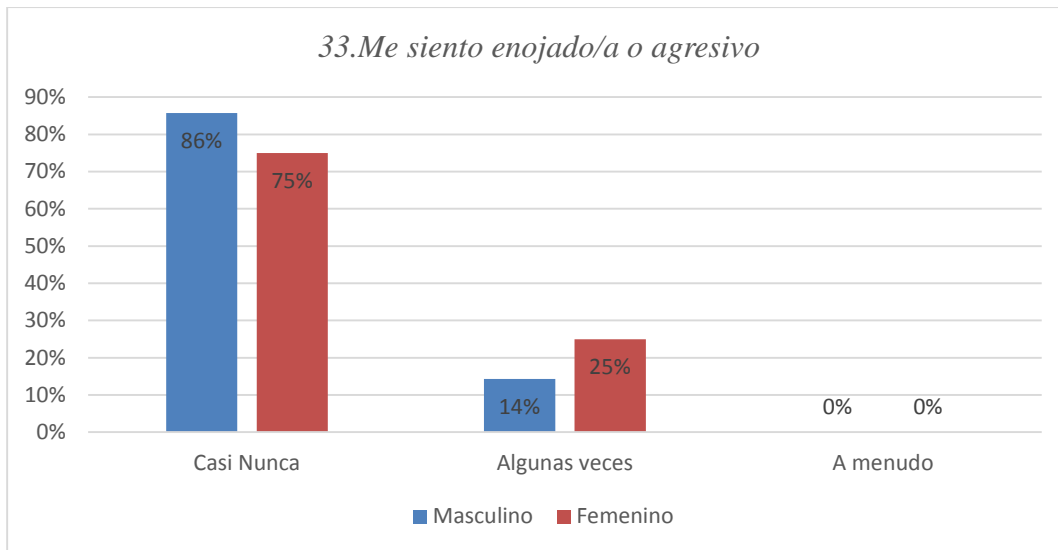
Figura 15 Anda acelerado/a



Fuente: elaboración propia

El 62% de la población masculina manifiesta que casi nunca andan acelerados y un 38% algunas veces, mientras que la población femenina el 75% vive acelerada un factor puede ser el rol que desempeñan en el hogar que implica otros quehaceres.

Figura 16 Se siente enojado/a o agresivo



Fuente: elaboración propia

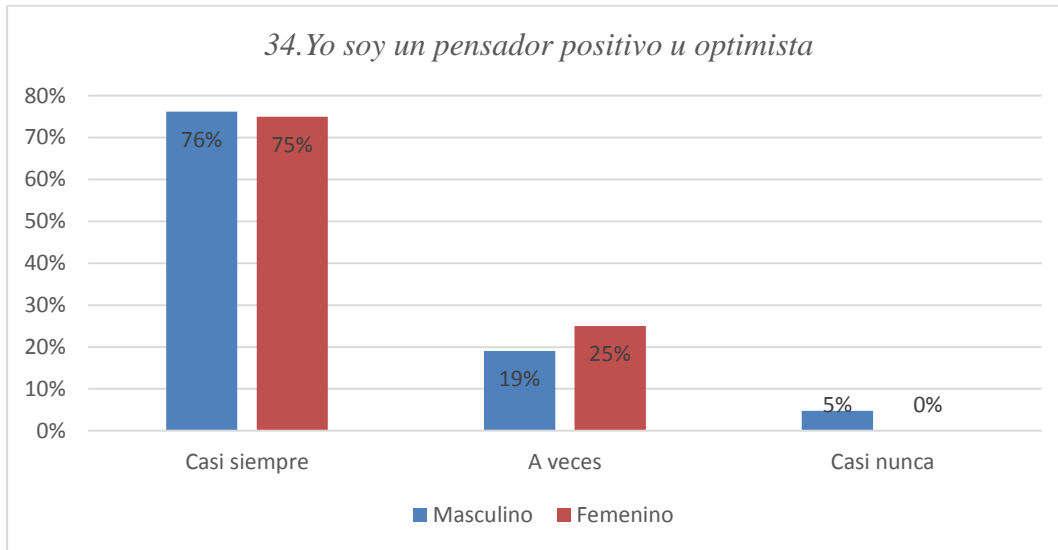
El 86% de la población masculina manifiesta casi nunca sentirse enojado y las mujeres en un 75%, el 14% se sienten algunas veces enojados o agresivos y las mujeres el 25%, uno de los factores que pueden relacionarse con este tipo de comportamiento es la fatiga por esto es necesario el descanso y el uso de tiempo libre.

Análisis dimensión

En la autoevaluación del tipo de personalidad se encontró que el 85,4% presenta que casi nunca sienten urgencia de tiempo o están bajo presión y se ve reflejado en que un solo un poco parte de la población dice sentirse agresivo y esto se relaciona con la fatiga a la que están expuestos los trabajadores, pues sus tiempos libres en muchas ocasiones son escasos y además no se tiene una cultura de aprovechar bien el tiempo.

8. Dimensión Introspección.

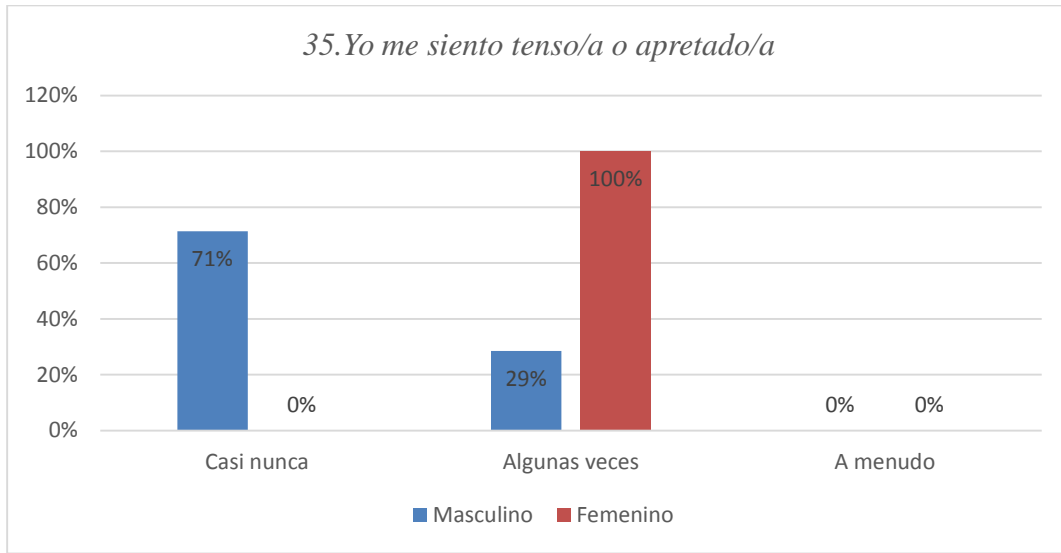
Figura 17 pensador positivo u optimista



Fuente: elaboración propia

El 76% de los hombres casi siempre tienen pensamientos optimistas y las mujeres en un 75%, a veces el 19 % y el 25% las mujeres, solo un 5% manifiesta no ser un pensador optimista este caso se presenta en los hombres, esta dimensión se relaciona con la salud mental y es importante intervenir los casos que se detecten como críticos.

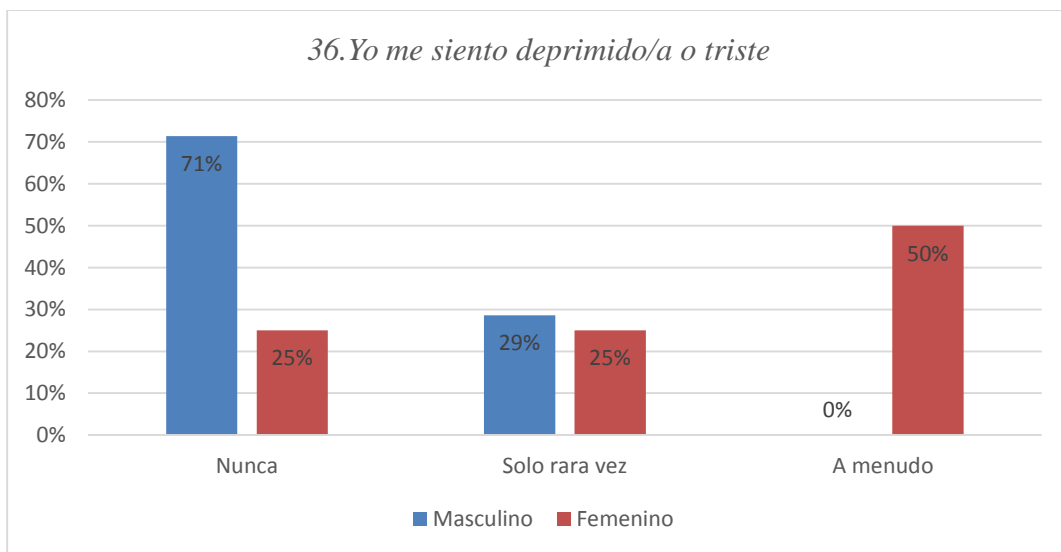
Figura 18 Se siente tenso/a o apretado/a



Fuente: elaboración propia

El 71% de los hombres casi nunca se sienten tenso o bajo presión y el 29% algunas veces, en el caso de las mujeres el 100% se sienten algunas veces tensa esto puede relacionarse con las múltiples actividades que implica las responsabilidades en el hogar y las actividades extra que deben desarrollar.

Figura 19 Se siente deprimido/a o triste



Fuente: elaboración propia

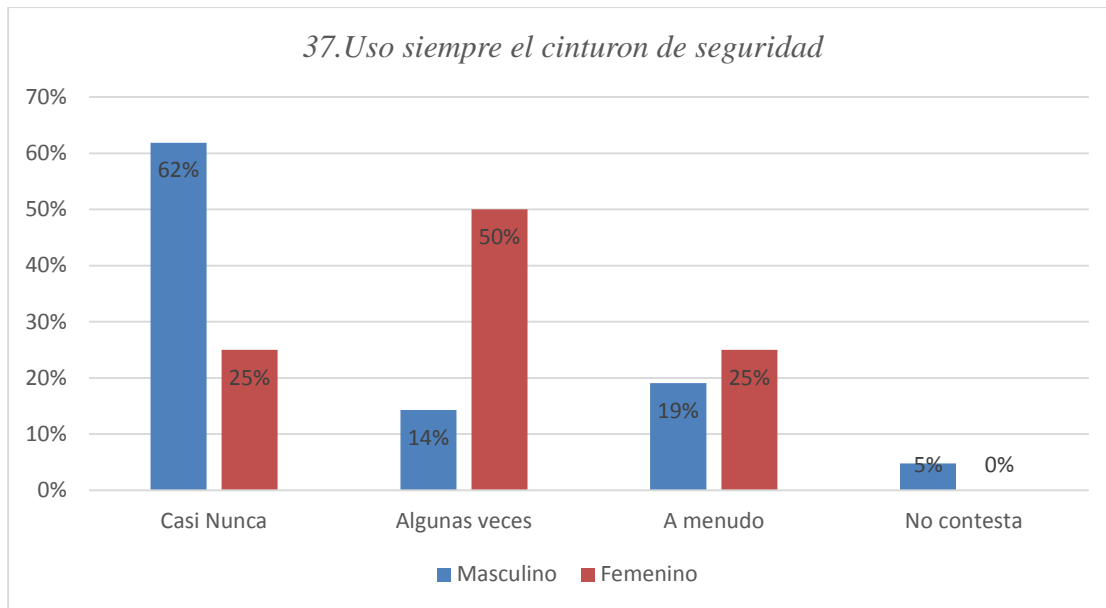
El 71% de los hombres nunca se sienten deprimidos o triste, el 29% rara vez, las mujeres el 25% refiere que nunca, el 25% rara vez, pero el 50% de las trabajadoras a menudo se siente triste o deprimida por lo cual se debe dar signos de alarma, la gestión del riesgo psicosocial y conocer los factores que inciden en la salud mental organizacional es importante.

Análisis Dimensión Imagen Interior.

La dimensión de imagen interior, tan importante para la salud mental de las personas, factor crucial en el estilo de vida de las personas en donde El 88% responde que casi siempre o algunas veces tienen pensamientos optimistas y una concepción positiva de sí mismo. Un aspecto preocupante es que el 5% de los hombres tiene pensamientos negativos y un 50% de las mujeres manifiesta sentirse deprimida. La Salud Mental es fundamental para la promoción y adopción de estilos de vida saludable ya que estos implican voluntad, de acuerdo a la Encuesta de Salud Mental del Ministerio de Salud (2015), los problemas y trastornos mentales se relacionan con la ENT como problemas respiratorios, dermatológicos, obesidad, diabetes e hipertensión, lo que nos permite concluir que la salud física y mental se encuentran estrechamente vinculadas. Respecto a los casos identificados se deben dar signos de alarma y gestionar el riesgo psicosocial en la empresa.

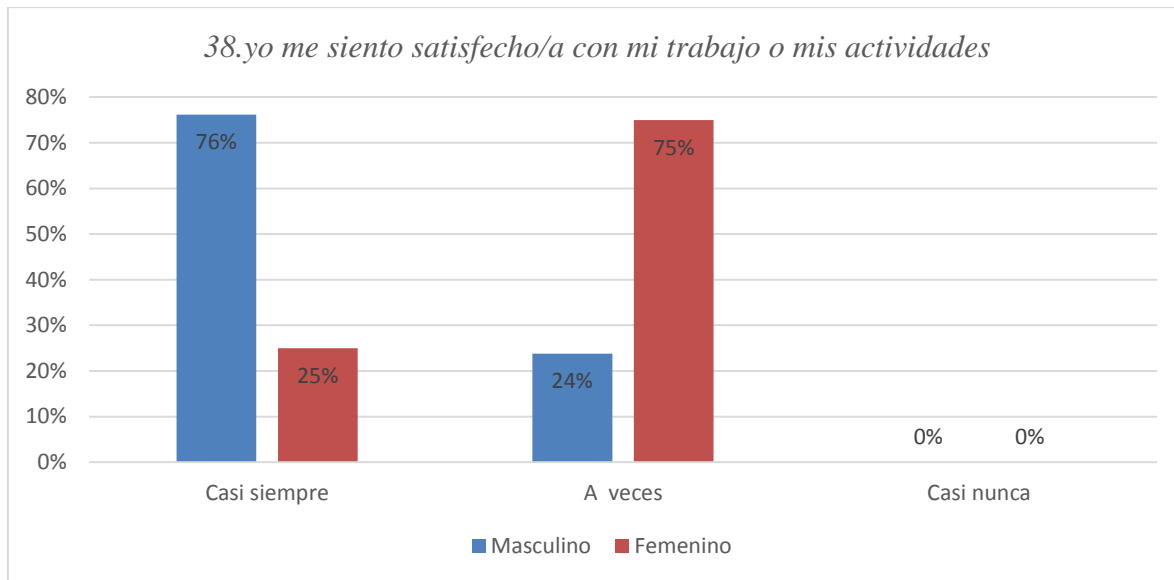
9. Dimensión Conducción Trabajo

Figura 20 Usa siempre el cinturón de seguridad



Fuente: elaboración propia

El 62% de los hombres manifiesta que casi nunca usa el cinturón de seguridad y las mujeres en un 25%, el 90% de los accidentes viales en Colombia suceden por factores comportamentales o imprudencias. Un 40% por exceso de velocidad, 30% por no respetar las normas y señales de tránsito, 10% por conducir bajo efectos del alcohol, y 10% porque peatones incumplieron las normas. El uso del cinturón de seguridad es un factor muy importante de protección reduce el riesgo de morir en un choque en un 61% según la Agencia Nacional de Seguridad Vial. Se debe realizar educación en prevención de seguridad vial en la población trabajadora y fortalecer el autocuidado en la vía.

Figura 21 Se siente satisfecho/a con su trabajo o actividades

Fuente: elaboración propia

El 76% de los hombres siente que está satisfecho con su trabajo o actividades que desarrolla y el 24% algunas veces, las mujeres en un 25%, casi siempre y el 75% a veces, La satisfacción laboral es subjetiva y depende de muchos factores disposición psicológica, relación del individuo a la organización, pensamientos positivos, calidad del empleo, y es importante sentirse a gusto con el trabajo que se desarrolla.

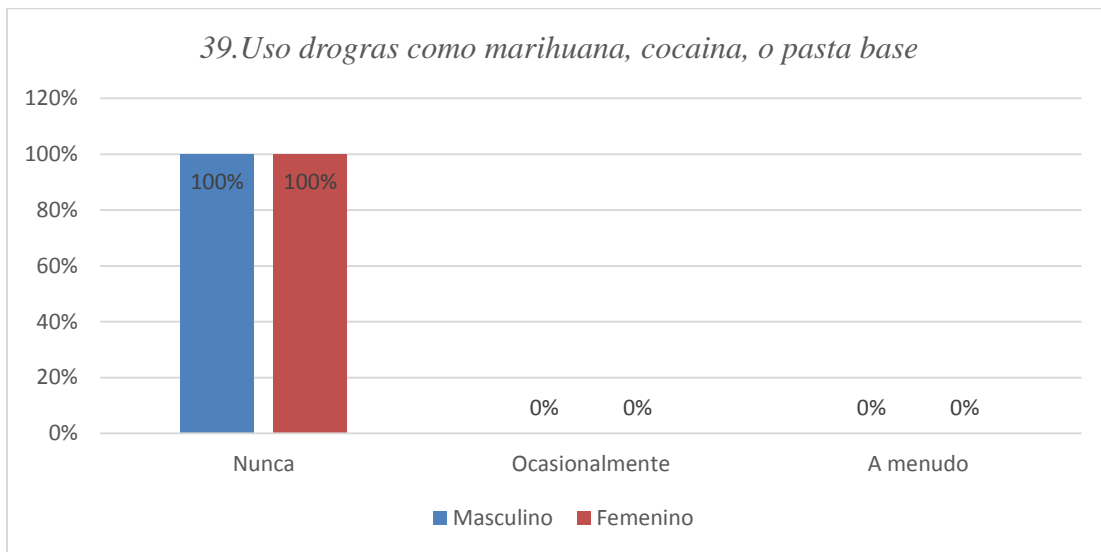
Análisis de la Dimensión

La satisfacción en el trabajo es un factor importante en la salud y estilo de vida en general, hacer lo que no les gusta es perjudicial para su salud mental y genera mayor cansancio y estrés, La Universidad de Ohio en la Encuesta Nacional Longitudinal de la Juventud (1979) demuestra que la satisfacción laboral incide en la percepción de salud mental y en la salud física, ya que esta tiene un efecto acumulativo y pueden aparecer niveles altos de depresión, problemas

de sueño y ansiedad. En este caso la empresa tiene un buen nivel de satisfacción laboral por parte de los trabajadores con un 68% .

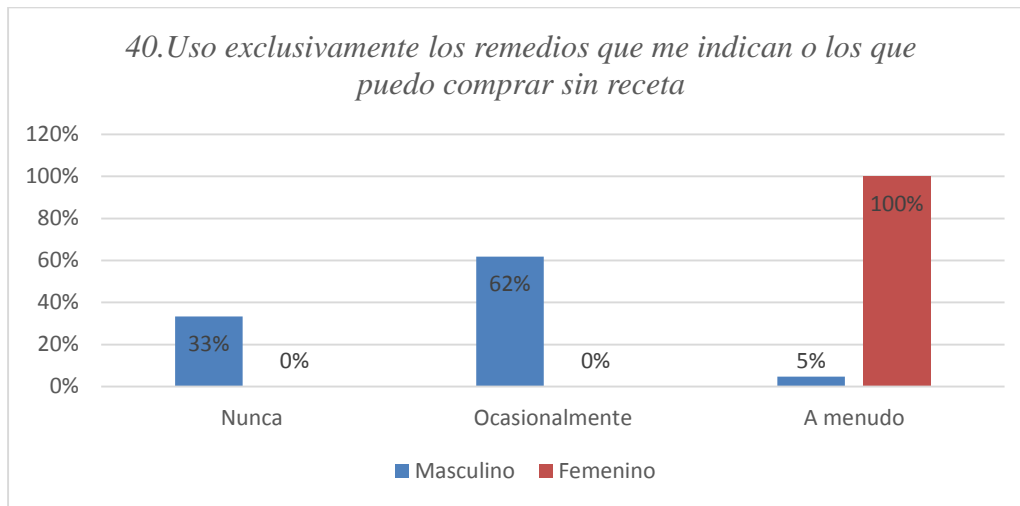
10. Dimensión otras drogas

Figura 22 Usa drogas como marihuana, cocaína o pasta base



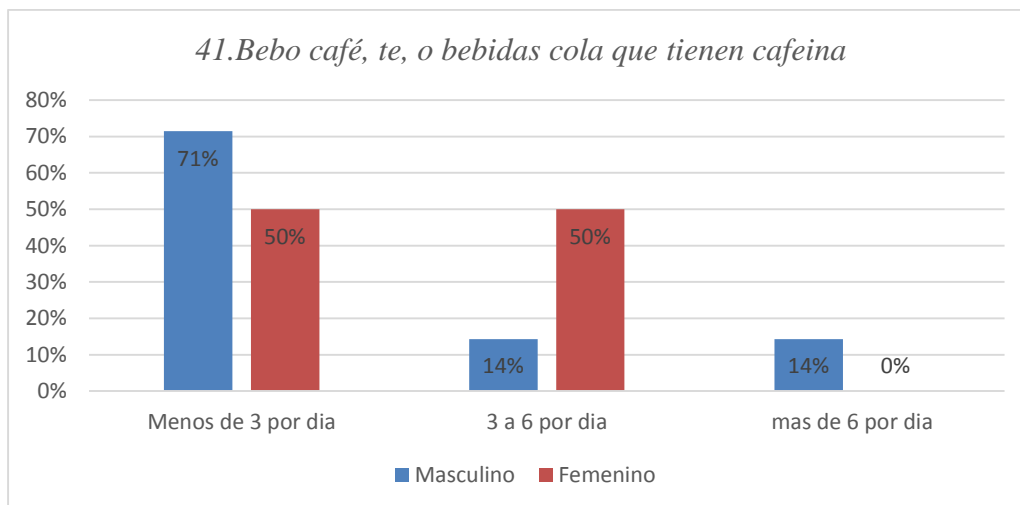
Fuente: elaboración propia

El 100% de la población trabajadora manifiesta que no consume sustancias psicoactivas, es muy importante este factor debido a la repercusión del consumo de estas sustancias en el medio laboral (enfermedades, accidentes laborales, ausentismo, incapacidades laborales, disminución de la productividad).

Figura 23 Usa exclusivamente los remedios que le indican o los que puede comprar sin receta

Fuente: elaboración propia

El 33% de los hombres manifiestas que nunca compran medicamentos sin receta el 62% ocasionalmente y un 5% a menudo, en el caso de las mujeres el 100% a menudo compran medicamentos sin receta. El uso y compra de medicamentos sin prescripción médica es relevante ya que se debe hacer un uso racional de estos ya que existe un riesgo frente a la automedicación.

Figura 24 Bebe café, té o bebidas cola que tienen cafeína

Fuente: elaboración propia

El consumo de bebidas con cafeína hace que el sistema nervioso se encuentre activo y en alerta según la Autoridad Europea de seguridad alimentaria la dosis recomendada es entre 75 y 300 mg de cafeína al día, esto equivale a máximo 3 tasa diarias.

El 14% de los hombres manifiesta que consume entre 3 a 6 bebidas y otro 14% más de 6 bebidas, en el caso de las mujeres en un 50 de 3 a 6% Esta población supera el consumo de la dosis recomendada. analizando una de las causas es que deben cumplir turnos de 24 horas por ende hay turnos nocturnos, el clima de la zona es templado y la fatiga por el trabajo, lo que puede incitar el consumo de estas bebidas para evitar la somnolencia o por las propiedades termogénicas de la cafeína.

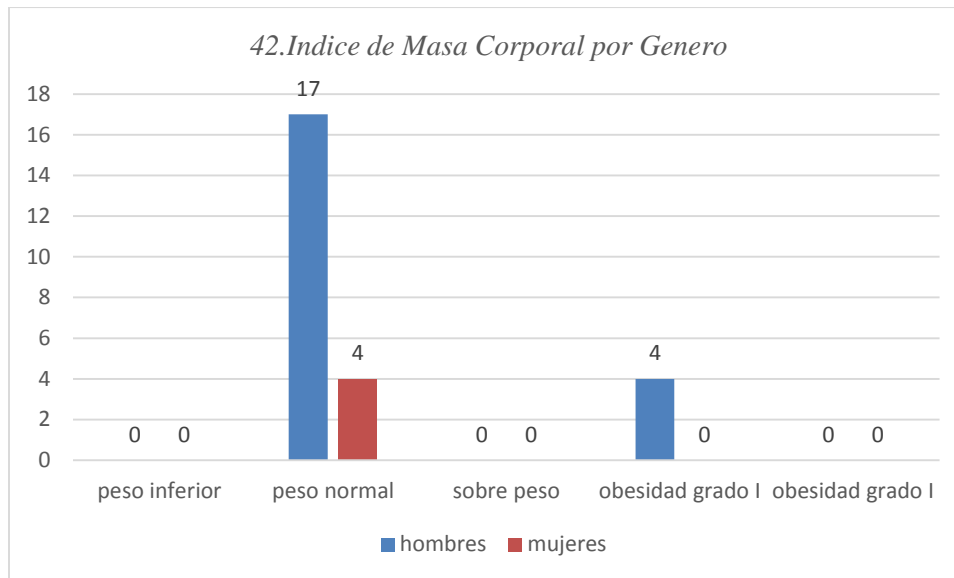
Análisis de la Dimensión Otras Drogas.

El personal manifiesta no consumir sustancias psicoactivas, sin embargo, más del 68% usa o consume medicamentos sin la debida prescripción médica esto implica riesgos en la automedicación y la posible ocurrencia de eventos adversos.

Una situación preocupante es que el 32% de la población consume más de 3 tasas o bebidas que contienen cafeína en el día , lo que puede generar una dependencia varios estudios demuestran que la cafeína es una sustancia que genera efectos en el organismo en especial en el Sistema Nervioso Central, respiratorio y cardiovascular, la ingesta de bebidas como el café, té, o bebidas oscuras en exceso puede traer consigo implicaciones en la salud física y mental (migraña, insomnio, nerviosismo, irritabilidad, agitación, latidos del corazón rápido y temblores musculares.)

Clasificación IMC

Figura 25 Masa corporal por genero

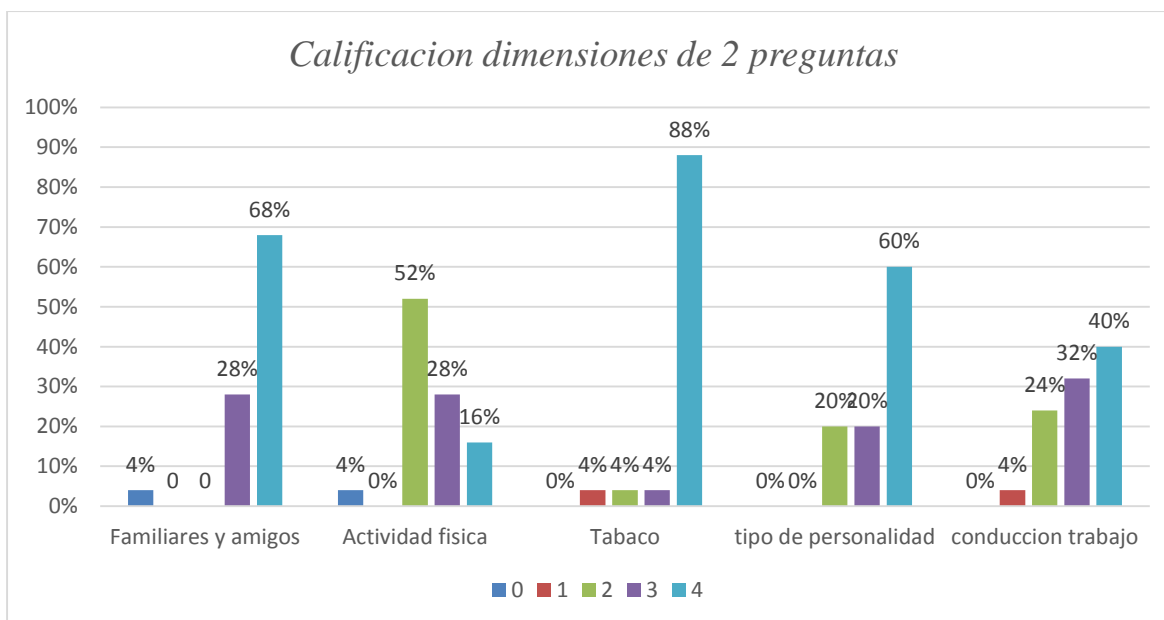


Fuente: elaboración propia

De los 5 rangos determinados por la OMS para clasificar el índice de masa corporal (infrapeso, peso normal, sobrepeso, obesidad grado I, obesidad grado II) y que comparamos con el género, encontramos la mayor parte de la población hombres y mujeres se encuentran en un peso normal, sin embargo, el 19% de los hombres se clasifican en una obesidad grado I, donde el riesgo es considerado Moderado. En conclusión, podemos revisar los resultados del cuestionario FANTASTICO y encontramos diferencias con las percepciones sobre el peso de algunos hombres que consideraban que estaban en un peso normal y un resultado que no es concordante con la dimensión de Nutrición ya que la mayor parte de la población no tiene una alimentación balanceada, Es importante la promoción de estilos de vida y tener un control de peso ya que la obesidad es un factor que puede generar ENT y deteriorar la calidad de vida.

Resultados Estilos de vida por dimensión con 2 preguntas

Figura 26 Dominio con 2 ítems



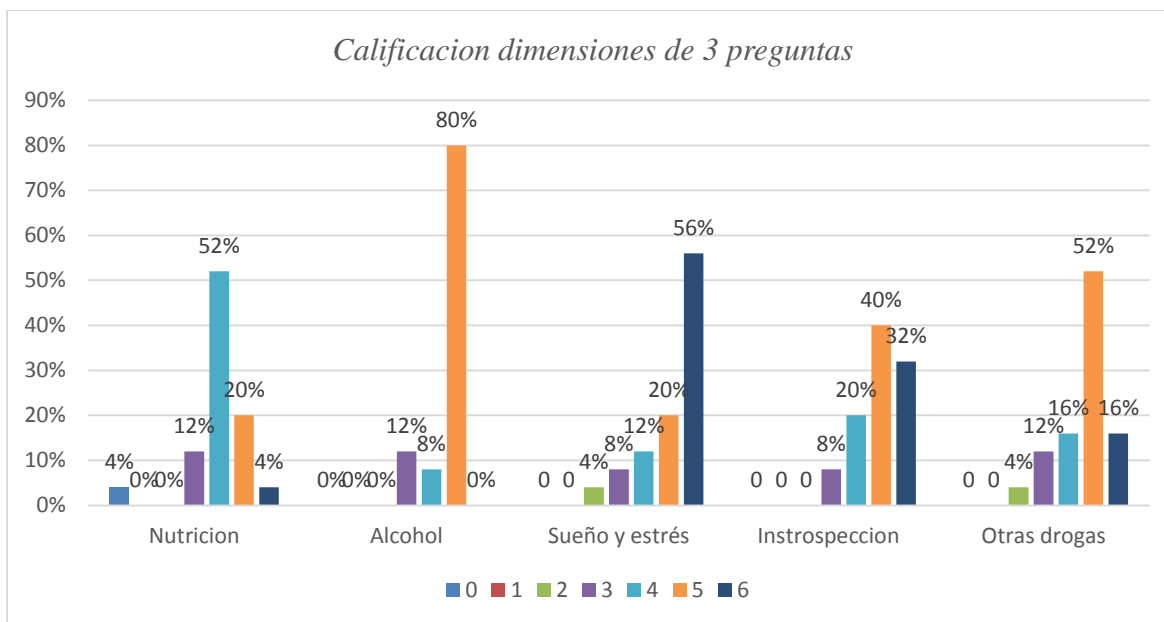
Fuente: elaboración propia

En esta grafica se puede observar los dominós con 2 preguntas, el puntaje máximo que pueden obtener al realizar la sumatoria es 4. Se evidencia que el dominio con menor calificación es actividad física el 56% de la población no realiza actividad física frecuentemente y tiene una vida sedentaria, y la conducción al trabajo el 28% de la población manifiesta insatisfacción en su trabajo o no usa el cinturón de seguridad en la vía. El dominio con mejor calificación es tabaco el 88% no tiene el habito de fumar, lo que la mayoría de la población indica que tiene buenas relaciones y comunicación con familiares y Amigos, no se presenta un consumo excesivo de tabaco, no se sienten presionados o tensos o saben reaccionar ante estas situaciones no adoptando posturas agresivas. Sin embargo, se evidencia casos que pueden ser críticos el 4% manifiesta que casi no tiene un rol social con familiares y amigos, inactividad física y consumen tabaco de 0 a

10 cigarros por día. Corresponde a un caso que al revisar los resultados individuales coinciden con el género masculino.

Resultados dimensión con 3 ítems

Figura 27 Dominio 3 ítems



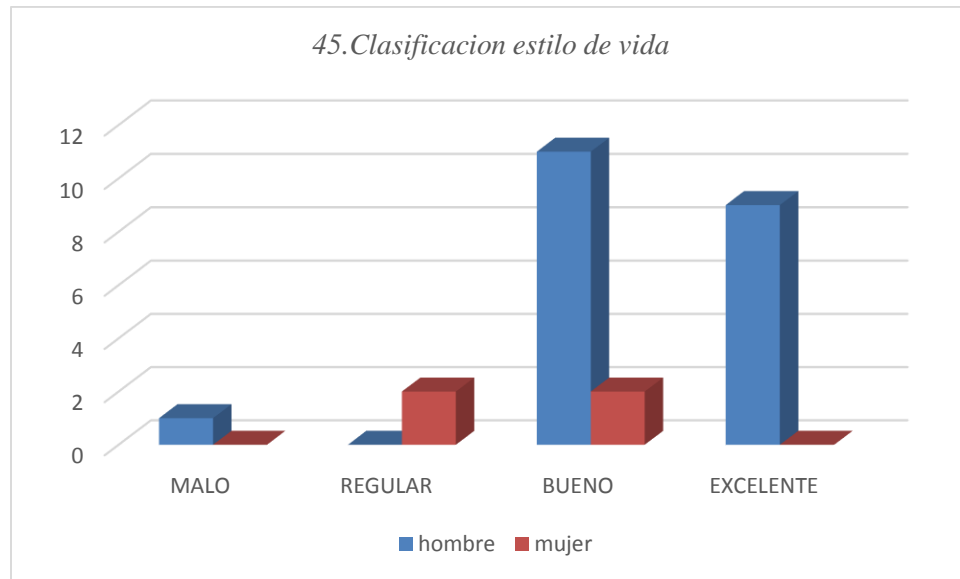
Fuente: elaboración propia

Se evidencia que el dominio con menor calificación es Nutrición el 68% de la población no tiene unos hábitos saludables frente a la nutrición tiene un consumo frecuente de ingesta de sodio, azúcares y grasas. El dominio con mejor calificación es Sueño y estrés un 76% lo que la mayoría de la población indica que no presenta un consumo excesivo de alcohol, tienen pensamientos positivos u optimista y consumen moderadamente bebidas con cafeína, no consumen sustancias psicoactivas pero si se automedican o van a la farmacia. Sin embargo, se evidencia casos que pueden ser críticos el 4% manifiesta que no tiene una nutrición balanceada, presenta algunas veces problemas de insomnio y estrés, consume otro tipo de drogas,

Corresponde a un caso que al revisar los resultados individuales coinciden con el género masculino.

Resultados Clasificación estilos de vida

Figura 28 Estilos de vida



Fuente: elaboración propia

Se presenta los resultados del cuestionario FANTASTICO según la clasificación del estilo de vida en el total de la población (n=25) de acuerdo a la autopercepción. Se encontró que en la calificación de MALO y EXISTE PELIGRO se presentó un caso 4% (inferior a 60 puntos), REGULAR (8%) 2 sujetos (entre 60 y 69 puntos), BUENO (52%) 13 sujetos (entre 70 y 84 puntos) y EXCELENTE (36%) 9 sujetos (entre 85 y 100 puntos).

Es importante inferir de esta relación, que el 4,0% de los trabajadores que refirieron MUY MALOS ESTILOS DE VIDA, pertenecen al sexo masculino, ya que ningún

individuo de sexo femenino obtuvo este diagnóstico de acuerdo a nuestro instrumento de medición. El 8% que refirieron un estilo de vida regular son mujeres. La mayor población tanto de sexo masculino como femenino se encontraron en la calificación de buen y/o excelente estilo de vida, lo que motivaría el desarrollo de programas que promuevan la adopción, práctica y mantenimiento de estilos de vida saludable de los trabajadores de la granja, y por supuesto, a motivar el cambio de estilos de vida en la población en riesgo, aunque son 3 casos se puede impactar de manera positiva la calidad de vida y salud de estas personas.

7 Análisis y Discusión de Resultados.

De acuerdo a los resultados del estudio realizado por Manquillo, M & Arias, J (2018) un factor protector es la comunicación y tiempo que se comparte con familia y amigos los estilos de vida relacionados con las relaciones sociales de los trabajadores de la Fundación se mostraron satisfactorias, indicando que comparten de manera frecuente espacios de tiempo con la familia y otras personas. En la investigación desarrollada el 84% refiere que casi siempre tiene con quien hablar o da y recibe cariño. La familia es un promotor o agente en la salud física y mental y así lo define (López-Barajas, 2013:60). Los estilos de vida saludables vienen definidos en gran medida por la transmisión familiar, la educación recibida, y el ambiente físico y social en que cada persona vive. La familia es “el primer escenario natural de la vida”.

La práctica de actividad física en los operarios de la granja con una frecuencia regular es baja solo el 24% de los hombres realiza ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos 4 o más veces por semana. Revisando los estudios realizados en población del área de salud en la fundación y en el centro de Manaure por Giller J & Mendoza L (2015), una de las dimensiones

con menor puntuación es la actividad física menos del 40% de la población realiza actividad física. Siendo este un factor protector importante Es recomendable que al menos 30 minutos diarios se dedique a realizar ejercicios, mediante esto se deja a un lado el sedentarismo y se da lugar a una calidad de vida más óptima. (ASIDOWN, 2015) y a la prevención de ENT.

Respecto a la Nutrición se encontró similitudes en los resultados el consumo de una dieta poco saludable se presenta (consumo de comida chatarra, grasas, sal y azúcar en exceso) con una frecuencia mayor a 4 veces por semana en el 10 – 14% de la población, si se relaciona el IMC si se presentan diferencias el personal de salud tiene un nivel mayor de proporción de población con obesidad o sobrepeso con la fundación y el centro asistencial alrededor el 56% de los varones tiene esta condición, en nuestro estudio el 16% de los hombres tiene obesidad I, con respecto a la población de las mujeres están se mantienen en un peso normal. Es importante destacar que el sedentarismo y la obesidad son factores de riesgo para las ENT y estas tienen una morbilidad alta en el país. La nutrición balanceada y el ejercicio periódico son fundamentales en la calidad y esperanza de vida de los indios.

Se presenta diferencia de hábitos de fumar entre la población trabajadora del sector salud y la población del sector avícola, el personal de salud según los estudios citados en un 57% manifiesta ser un fumador activo en nuestro estudio el 90% de la población no fuma. La población no tiene es habito en su estilo de vida quizás son conscientes de los daños nocivos en la salud (respiratorios, cardiacos, cáncer).

Respecto si consume alcohol y con qué frecuencia ocasionalmente los operarios de la avícola consumen alcohol en el sector salud consumen alcohol con una frecuencia regular, en este caso existe un consumo moderado de alcohol, sin embargo, si existe un hallazgo

preocupante y es que el 24% de la población alguna vez han conducido en estado de embriaguez, este factor es muy importante ya que en el país tenemos una alta cifra de accidentalidad y el consumo de bebidas embriagantes es una de las causas.

Respecto al dominio de Sueño y estrés por el tipo de actividad que desempeña los trabajadores de la salud en un 47 % afirman que a veces o el 3% casi nunca duermen bien y el 10% no puede manejar adecuadamente las situaciones de presión y estrés, en nuestra investigación este dominio es un factor protector fue el que obtuvo una mejor calificación se evidencia que el 76% de la población casi siempre duermen bien, pero si existe un caso que corresponde al 5% que refiere que casi nunca. El sueño y el manejo del estrés inciden en la salud mental del individuo y el trabajo trae consigo fatiga y cansancio, el descanso es vital para mantener una salud física y mental y aún más teniendo en cuenta que se debe realizar trabajo nocturno. Ahora una situación preocupante es que no se cuenta con el tiempo libre para disfrutar y descansar estos se dedican a otras actividades del hogar y muy poco a la recreación y el deporte.

En la autoevaluación del tipo de personalidad se encontró que el 85,4% presenta que casi nunca sienten urgencia de tiempo o están bajo presión y se ve reflejado en que un solo un poco parte de la población dice sentirse agresivo y esto se relaciona con la fatiga a la que están expuestos los trabajadores, pues sus tiempos libres en muchas ocasiones son escasos. Las mujeres en un 100% si manifiestan sentirse aceleradas esto se puede relacionar con las múltiples ocupaciones y el rol que desempeñan en el hogar. La personalidad es una característica inherente al ser humano y ser consciente de sus límites y sus percepciones permite tener una mejor respuesta o vida emocional. En el sector salud un hecho que llama la atención es que el 30% del

personal manifiesta sentirse tenso o enojado en el trabajo esto puede relacionarse con el rol que desempeñan en el proceso de atención al paciente y la demanda emocional que implica.

En la dimensión Introspección El 88% responde que casi siempre o algunas veces tienen pensamientos optimistas y una concepción positiva de sí mismo. Un aspecto preocupante es que el 5% de los hombres tiene pensamientos negativos y un 50% de las mujeres manifiesta sentirse deprimida. La Salud Mental es fundamental para la promoción y adopción de estilos de vida saludable ya que estos implican voluntad, de acuerdo a la Encuesta de Salud Mental del Ministerio de Salud (2015), los problemas y trastornos mentales se relacionan con la ENT , el personal de salud de los estudios con los que se realizó comparación contesto que algunas veces se siente optimista pero en un 30% manifiesta estar tenso y sentirse deprimido.

En la dimensión conducción trabajo un hallazgo en las dos poblaciones (salud y sector avícola) es que más del 70% no utiliza el cinturón de seguridad, la falta de conciencia y autocuidado es alta, frente a la satisfacción en el trabajo la mayor parte de la población se siente satisfecho con su trabajo o carrera, sin embargo, la satisfacción enmarca otros aspectos económicos y sociales que deben ser analizados y está sujeto a percepciones individuales.

Frente al análisis de la última dimensión consumo de Otras drogas (sustancias psicoactivas, medicamentos sin formula media y bebidas con cafeína) respecto al estudios desarrollados en el sector salud se encontraron similitudes en los resultados la mayoría de la población en un 90% a 100% manifiestan no consumir sustancias psicoactivas como (marihuana, pasta o cocaína), pero si se presenta en una alta proporción que los trabajadores se automediquen, los trabajadores de la salud consumen de 3 a 6 bebidas que contienen cafeína mientras la población del sector avícola menos de 3 bebidas, sin embargo el 14% supera las 6

tasas o bebidas al día lo que puede generar dependencia a la cafeína y afectar los hábitos de sueño y descanso.

Al comparar los resultados de clasificación de los estilos de vida saludable encontramos que en general los operarios de la granja tienen un buen estilo de vida saludable con un 56% y excelente un 36%, en comparación con los trabajadores de la salud el 51% tiene un buen estilo de vida saludable y el 49% regular, se consultó también los estilos de vida de los trabajadores mineros González, J. (2016) y solo el 10% tiene un buen estilo de vida saludable, el 30% regular y el 60% un mal estilo de vida, por último se consultó a Messier, S. Castro D. Céspedes E. (2016) el sector educación los estilos de vida saludable en docentes y administrativos de educación superior así: 13% excelente bueno y adecuado el 67%, bajo 18% y crítico 1%

8 Conclusiones.

Las condiciones sociodemográficas permiten establecer es que predomina la población edad con mayor frecuencia es de 38 -47 años con un 32%, el 84% de la población es de género masculino y el 16 % femenino, estado civil el 88% está casado o en unión libre, el 56% manifiesta que dependen del trabajador económicamente del de 1-3 personas, su nivel educativo es primaria con un 60%, el 36% tienen una antigüedad en la empresa y en el cargo de 1- 5 años y el 32% de 5 a 10 años , en un 100% el ingreso o remuneración no supera 1 SMMLV. Frente hábitos de vida saludable el 96% no es fumador activo, el 52% consume alcohol, y 44 % no practica ningún deporte, es una población sedentaria y solo el 32% destina su tiempo libre o de ocio a la recreación o el deporte. Se evidencia una baja participación del personal en actividades de seguridad y salud en el trabajo solo el 24%

De acuerdo a los resultados obtenidos al aplicar el cuestionario FANTÁSTICO, la población trabajadora califica su estilo de vida como bueno y excelente. Los aspectos más positivos del estilo de vida de la población son Familia y Amigos, el no consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, tener buenos hábitos de sueño y descanso, una perspectiva positiva de la vida y sentirse a gusto con las funciones que desempeña. Por su parte, los aspectos más negativos del estilo de vida de los trabajadores es no tener una alimentación balanceada, no practicar actividad física regularmente, no usar el cinturón de seguridad como una medida de prevención y auto medicarse.

Se evidencio que el 5% de la población se clasifica en estado crítico el cual corresponde a un (1) caso del género masculino que tiene un mal estilo de vida saludable, la persona percibe que no tiene con quien compartir ni hablar, no realiza actividad física regular, no mantiene una

alimentación balanceada, no realiza ninguna actividad en su tiempo libre, tiene hábitos de fumador, y algunas veces se siente enojado tenso y triste.

Revisando los resultados del Índice de Masa Corporal (IMC) el 84% de la población se encuentra en un peso normal y el 16 % de la población masculina presenta una Obesidad I, esto se puede relacionar con una alimentación poco balanceada y la inactividad física.

9 Recomendaciones.

Los resultados encontrados frente a los estilos de vida de los trabajadores de las granjas avícolas sugiere la necesidad de desarrollar un programa de estilos de vida saludable donde se promueva una nutrición balanceada no solo a nivel individual sino familiar, el ejercicio o actividad física por ejemplo caminatas ecológicas aprovechando que las granjas están ubicadas en el sector rural, hábitos de sueño y prevención de la fatiga, prevención del consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, fortalecimientos de las relaciones familiares, sociales y laborales) a través de actividades de bienestar organizacional.

Desarrollar dentro del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo el programa de Medicina preventiva y del trabajo, actividades de promoción y prevención y la práctica de los exámenes médico ocupacionales y exámenes complementarios para conocer el diagnóstico de salud de la población trabajadora y poder intervenir, practicar exámenes de (glucometria, triglicéridos, tensión arterial), que pueden complementar con resultados clínicos esta investigación, así como brindar educación frente a la adopción de hábitos y estilos de vida saludable que contribuyan al bienestar físico y mental del trabajador.

Es vital concientizar al trabajador sobre el autocuidado y las implicaciones para la salud al no adoptar estilos de vida saludable ya que existe un mayor riesgo de desarrollar ENT (diabetes, hipertensión, respiratorias, cardiovasculares, entre otras). Para que los estilos de vida saludables sean efectivos deben ser integrados a los objetivos estratégicos de la empresa y al Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo y articularlos a los programas de vigilancia epidemiológica.

En la empresa un trabajador autoevalúa su estilo de vida saludable como crítico es necesario realizar intervención la salud física y en especial la salud mental del individuo, quien no tiene un estilo de vida balanceado y la ausencia de un entorno familiar y social pueden generar enfermedades silenciosas como la depresión.

En el caso de los trabajadores con obesidad motivarlos a una pérdida sana de peso para prevenir ENT fijar compromisos individuales y realizar seguimiento.

Otro aspecto a resaltar es la educación en los roles viales y el uso de protección (cinturón de seguridad y casco, respetar las normas de tránsito) teniendo en cuenta que por la ubicación de las granjas en el sector rural los trabajadores deben usar un medio automotor en sus desplazamientos de la casa hacia el trabajo (moto, bicicleta o vehículo). Lo anterior con el fin de prevenir accidentes viales.

Referencias.

World Health Organization (1986). Life-Styles and Health. *Social Science & Medicine*, 22, 117-124.

Ministerio de Trabajo. Decreto 1072 de 2015. (26 de mayo de 2015) Por la cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. Recuperado de <http://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+15+de+abril++de+2016.pdf/a32b1dcf-7a4e-8a37-ac16-c121928719c8>

World Health Organization (1986). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/WHO_NMH_NVI_15.1_spa.pdf;jsessionid=2E31626E743EFF56EDF795A7D9749935?sequence=1,

Organización Panamericana de la Salud Las dimensiones económicas de las enfermedades no transmisibles en América Latina y el caribe Recuperado de <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/33994/9789275319055-spa.pdf?sequence=1>

Organización Panamericana de la Salud Semana del Bienestar OPS/OMS en el mundo y semana de hábitos saludable en Colombia Recuperado de https://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=1266:semana-del-bienestar-opsoms-en-el-mundo-y-semana-de-habitos-de-vida-saludables-en-colombia&Itemid=487 .

Federación Nacional de Avicultores de Colombia FENAVI Comité económico 2018,

<https://fenavi.org/wp-content/uploads/2018/09/Comite-Economico-junio-18.pdf>

Rojas, F & Aguilar, N (2016) Condiciones de Salud y Seguridad en el trabajo del personal que labora en una empresa productora de huevos, concentrado de aves y molienda de trigo, de la zona de Cachipay, Mosquera y Bogotá durante el periodo de Agosto de 2016, trabajo de pregrado, Pontificia Universidad Javeriana

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/21815/RojasCardenasFredyJimeno2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Peláez, L.T. & Aguirre, N. (2010). Evaluación del programa de salud ocupacional para la comercializadora avícola “Max Pollo Ltda” de la Tebaida Quindío. (Trabajo de Grado Ingeniería Industrial) Universidad Tecnológica de Pereira.

Ministerio de Salud, Documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes 100% libres de humo de cigarrillo a través de la práctica regular de la actividad física cotidiana, dirigidos a los referentes de las entidades territoriales. Recuperado de

<https://www.javeriana.edu.co/documents/245769/305029/Habitos+y+Estilos+de+Vida+Saludable+TOMO+2/6b664115-0b42-4262-8f05-18b7caa3d1bc>

Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria. Programa de actividades preventivas y promoción de la salud. Guía de educación sanitaria sobre actividad física de tiempo libre. Publicaciones PAPPS. Documento N° 2, 1995.

<http://www.papps.org/menuPublicaciones.htm>. [Consulta: 5/2/03]

Carpersen, C& Merrit, R. (1995). Physical activity trends among 26 states, 1986-1990. *Medicine and Science in sport and exercise* 27:713-720.

Messier, S. Castro D. Céspedes E. (2016) ponencia. Estilo de vida en docentes y administrativos de la Universidad de Santander de Cúcuta Recuperado de <http://service.udes.edu.co/semanadivulgacion/segundaSemana/memorias/ponencias/p6.pdf>

Giller, J& Mendoza, L. (2015). *Tesis estilos de vida y su relación con las condiciones laborales del personal de salud del centro de salud tipo "c" del canton santa ana* (Tesis inédita de grado). Universidad Tencia de Manabi – Ecuador Recuperado de <http://repositorio.utm.edu.ec/bitstream/123456789/380/1/TESIS%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20LAS%20CONDICIONES%20LABORALES.pdf>

González,J. (2016). *Estilos de vida saludable en trabajadores areneros del sector propicia,* Trabajo de pregrado. Pontifica Universidad Católica del Ecuador. Recuperado de <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/1331/1/GONZ%C3%81LEZ%20MONRROY%20JENNIFFER%20YOLANDA.pdf>

Manquillo,M y Arias,J. (2018).*Estado Nutricional y estilos de vida de los trabajadores de una fundación de atención integral para niños, niñas adolescentes en situación de discapacidad en la ciudad de Popayán,* (trabajo de grado inédito). Universidad Santiago de Cali. Recuperado de <https://repository.usc.edu.co/handle/20.500.12421/1889>

Kason Y, Ylanko V. FANTASTIC Lifestyle Assessment: Part 5 Measuring Lifestyle in Family Practice. Rev. Canadian Family Physician. 1984; 30:2379- 2383.

Betancurth Loaiza D, Vélez Álvarez C, Jurado Vargas L. Validation and adaptation of the Fantastico questionnaire by Delphi technique. Rev. Salud Uninorte. 2015; 31(2):214-227

Anexos.

Perfil sociodemográfico

POLLO ANDINO S.A																					
DOCUMENTO TEMA		ENCUESTA PERFIL SOCIODEMOGRAFICO																			
ELABORÓ: Practicante Seguridad y Salud en el		FECHA DE ELABORACIÓN: 27/08/2019																			
ASESOR DE CALIDAD	GERENTE	VERSION No 1	PAGINA 1 DE 1																		
Esta encuesta hace parte de la estructura del Sistema de Gestion en Seguridad y Salud en el Trabajo y el contenido de la misma es información clasificada.																					
Nombre _____		FECHA _____																			
Cargo _____																					
Encierre en un círculo:																					
1. EDAD a. Menor de 18 años b. 18 - 27 años c. 28 - 37 años d. 38 - 47 años e. 48 años o mas		2. ESTADO CIVIL a. Soltero (a) b. Casado (a)/union libre c. Separado (a)/Divorciado d. Viudo (a)																			
3. GÉNERO a. Masculino b. Femenino		4. NÚMERO DE PERSONAS A CARGO a. Ninguna b. 1 - 3 personas c. 4 - 6 personas d. Más de 6 personas																			
5. NIVEL DE ESCOLARIDAD a. Primaria b. Secundaria c. Técnico / Tecnólogo d. Universitario e. Especialista / Maestro		6. TENENCIA DE VIVIENDA a. Propia b. Arrendada c. Familiar d. Compartida con otra(s) familia(s)																			
7. USO DEL TIEMPO LIBRE a. Otro trabajo b. Labores domésticas c. Recreacion y deporte d. Estudio e. Ninguno		8. PROMEDIO DE INGRESOS (S.M.L.) a. Mínimo Legal (S.M.L.) b. Entre 1 a 3 S.M.L. c. Entre 4 a 5 S.M.L. d. Entre 5 y 6 S.M.L. e. Mas de 7 S.M.L.																			
9. ANTIGÜEDAD EN LA EMPRESA a. Menos de 1 año b. De 1 a 5 años c. De 5 a 10 años d. De 10 a 15 años e. Más de 15 años		10. ANTIGÜEDAD EN EL CARGO ACTUAL a. Menos de 1 año b. De 1 a 5 años c. De 5 a 10 años d. De 10 a 15 años e. Más de 15 años																			
11. TIPO DE CONTRATACIÓN a. Carrera Administrativa b. Provisionalidad c. Libre nombramiento y remoción d. Contrato de Prestación de Servicios e. Honorarios/servicios profesionales		12. HA PARTICIPADO EN ACTIVIDADES DE SALUD REALIZADAS POR LA EMPRESA a. Vacunación b. Salud oral c. Exámenes de laboratorio/otros d. Exámenes periódicos e. Spa (Relajación) f. Capacitaciones en Salud Ocupacional g. Ninguna																			
13. LE HAN DIAGNOSTICADO ALGUNA ENFERMEDAD a. Si b. No CÚAL: _____		14. FUMA a. Si b. No Promedio diario _____																			
15. CONSUME BEBIDAS ALCOHOLICAS a. No b. SI <table border="0"> <tr> <td>Semanal</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Mensual</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Quincenal</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Ocasional</td> <td>_____</td> </tr> </table>		Semanal	_____	Mensual	_____	Quincenal	_____	Ocasional	_____	16. PRACTICA ALGUN DEPORTE a. No b. SI <table border="0"> <tr> <td>Diario</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Semanal</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Quincenal</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Mensual</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Ocasional</td> <td>_____</td> </tr> </table>		Diario	_____	Semanal	_____	Quincenal	_____	Mensual	_____	Ocasional	_____
Semanal	_____																				
Mensual	_____																				
Quincenal	_____																				
Ocasional	_____																				
Diario	_____																				
Semanal	_____																				
Quincenal	_____																				
Mensual	_____																				
Ocasional	_____																				
17-CONSENTIMIENTO INFORMADO a. No b. SI		Ley 1581 de 2012: de protección de datos personales, es una ley que complementa la regulación vigente para la protección del derecho fundamental que tienen todas las personas naturales a autorizar la información personal que es almacenada en bases de datos o archivos, así como su posterior actualización y rectificación.																			

Test Fantástico

Anexo I.1

TEST DE AUTOEVALUACION SOBRE ESTILOS DE VIDA: "FANTASTICO"

Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes

Puntaje

F amilia y amigos	Tengo con quién hablar de las cosas que son importantes para mi: Casi siempre. 2 A veces. 1 Casi nunca. 0	Yo doy y recibo cariño: Casi siempre. 2 A veces. 1 Casi nunca. 0	
A ctividad física	Yo realizo actividad física (caminar, subir escalas, trabajo de la casa, hacer el jardín) Casi siempre. 2 A veces. 1 Casi nunca. 0	Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta, caminar rapido): 4 o más veces por semana. 2 1 a 3 veces por semana. 1 Menos de 1 vez por semana. 0	
N utrición	Mi alimentación es balanceada(*): Casi siempre. 2 A veces. 1 Casi nunca. 0	A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa Ninguna de estas 2 Algunas de estas 1 Todas estas 0	Estoy pasado/ a mi peso ideal en ____ Normal o hasta 4 kilos de más. 2 5 a 8 kilos de más 1 mas de 8 kilos 0
T abaco	Yo fumo cigarrillos: No en los últimos 5 años. 2 No en el último año. 1 He fumado en este año. 0	Generalmente fumo ____ cigarrillos por día: Ninguno 2 0 a 10 1 Mas de 10 0	
A lcohol	MI número promedio de tragos (**) por semana es de: 0 a 7 tragos. 2 8 a 12 tragos. 1 Más de 12 tragos. 0	Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión: Nunca. 2 Ocasionalmente. 1 A menudo. 0	Manejo el auto después de beber alcohol: Nunca. 2 Solo rara vez. 1 A menudo. 0
S ueño	Duermo bien y me siento descansado/a: Casi siempre. 2 A veces. 1 Casi nunca. 0	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida: Casi siempre. 2 A veces. 1 Casi nunca. 0	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre: Casi siempre. 2 A veces. 1 Casi nunca. 0
T ipo de personalidad	Parece que ando acelerado/a: Casi nunca. 2 Algunas veces. 1 A menudo. 0	Me siento enojado/a o agresivo/a: Casi nunca. 2 Algunas veces. 1 A menudo. 0	
I ntros-pección	Yo soy un pensador positivo u optimista: Casi siempre. 2 A veces. 1 Casi nunca. 0	Yo me siento tenso/a o apretado/a: Casi nunca. 2 Algunas veces. 1 A menudo. 0	Yo me siento deprimido/a o triste: Casi nunca. 2 Algunas veces. 1 A menudo. 0
C onducción Trabajo	Uso siempre el cinturón de seguridad. Siempre. 2 A veces. 1 Casi nunca. 0	Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades: Casi siempre. 2 A veces. 1 Casi nunca. 0	
O tras drogas	Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base: Nunca. 2 Ocasionalmente. 1 A menudo. 0	Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta: Nunca. 2 Ocasionalmente. 1 A menudo. 0	Bebo café , té o bebidas cola que tienen caféina: Menos de 3 por día. 2 3 a 6 por día. 1 Más de 6 por día. 0

Adaptación autorizada de McMaster University, Ontario, Canada.

*Do you have a fantastic lifestyle?. Convenio Promoción de la Salud Canadá - Chile

Fuente: Ministerio de Salud Departamentos de Epidemiología y Promoción de la salud - Consejo Nacional VIDA CHILE

*Multiplicar el resultado final por 2

UNIVERSIDAD MINUTO DE DIOS

ADMINISTRACION EN SALUD OCUPACIONAL

CONSENTIMIENTO INFORMADO

YO _____ Identificado con C.C No. _____ declaro que he sido informado y he comprendido satisfactoriamente la naturaleza y propósito de la aplicación del cuestionario FANTASTICO de estilos de vida. Me han aclarado todas las dudas y mi participación es voluntaria, por lo anterior doy mi consentimiento para que la información de la misma sea utilizada en el proyecto de grado de las estudiantes de la carrera de Administración en Salud Ocupacional de la Universidad Minuto de Dios, en la cual se respetara el principio de la confidencialidad y reserva de la información según el Art.6, Resolución 00843 de 1993 decretada por el Ministerio de salud de la Republica de Colombia. También me ha quedado claro para mí que puedo solicitar la información de la investigación cuando lo deseo y que me puedo retirar sin previo aviso y sin que ocasione un perjuicio alguno.

FIRMA DEL ENCUETADO(A): _____

NOMBRE DEL EVALUADOR: _____

FIRMA DEL EVALUADOR: _____

FECHA: _____