



Cambios en el estilo de vida de los trabajadores de la empresa Perdomo Business Group a consecuencia del trabajo en casa.

Izamar Martínez Tellez

Leidy Johana Ramos Roa

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede / Centro Tutorial Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Especialización en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el

Trabajo

Agosto 03 de 2021

Cambios en el estilo de vida de los trabajadores de la empresa Perdomo Business Group a consecuencia del trabajo en casa.

Izamar Martínez Tellez

Leidy Johana Ramos Roa

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Especialista en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo

Asesor(a)

Luisa Fernanda Becerra Ostos

Fisioterapeuta -Especialista en Gerencia de la Salud Ocupacional - Magister en salud pública y desarrollo social.

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede / Centro Tutorial Bogotá D.C. - Sede Principal

Especialización en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo

Agosto 03 de 2021

CONTENIDO

Resumen ejecutivo

Introducción

1. Problema.....	9
1.1 Descripción del problema	9
1.2 Pregunta de investigación	11
2. Objetivos.....	12
2.1 Objetivo general.....	12
2.1 Objetivos específicos	12
3. Justificación.....	12
4. Marco de referencia.....	13
4.1 Marco teórico.....	13
4.2 Antecedentes o Estado del arte (marco investigativo).....	17
4.3 Marco legal	21
5. Metodología.....	24
5.1 Enfoque y alcance de la investigación.....	24
5.2 Población y muestra.....	25
5.3 Instrumentos.....	25
5.4 Procedimientos.....	26
5.5 Análisis de información.	27
5.6 Consideraciones éticas	28
6. Cronograma	29
7. Presupuesto.....	30
8. Resultados y discusión	32
9. Conclusiones.....	42

10.	Recomendaciones	43
11.	Referencias bibliográficas.....	45

Lista de Anexos

Anexo 1. Cuestionario estilos de vida durante el trabajo en casa.

Anexo 2. Programa de estilos de vida y trabajo saludable.

Lista de Tablas

Tabla 1. Caracterización sociodemográfica.

Tabla 2. Tipo de alimentación durante el día.

Tabla 3. Actividades en casa.

Tabla 4. Comparativos resultados exámenes médicos ocupacionales 2019 y 2020

Lista de Gráficos

Gráfico 1. Consumo de alimentos al día

Gráfico 2. Consumo de frutas y verduras.

Gráfico 2. Consumo comida chatarra.

Gráfico 3. Actividades que realiza durante el trabajo en casa.

Resumen ejecutivo

En el presente proyecto se pretende hacer una investigación sobre los Estilos de Vida de los Trabajadores de la Empresa Perdomo Business Group, por ende, se plantea como problema de investigación que los trabajadores administrativos, con ocasión de la pandemia por el Covid-19 han estado realizando sus labores desde casa, y se ha identificado a través de los exámenes médicos periódicos un cambio en su salud y bienestar.

Se plantea como objetivo general, diseñar un programa de estilos de vida y trabajo saludable, a partir del diagnóstico situacional de salud y el análisis de los riesgos por desarrollar trabajo en casa, y para dar cumplimiento a este objetivo se plantean como objetivos específicos identificar las condiciones de vida y trabajo saludable que actualmente tienen los trabajadores de Perdomo Business Group, como consecuencia de trabajo en casa y analizar los resultados obtenidos en los exámenes periódicos del personal administrativo de la empresa en el año 2019, frente a los resultados del año 2020. Este proyecto será elaborado bajo el planteamiento metodológico del enfoque mixto, y para abordar este tipo de enfoque o fundamentación metodológica tomaremos la teoría de los autores Hernández y Mendoza (2018).

De acuerdo a los resultados obtenidos se concluye que los trabajadores de la empresa, no están teniendo buenos hábitos saludables, siendo esto una de las causas de aumento en las patologías presentadas en los exámenes médicos ocupacionales, y por ende se diseña un programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable para su respectiva implantación.

Introducción

El presente proyecto se redacta con carácter de trabajo para opción de grado, es por ello que se da inicio a la investigación la cual se enfoca en los estilos de vida de los trabajadores de la empresa Perdomo Business Group.

Debido a la pandemia del Covid-19 los trabajadores administrativos de la empresa Perdomo Business Group en la ciudad de Bogotá realizan sus labores desde casa, y se identificó a través de los exámenes médicos periódicos un cambio en su salud y bienestar, lo que ha influenciado en el desarrollo de sus tareas y que además ha afectado su calidad de vida. Por consiguiente, para los meses de diciembre de 2020 y enero de 2021 la empresa realizó los exámenes médicos ocupacionales periódicos a sus cuarenta y ocho (48) trabajadores, y de acuerdo al diagnóstico presentado por la IPS Compensar se evidencia que el 39.6% tienen un aumento anormal de peso y el 16,7% en obesidad no especificada, es decir que el 56.3% de los colaboradores de la organización están sufriendo problemas en su estado nutricional. Por esta razón se plantea como pregunta de investigación: ¿Cuáles son los cambios de estilos de vida que se deben implementar hacia los trabajadores que actualmente se encuentran realizando trabajo desde casa de la Empresa Perdomo Business Group?

. Así mismo, se plantea un objetivo general el cual es diseñar un programa de estilos de vida y trabajo saludable, a partir del diagnóstico situacional de salud y el análisis de los riesgos por desarrollar trabajo en casa y para dar cumplimiento a este objetivo general se proponen dos objetivos específicos, identificar las condiciones de vida y trabajo saludable que actualmente tienen los trabajadores como consecuencia del trabajo en casa y analizar los resultados obtenidos en los exámenes periódicos del personal administrativo de la empresa en el año 2019, frente a los resultados del año 2020. En referencia a los

fundamentos teóricos se tienen en cuenta conceptos como los de la OMS, quien define a la salud como: “Un estado de bienestar total que incluye el bienestar físico, mental y social, y no la mera ausencia de enfermedad o trastorno” (p. 4)., por ello es de vital importancia crear en el entorno laboral de ambientes saludables enmarcados con actividad física, alimentación saludable, relaciones de las emociones, como metodología se aplicó el enfoque mixto teniendo en cuenta la teoría de Hernández y Mendoza (2018), donde menciona que este método es un conjunto de procesos sistemáticos empíricos y críticos de investigación, donde implica la recolección de datos cuantitativos como cualitativos, teniendo en cuenta la teoría de estos mismos autores es alcance se este proyecto es explicativo el cual está dirigido a responder las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales que se estudian. La muestra tomada es No probabilística ya que solo se tiene en cuenta las personas que realizan trabajo desde sus casas, así mismo se define un instrumento para recolectar la información requerida para esta investigación la cual se basa en un cuestionario que se aplica a través de Google forms donde se encuentra estructurado con preguntas cerradas para que así mismo facilite su análisis y poder recolectar a través de categorías numéricas previamente tabuladas, permitiendo mostrar resultados entendibles y concisos.

Teniendo en cuenta lo anterior, los resultados arrojados nos evidencian los hábitos inadecuados que tienen actualmente los trabajadores de la Empresa Perdomo Business Group, como son en su estado nutricional, manejo y control frente a las situaciones de estrés y falta de actividad física siendo esto unas de las causas que se identifican en este proyecto frente al aumento de sobrepeso que se presentó en el año 2020 con respecto al año 2019.

Para combatir estos resultados se diseña un programa de Estilo de Vida y Trabajo Saludable, para que la Empresa lo tenga en cuenta dentro de su Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo como parte de los controles administrativos generados para la promoción y prevención de estas condiciones de salud.

1. Problema

1.1 Descripción del problema

La Organización Internacional del Trabajo (OIT). En el año 2020 publicó un estudio donde demostró que el estrés y la preocupación son resultados de la pandemia COVID-19, ya que han afectado la salud mental de casi la mitad de los adultos de Estados Unidos.

Trabajar desde una misma posición durante largos periodos sin moverse, puede aumentar el riesgo de problemas de salud como los musculoesqueléticos (TME), enfermedades cardiacas, obesidad, y fatiga visual entre otras. (OIT, 2020).

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), en un informe sobre el Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional del 2018, sustenta que cada año se reportan 3,6 millones nuevos casos de personas obesas en Latinoamérica y por primera vez en la historia del mundo, la población con exceso de peso superó a quienes están desnutridos. En América Latina y el Caribe, ese flagelo es más grave que en el resto del mundo: 7,5% de los niños menores de cinco años y 24,1%, de los adultos mayores de 18 años son obesos, cifras que superan significativamente los promedios mundiales que ascienden a 5,9% en el caso de los niños y a 13,2% para los adultos.

En Colombia, 56% de la población entre los 18 y 64 años de edad, está en condición de sobrepeso u obesidad y una de cada cinco personas tiene obesidad, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Situación Nutricional de 2015 (Ensin) del Ministerio de Salud en Colombia.

En un artículo realizado por profesionales colombianos en el área, enfatizan sobre las enfermedades físicas que afectan en estos tiempos de pandemia a los trabajadores colombianos, y refiere que existen tres grupos de estas enfermedades; las llamadas patologías que pueden desencadenar trastornos por exceso, las cuales son enfermedades de hombro (manguito rotador), codo (epicondilitis/epitrocleititis) y muñeca. Estas enfermedades se producen, generalmente, por movimientos repetitivos de las extremidades.

El segundo grupo está derivado de las posturas prolongadas que exigen los trabajos. “Por ejemplo: si un trabajador pasa mucho tiempo sentado puede generar trastornos posturales que se pueden manifestar en la columna, la rodilla y/o tobillo”,

El tercer grupo está relacionado con el sedentarismo e incluye, por lo general, enfermedades metabólicas y cardiovasculares. (El nuevo siglo, 2021, párr, 2).

Dentro de las noticias presentadas por el Ministerio de Salud el 03 de julio de 2020 se hizo un llamado a cuidar nuestra salud mental siendo resilientes al cambio, mencionando que, de acuerdo a la literatura científica durante episodios de depresión, pueden aparecer o se pueden agudizar.

Otra de estas noticias dadas por el ministerio de salud el 29 de septiembre de 2020 donde menciona que la Organización mundial de la salud cataloga las enfermedades cardiovasculares como la principal causa de muerte en el mundo y en la región de las

Américas, mencionando la afirmación de Bautista “Estas patologías pueden ser originadas por múltiples razones, y elevan los riesgos de muerte o discapacidad: el tabaquismo, la diabetes, presión arterial alta, obesidad, contaminación del aire, alimentación poco saludable, consumo excesivo de alcohol, sedentarismo y colesterol LDL elevado, principalmente”

Con ocasión de la pandemia por el Covid-19 los trabajadores administrativos de la empresa Perdomo Business Group en la ciudad de Bogotá han estado realizando sus labores desde casa, y se ha identificado a través de los exámenes médicos periódicos un cambio en su salud y bienestar, lo que ha influenciado en el desarrollo de sus tareas y ha afectado su calidad de vida por consiguiente para los meses de diciembre de 2020 y enero de 2021 la empresa realizó los exámenes médicos ocupacionales periódicos a sus cuarenta y ocho (48) trabajadores, y de acuerdo al diagnóstico presentado por la IPS Compensar se evidencia que el 39.6% tienen un aumento anormal de peso y el 16,7% en obesidad no especificada, es decir que el 56.3% de los colaboradores de la organización está presentando problemas en su estado nutricional según su índice de masa corporal (IMC).

1.2 Pregunta de investigación

¿Cuáles son los cambios de estilos de vida que se deben implementar hacia los trabajadores que actualmente se encuentran realizando trabajo desde casa de la Empresa Perdomo Business Group?

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

Diseñar un programa de estilos de vida y trabajo saludable, a partir del diagnóstico situacional de salud y el análisis de los riesgos por desarrollar trabajo en casa.

2.1 Objetivos específicos

1. Identificar las condiciones de vida y trabajo saludable que actualmente tienen los trabajadores de Perdomo Business Group, como consecuencia del trabajo en casa.
2. Analizar los resultados obtenidos en los exámenes periódicos del personal administrativo de la empresa en el año 2019, frente a los resultados del año 2020.

3. Justificación

La presente investigación se enfocará en la identificación de las afecciones de salud y en los estilos de vida saludable del personal administrativo de la compañía Perdomo Business Group al realizar trabajo en casa generado por la pandemia del Covid-19; ya que el trabajador se encuentra en un nuevo ambiente de trabajo donde se integra diferentes actividades como son: tareas del hogar, tareas familiares, etc., generando un cambio en los hábitos del desarrollo del mismo.

Los diferentes estilos de vida en la población trabajadora pueden influir e impactar en el desempeño de su trabajo, por esta razón y teniendo en cuenta las condiciones de salud de los trabajadores de la empresa Perdomo Business Group, esta investigación se enfocará

en la construcción de nuevos hábitos de vida saludable, con el fin de que le permita al trabajador un mejor bienestar y salud, como también un buen desempeño tanto en su trabajo como en su diario vivir.

Barrios., Paravid (2006), describe un entorno saludable como aquel que permite la mejora continua por medio de la promoción de la seguridad y bienestar de los trabajadores, de esta forma podemos garantizar el bienestar de los trabajadores acudiendo a lo mencionado por Álvarez. et al. (2014), quienes refieren acerca del bienestar laboral en las empresas del área administrativa y como este puede mejorar el clima laboral, así en este momento los colaboradores no se encuentren en las instalaciones de la empresa; le permite mostrar al trabajador el compromiso que tiene la empresa frente a las necesidades presentadas por la pandemia del covid-19.

El fomento de una vida saludable en el entorno laboral consiste en impulsar a los trabajadores una serie de medidas que mejoren la salud global de los trabajadores en el desarrollo de las actividades laborales.

4. Marco de referencia

4.1 Marco teórico

Esta investigación tiene como objetivo principal identificar los hábitos saludables de las personas que trabajan desde casa de la Empresa Perdomo Business Group es por esto importante tener en cuenta la teoría de la acción razonada y planificada del Fishbein y Ajzen (1975 y 1986) donde muestra para la teoría de la acción razonada un modelo donde

la conducta es el resultado de un proceso racional y deliberativo, es decir aquellas conductas voluntarias, este modelo tiene como objetivo predecir la conducta evaluación de la aptitud para determinar la conducta y para la acción planificada se trata de la unión de la actitud y la conducta, así mismo en el libro psicología de la salud y de la calidad de vida (2004). menciona que estas teorías se aplicaron al ámbito de la salud explicando que las personas ponen en práctica determinadas conductas de la salud. Realizar ejercicio de forma regular y constante, llevar un dieta balanceada, utilizar los servicios de la salud, donar sangre, conservar el ecosistema, promover un estilo de vida sin tabaco, prevenir el consumo de drogas y de alcohol, someterse de forma periódica a pruebas médicas orientadas a la prevención de diferentes enfermedades, estas teorías consideran que la mayor parte de comportamientos sociales relevantes estén o no relacionados con la salud están bajo el control voluntario de la persona, siendo el determinante de cualquier comportamiento humano la intención de llevarlo o no a cabo.

Así mismo, otra de las teorías relacionadas con nuestro objeto de estudio, es la teoría Modelo de Promoción de la Salud (MPS) de Nola Pender (1975). Dicho estudio nos permite comprender comportamientos humanos relacionados con la salud, y a su vez, orienta hacia la generación de conductas saludables. Este modelo la Dra. Pender lo representa en un diagrama el cual lo divide en cuatro factores. El primero es salud, el cual es el estado altamente positivo, el segundo es la persona quien es el centro de dicha teoría y que se define de una forma única por su propio patrón cognitivo-perceptual, el tercero es el entorno, quien representan las interacciones entre los factores cognitivo- perceptuales y los factores modificantes que influyen sobre la aparición de conductas promotoras de salud, el último factor es el de enfermería el cual a través del tiempo ha tenido su auge y su base es

el cuidado sanitario y finalmente lo complementa la enfermera quien es el principal agente motivador para mantener la salud de las personas. Este modelo a través de los años ha sido aplicado con el fin de promover conductas saludables en las personas.

De acuerdo al artículo “Estilo de vida y Salud” de la revista Venezolana de educación en los últimos años los investigadores han buscado los secretos de una larga vida dentro de esas investigaciones la revista National Geographic en su edición de noviembre de 2005; publicó hallazgos sobre las poblaciones más longevas del planeta a (Buettner, 2005) encontrado por los demógrafos están en Cerdeña, Italia, Okinawa, Japón y en lomalinda, California, muchos de estos habitante han llegado a los 100 años llegando a la conclusión que para llegar a tener una larga vida y saludable no es accidente depende de los buenos hábitos de vida, sugiere que si se adopta el estilo de vida correcto existe la probabilidad de vivir hasta 10 años más. En este artículo también menciona la teoría social de Pierre Bourdieu (1991) el cual fue uno de los sociólogos más importante de la segunda mitad del siglo XX, el centra su teoría en un concepto de habitus, entendiendo este como esquema de obrar, pensar y sentir asociados a la posición social. El habitus hace que personas de un entorno social sean parecidos y tienden a compartir los mismos estilos de vida. Según Bourdieu (1991), por habitus se entienden las formas de obrar, pensar y sentir que se originan por la posición que una persona ocupa en la estructura social, siendo una generación de prácticas que están limitadas por las condiciones sociales. El campo es el espacio social que se crea de acuerdo al entorno como el arte, la ciencia, la religión, la política, esos espacios están ocupados por individuos con distintos hábitos. El habitus no es un simple estilo de vida que se deriva de pertenecer a una clase sino también implica los actos y pensamientos, siendo la base para tomar para tomar decisiones determinantes, la

base es el pilar que conforma el conjunto de conductas y juicios aprendidos de manera imitativa, aunque pareciera que es lo natural como lo llama Bourdieu, los gestos, gustos, lenguaje, entre otros, es por estos que las personas de determinadas clases sociales comparten los mismos gustos de los que se encuentran en el mismo habitus social.

El departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Hamilton en Ontario Canadá, diseñó un cuestionario al cual lo llamaron Fantástico con la finalidad de medir el estilo de vida de una población en particular. Dicho instrumento ha sido utilizado en numerosas ocasiones por profesionales de la salud en el contexto de promoción de la salud y para prevención de enfermedades. El cuestionario Fantástico está compuesto por veinticinco preguntas cerradas que explora nueve aspectos como físicos, psicológicos y sociales, relacionados con el estilo de vida. Este cuestionario presenta tres opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 2 para cada categoría con una calificación de 0 a 120 puntos. Finalmente está estratificado en cinco niveles de calificación, los cuales son: 0 a 46 puntos es igual a Zona de peligro. De 47 a 72 puntos es igual a Algo bajo, podrías mejorar. Al igual que la clasificación anterior indica que el estilo de vida del individuo plantea muchos factores de riesgo. De 73 a 84 puntos es igual a Adecuado, estás bien. Indica que el estilo de vida representa un beneficio para la salud, aunque también representa riesgos. De 85 a 102 puntos es igual a Buen trabajo, estás en el camino correcto. Indica que el estilo de vida representa una influencia adecuada para la salud. De 103 a 120 puntos es igual a Felicitaciones, tienes un estilo de vida FANTÁSTICO. Indica que el estilo de vida del individuo representa una influencia óptima para la salud.

4.2 Antecedentes o Estado del arte (marco investigativo)

Lo que se ha publicado acerca del tema de los estilos de vida por el trabajo en casa en tiempo de pandemia es muy poco, sin embargo, a continuación, se evidencian tres investigaciones de países como México, El Salvador y Colombia que hablan acerca de este tema.

El artículo publicado por Nava y Valenzuela (2020) El Colegio Mexicano de Nutriólogos: Estrategias de promoción y prevención de las ECNT (enfermedades crónicas no transmisibles) frente a la pandemia Covid-19 acerca de estrategias de promoción y prevención de las ECNT frente a la pandemia Covid-19 del colegio Mexicano de Nutriólogos da a conocer la investigación basada en la campaña que se presentó el pasado 23 de marzo de 2020 “Quédate en casa, el reto es no contagiar y no contagiarse” en el cual se resalta la importancia de la nutrición en los mexicanos en los tiempos de pandemia y como las personas se vieron obligadas a cambiar el desarrollo de sus actividades frente a este evento mundial de salud. También se habla acerca de los porcentajes de las ECNT, indican que para el año 2018 la población adulta de más de 20 años sufría de sobrepeso y obesidad, indicando que a nivel nacional estas ECNT corresponden al 75.2% de padecimiento de estas enfermedades; el cual es discriminado así: 39.1% es sobrepeso y el 36.1% es obesidad. Estos porcentajes fueron dados por la secretaría de salud a través de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición realizada en el 2018. El mecanismo para la recolección de estos datos fue a través de un cuestionario electrónico cara a cara, en la cual es aplicada a niños, niñas, adolescentes y adultos de más de 20 años. ¿Entonces a qué se debe el incremento del padecimiento de estas enfermedades? A algunos factores como los cambios en los estilos de vida, la dieta y la actividad física, desinformación y

desorientación de que es una alimentación correcta; por consiguiente, las empresas deben estar encargadas del bienestar de sus colaboradores, brindándoles las herramientas necesarias para afrontar esta nueva normalidad en temas de bienestar laboral y calidad de vida. Como conclusión del presente artículo menciona la importancia de fortalecer la formación de los nutriólogos en las diferentes entidades educativas que le permitan llegar a un nivel de excelencia con el reforzamiento de la calidad educativa; conllevando a profesionales más idóneos que contribuyen al beneficio de la sociedad ante las situaciones que vivimos actualmente.

Como también lo menciona Molina (2020), en el artículo de Trabajo y salud mental en tiempos de pandemia que el trabajo desde el hogar ha generado grandes expectativas frente a los cambios que se presentaban en el lugar donde se desarrollaban sus labores; es así como el Salvador se enfrentan a este reto, y el primero de su lista es la adaptabilidad a esta nueva modalidad de empleo. Es así que las empresas toman esta modalidad como el nuevo modelo de trabajo, sin preguntarse si el empleado que va a desarrollar sus labores desde su hogar o cualquier otro sitio cuenta con internet, PC, micrófono, cámara entre otros elementos que le permita desarrollar sus labores con eficiencia, si para algunos es normal contar con estas herramientas en el hogar, para otros es todo un privilegio. A su vez, si el trabajador no cuenta con las herramientas necesarias para el desarrollo adecuado de sus actividades esto puede generar una serie de enfermedades ocupacionales que no le permiten al colaborador mantener un saludable estilo de vida y por el contrario incrementar problemas de salud.

Encontramos también la investigación realizada en Colombia por Alonso y Cifre (como se citó Castellanos et al., 2014) que habla acerca de las consecuencias en la calidad de vida de los colaboradores, cuando se realiza trabajo en casa; dentro de las desventajas se encuentran la dificultad para clasificar los riesgos a los cuales están expuestos los trabajadores, dentro de las cuales se pueden incluir:

- Ergonómicos
- Desórdenes en los horarios de trabajo
- Alteraciones del sueño
- Malos hábitos de ingesta y
- Sedentarismo

La aclaración de (Castellanos et al., 2014) sobre los cambios en los riesgos laborales se están haciendo evidentes, por lo tanto, ya no son los mismos riesgos que se presentaban en el lugar de trabajo tradicional los que se evidencian en este momento y es un gran reto para la salud ocupacional del país.

Para Colombia, esta pandemia ha generado estragos a causa de la inactividad física, categorizando algunos malos hábitos en la calidad de salud que se presentan por Mera et al., (2020), encontramos los siguientes: sedentarismos, alto consumo de alimentos calóricos, bebidas alcohólicas, mala calidad del sueño entre otros, esto se debe al desacondicionamiento físico que ha generado la pandemia, estos malos hábitos ya eran considerados como lo describe Mera et al., (2020) “un problema grave de salud pública mundial” (p. 167); por lo anterior se hace necesario AF (actividad física) y hábitos saludables que le permitan a los colaboradores de las empresas afrontar este desacondicionamiento físico por el trabajo desde casa, y como este le permite tener un bienestar no solo personal sino también en su entorno familiar.

Entonces es importante crear alternativas que permitan mitigar estas afectaciones, porque como lo indica la OMS (como citó Mera et al., 2020) “el comportamiento sedentario y los bajos niveles de AF pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas”.

Estas alternativas también permiten mejorar el sistema inmune como el respiratorio, por ende, es una herramienta de fortalecimiento para la salud y aporta a la disminución de las ECNT que como lo mencionamos en la investigación de México el índice de padecimiento es alto.

Algunas de las alternativas planteadas en la presente investigación son:

1. Ejercicios para mejorar la respuesta muscular, sentadillas o flexiones de pecho, realizarlas mínimo 2 veces por semana
2. Actividades del hogar: Aseo, cocinar
3. Realizar ejercicios con peso
4. Hidratarse
5. Crear una rutina de ejercicios entre otras.

Por consiguiente, con algunos cambios positivos en los malos hábitos en la salud que viven algunos empleados que desarrollan trabajo en casa, esto permitirá mejorar la calidad de vida de los mismos en tiempos de pandemia, cabe aclarar que esto es posible siempre y cuando se brinden las herramientas necesarias para generar este cambio.

4.3 Marco legal

Ley 9 de 1979 Congreso de la República de Colombia, donde se reglamenta “a. Prevenir todo daño para la salud de las personas derivado de las condiciones de trabajo” (P. 11).

Decreto 614 de 1984, Primer Plan de Salud Ocupacional. (P. 1).

Convenio 161, aprobado por la ley 37, Convenio sobre los servicios de salud en el trabajo. (P. 1).

Resolución 2013 de 1986, Reglamenta la organización y funcionamiento de los comités prioritarios de SO - COPASO. (P. 1).

Constitución política de Colombia de 1991, Artículo 25, el cual hace referencia que el trabajo es un derecho y una obligación, a un trabajo en condiciones dignas y justas, (P. 3).

Decreto 1443 del 31 de julio de 2014, Artículo 3 Seguridad y salud en el trabajo - SST La seguridad y salud en el trabajo - SST es 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. (P. 5).

El 1072 del 26 de mayo de 2015 Artículo 2.2.4.2.2.15. Obligaciones del contratante. El contratante debe cumplir con las normas del Sistema General de Riesgos Laborales, en especial, las siguientes: 3. Realizar actividades de prevención y promoción (P. 68).

Artículo 2.2.4.6.8. Obligaciones de los empleadores. El empleador está obligado a la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores, acorde con lo establecido en la normatividad vigente. (P. 90).

Resolución 0312 del 13 de febrero de 2019 por la cual se definen los estándares mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST (todo el documento).

Declaración Global de Salud Ocupacional de la Organización Mundial de la Salud, OMS de 1994, donde se reglamenta “La Declaración Global de Salud Ocupacional para Todos, de Beijing, en 1994, reconoce como prioridad la salud en el trabajo y un derecho fundamental del trabajador al grado más alto posible de salud”.

Estrategia Global sobre Salud Ocupacional de la Organización mundial de la salud, OMS de 1996.

Presenta un análisis breve de la situación y recomienda 10 áreas de prioridad para la acción. El área prioritaria No. 3 resalta la importancia de utilizar el ambiente de trabajo para influir en el estilo de vida de los trabajadores (promoción de la salud), de manera que impacte positivamente en su salud.

Decreto 16 Art. 17 de 1997 Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, donde se reglamenta “Funciones del Comité Nacional de Salud Ocupacional”.

Plan Global de Acción para la Salud de los Trabajadores de la Organización Mundial de la Salud, OMS de 2007.

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.

Ley 1221 Art. 6 de 2008 Congreso de la República de Colombia.

El empleador, debe contemplar el puesto de trabajo del teletrabajador dentro de los planes y programas de salud ocupacional, así mismo debe contar con una red de atención de urgencias en caso de presentarse un accidente o enfermedad del teletrabajador cuando esté trabajando.

Ley 1355 de 2009 Congreso de la República de Colombia, donde se reglamenta “Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención”.

Ley 1562 Art. 11 Numeral 1-f de 2012 Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, donde se reglamenta “Fomento de estilos de trabajo y de vida saludables, de acuerdo con los perfiles epidemiológicos de las empresas”.

5. Metodología

5.1 Enfoque y alcance de la investigación

Dado que se busca conocer el estado actual de los estilos de vida y hábitos saludables de los trabajadores que realizan su trabajo desde casa, para así mismo cumplir con los objetivos establecidos en este proyecto, será elaborado bajo el planteamiento metodológico del enfoque mixto, y para abordar este tipo de enfoque o fundamentación metodológica tomaremos la teoría de los autores Hernández y Mendoza (2018).

Los métodos mixtos o híbridos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos como cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (denominada metainferencias).

Dichos autores también refieren una tabla comparativa entre las rutas cualitativa y cuantitativa, en donde relacionan los elementos requeridos para cada una de las rutas. Un ejemplo puntual de esta tabla comparativa es para el caso del elemento muestra objetivo, la cual a la ruta cuantitativa la define como “conjunto de casos que sea estadísticamente representativo de la población estudiada”. Para la ruta cualitativa la define como “conjunto de casos que refleja las cualidades o atributos del fenómeno de interés o planteamiento del problema”. Teniendo en cuenta lo anterior y demás elementos ilustrados en la tabla definimos que para nuestra investigación el enfoque será mixto.

De acuerdo a Hernández y Mendoza (2018). El alcance explicativo está dirigido a responder las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales que se estudian. Para

nuestro estudio el alcance explicativo nos permite conocer las hipótesis causales del planteamiento problema del presente proyecto.

5.2 Población y muestra

Para esta investigación se definirá una muestra No probabilística ya que de acuerdo con los autores Hernández y Mendoza (2018). Los criterios a tener en cuenta es encuestar a todos los trabajadores que actualmente realizan trabajo desde su casa, la población son 59 trabajadores pero 30 de ellos realizan trabajos operativos en las instalaciones físicas de la empresa, los cuales no se tendrán en cuenta para esta investigación y 29 colaboradores realizan tareas administrativas desde sus casas, siendo esta la muestra a tomar.

Por lo tanto, la muestra será no probabilística puesto que comparten las características de desarrollar trabajo en casa y como son sus hábitos de vida saludable lo que permitirá que la aplicación del instrumento esté alineada con los objetivos del presente proyecto.

5.3 Instrumentos

El instrumento que se va a utilizar en el trabajo de investigación es un formulario o encuesta a través de Google forms con preguntas cerradas, el cual nos permitirá recolectar y registrar información clara, el objetivo de la encuesta es conocer los hábitos alimenticios que tiene la muestra seleccionada y de esta forma lograr un análisis cuantitativo y poder identificar los estilos de vida de los empleados.

Contará con tres categorías emergentes:

1. Alimentación básica
2. Actividad física
3. Estado emocional

contará con variables como:

1. Actividad física
2. Hábitos de descanso
3. Actividades de tiempo libre
4. Hábitos alimenticios

5.4 Procedimientos.

El procedimiento cómo se aplicará el instrumento de recolección será el siguiente:

1. Inicialmente se tendrá una reunión con la persona encargada de la empresa para darle a conocer el instrumento a aplicar, con el fin de obtener su visto y aprobación.
2. Luego se hará socialización con los 29 trabajadores administrativos de la empresa a través de reunión virtual, para contarles el objetivo de la aplicación del instrumento y así mismo solicitarles el apoyo de todos con el diligenciamiento de la encuesta, a través del consentimiento informado (ver anexo 4).
3. A través de correo electrónico se procederá a hacer el envío del formulario a los 29 trabajadores administrativos de la empresa, el cual es un link donde se encuentra diseñada la encuesta a través de Google form, asimismo se dará instrucciones para el respectivo diligenciamiento y se establecerá una fecha límite para que los trabajadores realicen su respectivo diligenciamiento.

4. Antes de cumplida la fecha límite de diligenciamiento, se enviará un recordatorio a través de correo electrónico a los 29 trabajadores.
5. Pasada la fecha establecida para el diligenciamiento de la encuesta, se hará el respectivo seguimiento para revisar si se obtuvo la respuesta de todos los trabajadores. En caso de que falte alguien en responder el instrumento, se hablará con el funcionario para solicitar el respectivo diligenciamiento.
6. Cuando se tenga la totalidad de las respuestas se procederá a realizar la respectiva tabulación, análisis y elaboración de informe.
7. Se hará reunión con la persona encargada de la empresa, con el fin de presentarle los resultados del instrumento aplicado.

5.5 Análisis de información.

En cuanto a la recolección de datos, se tendrá en cuenta categorías numéricas predeterminadas, lo cual hace parte del enfoque cuantitativo como también se utilizarán categorías generadas a partir de los datos siendo esto un enfoque cualitativo, a través de una encuesta con preguntas cerradas lo que nos permitirá determinar la confiabilidad, validez y objetividad de la prueba. Así mismo, se tabulará información que se encuentra con datos numéricos, y con base en estos resultados se analizarán mostrando la diferencia entre cada uno de ellos.

Los resultados obtenidos del cuestionario se realizarán de forma manual cuando se realice la exportación a Excel por medio de su aplicación en Google forms.

De esta forma podemos organizar los datos en las tres categorías que tiene el cuestionario de estilos de vida y obtener las estadísticas que permitan hacer el análisis

inferencial y poder dar el inicio a la elaboración del programa de estilos de vida saludable para el personal administrativo que desarrolla trabajo en casa.

5.6 Consideraciones éticas

De acuerdo con la ética que se maneja en la Corporación Universitaria Minuto de Dios existe la conciencia social para con las personas la cual es aplicable a todos los entornos en los cuales se está.

Por lo tanto, el presente proyecto se desarrolló por la necesidad inherente del personal administrativo de la empresa Perdomo Business Group, el cual manifestaba una insuficiencia en el apoyo y acompañamiento de la “nueva modalidad de trabajo en casa” debido a la pandemia de la Covid-19.

Esto nos permite generar conciencia en el apoyo que podemos brindar en el área organizacional aportando beneficios para las personas y muy puntual en este caso en el área administrativa, ya que se vio fuertemente afectada por los cambios que tuvo que hacer para adaptarse y poder suplir estas necesidades.

“La Asociación Médica Mundial (AMM) ha promulgado la Declaración de Helsinki como una propuesta de principios éticos para investigación médica en seres humanos, incluida la investigación del material humano y de información identificable”. Es aquí donde el médico debe velar por la salud e integridad del paciente y es así como se comprende las causas, efectos, evolución y tratamiento de las enfermedades, teniendo en cuenta que estas investigaciones se deben hacer de manera continua para que sean eficaces, de calidad y seguras. A través de estas investigaciones médicas que se realizan se garantiza el profesionalismo la educación que el médico tratante debe tener para que sea el cumplimiento ético que siempre será garantizar la confidencialidad como se maneja por

medio del consentimiento informado, y la salud del paciente. Debe enfatizar en que aspectos legales, y jurídicos desvirtúen la protección de los pacientes.

6. Cronograma

No	Actividad	Tiempo (meses)		Producto
		Desde	Hasta	
1	Planteamiento del problema, pregunta de investigación, justificación, justificación, objetivo general, objetivos específicos.	15 de Febrero de 2021	15 de Febrero de 2021	Anteproyecto
2	Marco de referencia (Estado del arte, marco teórico, marco legal), enfoque, alcance, diseño metodológico (Población y muestra, recolección de la información, instrumento, procedimiento).	22 de Marzo de 2021	22 de Marzo de 2021	Anteproyecto

3	Método para el análisis de datos, consideraciones éticas.	26 de abril de 2021	26 de abril de 2021	Anteproyecto
4	Instrumentos de recolección de información.	24 de mayo de 2021	24 de mayo de 2021	Proyecto de grado
5	Presentación de resultados y discusión	28 de junio de 2021	28 de junio de 2021	Proyecto de grado
6	Presentación de conclusiones y recomendaciones.	13 de Julio de 2021	13 de Julio de 2021	Proyecto de grado
7	Socialización de proyecto de investigación.	02 de agosto de 2021	02 de agosto de 2021	Proyecto de grado

7. Presupuesto

RUBROS	Rubros propios <i>(investigadores)</i>	Contrapartida	TOTAL
		Empresa <i>(Si la empresa asigna presupuesto)</i>	
1. Personal	N/A	1.500.000	\$ 1.500.000
2. Equipos	N/A	N/A	N/A
3. Software	N/A	N/A	N/A

4. Materiales e insumos	N/A	\$ 300.000	\$ 300.000
5. Viajes nacionales	N/A	N/A	N/A
6. Viajes internacionales	N/A	N/A	N/A
7. Salidas de campo	N/A	N/A	N/A
8. Servicios técnicos	N/A	N/A	N/A
9. Capacitación	N/A	1.500.000	\$ 1.500.000
10. Bibliografía: Libros, suscripción a revistas y vinculación a redes de información.	N/A	N/A	N/A
11. Difusión de resultados: Correspondencia para activación de redes, eventos	N/A	N/A	N/A
12. Propiedad intelectual y patentes	N/A	N/A	N/A
13. Otros	N/A	N/A	N/A

8. Resultados y discusión

Objetivo general

Diseñar un programa de estilos de vida y trabajo saludable, a partir del diagnóstico situacional de salud y el análisis de los riesgos por desarrollar trabajo en casa.

A continuación, para dar cumplimiento al objetivo general se muestran los resultados de cada uno de los objetivos específicos, con relación a los antecedentes de nuestro proyecto.

Objetivos específicos

Para el primer objetivo se obtienen los siguientes resultados:

- 1. Identificar las condiciones de vida y trabajo saludable que actualmente tienen los trabajadores de Perdomo Business Group, como consecuencia del trabajo en casa.**

Por medio de este cuestionario se pretende evaluar y analizar las condiciones actuales de los estilos de vida saludable de los trabajadores que realizan trabajo desde sus casas, este informe está orientado a ofrecer información relevante para nuestro proyecto de investigación; a través de los cuáles y enfocados en los resultados adversos obtenidos, se diseñará el programa de estilo de vida y trabajo saludable a proponer para la Empresa Perdomo Business Group.

Tabla 1.

Caracterización sociodemográfica.

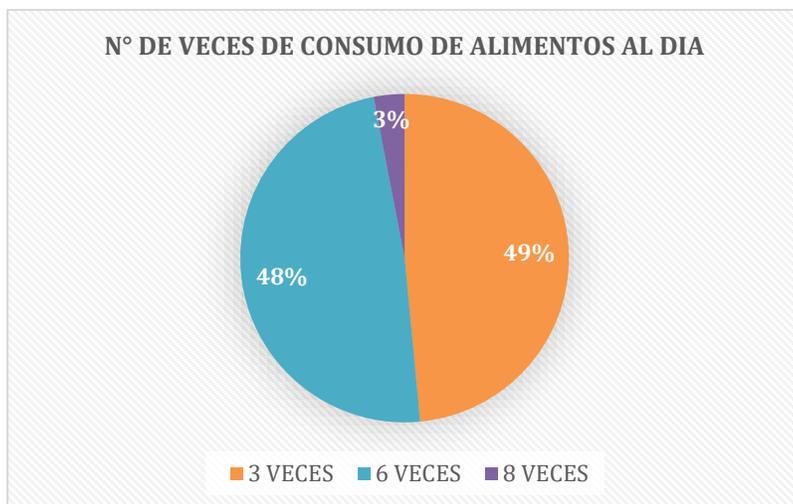
COMERCIAL 52%			COMPRAS 21%			CONTABILIDAD 24%		DIRECCION 3%	
EDAD	SEXO	ESCOLARIDAD	EDAD	SEXO	ESCOLARIDAD	SEXO	ESCOLARIDAD	SEXO	ESCOLARIDAD
19	Femenino	Técnico	26	Femenino	Profesional	Femenino	Tecnólogo	Femenino	Especialización
22	Femenino	Técnico	34	Femenino	Especialización	Femenino	Profesional		
24	Masculino	Tecnólogo	53	Femenino	Tecnólogo	Femenino	Tecnólogo		
24	Masculino	Técnico	25	Masculino	Profesional	Femenino	Especialización		
27	Femenino	Técnico	32	Femenino	Profesional	Masculino	Técnico		
29	Femenino	Bachiller	49	Femenino	Profesional	Femenino	Profesional		
30	Femenino	Profesional				Femenino	Tecnólogo		
33	Femenino	Bachiller							
38	Femenino	Técnico							
39	Femenino	Técnico							
41	Femenino	Especialización							
42	Masculino	Otro							
45	Femenino	Profesional							
47	Femenino	Técnico							
53	Femenino	Bachiller							
TOTAL FEMENINO		24	83%						
TOTAL MASCULINO		5	17%						
TOTAL MUESTRA		29	100%						

Nota: Fuente Propia

Teniendo en cuenta la **tabla 1. caracterización sociodemográfica**, se puede observar que el departamento con mayor número de empleados que trabaja desde casa es el área Comercial el cual representa el 52% de la muestra, seguido el 21% que corresponde al área de compras, el 24% corresponde al área de contabilidad y un 3% a la Dirección General. El rango de edades del total de los encuestados se encuentra entre 19 y 53 años y el género más predominante es el femenino que corresponde al 83% de la muestra, el 17% corresponde al género masculino los cuales se encuentran distribuidos en el área comercial, área de compras y área de contabilidad, como también se puede observar que la escolaridad de las personas encuestadas el 45% son bachilleres, seguido del 28% que son profesionales y el otro 28% son técnicos.

Gráfico 1.

Consumo de alimentos en el día.



Nota: Fuente propia.

De acuerdo con los resultados arrojados en el **gráfico 1. Consumo de alimentos en el día**, se puede evidenciar que los trabajadores consumen alimentos entre 3 y 6 veces al día con un porcentaje del 97% respectivamente, el otro 3% que equivale a una persona consume alimentos 8 veces al día. El género masculino representado en un 17.5% consume solo 3 veces alimentos al día, y el género femenino correspondiente al 82.5% consume alimentos entre 3, 6 y 8 veces al día.

Tabla 2.

Tipo de alimentación durante el día.

¿Generalmente usted desayuna?	¿Generalmente usted come a la media mañana?	¿Generalmente usted almuerza?	¿Generalmente sus onces son?	¿Generalmente su cena es?					
Frutas, No desayuna	3%	Frutas	17%	Proteínas	10%	Dulces, Empaquetados	3%	Carbohidratos	7%
Leche y derivados	28%	Frutas, Empaquetados	3%	Proteínas, Carbohidratos	10%	Empaquetados	7%	Frutas	3%
Leche y derivados, Carbohidratos	10%	Frutas, Frutos secos	21%	Proteínas, Carbohidratos, Verduras y hortalizas	59%	Empaquetados, Harinas	7%	Leche y derivados	24%
Leche y derivados, Frutas	10%	Frutas, Harinas	3%	Proteínas, Carbohidratos, Verduras y hortalizas, Frutas	3%	Frutas	3%	Leche y derivados, Carbohidratos	3%
Leche y derivados, Proteínas	14%	Frutas, Leche y derivados	3%	Proteínas, Verduras y hortalizas	10%	Frutas, Frutos secos	3%	Leche y derivados, Carbohidratos, Verduras y hortalizas	3%
Leche y derivados, Proteínas, Carbohidratos	3%	Frutos secos	10%	Proteínas, Verduras y hortalizas, No almuerza	3%	Frutas, Leche y derivados	3%	Leche y derivados, Proteínas, Carbohidratos	3%
Leche y derivados, Proteínas, Frutas	14%	Harinas	10%	Verduras y hortalizas	3%	Frutas, Leche y derivados, Frutos secos	3%	Leche y derivados, Proteínas, Carbohidratos, Verduras y hortalizas, Frutas	3%
Proteína	10%	Leche y derivados	3%			Frutas, Leche y derivados, Nada	3%	No cena	10%
Proteínas, Carbohidratos	3%	Leche y derivados, Empaquetados, Harinas	3%			Frutos secos	7%	Proteínas	17%
Proteínas, Verduras y hortalizas, Frutas	3%	Leche y derivados, Harinas	3%			Frutos secos, Nada	3%	Proteínas, Carbohidratos	14%
		Nada	21%			Harinas	3%	Proteínas, Carbohidratos, Verduras y hortalizas	3%
						Leche y derivados	7%	Proteínas, Verduras y hortalizas	7%
						Leche y derivados, Harinas, Frutos secos	3%		
						Nada	41%		

Nota: Fuente propia

Se puede observar que el 28% de la población al desayunar consume leche y derivados, un 14% consume leche y derivados, proteína y otro 14% adicional a la leche y derivados también consume proteína y fruta, es decir que el 56% de la muestra al desayunar consume leche y sus derivados, proteína y fruta. En la media mañana el 21% de las personas encuestadas consume frutas y frutos secos y el otro 21% no consume nada, siendo

este 42% del 100% que respondieron a esta pregunta. Para el almuerzo el 59% de la muestra consume Proteínas, Carbohidratos, Verduras y hortalizas, en las onces el 41% no consume nada, para la cena el 24% de las personas encuestadas consume leche y derivados. Es así como esta información suministrada por los trabajadores valorados nos permite identificar la falta de consumo de alimentos durante las onces, como también un mal hábito de la alimentación en la cena.

Gráfico 2.

Consumo de frutas y verduras.



Nota: Fuente propia.

El consumo de frutas y verduras de las personas encuestadas que trabajan desde casa muestra que el 41% las consume de 1 a 3 días en la semana, seguido el 38% que las consume todos los días, y el otro 21% solo un día a la semana, es así como se puede evidenciar que el personal que trabaja desde casa el 62% no consume frutas todos los días y lo adecuado sería consumirla por lo menos una vez al día.

Gráfico 3.

Consumo comida chatarra.

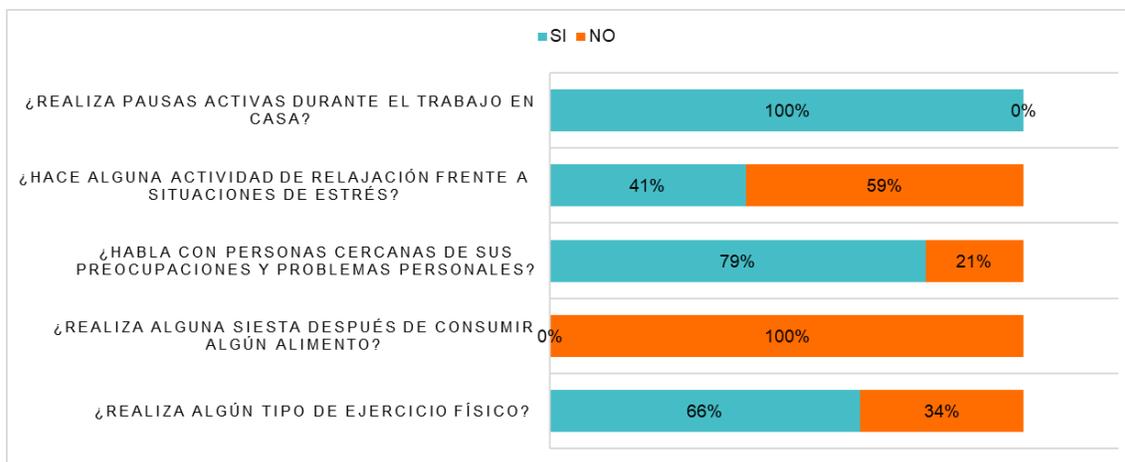


Nota: Fuente propia

La frecuencia del consumo de comida chatarra de las personas encuestadas, el 66% lo consume un día a la semana, y un 24% menciona que nunca y el otro 10% de 1 a 3 días de la semana.

Gráfico 4.

Actividades que realiza durante el trabajo en casa.



Nota: Fuente propia.

Teniendo en cuenta la gráfica anterior, se puede observar que el personal de Perdomo Business Group el 100% de encuestados realizan pausas activas mientras trabajan en sus hogares, el 100% no toman siesta después de consumir algún alimento, evidenciado esto como aspectos saludables, sin embargo el 21% no habla con personas cercanas de sus preocupaciones o problemas personales, el 59% de las personas encuestadas no realizan ninguna actividad frente a situaciones de estrés y el 34% no realiza algún tipo de actividad física, es así como se puede concluir que la Empresa deben implementar actividades enfocadas al ejercicio físico, actividades de relajación y manejo ante situaciones que generen preocupación a sus trabajadores.

Tabla 3.

Actividades en casa.

¿Cuántas horas a la semana hace ejercicio?		¿Cuántos vasos de agua consume en el día?		¿Cuántas horas duerme diariamente?		¿Qué situaciones le generan estrés durante el trabajo en casa?	
Más de 2	14%	2 a 4	55%	De 6 a 8 horas	83%	Cargas excesivas de trabajo	7%
Más de 4	38%	5 a 7	10%	Menos de 5 horas	17%	Interferencia entre actividades laborales y personales	17%
Más de 6	7%	8 o más	21%			Jornadas laborales excesivas	52%
Ninguna	31%	Ninguno	14%			Todas las anteriores	24%
Una vez	10%						

Nota: Fuente propia

En la **Tabla 3**, muestra que el 38% de los empleados de Perdomo Business Group, realizan más de 4 horas en la semana ejercicios y el otro 10% solo realiza una vez a la semana, como también el 55% de la muestra consume de 2 a 4 vasos de agua durante el día y el otro 83% duerme diariamente de 6 a 8 horas, sin embargo el 52% de las personas encuestadas menciona que las situaciones que le generan estrés son las largas horas excesivas de trabajo, seguido del 24% quienes dan como respuesta que todas las situaciones antes mencionadas le generan estrés.

Como lo menciona el autor Mera et al., (2020). Los resultados anteriormente mencionados afirman algunos malos hábitos en la calidad de salud que se presentan, como el sedentarismo, teniendo en cuenta que el 34% de las personas encuestadas según **Tabla 3. Actividades en casa**, no realizan algún tipo de actividad física, el 17% duerme menos de 5 horas diariamente, lo que muy probablemente puede generar una mala calidad del sueño entre otros.

Para el segundo objetivo se obtienen los siguientes resultados:

2. Analizar los resultados obtenidos en los exámenes periódicos del personal administrativo de la empresa en el año 2019, frente a los resultados del año 2020.

De acuerdo con nuestro objetivo específico número dos, se elabora el siguiente cuadro comparativo y se analiza lo siguiente:

En la empresa Perdomo Business Group realizan exámenes médicos ocupacionales con énfasis osteomuscular, optometría, audiometría, glicemia, perfil lipídico y psicosenométrica.

Tabla 4.

Comparativos resultados exámenes médicos ocupacionales 2019 y 2020.

		AÑO	N° TRABAJADORES				
		2019	38				
		2020	48				
		AÑO		Cantidad	%	Cantidad	%
		2019	2020				
Índice De Masa Corporal (IMC)	Sobrepeso 25.0 a 29.9	Sobrepeso 25.0 a 29.9	10	26%	19	40%	
	Obesidad >30.0	Obesidad >30.0	5	13%	8	17%	
Sistema visual	Astigmatismo	Astigmatismo	23	61%	34	71%	
	Presbicia	Presbicia	10	26%	13	27%	
	Miopia	Miopia	3	8%	4	8%	
	Deficiencias de la Visión cromática	Deficiencia de la visión cromática	2	5%	3	6%	
Sistema cardiovascular	Venas varicosas de los miembros inferiores	Venas varicosas de los miembros inferiores sin ulcera ni inflamación	5	13%	7	15%	
	Hipertensión esencial (primaria)	Hipertensión esencial (primaria)	2	5%	3	6%	
	Insuficiencia venosa periférica	Insuficiencia venosa (crónica)	1	3%	3	6%	

Nota: Fuente propia

Así mismo, se realiza el comparativo de los exámenes médicos ocupacionales del año 2019 frente al año 2020, de los cuales se extrae la información más relevante, es decir

aquellos diagnósticos que de un año a otro han incrementado. De acuerdo con la tabla 5. Se debe tener en cuenta que el número de trabajadores para el año 2019 es de 38 y para el año 2020 es de 48 colaboradores. Por consiguiente, el estado nutricional según la tabla 5. el índice de Masa Corporal (IMC) en relación con el sobrepeso para el año 2019 es del 26% de los 38 trabajadores y para año 2020 es del 40% de los 48 trabajadores, lo que quiere decir que el sobrepeso en la población trabajadora ha incrementado en promedio un 14% teniendo en cuenta que el número de trabajadores de un año a otro ha aumentado. En relación con la obesidad para el año 2019 es del 13% de los 38 trabajadores, y para el año 2020 es del 17% de los 48 trabajadores teniendo un aumento aproximado del 4%, basadas en los antecedentes a nivel internacional, el artículo publicado por Nava y Valenzuela (2020). El Colegio Mexicano de Nutriólogos: Estrategias de promoción y prevención de las ECNT (enfermedades crónicas no transmisibles) indican que para el año 2018 la población adulta de más de 20 años sufría de sobrepeso y obesidad, indicando que a nivel nacional estas ECNT corresponden al 75.2% de padecimiento de estas enfermedades; el cual es discriminado así: 39.1% es sobrepeso y el 36.1% es obesidad, mostrando así que los cambios en los estilos, la dieta y la actividad física, desinformación y desorientación de que es una alimentación correcta, son algunos de los factores para el incremento del padecimiento de estas enfermedades.

Continuando con la comparación se puede evidenciar que el astigmatismo representa un 61% de la población trabajadora que corresponde a 38 trabajadores para el año 2019 y para el año 2020 de los 48 trabajadores un 71% padece de esta patología, incrementando en un 10% aproximadamente.

Para presbicia en el año 2019 la padecían 26% de los funcionarios y para el año 2020 un 27% de los trabajadores, lo que quiere decir que aumentó en un 1%.

Por otro lado, lo que se puede evidenciar con la Miopía, se mantiene el porcentaje del 8% entre un año y otro.

Con relación a la sintomatología de deficiencias de la Visión cromática para el año 2019 es del 5% y para el año 2020 es del 6%, lo que quiere decir que dicha patología aumentó en un 1%.

En relación con el sistema cardiovascular para la patología de Venas varicosas de los miembros inferiores, en el año 2019 era del 13% de los trabajadores y para el año 2020 es del 15%, teniendo un aumento aproximado del 2%. Los hallazgos en hipertensión esencial (primaria) para el año 2019 es del 5% de la población trabajadora y comparados para el año 2020 es del 6%, presentando un aumento aproximadamente en 1%. Con relación a la Insuficiencia venosa periférica que también hace parte del sistema cardiovascular, se evidencia que un 3% de los trabajadores en el año 2019 presentan dicha patología, y para el año 2020 un 6% de los funcionarios, presentando aumento en un 3%.

9. Conclusiones

Para nuestro primer objetivo, identificar las condiciones de vida y trabajo saludable que actualmente tienen los trabajadores de Perdomo Business Group, como consecuencia del trabajo en casa y teniendo en cuenta los resultados arrojados se encontraron aspectos relevantes que se deben trabajar al interior de la Empresa para mejorar las condiciones de trabajo de sus empleados. Se concluye que la empresa debe empezar a incentivar el consumo de frutas diariamente, como también realizar actividades que incluyan un ejercicio

físico, ya que un gran porcentaje de las personas encuestadas no lo están realizando y actividades de relajación con el fin de generar autocuidado frente aquellas actividades o situaciones que generen estrés, y lo más importante establecer un metodología para la disminución de las jornadas laborales excesivas ya que los trabajadores manifiestan que esto les está generando estrés, por ende el personal de Perdomo Business Group no tiene un buen hábito alimenticio, no practica ejercicio y actividades para la disminución del estrés, lo que puede generar afectación en su salud y bienestar para el desarrollo de sus funciones.

En cuanto a nuestro segundo objetivo, analizar los resultados obtenidos en los exámenes periódicos del personal administrativo de la empresa en el año 2019, frente a los resultados del año 2020, se llega a la conclusión que la empresa debe ejecutar diferentes actividades como capacitaciones en higiene visual, pausas activas para descanso visual, y seguimiento a los controles médicos de optometría ya que a través de ellos se emiten diferentes recomendaciones específicas que son necesarias para la mejoría de los trabajadores, así mismo se deben establecer actividades con relación a la alimentación saludable, ejercicio físico y un control del estado de nutrición de los trabajadores con sobrepeso y obesidad, con el fin de monitorear la salud de los mismos, en el diseño del programa de estilos de vida y trabajo saludable.

10. Recomendaciones

Teniendo en cuenta que se diseñará un programa de Estilo de vida y trabajo saludable para la Empresa Perdomo Business Group, se recomienda la implementación del mismo para así garantizar una mejor condición de vida y trabajo saludable de aquellas personas que trabajan desde casa y puedan desempeñar sus labores en un entorno adecuado

para su bienestar y salud, como también disminuir el número de casos en las patologías diagnosticadas en los exámenes ocupacionales, promoviendo la participación de los trabajadores en todas las actividades a través de un sistema de incentivos, logrando que la persona se sienta bien consigo mismo, por ende lo que se espera es generar cambios permanentes con impacto en la población trabajadora.

Así mismo como recomendación, sería conveniente realizar a los trabajadores que se encuentran desempeñando sus labores desde casa, un estudio para evaluar las condiciones ergonómicas en las que cada uno desarrolla sus actividades, teniendo presente que los trabajadores manifestaron jornadas excesivas de trabajo, por lo que daría lugar a las posturas prolongadas, lo que podría generar una alta probabilidad de desarrollar trastornos musculoesqueléticos.

11. Referencias bibliográficas

Álvarez Torres, H. K., Cucaita Fernández, I. Y., Medina Herrera, L. J., González Pardo, D. A., & Parra Peralta, L. J. (2014). Impacto del bienestar laboral en el personal administrativo de la empresa Cibertec. Recuperado de: <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/266>

Barrios Casas, S., & Paravic Klijn, T. (2006). Promoción de la salud y un entorno laboral saludable. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 14(1), 136-141. Recuperado de: <https://www.scielo.br/pdf/rlae/v14n1/v14n1a19.pdf>

Blake, A. (2012). Hacia un estilo de vida saludable. Editorial Universitaria de Buenos Aires Sociedad de Economía Mixta. Recuperado de:

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=QZGWAqAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=porque+un+estilo+de+vida+saludable+en+los+trabajadores+&ots=H-IJhNalWA&sig=NKMVINLM-A32ufjacSeqTq_0Y6M#v=onepage&q=porque%20un%20estilo%20de%20vida%20saludable%20en%20los%20trabajadores&f=false

Guerrero, L.R. y Leon, A.R. (2010). Estilo de vida y Salud. *Educere, Volumen* (14), 13-19. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>

Ministerio del Trabajo. (2019) Resolución 0312. Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST. Recuperado de: https://id.presidencia.gov.co/Documents/190219_Resolucion0312EstandaresMinimosSeguridadSalud.pdf

Congreso de la República de Colombia. (2008). Ley 1221 Art. 6 de 2008 (julio 16).

Recuperado de: http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1221_2008.html

Congreso de la República de Colombia. (2009). Ley 1355 de 2009 (octubre 14).

Recuperado de:

<https://www.mineducacion.gov.co/1759/Asesor%C3%ADa%20Jur%C3%ADdica:Ley%201355%20de%20octubre%2014%20de%202009>

Castellanos, Y. S., Sánchez, S. E., & Santana, A. M. (2014). Trabajo en casa y calidad de vida: una aproximación conceptual. *Cuadernos hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 57-72. Recuperado de: <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/1345/967>

Congreso de la República de Colombia. (1979). Ley 9 de 1979 (Enero 24). Recuperado de: http://copaso.upbbga.edu.co/legislacion/ley_9_1979.Codigo%20Sanitario%20Nacional.p

Constitución Política de Colombia. (1991). Recuperado de:

<https://pdba.georgetown.edu/Constitutions/Colombia/colombia91.pdf>

Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw- Hill. Interamericana. Recuperado de: <https://www-ebooks7-24-com.ezproxy.uniminuto.edu/stage.aspx?il=6443&pg=&ed=>

Martínez, A. (2020). Pandemias, COVID-19 y Salud Mental: ¿Qué Sabemos Actualmente? *Revista Caribeña de Psicología*, 4(2), 143-152. Recuperado de: <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4907>

Mera, A., Tabares-González, E., Montoya-González, S., Muñoz-Rodríguez, D., & Monsalve Vélez, F. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por la pandemia asociada a COVID-

19. *Universidad Y Salud*, 22(2), 166-177. Recuperado de:

<https://doi.org/10.22267/rus.202202.188>

Ministerio del Trabajo. (2015). Decreto 1072. Recuperado de:

<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+15+de+abril++de+2016.pdf/a32b1dcf-7a4e-8a37-ac16-c121928719c8>

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (1986). Resolución 2013 de 1986. (junio 6).

Recuperado de: https://arlsura.com/files/res2013_86.pdf

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. (1997). Decreto 16 Art. 17 de 1997 (enero 17).

Recuperado de:

<http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/1003766>

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2012). Ley 1562 Art. 11 Numeral 1-f de 2012 (julio 11). Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf>

Molina, J. (2020). Trabajo y salud mental en tiempos de pandemia. *Realidad Empresarial*, (9), 52-55. Recuperado de: <https://doi.org/10.5377/reuca.v0i9.10071>

Nava-González, E. J., & Valenzuela-Rubio, N. G. (2020). El colegio mexicano de nutriólogos: estrategias de promoción y prevención de las ECNT frente a la pandemia covid-19. *Revista digital REDCieN*, 4(1). Recuperado de:

http://www.cmnutriologos.org/recursos/401_EL%20COLEGIO%20MEXICANO%20DE%20NUTRI%20C3%93LOGOS%20ESTRATEGIAS%20DE%20PROMOCI%20C3%93N%20Y%20PREVENC%20C3%93N%20DE%20LAS%20ECNT%20FRENTE%20A%20LA%20PANDEMIA%20COVID-19.pdf

Organización Mundial de la Salud. (OMS). (2014). Documentos básicos. (diciembre 31).

Recuperado de: <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7>

Organización Mundial de la Salud. (OMS). (1994). Declaración Global de Salud

Ocupacional de 1994 (octubre 11-14). Recuperado de:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/58824/WHO_OCH_94.1_spa.pdf;jsessionid=572D81F37CFAEC2D4C500D561A470548?sequence=1

Organización Mundial de la Salud. (OMS). (1996). Estrategia Global sobre Salud

Ocupacional de 1996 (enero 22). Recuperado de:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/193339/EB97_R6_spa.pdf?sequence=1

Organización Mundial de la Salud. (OMS). (2007). Plan Global de Acción para la Salud de

los Trabajadores de 2007 (mayo 23). Recuperado de:

https://www.who.int/phe/publications/workers_health_global_plan/es/

Organización Mundial del Trabajo (OIT). (1985). Convenio 161 sobre los Servicios de

Salud en el Trabajo. Recuperado de:

http://www.axacolpatria.co/arpc/arpc/docs/cv_oit_0161_85.htm

Organización Mundial del Trabajo (OIT). (2020). El teletrabajo durante la pandemia de

COVID-19 y después de ella. Recuperado de:

https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/45557/S2000307_es.pdf

Presidencia de la República de Colombia (1984). Decreto 614 de 1984. Recuperado de:

http://copaso.upbbga.edu.co/legislacion/decreto_614%2084%20Organizacion%20y%20Administracion%20Salud%20Ocupacional.pdf

Redacción cultura. (2021, mayo 04). Enfermedades más comunes derivadas del teletrabajo.

El nuevo siglo. Recuperado: <https://www.elnuevosiglo.com.co/articulos/05-04-2021-enfermedades-mas-comunes-derivadas-del-teletrabajo>

Ministerio de Salud. (2020). Prevenir enfermedades cardiovasculares es una decisión de vida de 2020. (septiembre 29). Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Prevenir-enfermedades-cardiovasculares-es-una-decision-de-vida-.aspx>

Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2018).

Combate contra la obesidad y sobrepeso, iniciativas del sector privado en América Latina y el Caribe de 2018. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/cb2369es/cb2369es.pdf>

Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia (ENSIN) (2015). Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Gobierno-presenta-Encuesta-Nacional-de-Situacion-Nutricional-de-Colombia-ENSIN-2015.aspx>

Leon J, Medina S, Barriga S, Ballesteros A, Herrera I (psicología de la salud y de la calidad de vida). Editorial UOC. Recuperado de:

<https://books.google.com.co/books?id=esM3UUnq9kcC&pg=PA87&dq=teorias+habitos+saludables&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwj-pZfEiZbyAhXcRjABHWDaA4MQ6AEwAnoECAQQA#v=onepage&q=teorias%20habitos%20saludables&f=false>

Ruiz, L (2018). La teoría de la acción razonada: ¿Cómo podemos predecir una conducta?

recuperado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-de-accion-razonada>

Aristizabal G, Blanco D, Sanchez A, Ostiguin R, (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Enfermería universitaria ENEO-UNAN. recuperado de:

<http://revista-enfermeria.unam.mx/ojs/index.php/enfermeriauniversitaria/article/view/248/242>

Guecha P, López K, (2018) Promoción de la salud y factores que influyen en los estilos de vida saludable de los docentes del colegio integrado Juan Atalaya según la teorista Nola Pender de 2018-A. Recuperado de:

<https://repositorio.udes.edu.co/bitstream/001/4069/1/PROMOCI%C3%93N%20DE%20LA%20SALUD%20Y%20FACTORES%20QUE%20INFLUYEN%20EN%20LOS%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLE%20DE%20LOS%20DOCENTES%20DE.pdf>

Aburto M, Monsalves L, Espinaza O, (2017). Estilos de vida y su relación con la capacidad aeróbica en estudiantes universitarios sanos de ambos sexos. Recuperado de:

<http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1322/Leticia%20Monsalves%20Sa%C3%A9z.pdf?sequence=1&isAllowed=y>