

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

CROWM PROJECT SAS



Programa para la prevención de enfermedades cardiovasculares en la empresa CROWM

PROJECTS SAS enfocado en la promoción de hábitos saludables.

Yessica Liliana Amaya Alaguna

Milena Andrea Peña Velasco

Paula Katherine Jiménez Gómez

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría UNIMINUTO Bogotá

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

2024

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

CROWM PROJECT SAS

Programa para la prevención de enfermedades cardiovasculares en la empresa CROWM

PROJECTS SAS, enfocado en la promoción de hábitos saludables

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)

Wilder Hernández Duarte

Fisioterapeuta, Magister en Seguridad y Salud en el Trabajo

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría UNIMINUTO Bogotá

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

Noviembre – 2024

CROWM PROJECT SAS

**Dedicatoria**

Dedico este trabajo de grado a Dios por permitirme la sabiduría, salud, paciencia y medios para poder sacar adelante esta especialización con esfuerzo y dedicación, a mi novio y compañero incondicional Everardo Murillo Quintero quien me apoyo en todo momento, a mis padres, hermana, sobrino y mi Lucy bella por su amor incondicional.

Gracias por su amor, este logro también es de ustedes.

Yessica Liliana Amaya Alaguna

A Dios y a los ángeles dedico este proyecto; por brindarme paciencia, fortaleza y herramientas para llevar a cabo este trabajo de grado y ser especialista, a mi esposo Wilmer Marin, por su entrega, amor e incondicionalidad; a mi hija Thaliana por llenarme de tanta felicidad, a mis padres y hermanos por su apoyo, colaboración y cariño en todo instante. Muchas gracias y este gran logro es tributo a ustedes por siempre estar para mí; en mis proyectos, metas y sueños. Siempre en el corazón.

Milena Andrea Peña Velasco

Mi dedicatoria especialmente a Dios, por brindarnos la serenidad, experticia, conocimiento y todos los demás sentidos para lograr nuestro objetivo. A mis mentoras Elsa Abril y Viviana Jaramillo por darme las herramientas necesarias para continuar creciendo en todos los aspectos y en especial en lo académico. Mis amigos de la vida, que siempre han estado para mí en todos mis caminos. Muchas gracias por su amor y comprensión.

Paula Katherine Jiménez Gómez

### **Agradecimientos**

Agradezco de corazón a mis compañeras que, dentro de tanta preocupación y apoyo, siempre hubo ese positivismo, esas risas y aliento que hizo más ameno el desarrollo de este trabajo.

Yessica Liliana Amaya Alaguna

Mi gratitud principalmente a mi equipo de trabajo porque sin conocernos logramos tener una excelente relación y poder desarrollar un gran proyecto, para ustedes compañeras mi admiración y gran cariño. Agradezco a la facultad y sus docentes por su enseñanza y orientación en este proyecto.

Milena Andrea Peña Velasco

Al mejor equipo que pude conocer durante este año, personas especiales, comprensivas y sobre todo la alegría a pesar de momentos difíciles. Gracias Yessica y Milena, sin ustedes, su conocimiento y confianza no podríamos obtener este resultado. Gracias a los profesores que con su experiencia hacen que la comprensión de lo dictado nos haga ver la realidad de nuestro camino profesional

Paula Katherine Jiménez Gómez

**CONTENIDO**

Resumen ejecutivo .....	9
Introducción .....	10
1. Problema .....	12
1.1 Descripción del problema .....	12
1.2 Pregunta de investigación .....	15
2. Objetivos .....	15
2.1 Objetivo general .....	15
2.2 Objetivos específicos .....	15
3. Justificación .....	15
4. Marco de referencia .....	17
1.1 Marco teórico .....	18
1.2 Antecedentes o Estado del arte (marco investigativo).....	19
1.3 Marco legal .....	23
5. Metodología .....	24
5.1 Enfoque y alcance de la investigación .....	25
5.2 Población y muestra .....	25
5.3 Instrumentos.....	26
5.4 Procedimientos.....	27
5.5 Análisis de información. ....	30
5.6 Consideraciones éticas .....	30
6. Cronograma.....	31
7. Presupuesto .....	32
8. Resultados y discusión.....	33

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

CROWM PROJECT SAS

8.1 Matriz de peligros .....	33
8.2 Exámenes médicos.....	35
8.3 Análisis de datos cuestionarios .....	37
8.4 Actividades físicas: .....	42
8.5 Hábitos de alimentación Saludable: .....	43
8.6 Matriz 1. DOFA .....	47
8.6.1 Imagen 1. <i>Análisis DOFA CROWM PROJECTS SAS</i> .....	48
9. Conclusiones.....	50
10. Recomendaciones .....	51
11. Referencias bibliográficas.....	54

### **Lista de Anexos**

**Anexo1.** Examen médico.

**Anexo2.** Carta de presentación y autorización a empresa CROWM PROJECT S.A.S.

**Anexo 3.** Encuesta enfermedades Cardiovasculares.

**Anexo 4.** Formato lista de asistencia a capacitaciones.

**Anexo 5.** Formato registro de pasos (Actividad física).

**Anexo 6.** Análisis DOFA.

### **Lista de Tablas**

**Tabla 1.** Cronograma.

**Tabla 2.** Presupuesto.

**Tabla 3.** Actividades físicas.

**Tabla 4.** Hábitos de alimentación saludable.

**Tabla 5.** Capacitaciones.

### **Lista de Matrices**

**Matriz 1.** DOFA.

### **Lista de Figuras**

**Figura 1.** Recomendaciones médicas sobre alimentación saludable- Dieta baja en grasas y carbohidratos.

**Figura 2.** Recomendaciones médicas sobre actividad física.

**Figura 3.** Distribución porcentual según sexo.

**Figura 4.** Rango de edades de los trabajadores de CROWM PROJECTS SAS.

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

## CROWM PROJECT SAS

**Figura 5.** Nivel de escolaridad trabajadores.

**Figura 6.** Participación jornadas de salud.

**Figura 7.** Reporte de antecedentes de Enfermedades Cardiovasculares.

**Figura 8.** Frecuencia consumo de Alimentos.

### Lista de Imágenes

**Imagen 1.** Análisis DOFA CROWM PROJECTS S.A.S

### **Resumen ejecutivo**

El presente proyecto tiene como objetivo desarrollar un programa cardiovascular integral para mejorar la salud y el bienestar de los empleados de la empresa CROWM PROJECTS SAS. Dada la creciente preocupación por las enfermedades cardiovasculares y su impacto en la productividad laboral, se propone una intervención que fomente hábitos saludables y reduzca el riesgo de enfermedades.

Las enfermedades cardiovasculares son una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en el mundo. En el entorno laboral, estas enfermedades no solo afectan la salud de los empleados, sino que también generan costos significativos para las empresas, incluyendo ausentismo y baja productividad. Desarrollar un programa de salud cardiovascular puede contribuir a mejorar el clima laboral, aumentar la satisfacción del empleado y, en última instancia, optimizar el rendimiento organizacional.

Se establecen unos objetivos para poder diseñar un programa integral para la prevención de enfermedades cardiovasculares en la empresa CROWM PROJECTS SAS, enfocado en la promoción de hábitos saludables y la reducción de factores de riesgo psicosocial. Donde nos ayudan a caracterizar la población junto con los factores de riesgo laborales en la empresa, también identificar el entorno laboral y por último plantear acciones enfocadas en brindar mecanismos que permitan mitigar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

El desarrollo de un programa cardiovascular en la empresa no solo promoverá la salud de los empleados, sino que también representará una inversión estratégica en el capital

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

## CROWM PROJECT SAS

humano de la organización. Este programa contribuirá a construir una cultura de bienestar que beneficiará a todos los niveles de la empresa.

### **Introducción**

La salud de los trabajadores es fundamental para el desarrollo de las actividades de cualquier organización. Las Enfermedades Cardiovasculares se han convertido en la actualidad en uno de los principales problemas de salud no solo a nivel nacional sino a nivel global. Esto quiere decir que no solo afecta a los individuos sino también la productividad de las compañías, el ambiente laboral y el bienestar general, es decir, social, laboral, familiar, entre otras. En CROWN PROJECTS SAS, se quiere concientizar sobre la importancia de fomentar un entorno saludable en donde se promueva el bienestar integral de todos los trabajadores, contribuyendo al desarrollo de la cultura organizacional donde se promueva, pero más importante, se valore la salud.

Este programa para la prevención de enfermedades cardiovasculares tiene como objetivo principal reducir los factores de riesgo asociados a las enfermedades del corazón, promocionando los hábitos saludables en los trabajadores, esto a través de la implementación de sensibilización, acciones preventivas y educativas, empoderando a los empleados con herramientas necesarias para adoptar distintos estilos de vida, lo que impactará a largo plazo su salud individual y así mismo se enlazará con su productividad en la empresa CROWM PROJECTS SAS.

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de morbilidad y mortalidad a nivel mundial. Factores de riesgo como: hipertensión arterial, obesidad, sedentarismo, estrés y mala alimentación son comunes en la mayoría de la población y

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

### CROWM PROJECT SAS

normalmente están presentes de forma silenciosa. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 80 % de estas enfermedades pueden prevenirse mediante cambios de hábitos de vida, lo que demuestra la importancia de la prevención primaria.

En el ámbito laboral, las empresas cuentan con muchas estrategias que permiten intervenir de manera efectiva en la salud de los trabajadores, ya que se pasa normalmente la mayoría del tiempo en estas y por esto influye de manera significativa en los hábitos cotidianos y de salud. Si se adopta un enfoque preventivo dentro de las empresas, no solo se beneficia el empleado, sino también genera un entorno de mayor productividad, menos ausentismos y ambiente de trabajo más comprometido.

Así es que CROWM PROJECTS SAS, como organización responsable y comprometida con el bienestar de sus trabajadores, ha decidido implementar este programa preventivo para hacer frente a las Enfermedades Cardiovasculares, en donde reconoce que la salud no solo es un compromiso ético, sino que además una estrategia empresarial.

El programa cuenta con objetivos específicos, donde busca promover la identificación temprana de los factores de riesgos asociados a las ECV ofreciendo soluciones efectivas fomentando una cultura organizacional en donde los hábitos saludables sean una prioridad, brindando herramientas a todos los trabajadores con concientización para incorporar cambios positivos en su cotidianidad.

CROWM PROJECT SAS con esta iniciativa integral busca no solo prevenir las enfermedades, sino también transformar la cultura de sus empleados donde se valore y priorice la salud en general; esto, al poner en práctica los hábitos saludables y fomentando la prevención, contribuirá en un entorno más saludable, eficiente en donde los empleados puedan desarrollarse de manera íntegra tanto en el ámbito profesional como personal.

## **1. Problema**

### **1.1 Descripción del problema**

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) se han consolidado como una de las principales causas de enfermedad y muerte en la población laboral. Se estima que 17,9 millones de personas fallecieron en 2019 por una enfermedad cardiovascular, el 32 % de las muertes a escala mundial. De estas, el 85% se debieron a infartos de miocardio y a accidentes cerebrovasculares. (Organización Mundial de la Salud, 2021). En el contexto laboral, este fenómeno no es exclusivo de una región o sector, sino que afecta a una amplia gama de industrias y contextos laborales. Las características del entorno de trabajo, caracterizado por jornadas largas, altos niveles de estrés, hábitos alimenticios poco saludables y escasa actividad física, han contribuido significativamente al aumento de los factores de riesgo asociados con las enfermedades cardiovasculares. (Organización Mundial de la Salud, 2010). La mayoría de las enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir si se tratan los factores de riesgo conductuales y ambientales, como el consumo de tabaco, una alimentación poco saludable y la obesidad, la inactividad física, el consumo nocivo de alcohol y la contaminación atmosférica (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Según la Organización mundial de la salud, en sus notas descriptivas sobre enfermedades cardiovasculares se muestra las diversas patologías cardiacas que es un tema amplio de hablar y se encuentra que la más frecuente es la aterosclerosis coronaria,

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

### CROWM PROJECT SAS

pero también hay otras causas como embolias, arteritis, disección coronaria, infarto agudo al miocardio, entre otras.

El riesgo cardiovascular global o multifactorial estima la probabilidad de sufrir un acontecimiento de este en un periodo establecido entre 5 a 10 años. Esto indica alta posibilidad de sufrir un evento coronario y por ende estos pacientes serán subsidiarios de fármacos de por vida (Ezquerro & Barrero, 2012).

El factor de riesgo cardiovascular es un término utilizado en la actualidad para ligar la tasa de mortalidad y otros datos que llevan a las personas ya enfermas a una vida más “precoz”. Esta hace referencia a una mortalidad anterior a la esperanza de vida media y es aplicable a cualquier patología, llevando a los que la padecen a vivir hasta los 45 años en varones y 55 años en mujeres, esto dependiendo del país donde habrá baja mortalidad y otros donde la tasa es más alta. (Organización Mundial de la Salud, 1959).

Para la empresa CROWM PROJECTS SAS es muy importante la salud de los trabajadores que realizan sus actividades laborales siendo expuestos a diferentes tipos de riesgos. Actualmente la empresa presta servicios y soluciones en el sector de la ingeniería eléctrica, lo cual los hace expertos en procesos de mantenimiento, pruebas, montajes, ensamble y cableado. En esta actividad puntual se evidencia que uno de los proyectos se encuentra ubicado en el departamento del Meta-Colombia en una de las zonas petroleras de la empresa Pacific Rubiales. Allí los trabajadores realizan sus actividades de acuerdo con el horario establecido, lo cual corresponde a una exposición de lugares no óptimos para el consumo de sus alimentos durante su jornada y enfrentándose a condiciones de temperaturas que oscilan entre 22°C a 33°C, lo cual puede representar un desgaste físico.

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

## CROWM PROJECT SAS

CROWM PROJECTS SAS en función a sus responsabilidades realiza los exámenes médicos correspondientes a sus colaboradores, como lo son el de psicología y electrocardiograma, dando cumplimiento al seguimiento establecido en el marco legal con la Resolución 5018 del 2019. La empresa genera este tipo de exámenes de ingreso para el tipo de actividad que ejecuta, Una vez realizados estos exámenes, se evidencia que del 100% de la población a quien se le realizó el examen un 9.09% de este presenta síntomas de enfermedad cardiovascular, lo cual no permite que pueda realizar las actividades de tensión que se encuentran actualmente en las funciones del cargo que desarrolla. Teniendo en cuenta esta afectación, se quiere definir acciones que permitan mitigar y contextualizar al personal con el fin de que puedan brindarse mecanismos de mejora y así mismo no afectar la productividad de la empresa.

CROWM PROJECTS SAS quiere resaltar la importancia de la salud de sus colaboradores y también dar cumplimiento a la resolución 5018 de 2019 por la cual se establecen lineamientos en seguridad y salud en el trabajo en los procesos de generación, transmisión, distribución y comercialización de la energía eléctrica. Se exige control por medio de exámenes médicos; en este caso es importante el electrocardiograma y que su resultado no tenga ninguna novedad o no se podría ejercer la labor. Es de gran prioridad establecer el programa de prevención porque se encuentra en los resultados de los exámenes de los trabajadores un llamado de atención o recomendación por malos hábitos y poca preocupación en cuidados de la salud para así mismo mitigar consecuencias a largo plazo e identificar los factores que están afectando a las personas frente a problemas cardiovasculares y también evaluar las condiciones laborales dado que pueden generar estrés o problemas físicos en las actividades que desarrollan.

## **1.2 Pregunta de investigación**

¿Cuáles son las actividades en la implementación de un programa para la prevención de enfermedades cardiovasculares enfocado en la promoción de hábitos saludables y la reducción de factores de riesgo en los empleados de CROWN PROJECTS SAS?

## **2. Objetivos**

### **2.1 Objetivo general**

Diseñar un programa integral para la prevención de enfermedades cardiovasculares en la empresa CROWN PROJECTS SAS, enfocado en la promoción de hábitos saludables y la reducción de factores de riesgo.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Identificar los factores de riesgo individuales y laborales en la empresa CROWN PROJECTS SAS.
- Definir las acciones sobre los trabajadores y para la organización, en coordinación con la alta gerencia.

## **3. Justificación**

La presente investigación nos lleva a ver la alta incidencia de enfermedades cardiovasculares entre la población laboral, debido a que es alarmante y refleja un patrón de comportamientos de riesgo que se podrían mitigar con intervenciones adecuadas (Molina, 2008).

## Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

### CROWM PROJECT SAS

El entorno laboral puede aumentar estos riesgos debido a largas horas de trabajo, estrés crónico y hábitos poco saludables, según (Organización Mundial de la Salud, 2024). A pesar de su impacto significativo en la salud de los empleados, muchas empresas aún no implementan programas de prevención cardiovascular o no cuentan con estrategias adecuadas y personalizadas. Lo cual repercute negativamente en la productividad, el clima laboral y los costos asociados a atención médica y ausentismo. (Salazar et al., 2009). La falta de un enfoque estructurado para abordar estos problemas representa una oportunidad para mejorar tanto la salud de los empleados como la eficiencia operativa de la empresa.

En este proyecto se pretende evaluar, diagnosticar y diseñar un programa integral de prevención cardiovascular adaptado a las necesidades específicas de la empresa CROWM PROJECTS SAS. Este programa busca identificar los principales factores de riesgo cardiovascular presentes en el entorno laboral. Esto incluirá la identificación de factores de riesgo específicos en el entorno laboral, el diseño de estrategias preventivas y la recomendación de medidas efectivas que promuevan hábitos saludables entre los empleados.

La implementación de un programa de prevención cardiovascular en la empresa no solo contribuirá a la reducción de riesgos para la salud de los empleados, sino que también mejorará el ambiente laboral y la productividad general. Como beneficios esperados, se tiene:

- Reducción de la incidencia de enfermedades cardiovasculares entre los empleados.
- Disminución del ausentismo y aumento de la productividad.
- Mejora en la satisfacción, ambiente y moral de los empleados.
- Reducción de costos asociados con atención médica y seguros.

CROWM PROJECT SAS

- Cumplimiento normativo y responsabilidad social corporativa. (Álvarez et al., 2020)

Este trabajo no solo aportará una solución práctica y adaptada a las necesidades específicas de la empresa en cuestión, sino que también contribuirá al cuerpo de conocimiento existente en el campo de la prevención cardiovascular en el entorno laboral. Además, puede servir como modelo para otras empresas que buscan mejorar la salud de sus empleados mediante programas de prevención efectivos y sostenibles.

Se gana gran conocimiento, experiencia y habilidades frente a la creación de un programa de prevención cardiovascular para una empresa como lo es CROWM PROJECTS SAS, que siendo una empresa pequeña; con pocos años de ingreso al mercado; está inspirada en el crecimiento y desarrollo. Esta investigación ofrece a los estudiantes una valiosa combinación de experiencia práctica, desarrollo de habilidades profesionales, oportunidades de networking y un sentido de contribución a la comunidad. Estos beneficios pueden ser fundamentales para el crecimiento académico y profesional, preparando para futuras oportunidades en el campo de la salud y el bienestar.

#### **4. Marco de referencia**

La prevención cardiovascular abarca una serie de estrategias destinadas a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas mediante la modificación de factores de riesgo. La literatura destaca la importancia de la actividad física regular, la alimentación saludable, y la gestión del estrés como componentes clave en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Debido a que el aumento en la prevalencia de las enfermedades cardiovasculares de los últimos años, junto con las proyecciones de mortalidad para las

próximas décadas, supone un argumento irrefutable acerca del carácter urgente de implementar intervenciones bien planificadas para controlar la pandemia de enfermedades cardiovasculares, especialmente en los países económicamente más deprimidos, según (Castellano et al., 2014)

#### **4.1 Marco teórico**

El interés creciente en el área de la promoción de la salud, “PS”, hace que sea indispensable revisar los antecedentes históricos que dieron origen a la disciplina actual. Con los romanos se tuvo una visión más realista sobre la idea y concepto de salud, llevando así a la institucionalización de clínicas y hospitales dentro del sector público, Henry Sigerist, fue el primero en utilizar el término de PS para referirse a las acciones del estado para mejorar las condiciones de vida del otro. (Restrepo & Málaga, 2002)

La promoción de la salud en el trabajo es fundamental para la prevención de enfermedades, resaltando actividades que se enfocan a empoderar e incentivar, educando a los empleados en aspectos sociales para el bienestar y la calidad de vida. En el campo de la Seguridad y Salud en el Trabajo, la orientación se enfoca por la promoción de la salud en los lugares de trabajo “PSLT”, que se deben generar desde los puestos de trabajo. (Muñoz, 2018).

Según la obra (Muñoz, 2018), La “PS” es un proceso político social, que se encarga de contribuir a crear las condiciones favorables para individuos y colectivos a partir de la autonomía de un contexto social. Basados en principios de sostenibilidad y participación multisectorial, a través de la Organización Mundial de la Salud, la “PS” se ha convertido en un mecanismo que se ha logrado visibilizar en los lugares de trabajo al considerar el centro de trabajo un ambiente necesario para el bienestar de los trabajadores. Para el año 2000, la

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

## CROWM PROJECT SAS

Organización Mundial de la Salud (OMS) y Organización Panamericana de la Salud (OPS), incluyó una serie de políticas y actividades en los lugares de trabajo, diseñadas para ayudar a los empleados y empleadores a aumentar el control sobre su salud y mejorarla, así mismo se favoreció la productividad y competitividad de las empresas, contribuyendo al desarrollo económico y social del país.

Es importante tener en cuenta que se ha realizado la gestión de la promoción en la salud en los lugares de trabajo, donde implica el desarrollo e implementación de estrategias y programas que permitan mejorar la salud y bienestar de los empleados. Para estos se crean estrategias como la SOLVE, que es una metodología desarrollada por la organización internacional del trabajo (OIT) para promover la salud y el bienestar en el trabajo, abordando factores psicosociales que pueden afectar a los empleados, donde se evalúan riesgos, se capacita y se tienen intervenciones específicas a los que requieran. Busca integrar las políticas de la salud y seguridad en el trabajo, promoviendo el bienestar físico como mental de los trabajadores. Básicamente ayuda a las organizaciones a crear ambientes de trabajo saludables y seguros al abordar los factores psicosociales que pueden afectar a los trabajadores. (Organización Internacional del Trabajo, 2012).

Esta estrategia se encuentra dividida en diferentes fases, como lo son evaluación inicial, planificación, capacitación, implementación, monitoreo y mejora continua. Cada una de estas etapas aseguran que esta estrategia sea un proceso dinámico y adaptativo capaz de responder las necesidades del entorno laboral. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016)

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

## Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

### CROWM PROJECT SAS

Para el análisis y la investigación de este trabajo se necesitó consultar fuentes de información relacionadas con el tema de estudio. Como es de conocimiento, se trata de las enfermedades cardiovasculares y se quiere mostrar cuál es su incidencia en las personas que no establecen hábitos de salud, promoción de la salud y prevención de problemas cardiovasculares en sus sitios de trabajo y cómo mejorar estas dinámicas puede generar positivismo, buena salud y productividad laboral, en este caso en CROWM PROJECTS SAS.

Este apartado describe cómo algunas investigaciones, como la publicada por (Berciano & Ordovás, 2014) dice que “una dieta y un estilo de vida saludables son las mejores armas para luchar contra la enfermedad cardiovascular (ECV).”

El riesgo de enfermedades cardiovasculares tiene diversos factores que pueden llevar a la persona a sufrir de esta condición. Por ejemplo, los nutrientes que se utilizan para realizar las llamadas “dietas” tienen una significativa influencia en el desarrollo y la prevención de las enfermedades cardiovasculares, donde los alimentos considerados saludables han variado con el paso del tiempo. El consumo de frutas y verduras, fibra, té verde y café son alimentos que ayudan al organismo a reducir el colesterol y a mantener una dieta equilibrada. (Berciano & Ordovás, 2014)

La alimentación no saludable y el sedentarismo pueden ser evidentemente responsables de enfermedades y fallecimientos, un cambio o modificación en alguna de estas conductas podría ser considerablemente positivo para la sociedad. (Berciano & Ordovás, 2014)

Según (Calañas, 2005) “las recomendaciones sobre una alimentación saludable deberían cumplir los siguientes objetivos” Evitar recomendaciones nutricionales universales, aportar una cantidad de calorías suficientes para llevar a cabo procesos metabólicos y de

CROWM PROJECT SAS

trabajo físico, mantener el equilibrio entre las cantidades de cada uno de los nutrientes entre sí, ser variada y equilibrada y lo más importante, ser saludable.

La siguiente investigación llevada a cabo por (Hernández et al., 2020), habla sobre los factores asociados a la enfermedad cardiovascular y su relación con el ausentismo laboral en entidades públicas. Estas también afectan a las entidades privadas y pequeñas empresas, donde su objetivo principal es determinar los factores que llevan a un enfermo cardiovascular a presentar ausentismo en su ambiente laboral. (Hernández et al., 2020). Publico un estudio para examinar la ausencia de la enfermedad de trabajadores y el impacto económico del sobrepeso y obesidad en la fuerza labrar en un empresa petroquímica realizaron un estudio a 4.153 empleados durante 10 años en donde se evidencio que la tasa de ausentismo laboral estaba relacionado con los empleados con sobrepeso estos tenían un 80% más de ausentismo laboral y perdieron 3.7 días más comparados con trabajadores con peso normal de forma similar las ausencias laborales atribuidas a enfermedades cardiovasculares aumento de forma significativa entre los empleados con uno o dos riesgos adicionales en este caso fumadores y con presión arterial alta, las tasas de prevalencia encontradas para las cinco condiciones estudiadas fueron: tabaquismo, inactividad física obesidad, hipertensión arterial y diabetes, el promedio de días de trabajo perdido fue de 2.8% y 2.2% por año.

El cálculo del costo total por ausentismo determinó que las causas principales de este fueron en primer lugar la obesidad, segundo lugar la hipertensión arterial y por último inactividad física, tabaquismo y diabetes. Este estudio determinó los factores asociados a la enfermedad cardiovascular y su relación con el ausentismo laboral.

Un estudio realizado en Catalunya por Josep María Molina Aragonés en 2008, busca determinar la prevalencia de los factores de riesgo cardiovascular en población trabajadora,

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

### CROWM PROJECT SAS

analizando su relación con la actividad y los riesgos laborales asociados a esta enfermedad, donde el riesgo puede ir desde cargos administrativos hasta operativos o de construcción, trabajos con mayor complejidad, donde hay mayores exigencias físicas y mayor riesgo, y para evitarlos deben llevar hábitos y conductas higiénicas que influirán en el buen desempeño y buena salud del trabajador.

Finalmente, (Marcon et al., 2021), en Brasil, realizaron un estudio aplicado para trabajadores en el sector metalmecánico, donde dan a conocer las estrategias establecidas por cada uno de los grupos seleccionados para ese estudio. Allí se realizaron una serie de estrategias teniendo en cuenta a varios profesionales de la salud, los cuales ayudarían a identificar en su especialidad, los hábitos de los colaboradores. Una vez se establecieron los rangos y grupos, se inició con la toma de mediciones, iniciando por toma de datos frente a condiciones de salud, hasta la verificación de pruebas médicas en sitio, donde se dio a conocer que los cambios de alimentación para la población objeto de estudio ayudan a mejorar la condición en este tipo de actividades, así como el fomentar el autocuidado que fue el pilar para esta investigación. La intervención se realizó en una empresa metalmecánica con un grupo de trabajadores, los cuales fueron seleccionados por diferentes etapas y asignados por grupos de intervención, en cada uno de estos procesos se dieron a conocer los estados de salud de la población objeto de estudio. Posteriormente fueron participantes de un programa de educación en salud, que consistía en incentivar la adopción de alternativas capaces de modificar la vida cotidiana y, al mismo tiempo, caracterizar un estilo de vida más saludable. El cual fue distribuido por diferentes grupos operativos para conocer tipo de conductas de sedentarismo, tabaquismo, consumo de alcohol entre otros.

## Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

### CROWM PROJECT SAS

Sus actividades fueron implementadas en reuniones que involucraron tres momentos: comprobar los signos vitales, conversaciones con espacio para informar e intercambiar experiencias, centrándose en las dificultades y por último; acercamiento al tema de la jornada a través de una presentación dialogada, precedida en estudio de conocimientos previos; como cierre, aclaración de dudas y definición conjunta de las tareas a realizar durante la semana y los objetivos a alcanzar a cargo del grupo en su conjunto o de algunos participantes.

Los temas tratados fueron definidos de antemano junto con los participantes en la primera reunión, e incluyó: hipertensión arterial, diabetes, derrame cerebral, ataque cardíaco, cáncer de próstata, alimentación saludable, actividades como salud física, postura en el trabajo, colesterol, sedentarismo y consumo de bebidas alcohólicas, exceso de peso y obesidad. Durante los tres meses, algunos profesionales de la salud fueron invitados por el investigador para abordar aspectos específicos de su área de actividad en los cuatro subgrupos de intervención. Ellos fueron: nutricionista, fisioterapeuta, endocrinólogo, educador físico y enfermeras. Los 68 trabajadores que forman el grupo de control le midieron la presión arterial y cuando sea solicitado y el investigador principal se comprometió a realizar actividades educativas. (Marcon et al., 2021).

Los resultados fueron óptimos para cada uno de los grupos que se intervinieron donde se garantiza que a través de la implementación de los programas que permiten la mejora en hábitos con el fin de obtener una mejora en la salud. (Marcon et al., 2021).

#### **4.3 Marco legal**

1. Constitución Nacional de Colombia: artículo 1, 2, 25, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48 y 53.

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

## CROWM PROJECT SAS

Establece la seguridad social, la atención a la salud y el saneamiento ambiental de carácter obligatorio que se prestará bajo la dirección, coordinación y control del Estado.

### 2. Ley 100 de 1993: Sistema General de Seguridad Social en Salud

Establece el derecho a la salud y los principios de prevención, promoción y atención en salud.

### 3. Ley 1562 de 2012: Reforma al Sistema de Riesgos Laborales

Regula la prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de enfermedades laborales, incluyendo aquellas relacionadas con el riesgo cardiovascular.

### 4. Decreto 1072 de 2015: Único Reglamentario del Sector Trabajo

Establece normas para la gestión de salud ocupacional, promoviendo el bienestar de los trabajadores y la implementación de programas de promoción de la salud.

### 5. Resolución 0312 de 2019: Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST)

Define las directrices para implementar un sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo, que debe incluir estrategias de prevención de enfermedades.

### 6. Decreto 1477 de 2014: Gestor normativo

Se expide la tabla de enfermedades profesionales.

## **5. Metodología**

Para la ejecución del programa cardiovascular, se sustentó en la recopilación y análisis de información que se tomó de los diferentes empleados de la empresa, lo cual permitió describir y explicar las condiciones dadas en el ejercicio.

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

La metodología se estableció a través de mecanismos que permitieron realizar las diferentes consultas, encuestas, cuestionarios que se quisieron para este programa con el fin de cuantificar la información y dar alcance sobre la misma para la ejecución de las actividades desarrolladas. Adicionalmente se planteó una metodología descriptiva como apoyo a la investigación porque se describieron características de la población para identificar algún problema en la salud, el cual estuvo dado bajo encuestas, exámenes y actividades diarias que realizan los trabajadores. Porque se ve la importancia de la recolección de datos y el análisis de los mismos, la metodología descriptiva es un tipo de investigación que describe de modo sistemático las características de una población, situación o área de interés. Aquí se recogieron los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, exponen y resumen la información de manera cuidadosa y luego se analizaron minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalidades significativas que contribuyan al conocimiento. Tiene como objetivo llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos y procesos.

### **5.2 Población y muestra**

La población de muestra estuvo dada bajo los colaboradores del proyecto en Pacific Rubiales, el cual se encuentra ubicado en el departamento del Meta en Colombia. Las personas asignadas a este proyecto fueron la muestra establecida para la ejecución de esta actividad;

CROWM PROJECT SAS

actualmente contamos con once trabajadores que son los que constantemente ejecutan esta labor en esta zona.

### 5.3 Instrumentos

Los instrumentos que se aplicaron durante el ejercicio de ejecución del programa están dados a través de la caracterización demográfica, exámenes médicos ocupacionales e información adicional que permitió la identificación de los riesgos y aplicación de las actividades a realizar, como: *Cuestionarios de salud con la encuesta cardiovascular*. Instrumentos que evalúan hábitos de vida, antecedentes familiares y síntomas cardiovasculares. Teniendo en cuenta la matriz de identificación de peligros.

Según (The Texas Heart Institute, 2013) en su artículo factores de riesgo cardiovascular, siendo la evidencia científica, informa que los factores que facilitan los problemas cardiovasculares son: presión arterial alta (hipertensión arterial), colesterol elevado, diabetes, obesidad y sobrepeso, tabaquismo, inactividad física, herencia, edad, estrés y alcohol.

Para la caracterización sociodemográfica e identificación de estilos de vida saludables, se preguntó por edad, hábitos de consumo de alimentos, actividad física, enfermedades de base, entre otras, a través de una recopilación de información. Este proceso de diseño de preguntas se llevó a cabo como referencia según el cuestionario de estilo de vida saludable de la Organización mundial de la Salud (OMS, 2016), con revisión de contenido por parte del tutor (Anexo).

<https://forms.office.com/r/T2JSHbCMAP?origin=lprLink>

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

## CROWM PROJECT SAS

También se tomaron como referencia los informes de los exámenes médicos del personal de la siguiente manera: Edad. Antecedentes familiares. Énfasis en comentarios y recomendaciones médicas, tanto para la labor como para su vida cotidiana.

Dada la información previa de los exámenes médicos, se realizó una matriz llamada histórico cronológico de exámenes médicos, la cual consta de la información previamente validada y los exámenes, recomendaciones y seguimiento de cada uno de los trabajadores.

(Anexo 1 y 2)

### **5.4 Procedimientos.**

a. Gestión de permisos y autorizaciones.

Se estableció reunión con gerencia, socios y HSE un día a la semana para ver avance y si se necesitó alguna colaboración o documentación, también se explicó sobre el programa y cómo se llevó a cabo, tener firmas y visto bueno para la investigación según (Anexo 3).

b. Recolección de datos.

Por medio de un método cuantitativo, que ayudó para una medición exhaustiva y controlada de la información encontrada y poder establecer la situación actual y la toma de decisiones, en donde por medio de un consentimiento informado firmado con el cual se dio plena autorización de aplicar a todos los empleados de CROWM PROJECTS SAS la encuesta denominada “Enfermedades Cardiovasculares”.

c. Observación y análisis.

Para seguir con el desarrollo de los objetivos planteados y tener establecido y organizado el entorno laboral de la compañía, sus políticas, esquema normativo y controles para la prevención de riesgos. Para ello se elaboró la respectiva evaluación de las encuestas realizadas y se establecieron metas de cómo reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, fomentar

## Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

### CROWM PROJECT SAS

estilos de vida saludables y mejorar la productividad. Por medio de documentación como lo son los informes de los exámenes médicos ocupacionales con datos sobre antecedentes médicos personales y familiares, incluyendo hipertensión, diabetes, dislipidemia, y enfermedades cardiovasculares. También los resultados de pruebas de laboratorio; para ver los niveles de colesterol, triglicéridos, glucosa en sangre y otras pruebas relacionadas. Registros de mediciones como la presión arterial, el índice de masa corporal (IMC) y otras medidas antropométricas. Seguido por la revisión de las encuestas sobre los hábitos de vida o cuestionarios sobre alimentación, actividad física, consumo de tabaco y alcohol. Los registros de medicamentos; información sobre medicamentos que el paciente esté tomando, especialmente aquellos relacionados con el tratamiento de factores de riesgo cardiovascular. Evaluaciones de estilo de vida; documentos que evalúen el estrés, la calidad del sueño y otros factores psicosociales e informes de pruebas diagnósticas como los resultados de electrocardiogramas, ecocardiogramas o pruebas de esfuerzo.

#### d. Evaluación, definición y desarrollo.

Por medio de la información obtenida se definió el programa; las medidas a tomar se encontraron basadas en las respuestas y análisis previamente realizados con la información obtenida con el fin de identificar las actividades que fueron requeridas y necesarias para el desarrollo del programa. Así mismo, se hicieron entrega a la compañía mecanismos que permitieron mitigar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Se debió establecer la metodología acorde a la empresa con el fin de definir, acciones correctivas y de mejora, una vez identificado se generaron los planes de acción correspondientes para cada actividad.

## Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

### CROWM PROJECT SAS

Para la efectiva implementación del programa, se debió aplicar herramientas de planeación estratégica, en este caso, identificando las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas (DOFA) con las que cuenta la empresa, pero también internamente las debilidades y oportunidades que permitieron definir las acciones concretas y la correcta ejecución por parte de la gerencia. Donde se identificaron los recursos y capacidades de la empresa, también se buscaron programas de salud y bienestar que se puedan aprovechar, reconociendo así las limitaciones presentes frente a la falta de conocimientos sobre hábitos saludables.

David Sánchez Huerta (Sánchez, 2020) dice que el análisis DOFA es muy útil, pero no muy utilizado. A pesar de que es una herramienta de planificación utilizada con éxito desde hace muchos años, es clave para realizar análisis de la situación de un individuo basado en sus debilidades y fortalezas, así como en sus amenazas y oportunidades que ofrece el entorno.

Su finalidad es conocer la situación actual para preparar en caso necesario un plan de acción que ayude al cumplimiento de objetivos planteados. Cualquier persona o empresa puede utilizarlo y no requiere de conocimientos previos.

El plan de acción para desarrollar el programa busco dar responsabilidades, asignando roles a la gerencia, estableciendo actividades y evaluaciones, donde se pueda definir el presupuesto y recursos necesarios, como por ejemplo materiales y tiempo. También de la mano se fortalecieron los instrumentos que tiene la empresa como buenas herramientas de evaluación, como lo son los cuestionarios de salud y mediciones. Que los programas educativos sean regulares (charlas, seminarios, etc.) sobre la prevención, alimentación saludable, ejercicio físico y manejo del estrés brindar materiales informativos (folletos, carteles, videos, etc.) sobre los riesgos cardiovasculares y las mejores prácticas para mantener una salud cardiovascular

**CROWM PROJECT SAS**

adecuada. Que su monitoreo de indicadores de salud sea continuo; clave para detectar posibles cambios en los niveles de riesgo cardiovascular. Obtener colaboración con profesionales de la salud (médicos, nutricionistas, entrenadores físicos) para brindar consultas personalizadas a los empleados que lo necesiten.

**5.5 Análisis de información.**

El análisis de la información fue una fase importante para el desarrollo del programa de prevención cardiovascular en la empresa. Este análisis proporcionó una base sólida para el diseño del programa adaptado a las necesidades específicas de los empleados y para justificar las decisiones tomadas en el proceso de planificación. Por medio de la recopilación de información se tuvieron en cuenta las actividades y programas a ejecutar.

Por medio de la recopilación de información, como lo fueron los exámenes médicos y encuestas de cómo los empleados han llevado sus hábitos y entorno laboral en su vida; también entrevistas sobre dieta, ejercicio, consumo de tabaco y alcohol, niveles de estrés; por medio del software Google Forms. Siguiendo el manejo de la investigación, se manejaron herramientas de visualización y organización de datos como Microsoft Excel y Word. En este proyecto se utilizó la estadística descriptiva, debido a que los registros u observaciones efectuados proporcionaron una serie de datos que necesariamente fueron ordenados y presentados de una manera inteligible. También desarrollo técnicas que estudiaron la dependencia que puede existir entre dos o más características observadas en una serie de individuos.

**5.6 Consideraciones éticas**

La investigación se mantuvo con evidencia científica y buenas prácticas para maximizar los beneficios y minimizar los riesgos.

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

CROWM PROJECT SAS

- Consentimiento informado - Transparencia y Voluntariedad
- Equidad y no discriminación - Acceso igualitario e igualdad de oportunidades
- Responsabilidad - Buen uso de la información
- Autonomía y decisión personal - Respeto a las elecciones personales y evitar coerción

6. Cronograma

Tabla 1.

Cronograma

TIEMPO	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
<b>IDENTIFICACION</b>												
<b>ACTIVIDAD</b>												
Caracterización de la población en la organización	P		E									
Revisión de factores de riesgo	P			E								
Verificación de exámenes médicos		P	E									
Identificación de la zona de trabajo	P	E										
Identificación de labores diarias del personal	P			E								
Consentimiento por parte de la empresa	P	E										
<b>IMPLEMENTACION</b>												
<b>ACTIVIDAD</b>												
Encuesta sociodemográfica					P		E					
Encuesta cardiovascular					P		E					
Verificación de matriz de riesgos						P		E				
Análisis de Exámenes médicos							P	E				
<b>EVALUACION Y AJUSTES</b>												
<b>ACTIVIDAD</b>												
Generación de resultados de las encuestas									P	E		

Tabla 1. Este es el cronograma de actividades establecido para el desarrollo con los trabajadores de CROWM PROJECTS SAS.

### 7. Presupuesto

Teniendo en cuenta las actividades a generar durante el proyecto, se presenta el siguiente presupuesto, el cual estará dado en el momento de implementación del programa y con la autorización de la empresa sobre los gastos que se requieren para el desarrollo del programa. A continuación, se relacionan los gastos que se tienen contemplados diariamente:

**Tabla 2. Presupuesto**

<b>RUBROS</b>	<b>Rubros propios (investigadores)</b>	<b>Contrapartida Empresa (Si la empresa asigna presupuesto)</b>	<b>TOTAL</b>
Personal	-	\$255.00	\$255.00
Transporte	-	\$255.00	\$255.00
Alimentación	-	\$150.00	\$150.00
Hospedaje	-	\$150.00	\$150.00
Materiales e insumos	\$150.00	\$50.00	\$200.00

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

CROWM PROJECT SAS

Otros	\$150.00	\$50.00	\$200.00
		<b>Total, Presupuesto</b>	\$ 1.210.000

Tabla 2. El presupuesto que se estableció para el desarrollo de las actividades donde se incluyen viáticos para los encargados de dirigir las actividades.

## 8. Resultados y discusión

### 8.1 Matriz de peligros

La salud cardiovascular de los trabajadores es un factor crítico para el bienestar general de una empresa, en este orden de ideas, la matriz de peligros de CROWM PROJECTS SAS, es una herramienta esencial para identificar y así mismo evaluar los riesgos asociados a los procesos operativos y administrativos de la organización. Esta clasifica los peligros en función de los cargos y las actividades involucradas, permitiendo que se determine la probabilidad de que estos riesgos se materialicen y el posible impacto en la salud de los trabajadores.

Este análisis se enfoca en peligros biomecánicos, físicos, locativos y, por último, psicosociales, esto, para lograr identificar aquellas amenazas que podrían afectar la salud cardiovascular de los trabajadores. La exposición a posturas prolongadas, ambientes de trabajo ruidosos, jornadas de trabajo irregulares, falta de actividad física son algunos de los principales peligros identificados que pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Mediante esta evaluación, CROWM PROJECTS SAS clasifica los riesgos según su probabilidad y gravedad, esto permitiendo priorizar las medidas para su prevención y control.

De acuerdo con la matriz de peligros de la empresa, se pueden identificar los principales peligros, como también la probabilidad de que estos ocurran y su impacto en la salud de los

## Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

### CROWM PROJECT SAS

trabajadores y su productividad. La matriz se encuentra organizada según la función de los procesos de la compañía, como operativos y administrativos, estos están clasificados según las actividades y cargos.

Se analizaron los peligros biomecánicos, físicos, locativos y psicosociales, con el fin de poder identificar aquellos que puedan afectar la salud cardiovascular de los trabajadores, debido a que están relacionados con los diversos factores tanto individuales como laborales. *Fuente consultada de la matriz de peligros de la empresa CROWM PROJECTS SAS.*

Algunos de los peligros más comunes que podrían incluirse en el análisis según la matriz con sus actividades son:

Factores y efectos laborales:

- Factor – Exposición a posturas prolongadas.

Efecto - Poca movilidad, trabajo en escritorios o con equipos que requieren largos períodos de inactividad física.

- Factor - Ambientes de trabajo ruidosos.
- Efecto – Extrauditivos: Alteraciones en la frecuencia cardíaca y/o hipertensión arterial aguda.

- Factor - Ambientes contaminantes como (polvo de resinas o compuestos plásticos, polvo ambiental, partículas de carbono)

Efecto - Ambientes con mala calidad del aire puede aumentar el riesgo cardiovascular.

- Factor - Jornadas laborales.

Efecto - turnos irregulares que alteren los ciclos de sueño, aumentando los riesgos de hipertensión, estrés y enfermedades cardíacas.

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

## CROWM PROJECT SAS

*Fuente: Análisis elaborado según la matriz de peligros de la empresa CROWM*

### *PROJECTS SAS*

El análisis de la matriz de peligros permite identificar las áreas más críticas que deben ser abordadas dentro del programa de prevención cardiovascular en la empresa. Priorizar las acciones según el nivel de riesgo es clave para implementar un programa efectivo que reduzca los riesgos y mejore la salud de los empleados, a la vez que incrementa la productividad y bienestar en el ambiente laboral.

*Fuente: Análisis elaborado según la matriz de peligros de la empresa CROWM*

### *PROJECTS SAS*

## **8.2 Exámenes médicos**

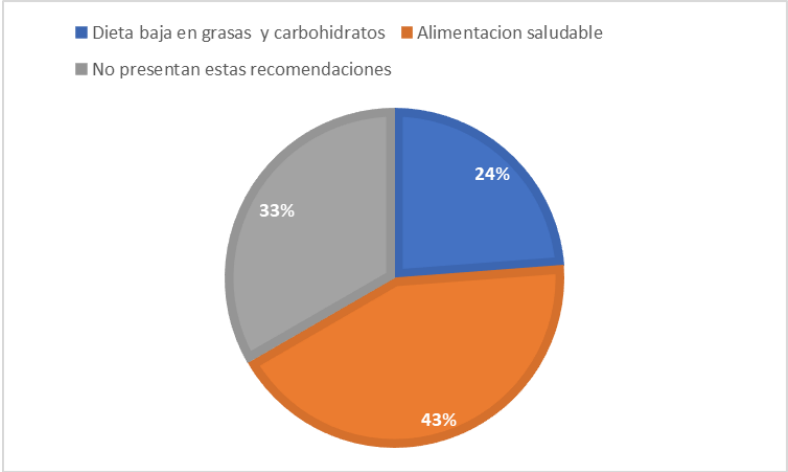
Al obtener tanto los exámenes médicos, de ingreso y periódicos realizados en los meses comprendidos de febrero a noviembre de 2024 a cada uno de los empleados. Donde la consulta de estos se centró en el apartado “ESTILOS DE VIDA SALUDABLES PARA EL USUARIO”, sobre las recomendaciones y las pautas que debe desarrollar el empleado según el estudio médico realizado, a partir de esto se pudo determinar los resultados arrojados de la siguiente manera:

### **Figura 1.**

*Recomendaciones médicas sobre alimentación saludable - dieta baja en grasas y carbohidratos*

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

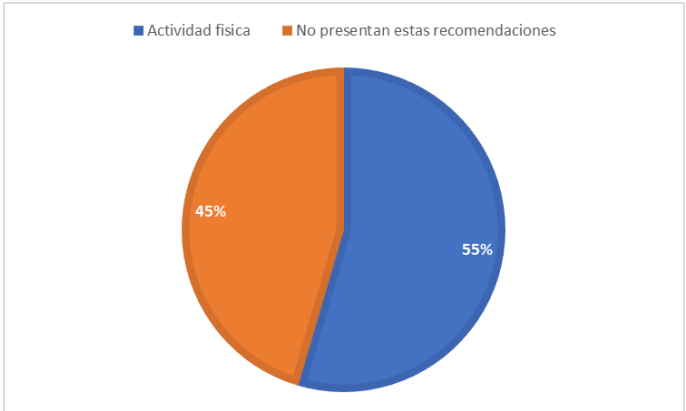
CROWM PROJECT SAS



La gráfica representa que el 24% de los trabajadores deben llevar una adecuada dieta de grasas y carbohidratos para mantener un estilo de vida más saludable, el 43% de los mismos deben implementar en su dieta alimentos saludables que aporten nutrientes y vitaminas para un buen funcionamiento de su organismo para mantener un estilo de vida saludable.

**Figura 2.**

*Recomendaciones médicas sobre actividad física*



Esta gráfica demuestra que al 55% de los trabajadores se les recomienda realizar actividad física por lo menos 150 minutos al día en sus tiempos libres.

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

### CROWM PROJECT SAS

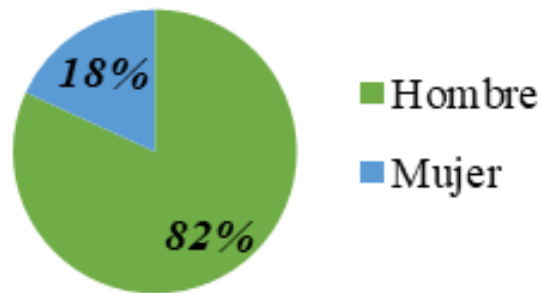
Al analizar los resultados obtenidos de los exámenes realizados a los trabajadores de CROWM PROJECTS SAS, se pudo determinar que un porcentaje alto de estos presentan malos hábitos alimenticios y es importante que se realice plena concientización a los trabajadores del cambio positivo que lleva realizar el programa de implementación para reducir enfermedades y riesgos cardiovasculares a largo plazo.

#### 8.3 Análisis de datos cuestionarios

Para la verificación de información de la empresa se hace necesario identificar la población de la organización con el fin de caracterizarla y así identificar el personal de la organización. Se realiza una encuesta sociodemográfica a once trabajadores, la cual nos indica la siguiente información:

**Figura 4.**

*Distribución porcentual según sexo*



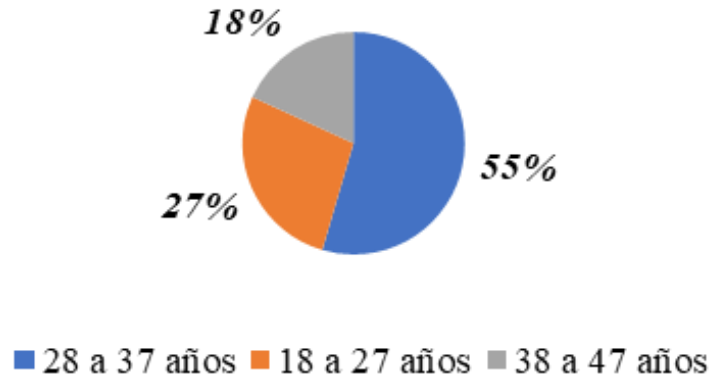
El 82% de la población que se encuentra en el proyecto de Campo Rubiales corresponde a hombres.

**Figura 5.**

*Rango de Edades de los trabajadores de CROWM PROJECTS SAS*

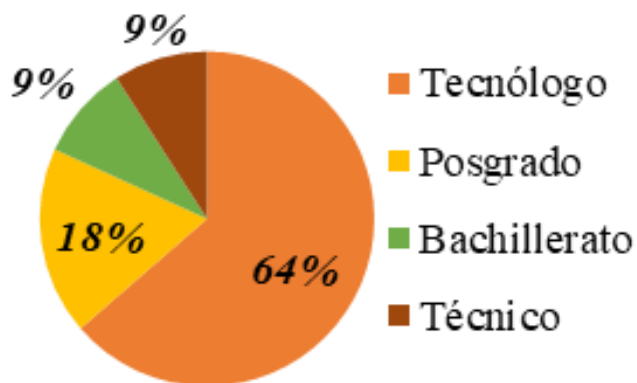
Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

CROWM PROJECT SAS



El 27% de la población se encuentra en un rango de edad entre los 18 a 27 años, el 55% de 28 a 37 años y finalmente el 18% se encuentra en el rango de edad 38 a 47 años.

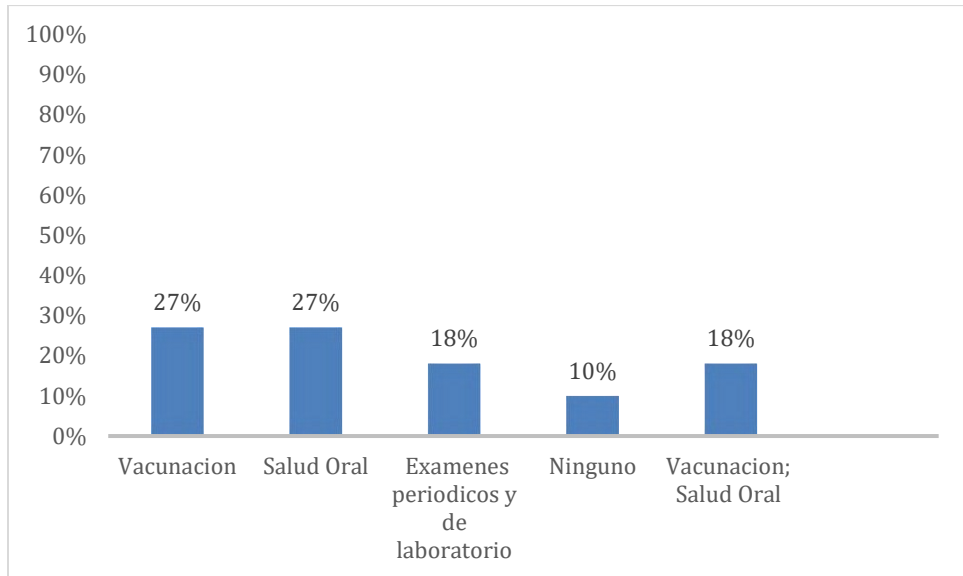
**Figura 6.** Nivel de escolaridad trabajadores.



Es importante conocer los niveles de educación del personal, si bien es necesario para los perfiles de cargo para los cuales requiere la empresa, su conocimiento y experticia, para este caso es necesario con el fin de brindar las actividades acordes dado que el 64% de la población cuenta con un nivel de escolaridad como tecnólogo y el 18% cuenta con nivel de escolaridad en posgrados.

**Figura 7.**

*Participación en jornadas de salud*



Esta gráfica muestra que el 18% ya realizó los exámenes periódicos y de laboratorio, el 27% a asistido a jornadas de salud oral, el otro 27% a jornadas de vacunación y solo el 10% indica que no ha realizado ninguna de las jornadas

De las actividades en salud donde ha participado el personal, corresponden a jornadas de vacunación, salud oral y exámenes periódicos.

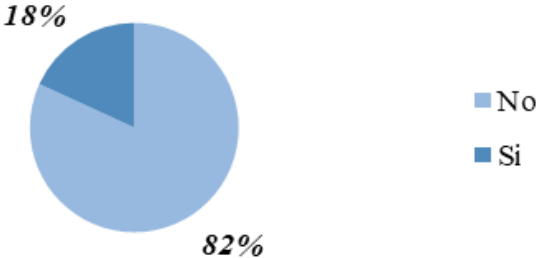
Una vez identificada la población, se realizó la encuesta anteriormente identificada en los instrumentos; sobre las enfermedades cardiovasculares para validar el impacto que puedan tener de acuerdo con las condiciones de salud que reportan a través de esta herramienta.

**Figura 8.**

*Reporte de antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares*

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

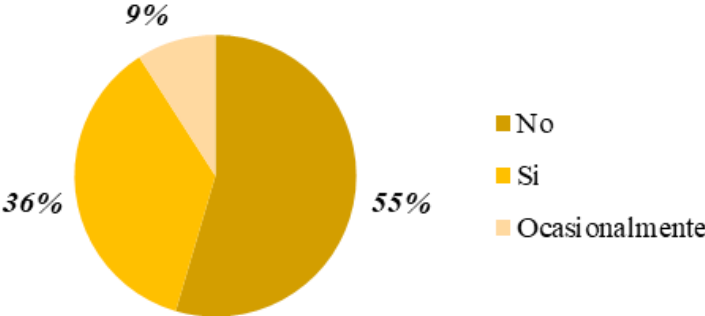
CROWM PROJECT SAS



El 18% del proyecto, reporta que en su antecedente familiar existen personas que han tenido enfermedades cardiovasculares.

**Figura 9.**

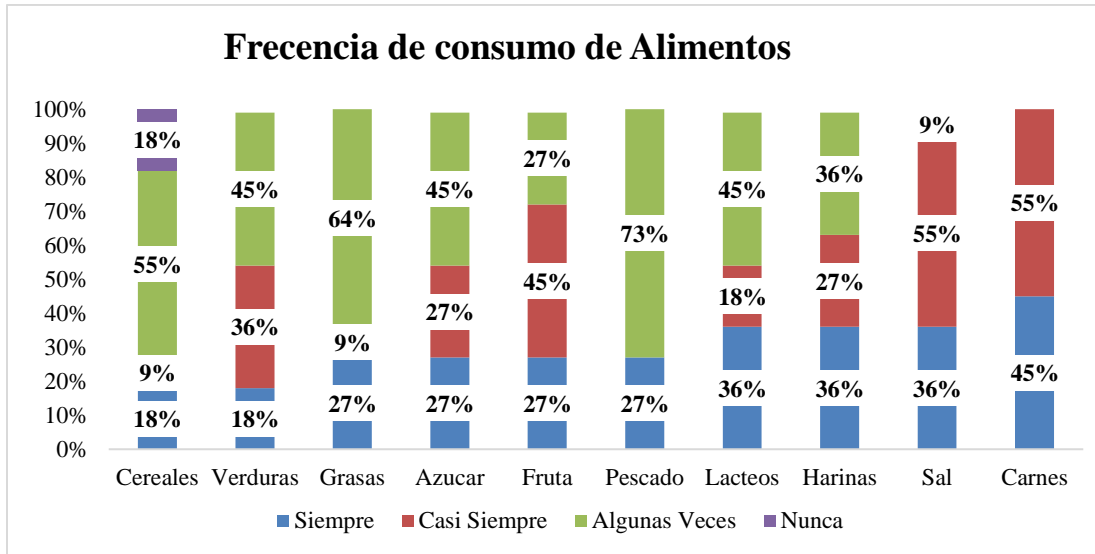
*Población que fuma*



El 36% de la población fuma, donde el 9% indica que lo realiza de una manera ocasional.

**Figura 10.** *Frecuencia consumo de alimentos*

CROWM PROJECT SAS



En la gráfica anterior se identifica el consumo de alimentos que presentan los diferentes trabajadores. Se identifica que dentro del 36% al 45% de la población siempre consumen alimentos como carnes, sal, harinas y lácteos, lo cual se puede determinar que esta es su dieta diaria con este tipo de alimentos.

Del 18% al 27% corresponden a los demás alimentos siendo cereales y verduras un 18% de la población que siempre la consume. El 73% se evidencia que el pescado no es habitual entre la mayoría de personas, se puede indicar que posiblemente el difícil acceso a este alimento en una zona ganadera pueda afectar la disponibilidad.

Evidenciamos que el 45% es decir, aproximadamente la mitad de los trabajadores algunas veces consumen fruta, lo cual permite identificar que es esencial en la dieta.

Dentro de los objetivos de la creación del programa en la empresa CROWM PROJECTS SAS y teniendo en cuenta los resultados obtenidos, se incluirán las siguientes actividades como acciones de prevención y vigilancia porque actualmente se están encontrando personas jóvenes con problemas cardiovasculares:

#### 8.4 Actividades físicas:

**Objetivo:** Promover la salud de los trabajadores donde se reducirá el riesgo de ECV, donde se buscará mejorar el nivel de actividad física, promoviendo el bienestar.

Para dar cumplimiento al objetivo de esta actividad se establecen las siguientes actividades, identificando su importancia en la salud:

- **Aeróbicos:** Si bien las actividades físicas ayudan a la mejora continua de diferentes enfermedades a las que podemos estar expuestos, específicamente para los problemas cardiovasculares son vitales, ya que si se practica de manera regular previene estas afectaciones que se puedan tener. De acuerdo con su frecuencia y la intensidad, será clave para mejorar. La OMS recomienda realizar al menos 150 minutos a la semana de la actividad deportiva. (Luis, 2021).

Se establecerá por grupos, condición y edad, teniendo en cuenta el análisis que la mayoría de la población se encuentra en una edad de 28 a 37 años, a continuación, se relacionarán las actividades:

**Tabla 3.** *Actividades físicas.*

Actividad	Tiempo	Frecuencia	Herramienta	Resultado y/o Registro	Recursos	Fecha de Inicio	Fecha de Seguimiento
Aeróbicos	40 min	Semanal	Apoyo ARL	Se dejará registro a través de las listas de asistencia de la empresa y reporte de actividad de la ARL.	El recurso lo tendrá la ARL para el desarrollo de las actividades	dic-24	Mensual

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

CROWM PROJECT SAS

Desafío de Pasos	Diario	Semanal	Smart Band C/U	Se dejará registro de pasos diarios con el fin de llevar el récord de cada uno de los trabajadores	El recurso estará dado desde la empresa	dic-24	Mensual
Pausas Activas	15 min	Diario	Rutinas de Pausas	Se dejará registro a través de las listas de asistencia de la empresa	El recurso lo tendrá la ARL para el desarrollo de las actividades	dic-24	Mensual

Tabla 3. Se definen las actividades según, tiempo, recursos y se realizará seguimiento del avance del desarrollo de las mismas

### 8.5 Hábitos de alimentación Saludable:

**Objetivo:** Guiar a los trabajadores a consumir alimentos saludables con el fin de mejorar hábitos para su cuerpo

Al analizar los resultados arrojados; a partir del estudio realizado, las recomendaciones dadas en los exámenes médicos que se hicieron a los trabajadores, se determina que es crucial tocar este tema debido a que se ayudará a los trabajadores a tomar conciencia acerca de los aspectos favorables que esto traerá para mejorar sus hábitos saludables y estilo de vida a largo plazo. Es importante garantizar que se pueda realizar el enfoque en temas como el consumo de carnes y sales dentro de la dieta en la que se encuentran ahora.

## Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

### CROWM PROJECT SAS

La alimentación saludable es fundamental para disminuir el riesgo en padecer enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, ya que estas son la primera causa de muerte. A través de la herramienta como relojes inteligentes se garantizará la evolución de cada una de las personas con el fin de tener mediciones de sus calorías quemadas y pasos que puedan dar en el día. Una dieta adecuada puede retrasar y ayudar a controlar los niveles de riesgo en presentar este tipo de enfermedades. Con la identificación de la población se cuenta con personal que sufre enfermedades relacionadas con la hipertensión por ende este tipo de actividades pueden mejorar. (fundaciondelcorazón, 2019)

A partir de los siguientes implementos se podrá informar de manera profesional y adecuada a consumir alimentos saludables como frutas, ensaladas, alimentos bajos en grasas y saturadas en sodio, empezando por la cafetería y comedores de la empresa, los talleres de nutrición serán clave en el proceso de implementación del programa ya que por medio de ellos se educara sobre la importancia de una dieta equilibrada igualmente promoviendo la hidratación adecuada de los mismos mientras se encuentren en campo.

**Tabla 4.** *Hábitos de Alimentación Saludable.*

<b>Actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Herramienta</b>	<b>Resultado y/o Registro</b>	<b>Recursos</b>	<b>Fecha de Inicio</b>	<b>Fecha de Seguimiento</b>
Taller de Nutrición	40 Min	Cada dos meses	Apoyo ARL	Se dejará registro a través de las listas de asistencia de la empresa y reporte de actividad de la ARL.	El recurso lo tendrá la ARL para el desarrollo de las actividades	dic-24	Mensual
Capacitaciones de Alimentos	40 Min	Cada 6 meses	Apoyo ARL	Se dejará registro a través de las listas de asistencia de la empresa y reporte de actividad de la ARL.		dic-24	Mensual
Seguimiento Exámenes Médicos	Diario	Cada 6 meses	Exámenes periódicos	Se deja registro en la matriz de exámenes médicos el seguimiento en temas de nutrición y peso de los trabajadores	Recursos de la empresa para el seguimiento de exámenes	dic-24	Mensual

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

CROWM PROJECT SAS

Tabla 4. Actividades sobre hábitos de alimentación saludable, que permitirán realizar seguimiento mensual de como mejoran su alimentación los trabajadores de CROWM PROJECTS SAS.

Este conjunto de actividades es vital la participación de toda la organización, con el propósito de identificar los puntos más sensibles en las actividades que se realizan en este punto.

Por ello también se establece las siguientes actividades:

**Tabla 5. Capacitaciones**

<b>Actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Herramienta</b>	<b>Resultado y/o Registro</b>	<b>Recursos</b>	<b>Fecha de Inicio</b>	<b>Fecha de Seguimiento</b>
Dar a conocer la jornada laboral teniendo en cuenta los descansos que se deben tener	60 min	Cada 6 meses	Contratos	Se dejará registro a través de las listas de asistencia de la empresa	Desde la gerencia se deberá dar a conocer las condiciones laborales de sus actividades	dic-24	Mensual
Consecuencias de fumar	40 Min	Cada 6 meses	Apoyo ARL	Se dejará registro a través de las listas de asistencia de la empresa y reporte de actividad de la ARL.	El recurso lo tendrá la ARL para el desarrollo de las actividades	dic-24	Mensual

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

CROWM PROJECT SAS

Seguimiento Exámenes Médicos	Diario	Cada 6 meses	Exámenes periódicos	Se dejar registro en la matriz de exámenes médicos el seguimiento en temas de nutrición y peso de los trabajadores	Recursos de la empresa para el seguimiento de exámenes	dic-24	Mensual
------------------------------------	--------	-----------------	------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	--------	---------

Tabla 5. Actividades sobre las distintas capacitaciones, que se realizaran en el transcurso del programa con los trabajadores de CROWM PROJECTS SAS

**8.6 Matriz 1. DOFA**

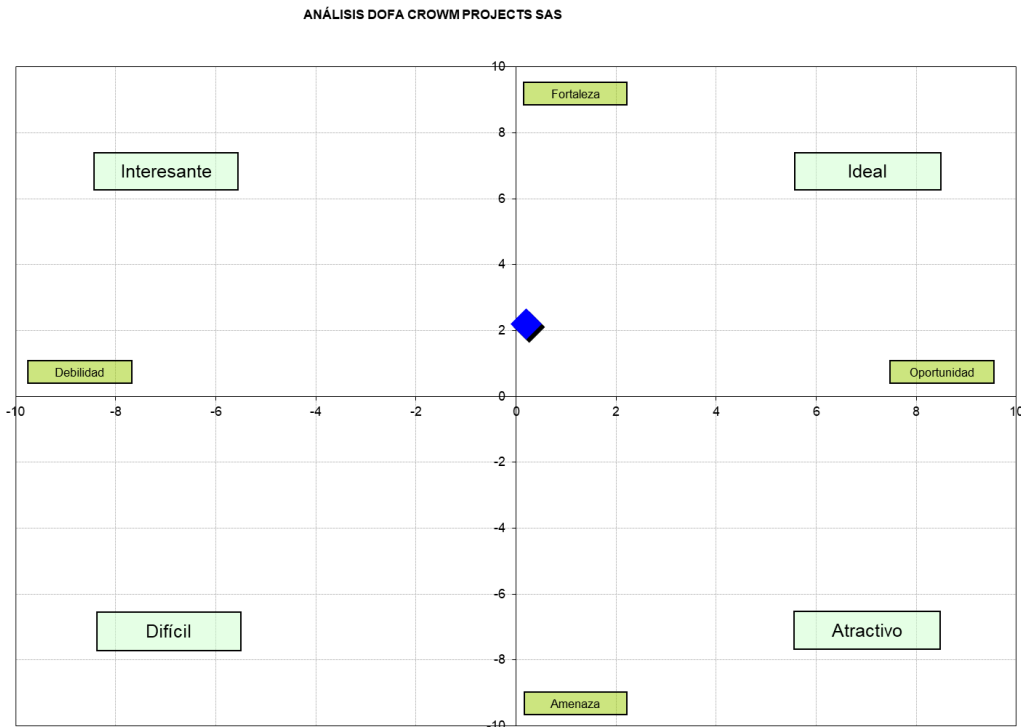
<b>FORTALEZAS</b>	<b>DEBILIDADES</b>
F1: Exámenes médicos periódicos y de ingreso.	D1: Falta de seguimiento a las recomendaciones médicas.
F2: Seguimiento de las condiciones de salud a través del COPASST.	D2: Baja motivación del personal para la ejecución de actividades físicas.
F3: Charlas periódicas de información sobre las condiciones de salud.	D3: Desinformación sobre las condiciones de salud de los trabajadores.
F4: Ambiente laboral sano.	D4: Zonas de trabajo con condiciones ambientales complejas.
<b>OPORTUNIDADES</b>	<b>AMENAZAS</b>

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

CROWM PROJECT SAS

<p>O1: Aumento de la concientización sobre enfermedades cardiovasculares.</p> <p>O2: Promoción de hábitos saludables entre los empleados.</p> <p>O3: Uso de aplicaciones tecnológicas para el monitoreo de la salud.</p> <p>O4: Mejora de la competitividad empresarial mediante mecanismos que favorecen la salud y el bienestar de los trabajadores.</p>	<p>A1: Falta de continuidad en la aplicación del programa.</p> <p>A2: Incremento en los factores de riesgo cardiovasculares entre los empleados.</p> <p>A3: Limitaciones económicas para la ejecución de actividades de prevención.</p> <p>A4: Cambios ambientales adversos en las zonas laborales que afectan la salud.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8.6.1 Imagen 1. Análisis DOFA CROWM PROJECTS SAS



El análisis DOFA se realizó contemplando los escenarios internos y externos de la empresa, con el fin de garantizar que se involucre con el direccionamiento estratégico y la participación de la gerencia general. De acuerdo con lo relacionado en la gráfica 1, el programa

## Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

### CROWM PROJECT SAS

se encuentra en un escenario ideal para iniciar con la implementación del programa. Este escenario se ha identificado las fortalezas, las cuales hacen referencia a que se realizan exámenes médicos periódicos y seguimiento a condiciones de salud, lo que permitirá el seguimiento del programa. Las oportunidades se encuentran dadas a que se incentiva la promoción de hábitos saludables, uso de aplicaciones tecnológicas para poder realizar mediciones y competitividad en el negocio. Si bien las debilidades hacen parte de la gestión de mejora, incentivando que se den cumplimiento a las recomendaciones médicas y a participar en los programas y capacitaciones correspondientes. Durante el proceso de aplicación se pueden dar amenazas de aumentar los factores de riesgo, para esto es importante tener en cuenta los seguimientos y los cambios en las zonas donde se ejecuta la labor.

Al implementar estas actividades en el programa CROWM PROJECTS SAS, no solo está protegiendo la salud de los trabajadores. También promoverá un entorno saludable y productivo. Es importante contar con la participación de toda la organización desde la gerencia hasta los trabajadores en campo y ofrecer incentivos para la motivación al adoptar hábitos saludables, haciendo seguimiento constante para obtener resultados a largo plazo.

La participación de la ARL es fundamental para el desarrollo de estas actividades, ya que esta tiene la responsabilidad de proporcionar actividades de bienestar, físicas y de seguridad, lo que reduce la probabilidad de incidentes en los trabajadores. Esta no solo se dedica a la cobertura de accidentes laborales, sino también a fomentar una cultura de seguridad, están muy bien informados sobre las normativas de seguridad y salud en el trabajo y así mismo guían a las empresas en cumplimiento de la legislación vigente. También al realizar las visitas periódicas y hacer seguimientos, la empresa evitará sanciones y multas que podrían afectar la operación y reputación.

## CROWM PROJECT SAS

Desde la gerencia es de vital importancia el compromiso y liderazgo activo. La gerencia debe dar el ejemplo al participar activamente en el programa y demostrar compromiso con la salud de los empleados. También se debe asegurar la asignación de los recursos financieros y humanos necesarios para implementar el programa. El desarrollo de una cultura organizacional saludable, fomentar una cultura que valore la salud y el bienestar de los empleados es esencial. La gerencia debe promover que los empleados se sientan apoyados y motivados para adoptar hábitos de vida saludables. Junto con una comunicación efectiva es importante que la gerencia comunique claramente los beneficios del programa a los empleados, ofreciendo información relevante sobre las enfermedades cardiovasculares y cómo la prevención puede mejorar su calidad de vida.

### **9. Conclusiones**

1. En el estudio realizado mediante dos encuestas junto con análisis de exámenes médicos y observación de la evaluación e implementación de la matriz de peligros, se identificaron diversos factores de riesgo, tanto individuales como laborales, que afectan la salud cardiovascular de los trabajadores.

Entre los factores individuales se destacan la alimentación deficiente (no comer a horas, exceso de grasas saturadas y trans, carencia en nutrientes esenciales), falta de actividad física, consumo de tabaco (se pudo evidenciar que habito está presente en la mitad de la población), en cuanto a los factores laborales, se identificó como factores de riesgos principales la exposición a las altas temperaturas, ambientes de trabajo sedentarios y pausas no adecuadas, estos factores se presentan con determinantes claves en la aparición de

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa  
**CROWM PROJECT SAS**  
enfermedades cardiovasculares en la población estudiada, lo que enfatiza la necesidad primordial de implementar medidas preventivas

2. Se diseñaron acciones especiales tanto para los trabajadores como para la organización, las intervenciones a nivel individual incluyeron talleres educativos sobre nutrición, chequeos médicos personales (cada persona se interese de estar pendiente de su salud), promoción de la actividad física y asesoramiento nutricional.

Se identificó que la colaboración activa de la alta gerencia es crucial para el éxito de las medidas propuestas. Se destacó la importancia de que la dirección asuma un papel activo en la implementación de los programas preventivos, asignando los recursos y promoviendo un liderazgo claro. Se proyecta que la implementación del programa de prevención cardiovascular contribuirá a la mejora de los hábitos de vida saludable de los trabajadores, reduciendo los factores de riesgo como sedentarismo y mala alimentación, fortalecerá la imagen de la empresa y fomentará un ambiente laboral más saludable y productivo.

## **10. Recomendaciones**

El proyecto no abordó de manera exhaustiva los efectos psicológicos del programa en los trabajadores, por ejemplo, el nivel de estrés o la motivación hacia mejorar la salud, pero investigaciones futuras podrían examinar cómo el diseño de programas de prevención de enfermedades cardiovasculares influye en el bienestar emocional y en la reducción del estrés, lo que podría mejorar la efectividad en las intervenciones. Además, la evaluación de factores externos fue limitada, en este proyecto la investigación se centró en factores de riesgo internos de la empresa, sin considerar factores externos que podrían influir en la salud cardiovascular de los empleados, como el contexto socioeconómico, el acceso a servicios de salud o los hábitos

## Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

### CROWM PROJECT SAS

familiares. Futuros estudios podrían investigar cómo estas variables externas afectan el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cómo los programas pueden ajustarse para tener en cuenta estas dimensiones.

Se recomienda realizar un seguimiento continuo de las acciones implementadas para evaluar su efectividad y realizar ajustes según sea necesario. También es importante promover la participación de los trabajadores en estos programas de prevención, así como en la evaluación de los factores de riesgo que puedan afectar mediante encuestas y exámenes médicos periódicos.

Esto garantizará una estrategia dinámica y adaptativa que permitirá reducir los riesgos de enfermedad cardiovascular en la empresa.

En el sector eléctrico, los trabajadores de CROWM PROJECTS SAS se enfrentan a variedad de peligros, desde riesgos eléctricos hasta accidentes físicos. Es por esto que para prevenir contratiempos se han implementado diversas medidas de prevención y control. Algunas de estas son: capacitaciones y certificaciones periódicas sobre seguridad eléctrica y trabajo seguro (CONTE, CONALTEL, TRABAJO EN ALTURAS Y PRIMEROS AUXILIOS).

La implementación del uso de los EPP, en este caso guantes aislantes dieléctricos, botas dieléctricas, cascos de seguridad dieléctricos, gafas y arnés de seguridad, este último especialmente cuando se trabaja con instalaciones eléctricas en alturas.

Los equipos utilizados son sometidos a mantenimientos preventivos para asegurar su funcionamiento. Un sistema eléctrico bien mantenido reduce significativamente el riesgo de accidentes.

Para evitar contratiempos, es importante implementar medidas preventivas y eficaces que cubran todos los factores de riesgos físicos, psicosociales y enfermedades a largo plazo, esto

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

**CROWM PROJECT SAS**

capacitando y aplicando todos los protocolos de seguridad para proteger a los trabajadores y asegurar un entorno y productivo

## 11. Referencias bibliográficas

Álvarez, L., Frías, J., & Díaz, M. (2020). Estrategias de promoción de la salud para disminuir el riesgo cardiovascular de los trabajadores del ámbito hospitalario público de la Comunidad de Madrid. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 29(4).

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S3020-11602020000400289](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S3020-11602020000400289)

Berciano, S., & Ordovás, J. (2014). Nutrición y salud cardiovascular. *Revista española de cardiología*, 67(9), 738-747.

Calañas, A.J. (2005). Alimentación saludable basada en la evidencia. *Endocrinología y Nutrición*, 52(2), 8-24.

Castellano, J., Narula, J., & Castillo, J. (2014). Promoción de la salud cardiovascular global: Estrategias, retos y oportunidades. *Revista española de cardiología*, 67(9), 724-730.

Ezquerro, E., & Barrero, A. (2012). Estratificación del riesgo cardiovascular: Importancia y aplicaciones. *Revista española de cardiología*, 12, 8-11.

fundaciondelcorazón. (2019). Una alimentación equilibrada, fuente de salud cardiovascular. *La Fundación Española del Corazón (FEC)*, 03(1184).

[https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/1184-una-alimentacion-equilibrada-fuente-de-salud-](https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/1184-una-alimentacion-equilibrada-fuente-de-salud-cardiovascular.html#:~:text=Una%20dieta%20adecuada%20puede%20retrasar,%2C%20hipertensi%C3%B3n%2C%20diabetes%20e%20hipercolesterolemia)

[cardiovascular.html#:~:text=Una%20dieta%20adecuada%20puede%20retrasar,%2C%20hipertensi%C3%B3n%2C%20diabetes%20e%20hipercolesterolemia](https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/1184-una-alimentacion-equilibrada-fuente-de-salud-cardiovascular.html#:~:text=Una%20dieta%20adecuada%20puede%20retrasar,%2C%20hipertensi%C3%B3n%2C%20diabetes%20e%20hipercolesterolemia)

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

CROWM PROJECT SAS

Hernández, JC., Varona, M., & Hernández, G. (2020). *Prevalencia de factores asociados a la enfermedad cardiovascular y su relación con el ausentismo laboral de los trabajadores de una entidad oficial*. 27(2).

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-56332020000200109](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-56332020000200109)

Luis, L. (2021, junio 28). *¿Cómo influye la actividad física en la salud cardiovascular?* luislopezcardiologo. <https://luislopezcardiologo.com/es/como-influye-la-actividad-fisica-en-la-salud-cardiovascular/>

Marcon, SS., Schiavon, G., Oliveira, G., & Ferraz, E. (2021). INTERVENÇÃO EDUCATIVA NO LOCAL DE TRABALHO: PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR COM HOMENS METALÚRGICOS. *Enfermería Baiana* 35, 35 .

[https://www.researchgate.net/publication/348615009\\_INTERVENCAO\\_EDUCATIVA\\_NO\\_LOCAL\\_DE\\_TRABALHO\\_PROMOCAO\\_DA\\_SAUDE\\_E\\_PREVENCAO\\_CARDIOVASCULAR\\_COM\\_HOMENS\\_METALURGICOS](https://www.researchgate.net/publication/348615009_INTERVENCAO_EDUCATIVA_NO_LOCAL_DE_TRABALHO_PROMOCAO_DA_SAUDE_E_PREVENCAO_CARDIOVASCULAR_COM_HOMENS_METALURGICOS)

Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). Orientaciones técnicas para la gestión de los resultados del monitoreo de la calidad. *GESTIÓN DEL MEJORAMIENTO CONTINUO DE LA CALIDAD*, 1, 3-81.

Molina, J. (2008). Riesgo cardiovascular, ocupación y riesgos laborales en una población laboral de Catalunya. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 54(212).

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2008000300008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2008000300008)

Muñoz, A. (2018). Salud de los Colectivos Salud y seguridad en el trabajo. En *Salud de los colectivos. Reflexiones, metodologías y experiencias en salud y seguridad en el trabajo en Colombia*. Universidad Nacional.

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

CROWM PROJECT SAS

OMS. (2016). Cuestionario de Estilo de Vida Saludable. *Cuestionario de Estilo de Vida Saludable*, 1-8.

Organización Internacional del Trabajo. (2012). *SOLVE: Integrando la promoción de la salud a las políticas de SST en el lugar de trabajo* (No. 02). chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfefindmkaj/https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@ed\_protect/@protrav/@safework/documents/instructionalmaterial/wcms\_203378.pdf

Organización Mundial de la Salud. (1959). *Situación Sanitaria Mundial* (Actas Oficiales No. 94; pp. 16-19). chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfefindmkaj/https://iris.who.int/bitstream/10665/94649/1/Official\_record94\_spa.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de la OMS*. World Health Organization. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfefindmkaj/https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44466/9789243500249\_spa.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2021). Enfermedades cardiovasculares. *Notas Descriptivas*, 1.

Organización Mundial de la Salud. (2024). La salud mental en el trabajo. *Notas Descriptivas*, 01. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjw4Oe4BhCcARIsADQ0csnCY5L1Rcss6s0zi1ebL9kFhLPSdTUcM34GjSIOcecsyp\\_Rlj1lwowaAolkEALw\\_wcB](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw4Oe4BhCcARIsADQ0csnCY5L1Rcss6s0zi1ebL9kFhLPSdTUcM34GjSIOcecsyp_Rlj1lwowaAolkEALw_wcB)

Restrepo, E., & Málaga, H. (2002). *PROMOCIÓN DE LA SALUD: Cómo construir vida saludable*. Panamericana.

Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

CROWM PROJECT SAS

file:///C:/Users/milea/Downloads/Promocion%20de%20la%20salud%20como%20construir%20vida%20saludable%20(1).pdf

Salazar, J., Guerrero, J., Machado, Y., & Cañedo, R. (2009). Clima y cultura organizacional: Dos componentes esenciales en la productividad laboral. *ACIMED*, 20(4). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1024-94352009001000004](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352009001000004)

Sánchez, D. (2020). *Análisis FODA o DAFO* (Bubok Publishing S.L). <https://books.google.com.co/books?id=6h0JEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

The Texas Heart Institute. (2013). Factores de riesgo cardiovascular. *The Texas Heart Institute, 1*. <https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/factores-de-riesgo-cardiovascular/>

CROWM PROJECT SAS

ANEXOS

Anexo 1 (Examen médico)

5 de mayo, 12:29

certificación médica ocupacional

**CIPS** Centro de Diagnóstico Ocupacional

IPS CENTRO DE DIAGNÓSTICO OCUPACIONAL

Ubicación: Seguridad y Salud en el Trabajo, 1017 de 2013  
 Oficina de Habilitación y Certificación de IPS - 1017 de 2013

**CERTIFICADO MÉDICO LABORAL** 12378787

Este documento es válido en el territorio nacional. No se permite su uso para fines de lucro. No se permite su uso para fines de lucro.

Datos de la Empresa		Teléfonos	
Razón Social:	CROWM PROJECTS SAS	Principal:	529 49926 + 304 418943
Dirección:	CALLE 68 No. 47-52	Reserva:	30 49104
NIT:	90418079	Código:	892876 - Compendio
Empresario(a):			

Datos del Usuario		Teléfono(s)	
Nombre:	YANISBA ANIELA DENIS	Principal:	311 031 425 047
Dirección:	CALLE 20 SUR 4668 39	Reserva:	311 4705
Zapato:	OPEDIMAR DE PROTECTOS	Código:	14620106
Profesión:	PSICÓLOGA	Teléfono(s):	311 4290627
Profesión Examen:	PSICÓLOGO	Estado Civil:	SEPARADA

**Indicaciones Principales**

Las recomendaciones médicas de prevención de riesgos en el trabajo deben priorizarse de acuerdo con el tipo de actividad que se desempeña.

Consultar al médico ocupacional para:

- Realizar exámenes médicos ocupacionales
- Realizar exámenes médicos ocupacionales

**Condiciones Médicas Laborales para el Trabajo**

Condiciones médicas para el trabajo: **Normal**

Condiciones Médicas Laborales para el Trabajo: **Normal**

Condiciones Médicas Laborales para el Trabajo: **Normal**

Condiciones Médicas Laborales para el Trabajo: **Normal**

**Validación Ocupacional**

Esta validación para CDMO 197	Cantidad de Días de Validación	Nombre del Médico
Si	2 Días	MARIBEL

**Exhortaciones de Salud para el Usuario**

1. SEGUIR TODAS LAS RECOMENDACIONES DEL MÉDICO OCUPACIONAL.
2. REALIZAR TODOS LOS EXÁMENES MÉDICOS OCUPACIONALES.
3. NO CONSUMIR ALCOHOL, DROGAS NI MEDICAMENTOS SIN RECETA.
4. MANTENER PESO ESTABLE.
5. ASISTIR A PROGRAMAS DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN EL SECTOR LABORAL.
6. MANTENER UN CONTROL REGULAR DE SU SALUD.
7. No fumar ni consumir alcohol.

CROWM PROJECT SAS

**Anexo 2 (Cartas de Presentación y Autorización)**

Bogotá, D.C. 30 / 08 / 2024

Señores  
Wilmer Marín Ruiz  
Gerente  
CROWM PROJECTS SAS  
Bogotá.

Referencia: Presentación de proyecto de investigación y autorización de ejecución.

Mediante la presente, los estudiantes Milena Andrea Peña con documento de identificación 1.015.452.174 de Bogotá, Yessica Liliana Amaya Alaguna con documento de identificación 1.078.348.469 de Suesca-Cundinamarca y Paula Katherine Jiménez con documento de identificación 1.024.555.367 de Bogotá, del programa *Especialización en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo* de la *Corporación Universitaria Minuto de Dios*, se permiten presentar el proyecto titulado: Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa CROWM PROJECT SAS, solicitando su autorización para desarrollarlo en la organización.

El proyecto estará bajo la orientación metodológica y temática de los docentes del programa y tiene como objetivo Diseñar un programa integral para la prevención de enfermedades cardiovasculares en la empresa CROWM PROJECTS SAS, enfocado en la promoción de hábitos saludables y la reducción de factores de riesgo psicosocial., para lo cual será necesario: El aporte de información por parte de la empresa y poder tener acceso a su entorno laboral con el acompañamiento de su personal.


Al autorizar la participación, la empresa se verá beneficiada de la siguiente manera: Obtener y poder implementar un Programa integral para la prevención de enfermedades cardiovasculares en la empresa, enfocado en la promoción de hábitos saludables y la reducción de factores de riesgo psicosocial.

Sin otro particular, agradecemos la confirmación de la autorización y aceptación, mediante carta de respuesta dirigida a la *Corporación Universitaria Minuto de Dios* con el nombre del proyecto y los estudiantes que lo proponen.

Atentamente,



Milena Andrea Peña  
1.015.452.174  
ID: 991534



Yessica Liliana Amaya A.  
1.078.348.469  
ID:994364



Paula Katherine Jiménez  
1.024.555.367  
ID: 996944

CROWM PROJECT SAS



**CROWM PROJECTS SAS**

**NIT:901408278-1**

Bogotá 29 de agosto de 2024

Señores  
Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO  
Bogotá.

Referencia: Autorización de ejecución de proyecto aplicado.

Mediante la presente, me permito presentar la autorización para la ejecución del proyecto titulado Programa integral para la prevención de enfermedades cardiovasculares en la empresa CROWM PROJECTS SAS, enfocado en la promoción de hábitos saludables y la reducción de factores de riesgo psicosocial desplegado por los estudiantes Milena Andrea Peña con documento de identificación 1.015.452.174 de Bogotá, Yessica Liliana Amaya con documento de identificación 1.078.348.469 de Suesca-Cundinamarca y Paula Katherine Jiménez con documento de identificación 1.024.555.367 de Bogotá, del programa *Especialización en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo* de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Para la ejecución del proyecto se solicita a los estudiantes e institución las siguientes garantías:

1. Responsabilidad y compromiso en reuniones o espacios que la empresa brinde para información.
2. Seguir las prácticas de seguridad establecidas y garantizar que el trabajo no comprometa la seguridad personal ni la de otros.
3. Acceso y uso adecuado de los recursos proporcionados para el proyecto.

Así mismo, la institución se compromete a facilitar los siguientes recursos o insumos para el cumplimiento del proyecto aprobado:

1. La empresa se compromete a brindar tiempo y espacios para poder llevar el proyecto
2. Revisión y seguimiento de la documentación presentada por los estudiantes, proporcionando retroalimentación constructiva y apoyo.

Sin otro particular, agradezco la atención prestada.

Cordialmente,

**Wilmer Marín Ruiz**

**Gerente**

**Crowm Projects SAS**



Programa para la prevención cardiovascular de los trabajadores de la empresa

CROWM PROJECT SAS

Anexo 5 (Registro Reporte de pasos)

CROWM PROJECTS		REGISTRO DE REPORTE PASOS POR DIA			
		CODIGO	VERSION:	FECHA:	PAGINA: 1 de 1
#	Nombre	Cargo	Fecha	Hora de reporte	Observacion
1					
2					
3					
3					

Anexo 6 (Análisis DOFA)

TEMA: ANÁLISIS DOFA CROWM PROJECTS SAS		
Items que Intervienen en cada sección de su análisis FOODA? 4		
FORTALEZAS		
Item	Descripción	Ponderación (de 0 a 10)
1	Exámenes médicos periódicos y de ingreso	9,00
2	Seguimiento condiciones de salud COPASST	8,00
3	Charlas periódicas de información para condiciones de salud	8,00
4	Ambiente laboral sano	8,00
OPORTUNIDADES		
Item	Descripción	Ponderación (de 0 a 10)
1	Aumento de concientización sobre enfermedades cardiovasculares	8,00
2	Promoción de hábitos saludables	8,00
3	Uso de aplicaciones tecnológicas	2,00
4	Competitividad en el negocio por mecanismos que ayudan al trabajador	5,00
DEBILIDADES		
Item	Descripción	Ponderación (de 0 a 10)
1	No tener en cuenta las recomendaciones médicas	9,00
2	Motivación de la ejecución de actividades físicas en el personal	8,00
3	Desinformación sobre las condiciones de salud	5,00
4	Zonas de trabajo en condiciones ambientales complejas	0,00
AMENAZAS		
Item	Descripción	Ponderación (de 0 a 10)
1	Falta de continuidad de aplicación del programa	8,00
2	Incremento en los factores de riesgo	7,00
3	No se cuenta con condiciones económicas para la ejecución de actividades	7,00
4	Cambios ambientales en las zonas destinadas para la labor	0,00