



Diseño de un programa de estilos de vida saludables como prevención y manejo de la obesidad en el entorno laboral en los trabajadores de la empresa Trasercol S.A.S en el municipio de San Martín, Departamento del César.

Rafael fuentes Santos ID 940606

Marcela Alejandra Galviz ID 943574

Kelly Johana Paredes Rincón ID 932347

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Regional Santanderes

Sede Ocaña (Norte de Santander)

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

Trabajo

Mayo de 2024

Diseño de un programa de estilos de vida saludables como prevención y manejo de la obesidad en el entorno laboral en los trabajadores de la empresa Trasercol S.A.S en el municipio de San Martín, Departamento del César.

Rafael fuentes Santos ID 940606

Marcela Alejandra Galviz ID 943574

Kelly Johana Paredes Rincón ID 932347

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

Director de trabajo de grado

Mg. Tatiana Álvarez Jacome

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Regional Santanderes

Sede Ocaña (Norte de Santander)

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

Trabajo

Mayo 2024

Dedicatoria

Hoy queremos dedicar este logro de nuestro posgrado en gerencia en riesgos laborales seguridad y salud en el trabajo a nuestra familia. Su amor, apoyo y paciencia han sido fundamentales en este camino

Familia, su apoyo constante, sus palabras de aliento y su amor incondicional me han dado fuerzas para seguir adelante incluso en los momentos más difíciles. Este logro es también suyo, porque han sido parte integral de mi vida y de mi éxito.

"Porque Dios no nos ha dado un espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio." 2 Timoteo 1:7

Esta frase bíblica nos recuerda que, con la fuerza de Dios en nosotros, podemos superar cualquier obstáculo y alcanzar nuestras metas. Que inspire en cada uno de nosotros la valentía y la determinación para seguir adelante, incluso cuando los desafíos parezcan insuperables.

Gracias a cada uno de ustedes por ser nuestra mayor motivación y por estar a nuestro lado en este viaje.

Este logro es solo el comienzo de muchas más victorias que alcanzaremos.

Agradecimientos

Queridos amigos y seres queridos,

Hoy queremos expresar los más profundos agradecimientos por el apoyo incondicional que nos han brindado durante este proceso académico en la Corporación Universitaria Minuto de Dios. Este camino no ha sido fácil, pero gracias a su amor, comprensión y aliento, hemos logrado alcanzar una de las metas muy importantes de mi vida: de convertirnos en especialistas egresado de UNIMINUTO.

Queremos agradecer a Dios por esta victoria que nos ha dado, su guía y protección han sido fundamentales en cada decisión y desafío que hemos enfrentado. Gracias por darme la fuerza y la determinación para superar los obstáculos y alcanzar las metas.

Este proyecto de grado no solo representa el fin de una etapa académica, sino el comienzo de un nuevo capítulo en nuestra vida profesional. Estamos emocionado por las oportunidades que se presentarán y por el crecimiento que experimentaré gracias a los conocimientos adquiridos en UNIMINUTO.

Agradecemos a cada persona que ha sido parte de nuestro camino, a aquellos que nos han brindado su confianza y han creído en nosotros su apoyo ha sido fundamental para el éxito y les estaremos eternamente agradecidos.

Una vez más, gracias a todos por ser parte de nuestra historia y por ser una parte invaluable de nuestra vida.

Con gratitud y alegría.

Contenido

Lista de tablas	8
Lista de Ilustraciones	9
Lista de anexos.....	13
Resumen.....	14
Abstract	15
Introducción	16
Capítulo I	17
1 Diseño de un programa de estilos de vida saludables como prevención y manejo de la obesidad en el entorno laboral en los trabajadores de la empresa Trasercol S.A.S en el municipio de San Martin, Departamento del Cesar	17
1.1 Planteamiento del problema.....	17
1.2 Pregunta de investigación	20
1.3 Justificación	21
1.4 Objetivos	23
1.4.1 Objetivo general	23
1.4.2 Objetivos específicos.....	23
1.5 Alcance y limitación	24
1.5.1 Alcance.....	24
1.5.2 Limitaciones	24
Capítulo II	25
2 Marco de referencia	25
2.1 Antecedentes	25

2.2	Marco teórico	33
2.3	Marco legal	36
2.4	Marco conceptual.....	39
2.5	Marco contextual	44
Capítulo III.....		45
3	Diseño metodológico.....	45
3.1	Enfoque	46
3.2	Alcance del proyecto.....	46
3.3	Población y muestra.....	47
3.3.1	Población.....	47
3.3.2	Muestra.....	47
3.4	Recolección de la información.....	48
3.5	Instrumentos.....	49
3.6	Procedimiento	56
3.7	Método para el análisis de datos	58
3.8	Consideraciones éticas	59
Capítulo IV.....		64
4	Resultados y discusión.....	64
4.1	Desarrollo del objetivo 1.....	64
4.1.1	Fase de diagnóstico	64
4.1.2	Resultados	64
4.2	Desarrollo objetivo 2.....	71
4.3	Desarrollo del objetivo 3.....	99

4.3.1	Objetivo General del programa	99
4.3.2	Alcance.....	100
4.3.3	Responsables	100
4.3.4	Definiciones	100
4.3.5	Hábitos saludables Para tener en cuenta en el programa	105
4.3.6	Líneas de acción a implementar	105
4.3.7	Evaluación del programa.....	109
4.3.8	Indicadores	109
Capítulo V.....		117
5	Conclusiones y recomendaciones	117
5.1	Conclusiones	117
5.2	Recomendaciones.	118
6	Referencias	119
7	Anexos.....	123

Lista de tablas

Tabla 1 <i>Diseño Operativo de la Categoría y Variables del Estudio</i>	50
Tabla 2 <i>Cronograma de Actividades</i>	61
Tabla 3 <i>Datos Índices de Masa Corporal con su Interpretación Colaboradores TRASERCOL SAS.</i> 65	
Tabla 4 <i>Clasificación de los Colaboradores en la Empresa TRASERCOL SAS</i>	70
Tabla 5 <i>Actividades a implementar para el programa</i>	106
Tabla 6 <i>Programa de hábitos saludables</i>	111

Lista de Ilustraciones

Ilustración 1 <i>Diseño Metodológico</i>	45
Ilustración 2 <i>Colaboradores de la Empresa TRASERCOL S.A.S</i>	70
Ilustración 3 <i>Hábitos saludables</i>	105

Lista de graficas

Grafica 1 <i>Clasificación del ciclo de vida de los trabajadores de Trasercol S.A.S</i>	71
Grafica 2 <i>Clasificación de géneros de los trabajadores de Trasercol S.A.S</i>	72
Grafica 3 <i>Nivel de escolaridad de los trabajadores de Trasercol S.A.A</i>	72
Grafica 4 <i>Clasificación de las personas con las que viven los trabajadores de Trasercol S.A.S</i>	73
Grafica 5 <i>Identificación del número de personas que habitan en el hogar de los trabajadores de</i> <i>Trasercol S.A.S</i>	74
Grafica 6 <i>Identificación de servicios con los que cuenta en su hogar los trabajadores de</i> <i>Trasercol S.A.S</i>	75
Grafica 7 <i>Identificación de las horas que dedicadas por el trabajador de Trasercol S.A.S al</i> <i>descanso nocturno</i>	76
Grafica 8 <i>Identificación de la dificultad de los trabajadores de Trasercol S.A.S para conciliar el</i> <i>sueño</i>	77
Grafica 9 <i>Identificación de la presencia de sueño de los trabajadores de Trasercol S.A.S en</i> <i>horario laboral</i>	78
Grafica 10 <i>Identificación del número de veces que los trabajadores de Trasercol S.A.S</i> <i>consumen alimentos al día</i>	79
Grafica 11 <i>Identificación de donde provienen las comidas consumidas por los trabajadores de</i> <i>Trasercol S.A.S</i>	80
Grafica 12 <i>Identificación del tipo de comida que consume con más frecuencia los trabajadores</i> <i>de Trasercol S.A.S</i>	81

Grafica 13 <i>Identificación de la frecuencia en las que los trabajadores de Trasercol S.A.S consumen porciones de frutas al día</i>	82
Grafica 14 <i>Identificación de la frecuencia en que los trabajadores de Trasercol S.A.S consumen verduras al día</i>	83
Grafica 15 <i>Identificación de la frecuencia con la que los trabajadores de Trasercol S.A.S consumen comida rápida</i>	84
Grafica 16 <i>Identificación de la cantidad de agua que consumen los trabajadores de Trasercol S.A.S</i>	85
Grafica 17 <i>Identificación del número de bebidas carbonatadas o procesadas consumen al día los trabajadores de Trasercol S.A.S</i>	86
Grafica 18 <i>Identificación de las actividades realizadas por los trabajadores de Trasercol S.A.S en su tiempo libre</i>	87
Grafica 19 <i>Identificación de la frecuencia con que realizan actividad física los trabajadores de Trasercol S.A.S</i>	88
Grafica 20 <i>Identificación de los deportes que practican los trabajadores de Trasercol S.A.S.</i>	89
Grafica 21 <i>Identificación de la frecuencia con la que los trabajadores de Trasercol S.A.S asisten a una consulta medica</i>	90
Grafica 22 <i>Identificación de la frecuencia con la que consumen bebidas alcohólicas los trabajadores de Trasercol S.A.S</i>	91
Grafica 23 <i>Identificación de la frecuencia con consumen cigarrillo o tabaco los trabajadores de Trasercol S.A.S</i>	92
Grafica 24 <i>Identificación de ayuda prestada por familiares a los trabajadores de Trasercol S.A.S cuandoo estos lo necesitan</i>	93

Grafica 25 <i>Identificación de la percepción de los trabajadores de Trasercol S.A.S a compartir tiempo en familia</i>	94
Grafica 26 <i>Identificación de la presencia de amigos cercanos en la vida de los trabajadores de Trasercol S.A.S</i>	95
Grafica 27 <i>Identificación de la percepción de afecto en los trabajadores de Trasercoll S.A.S ..</i>	96
Grafica 28 <i>Identificación de la capacidad de los trabajadores de Trasercol S.A.S de pedir ayuda en situaciones que les preocupen</i>	97
Grafica 29 <i>Identificación de la percepción de los trabajadores de Trasercol S.A.S frente a sus familias cuando estos expresan sus emociones</i>	98

Lista de anexos

Anexo 1 <i>Solicitud de Autorización para el Desarrollo del Proyecto en la Empresa TRASERCOL S.A.S</i>	123
Anexo 2 <i>Solicitud de Autorización para el Desarrollo de una Encuesta Sobre el Tema Hábitos de Vida en la Empresa TRASERCOL S.A.S</i>	125

Resumen

Introducción. La seguridad y salud en el trabajo busca que todas las personas disfruten de una excelente salud a través de la prevención de enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, es por ello, que el propósito fundamental de este proyecto es diseñar para la empresa Trasercol S.A.S un programa de estilos de vida saludables como prevención y manejo de la obesidad en el entorno laboral.

Objetivo. Diseñar un programa de estilos de vida saludables como prevención y manejo de la obesidad en el entorno laboral en los trabajadores de la empresa Trasercol S.A.S en el municipio de San Martín, Departamento del César.

Resultados. Se logra concluir que los trabajadores de la empresa Trasercol S.A. S, tienen malos hábitos alimenticios, con frecuencia consumen bebidas carbonatadas, alimentos fritos y en grandes cantidades. Se evidenció que los trabajadores de la empresa Trasercol S.A.S descansan menos de las ocho horas diarias. Son pocos los trabajadores de la empresa Trasercol que realizan actividad física, no practican ningún deporte Y gran parte de la jornada las personas permanecen sentadas

Abstract

Introduction. Safety and health at work seeks to ensure that all people enjoy excellent health through the prevention of diseases caused by working conditions, which is why the fundamental purpose of this project is to design for the company Trasercol S.A.S a healthy lifestyle program as prevention and management of obesity in the work environment.

Aim. Design a healthy lifestyle program to prevent and manage obesity in the work environment in the workers of the company Trasercol S.A.S in the municipality of San Martín, Department of César.

Results. It is concluded that the workers of the company Trasercol S.A. Yes, they have bad eating habits, they frequently consume carbonated drinks, fried foods and in large quantities. It was evident that the workers of the company Trasercol S.A.S rest less than eight hours a day. There are few workers at the Trasercol company who do physical activity, they do not practice any sport, and for much of the day people remain seated.

Introducción

La seguridad y salud en el trabajo busca que todas las personas disfruten de una excelente salud a través de la prevención de enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, es por ello, que el propósito fundamental de este proyecto es diseñar para la empresa Trasercol S.A.S un programa de estilos de vida saludables como prevención y manejo de la obesidad en el entorno laboral, incluyendo estrategias de promoción de la actividad física, educación nutricional, cambios en el entorno laboral, el fomento de hábitos alimentarios saludables y seguimiento individualizado a los trabajadores con sobrepeso para combatir la obesidad, mejorando así la calidad de vida de los empleados y en última instancia, generar beneficios para la empresa tanto en productividad como en costos de atención médica.

Capítulo I

1 Diseño de un programa de estilos de vida saludables como prevención y manejo de la obesidad en el entorno laboral en los trabajadores de la empresa Trasercol S.A.S en el municipio de San Martín, Departamento del Cesar

1.1 Planteamiento del problema

La obesidad es una enfermedad crónica de Salud Pública, la cual es causa directa de enfermedades cardiacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos. (Mindeporte, 2009)

La empresa de transportes y servicios de Colombia (TRASERCOL S.A.S) es una organización jurídica de sociedad de acciones simplificadas con numero de Nit 900939955- 5 ubicada en el Municipio de San Martín, Departamento del Cesar, su principal actividad económica es transporte de carga por carretera, servicio de Izaje de cargas, alquiler de manlif, por ende, los empleados permanecen sentados y se alimentan muchas veces con comida no saludable para sus cuerpos, alrededor del 85% de los trabajadores presentan problemas de obesidad.

La obesidad es un problema de salud pública que afecta a nivel mundial, como mencionan Garcia Milian & Creus Garcia (2016):

Determina diversos riesgos en el ámbito biológico, psicológico y social. Los riesgos biológicos se manifiestan a corto, mediano y largo plazo a través de diversas enfermedades. Desde el punto de vista respiratorio son frecuentes las apneas durante el sueño, menor tolerancia al ejercicio, tendencia a las fatigas con facilidad, lo que dificulta

la participación en deportes o actividades físicas; además pueden agravarse los síntomas asmáticos o aumentar las probabilidades de desarrollar asma, pudiéndose encontrar pruebas de función pulmonar anormales en casos severos de obesidad

lo que puede llevar a la disminución de la energía y la concentración, y un mayor riesgo de accidentes laborales.

La empresa Trasercol SAS, ubicada en San Martín, Departamento del César, no cuenta con un programa integral de prevención y manejo o control del peso para sus trabajadores. Esto puede resultar en un aumento de los casos de obesidad entre el personal, lo que a su vez puede tener un impacto negativo en la salud y el rendimiento laboral.

La obesidad en los empleados conductores y operativos puede llevar a problemas de salud como enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión y problemas musculoesqueléticos. Además, puede afectar su capacidad para realizar tareas físicas exigentes, disminuir su energía y se convierte en un riesgo para su seguridad y salud es decir puede producir accidentes y/o enfermedades relacionadas al trabajo, principalmente por que se pueden presentar complicaciones (metabólicas y cardiovasculares), generando dificultad para respirar incluso con mínimos esfuerzos e interferir en el sueño, causando somnolencia durante el día, ansiedad y falta de concentración entre otras complicaciones, con especial riesgo en trabajos que implican la manipulación de maquinaria o la conducción de vehículos, Por esas múltiples razones se debe incluir en los Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, actividades de promoción de la salud con actividad física, alimentación, nutrición saludable e higiene del sueño para controlar las obesidad y mitigar el riesgo por accidentes relacionados a los efectos del sobrepeso.

Esto plantea un desafío para la empresa Trasercol SAS, ya que la obesidad en los

empleados conductores y operativos puede tener consecuencias tanto para la salud de los trabajadores como para la eficiencia, productividad y los riesgos de siniestralidad laboral, Por lo tanto, es necesario abordar este problema de manera integral, diseñando e implementando un programa específico de prevención y manejo de la obesidad dirigido a los conductores y operativos.

Este programa incluirá estrategias de promoción de la actividad física, educación nutricional, cambios en el entorno laboral para fomentar hábitos saludables y seguimiento individualizado para los trabajadores con sobrepeso u obesidad, logrando así reducir los casos de obesidad y promover un entorno laboral saludable integrándolo al sistema de seguridad y salud para el trabajo.

1.2 Pregunta de investigación

¿Como Diseñar un programa de estilos de vida saludables como prevención y manejo de la obesidad en el entorno laboral en los trabajadores de la empresa Trasercol S.A.S en el municipio de San Martín,Departamento del César?

1.3 Justificación

La obesidad es un problema de salud mundial que afecta a millones de personas en todo el mundo, Los trabajadores que realizan trabajos sedentarios, como aquellos que trabajan en oficinas o realizan trabajos administrativos, son más propensos a sufrir obesidad laboral debido a la falta de actividad física en su trabajo diario. Esto tiene un impacto negativo en la salud y el bienestar de los trabajadores, así como en la productividad de las empresas (Nexus , 2023).

Los hábitos en la alimentación y actividad física de una persona pueden aumentar la probabilidad de que tenga sobrepeso y obesidad, el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de calorías, azúcar y grasas, el pasar mucho tiempo sentado y la poca actividad física (NIH, 2018).

El presente proyecto, titulado “diseño de un programa de estilos de vida saludables como prevención y manejo de la obesidad en el entorno laboral en los trabajadores de la empresa Trasercol S.A.S enSan Martín, Departamento del Cesar”. Busca abordar esta problemática de manera proactiva y específica. La elección de la empresa Trasercol S.A.S en San Martín como escenario para la implementación del programa se basa en la importancia de promover la salud y el bienestar de los trabajadores locales.

El propósito fundamental de este proyecto es desarrollar un programa que combine las estrategias de prevención y manejo de la obesidad, adaptadas al contexto laboral de Trasercol S.A.S. Esto incluye la promoción de la actividad física, la educación nutricional, el fomento de hábitos alimentarios saludables y la sensibilización sobre la importancia de mantener un peso adecuado. Además, se buscará crear un ambiente favorable que motive a los trabajadores a participar activamente en el programa, mediante la implementación de incentivos y actividades.

La relevancia de este proyecto radica en su enfoque integral y específico para abordar la obesidad en el entorno laboral, así como en su impacto potencial en la salud y el bienestar de los trabajadores de Trasercol S.A.S. Los resultados obtenidos a través de la implementación y Seguimiento del programa podrían contribuir a reducir los índices de obesidad entre los empleados, mejorar su calidad de vida y, en última instancia, generar beneficios tanto para la empresa en términos de productividad y costos de atención médica, como para la comunidad en general al establecer un ejemplo a seguir en la gestión de la salud en el entorno laboral.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Diseñar un programa de estilos de vida saludables como prevención y manejo de la obesidad en el entorno laboral en los trabajadores de la empresa Trasercol S.A.S en el municipio de San Martín, Departamento del César.

1.4.2 Objetivos específicos

Identificar las condiciones de salud y trabajo del personal administrativo y Conductores vinculados a la empresa Trasercol SAS en el Municipio de San Martin, Departamento del Cesar.

Analizar los factores que contribuyen a la obesidad y sedentarismo en los trabajadores de la empresa Trasercol S.A.S en el municipio de San Martín, Departamento del César.

Diseñar un programa para prevenir la obesidad en los trabajadores de la empresa Trasercol S.A.S en el municipio de San Martín, Departamento del César y sensibilizar a sobre la importancia de mantener estilos de vida y hábitos saludables.

1.5 Alcance y limitación

1.5.1 Alcance

El diseño del programa va dirigido a todo el personal que integra las áreas Administrativa, Operativa de la empresa Trasercol S.A.S en el municipio de San Martín, Departamento del César

1.5.2 Limitaciones

Algunas posibles limitaciones para el proyecto en el diseño de un programa de estilos de vida saludable para prevención y manejo de la obesidad en el entorno laboral son:

1. Falta de Apoyo Organizacional: Resistencia por parte de la dirección de la empresa o falta de compromiso con la implementación del programa.

2. Tiempo y Recursos Limitados: Limitaciones en cuanto a tiempo, presupuesto y personal para llevar a cabo todas las actividades planificadas de manera efectiva.

3. Participación y Compromiso de los Empleados Dificultades para lograr una alta tasa de participación y compromiso de los empleados en las actividades propuestas.

4. Acceso a Recursos Externos: Limitaciones en el acceso a profesionales de la salud, especial en nutrición o entrenadores físicos para brindar apoyo al programa.

5. Evaluación Resultados: Dificultades para medir de manera precisa el impacto del programa en la prevención manejo de la obesidad los trabajadores.

6. Cambio de Cultura Organizacional: Resistencia al cambio en la cultura organizacional de la empresa para promover hábitos de vida saludable y combatir la obesidad en el entorno laboral.

Capítulo II

2 Marco de referencia

2.1 Antecedentes

Para documentar el presente proyecto se consultaron bases de datos e investigaciones nacionales e internacionales aquí expuestas, fueron revisados y priorizados por conveniencia sobre el tema correspondiente, se realizó búsqueda de información en las bases de datos como Biblioteca Virtual en Salud (BVS), BVS Colombia, Elsevier Science Direct inscritas dentro de las bases de datos de la Biblioteca ECCI, también en Pubmed.

Dentro de las consultas se logra identificar trabajos investigativos y recopilación de artículos, igualmente se logra identificar que actualmente existen muy pocos estudios publicados en español sobre el tema a tratar por ende se toman algunos trabajos internacionales para el objetivo del estudio.

Sobre la obesidad en el entorno laboral ha evolucionado a lo largo del tiempo en respuesta a la creciente preocupación por la salud de los trabajadores y el impacto económico y social de la obesidad. Algunos de los antecedentes importantes incluyen:

Investigaciones epidemiológicas: Estudios epidemiológicos han demostrado la relación entre la obesidad y enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Estas investigaciones han destacado la importancia de abordar la obesidad en todos los ámbitos, incluido el entorno laboral.

Cambio en la cultura empresarial: Las empresas están reconociendo cada vez más el impacto de la salud de los empleados en la productividad y la rentabilidad. Como resultado, muchas organizaciones están implementando programas de bienestar en el lugar de trabajo que

incluyen actividades físicas, opciones de alimentación saludable y servicios de asesoramiento para ayudar a los empleados a manejar su peso.

Investigaciones científicas: La investigación científica ha contribuido al entendimiento de los factores que contribuyen a la obesidad en el entorno laboral, como el sedentarismo, el estrés laboral, los horarios irregulares y la disponibilidad de alimentos poco saludables en el lugar de trabajo. Estos hallazgos han influido en el desarrollo de intervenciones y políticas para abordar la obesidad en este contexto.

Nacional.

Según Hernandez Martinez , Varona Uribe , & Hernandez (2020) de la Universidad Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, en su proyecto de investigación, titulado Prevalencia de factores asociados a la enfermedad cardiovascular y su relación con el ausentismo laboral de los trabajadores de una entidad oficial, desarrollan lo siguiente:

Las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte en el mundo. Este fenómeno se atribuye a estilos de vida, tales como sedentarismo, ingesta de alimentos con elevado valor calórico, consumo de alcohol y tabaco, que traen como resultado el aumento en frecuencias de obesidad, dislipidemias e hipertensión, convirtiéndose así en factores de riesgo que inciden directamente sobre la prevalencia de enfermedad y muerte de origen cardiovascular, que, por ende, representan una carga importante para la salud en población trabajadora. Objetivo: Determinar los factores asociados con la enfermedad cardiovascular y su relación con el ausentismo laboral de los trabajadores de una entidad oficial en la ciudad de Bogotá

Las prevalencias de la muestra fueron: tabaquismo, 13.1%; consumo de alcohol, 35.1%; sedentarismo, 39.7%; trabajadores con sobrepeso u obesidad, 54.2% y colesterol

total elevado, 43.9%. El 29.9% recibía tratamiento para la hipertensión, 4.7% para la diabetes y 21.5% para las dislipidemias.

Conclusión: La prevalencia de factores de riesgo asociados a la enfermedad cardiovascular es similar a la encontrada en otros estudios de población trabajadora. El modelo de regresión logística encontró que las variables estado civil casado, obesidad, tratamiento para la hipertensión, estadio de presión arterial diastólica y tiempo de servicio se comportan como variables predictoras del ausentismo laboral.

Por otro lado, Rangel Caballero, Gambao Delgado, & Rojas Sánchez (2016), en su investigación llamada estilo de vida en trabajadores de Bucaramanga y su área metropolitana y su asociación con el exceso de peso, mencionan que:

Los factores de riesgo comportamentales como la inactividad física, el tabaquismo y una dieta inadecuada favorecen la aparición del exceso de peso y aumentan el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles.

Objetivo. Evaluar factores de 20 riesgo comportamentales y su asociación con el exceso de peso en trabajadores de Bucaramanga y su área metropolitana.

Materiales y métodos. Estudio de corte transversal analítico, en trabajadores de diferentes sectores productivos. Se aplicó una encuesta sobre aspectos sociodemográficos, alimentarios, tabaquismo y actividad física. Se consideró exceso de peso a un índice de masa corporal ≥ 25 kg/m².

Resultados. Se analizó un total de 258 trabajadores. El 56.98% eran mujeres y la mediana de edad fue de 34 años. La prevalencia de exceso de peso fue del 48.06% y se encontró asociación con los siguientes factores: hombres (Razón de prevalencia RP 1.38;

$p=0.006$); edad ≥ 35 años (RP 1.41; $p=0.012$) e ingresos mensuales $\geq \$1.600.000$ pesos colombianos (RP 1.37; $p=0.010$).

Conclusiones. En personas económicamente activas, el exceso de peso fue más frecuente en los hombres, de edad ≥ 35 años y personas con mayores ingresos salariales mensuales. Sin embargo, se requieren de más estudios que confirmen estos hallazgos.

Carreño Cordon & Romero Useche (2015), Han afirmado lo siguiente:

Todos los individuos dentro de una sociedad tienen derecho a disfrutar de una integridad física, mental y de sus bienes materiales, que en principio debe ser garantizada por el Estado, sin embargo, debido a la ineficacia y falta de alcance en la disponibilidad de hombres y mujeres para cuidar a cada persona y empresa, la Seguridad Privada ha surgido como actividad económica para garantizar este servicio de manera individualizada. No obstante, a ello, poco se sabe acerca de las características de las personas que desempeñan esta labor, así como las demandas inherentes a esta actividad económica; sin embargo, en poblaciones económicamente similares, se documenta a través de la literatura la aparente relación entre la condición física del individuo y la presentación de accidentes de trabajo.

Por otro lado, Leguizamón Perilla & Herrera Parrado (2015), mencionan que:

La obesidad es definida como una enfermedad crónica, tratable, que afecta la salud del ser humano y aumenta la mortalidad, al sobresalir su dimensión e incrementarse en todo el mundo exige establecer tratamientos preventivos y estrategias adecuadas para reducirlo.

En la actualidad todos los estudios coinciden y oficialmente declarada por la OMS que los dos factores de mayor riesgo para presentar la enfermedad es el

sedentarismo; asociado a una serie de situaciones perjudiciales para la salud como son la falta de resistencia física, pérdida de calcio en los huesos, disminución de los mecanismos de defensa, y aun la baja autoestima entre otros y la mala alimentación. A su vez estos factores son generadores de otras enfermedades que causan problemas cardiacos, diabetes, cáncer, aterosclerosis, infartos, derrame cerebral, reumatismos, osteoporosis, depresión entre otras.

Gómez et al. (2009), afirman que:

La obesidad, el estrés laboral, el sedentarismo, el alcoholismo y la depresión son entidades patológicas deletéreas, asociadas a la baja productividad del ser humano en cualquier campo que desempeñe. Mediante el presente estudio, realizado en la ciudad de Medellín en el año 2009, se tiene en cuenta una población trabajadora del área de la salud, compuesta por 201 personas, de diferentes profesiones a la cual se le practicaron diversas encuestas sobre aspectos relacionados con la actividad laboral y algunos aspectos que afectan en rendimiento en el trabajo, tales como los inicialmente mencionados.

De la población total del estudio, se encontró 58.2% de las personas están con un IMC normal y un 40.8% de las personas se encuentran con sobrepeso u obesidad (sobrepeso de 33.8% y obesidad de 7%). Se encontró que el 80.1% tiene depresión leve y 4.5% depresión moderada para un total de 84.6% con algún grado de depresión; con respecto al estrés laboral se encontró que el 94% de las personas no tienen síndrome de Burnout. Con respecto al consumo o dependencia al alcohol se encontró que el 40.8% de personas presentan algún grado de dependencia al licor. Con la valoración de la actividad física se encontró que el 66.2% de la población son sedentarios. Con los datos

encontrados se deben tomar medidas de control y de prevención enfocados a mejorar los hábitos de vida y así mejorar la productividad y desempeño en el trabajo, además se disminuirán factores de riesgo de morbilidad en este tipo de población.

A nivel laboral, en la Revista ARL prensa de Axa Colpatria , la médico nutricionista autora del artículo (Cortés, 2019) “Obesidad: una pandemia que afecta a las empresas” afirma que ciertas ocupaciones que implican sedentarismo predisponen a sobrepeso y a la obesidad, permanecen sentadas todo el día frente a un computador, manejando un carro, operando una máquina, atendiendo un punto de venta, entre otros; como consecuencias y efectos negativos en el ámbito laboral podrían acarrear: complicaciones del aparato respiratorio: apnea de sueño que aumenta la probabilidad de somnolencia en el trabajo, condición de especial riesgo en trabajos que implican manipulación o conducción de vehículos.

Internacional.

En Guatemala según la encuesta de enfermedades crónicas un 13% de la población padecía hipertensión arterial, 35% colesterol 8.4% diabetes y sólo el 38% tenía estado nutricional normal.

Objetivo: Determinar los factores de riesgo que condicionan el desarrollo de sobrepeso y obesidad en colaboradores de una empresa privada de la ciudad de Guatemala. Diseño: Descriptivo transversal. Lugar: Empresa privada de la ciudad de Guatemala. Materiales y Métodos: Muestra de 150 trabajadores. Se recolectó la información a través de 3 cuestionarios: cuestionario de frecuencia de consumo, recordatorio de 24 horas e IPAQ y se tomaron medidas antropométricas.

Resultados: El 42.7% de la muestra padecía sobrepeso según IMC y el 52.7% obesidad según porcentaje de grasa. Se observó alto consumo de alimentos fuera de casa, aumento de apetito ante estrés y la omisión de tiempos de comida; bajo consumo de lácteos, legumbres, vegetales y frutas y alto consumo de azúcares, alimentos procesados, carnes rojas y cereales. Limitaciones: Los trabajadores no tenían disponibilidad de tiempo. Conclusiones: Utilizando Chi cuadrado las variables asociadas a la prevalencia de 99 casos diagnosticados con sobrepeso y obesidad mediante IMC fueron, antecedente médico personal de diabetes mellitus e hipertensión arterial, riesgo cardiovascular y diagnóstico nutricional según porcentaje de grasa. Y para los 119 casos diagnosticados con sobrepeso y obesidad mediante porcentaje de grasa, las variables asociadas fueron, antecedente médico familiar de hígado graso, ingesta calórica, diagnóstico nutricional según IMC y riesgo cardiovascular (Ruano, 2009).

Velásquez, Palomino, & Ticse (2017), en su investigación sobre la relación entre el estado nutricional y los grados de ausentismo laboral en trabajadores de dos empresas peruanas, mencionan:

Determinar la relación entre el estado nutricional y los grados de ausentismo laboral.

Materiales y métodos: El diseño del estudio fue de tipo transversal. Se recolectó la información a través de las historias clínicas tras el examen médico ocupacional y el registro de las ausencias durante todo el año 2013. Se utilizó estadística descriptiva para el cálculo de la frecuencia y regresión logística para la obtención de los factores asociados.

Resultados: Ingresaron 545 trabajadores. Al incrementarse la edad se incrementan las frecuencias de sobrepeso y obesidad. Las complicaciones asociadas al incremento de

peso: hipertensión arterial (48,8%), diabetes mellitus tipo 2 (57,1%), dislipidemia (54,5%) y los trastornos musculoesqueléticos (61,9%) se presentan con mayor frecuencia en los trabajadores con sobrepeso, el valor de 28 kg/m² tuvo la mayor significancia estadística para explicar la relación entre el índice de masa corporal (IMC) incrementado y grados de ausentismo ($p=0,01$).

Conclusiones: El sobrepeso está relacionado con mayores índices de ausentismo, específicamente al de mediano plazo. Un IMC de 28 kg/m² se asocia a un incremento significativo del ausentismo, y los trastornos osteomusculares son los que modifican de manera sustancial la relación entre ausentismo e incremento de peso

A nivel mundial siempre ha existido una preocupación por las grandes organizaciones representantes de la salud en el mundo, como lo son la Organización Mundial de Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), que actualmente se encuentran al frente de las medidas de prevención, manejo y mitigación de enfermedades no transmisibles como la obesidad.

Según la Organización Mundial de la Salud (2024), “El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”

En el 2016, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso y el 13% eran obesas, la causa principal se asocia a un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y las gastadas, entre ello, un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

La obesidad es un problema de salud que ha existido durante siglos, pero su prevalencia ha aumentado significativamente en las últimas décadas. Aunque no hay un año específico en el que se pueda decir que comenzó la obesidad en el mundo, se considera que su aumento se ha acelerado a partir de la segunda mitad del siglo XX.

El estilo de vida moderno, caracterizado por una mayor disponibilidad de alimentos procesados y altos en calorías, así como la disminución de la actividad física, han contribuido al aumento de la obesidad a nivel mundial. Además, factores socioeconómicos, culturales y genéticos también desempeñan un papel importante en su desarrollo.

Es importante destacar que la obesidad es un problema global que afecta a personas de todas las edades y regiones del mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha declarado la obesidad como una epidemia y ha implementado estrategias para abordar este problema de salud pública.

Además, es importante tener en cuenta que la obesidad es un problema multifactorial y complejo, influenciado por factores individuales, sociales, económicos y ambientales. Por lo tanto, comprender la obesidad requiere un enfoque integral que aborde no solo los aspectos individuales, como la alimentación y la actividad física, sino también los determinantes sociales y estructurales que contribuyen a su desarrollo.

2.2 Marco teórico

Desde la existencia de los humanos, siempre ha hecho de su instinto de conservación un medio de defensa contra las lesiones corporales causadas por las actividades diarias, igualmente siempre han buscado los mecanismos para protegerse de los peligros y riesgos a lo que están expuestos

Ya en el año 400 a. C., Hipócrates recomendaba a los mineros el uso de baños higiénicos a fin de evitar la saturación del plomo en su tratado de “aires, aguas y lugares”, también Platón y Aristóteles estudiaron sobre ciertas deformaciones físicas producidas por algunas actividades ocupacionales, planteando la necesidad de su prevención, Galeno en el siglo II a. C. hizo observaciones acerca de las enfermedades de los mineros, curtidores, bataneros, químicos y otros trabajadores destacando sus visitas a las minas de sulfato de cobre en Chipre, Plinio el Viejo, en el siglo I d. C. Se refirió al uso de vejigas animales para evitar la inhalación de polvos y vapores en minas de minium, Ulrich Elemborg en 1473, describió el envenenamiento industrial por plomo y mercurio, y sugirió medidas preventivas para evitar la intoxicación, en 1556 George Agrícola publicó un tratado llamado De re metallica, en el cual reconoció el asma que llamó “ulceración de los pulmones”, que es producida en los trabajadores expuestos a la inhalación de ciertos metales y que coincide con lo que actualmente se llama “fiebre por humos de metales” o biencáncer pulmonar.

Programa de seguridad y salud ocupacional: El Programa de Seguridad y Salud Ocupacional consiste en la planeación, organización, ejecución y evaluación de las actividades de Medicina Preventiva y del Trabajo, Higiene Industrial y Seguridad Industrial tendientes a preservar, mantener y mejorar la salud individual y colectiva de los trabajadores en sus ocupaciones y que deben ser desarrolladas en sus sitios de trabajo en forma integral e interdisciplinaria.

El Programa de Salud Ocupacional se desarrolla teniendo en cuenta sus diferentes subprogramas que son: Subprograma de Medicina Preventiva y del Trabajo: Tienen como finalidad principal la promoción, prevención y control de la salud del trabajador, protegiéndolo de los factores de riesgo ocupacionales; ubicándolo en un sitio de trabajo acorde con sus

condiciones psicofisiológicas y manteniéndolo en aptitud de producción de trabajo. Subprograma de Higiene Industrial: Su objeto principal es el reconocimiento, evaluación y control de los factores del medio ambiente que surgen por la actividad desarrollada por el trabajador en su puesto de trabajo.

Subprograma de Seguridad Industrial: Se encamina a prevenir la ocurrencia de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales y a uso. Comité Paritario de Salud Ocupacional: Es un comité que debe actuar como instrumento de vigilancia para el cumplimiento del Programa de Salud Ocupacional en los lugares de trabajo e informar a las autoridades.

En la actualidad se debe establecer en todos los sistemas de gestión un programa de prevención de riesgo a la obesidad o sobrepeso.

El sobrepeso (SP) y la Obesidad (OB) se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, estas enfermedades son consideradas de etiología multifactorial, en la cual se involucran aspectos genéticos, ambientales y del estilo de vida 1. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) 2, desde 1975 la OB casi se ha triplicado en todo el mundo, en 2016 se estimó que el 39 % (1900 millones) de las personas adultas (mayores de 18 años) tenían SP, de los cuales el 13 % (650 millones) vivían con OB.

Es necesario establecer que se deben tomar medidas a través de un programa de control y manejo de la obesidad para proteger los trabajadores en contra de posibles riesgos biológicos, psicológicos y naturales.

2.3 Marco legal

El marco normativo de Colombia a través de su evolución histórica en busca de la protección del bienestar y el estado de salud de los trabajadores ha establecido unas responsabilidades y obligaciones en el entorno laboral, donde los empleadores y trabajadores realicen actividades que tengan como único objetivo prevenir, controlar riesgo y promover un estilo de vida saludable, evitando enfermedades y mejorar la calidad de vida.

Actualmente en el país existen diferentes tipos de normativas como leyes, decretos y resoluciones que buscan garantizar la seguridad y salud de los trabajadores de acuerdo a las condiciones, actividades que desarrollan y la exposición a los riesgo y peligros.

Estas normativas estableces diferentes actividades a desarrollar para prevenir y controlar efectos no deseados en la salud de los trabajadores, por exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral como cuando realizan poca actividad física, lo que conllevan a enfermedades como el sobrepeso y la obesidad; es por ello que esta investigación se basara en el siguiente marco normativo.

Ley 1355 de 2009: 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.

Esta norma genero estrategias para promover una alimentación balanceada y saludable, también promovió estrategias para promover la actividad física y regulo alimentos con grasas trans, saturadas y comercialización de productos que generaran obesidad o sobrepeso.

Ley 1562 de 2012: por la cual se modificó el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud Ocupacional

Esta ley dio claridad al concepto de enfermedad o accidente laboral como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el cual el trabajador se desempeña.

Resolución 02013 de junio 6 de 1986: por la cual se reglamentó la organización y funcionamiento de los Comités de Medicina, Higiene y Seguridad Industrial en los lugares de trabajo; donde se estableció que las empresas privadas o públicas están obligadas a crear el comité de medicina higiene y seguridad industrial, igual estipulo las funciones entre las cuales se encontraba investigar las enfermedades de origen laboral e inspeccionar los ambientes de trabajo y sus riesgo, mecanismos de prevención y acciones de mejoras, vigilar que los empleadores cumplieran con los programas de prevención y promoción de la salud en el entorno laboral.

Resolución 1016 de marzo 31 de 1989: Por la cual se reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores en el país; El Programa de Salud Ocupacional consiste en la planeación, organización, ejecución y evaluación de las actividades de Medicina Preventiva, Medicina del Trabajo, Higiene industrial y seguridad industrial, tendientes a preservar, mantener y mejorar la salud individual y colectiva de los trabajadores en sus ocupaciones y que deben ser desarrolladas en sus sitios de trabajo en forma integral e interdisciplinaria

Resolución 2346 de julio 11 de 2007 Ministerio de protección social: Por la cual se regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales; Este acto administro estableció un seguimiento a las condiciones de salud en que ingresan los empleados para la ejecución de las actividades y como podría afectar los riesgos a los que estarían expuestos los trabajadores en su entorno laboral, generando medidas de control a través de los programas de prevención y control de las alteraciones de

salud. Resolución 2646 julio 17 de 2008 Ministerio de protección Social: Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.

Aunque esta norma no habla directamente del sobrepeso u obesidad, si existen factores de riesgo psicosocial que provocan patologías psicológicas que pueden conllevar a la obesidad.

Resolución 312 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 ; Mediante esta resolución el ministerio de protección social estableció la estructura y estándares mínimos de los programas de salud ocupacional revisando factores de riesgos externos e internos que podían afectar el bienestar y la salud en el cumplimiento de su labor.

Resolución 333 de febrero 10 de 2011 Ministerio de la Protección social: Por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano.

Decreto 1295 de junio 22 de 1994. Ministerio de trabajo y seguridad social: Por el cual se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales; estableciendo las acciones que las empresas públicas y privadas debían desarrollar en los programas en la promoción y prevención para mejorar las condiciones de salud en el entorno laboral.

Decreto 1072 de 2015: Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo; dentro de este decreto establece el sistema de Vigilancia Epidemiológica de la Salud en el trabajo esencial para las actividades de prevención y control de enfermedades

Concretamente, los programas de vigilancia epidemiológica son una estrategia fundamental para la detección de enfermedades, en este caso la obesidad y el sobrepeso, y para llevar a cabo acciones de prevención, control o erradicación.

2.4 Marco conceptual

Alimentación saludable: Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

(Minsalud, 2024)

Obesidad: La obesidad significa pesar más de lo que es saludable para una determinada estatura. La obesidad es una enfermedad crónica y grave. Puede llevar a otros problemas de salud, incluyendo diabetes, enfermedad cardíaca y algunos cánceres (Medlineplus, 2019).

Salud: es un concepto que tiene amplias definiciones, está asociada a la naturaleza misma del ser humano, cuyas funciones orgánicas son afectadas o condicionadas, por su herencia genética, su estilo de vida, sus hábitos de alimentación, sus patrones de comportamientos y variables de naturaleza externa que no siempre está dentro del círculo de influencia del ser humano. En este orden de ideas la salud deja de considerarse como ausencia de enfermedad, sino como un estado de completo bienestar físico, mental y social, tal como lo define la organización mundial de la salud. 1 existe un sin número de variables que se convierten en determinantes de la salud tales como la paz, adecuados recursos económicos y alimenticios, vivienda, un ecosistema estable y un uso sostenible de los recursos. La identificación de estas variables permite

evidencias que existe una relación entre la salud y las condiciones sociales y el reconocimiento de estos prerequisites pone de manifiesto la estrecha relación que existe entre las condiciones sociales y económicas, el entorno físico, los estilos de vida individuales y la salud. Estos vínculos constituyen la clave para una comprensión holística de la salud que es primordial en la definición de la promoción de la salud.¹ “Una visión integral de la salud supone que todos los sistemas y estructuras que rigen las condiciones sociales y económicas, al igual que el entorno físico, deben tener en cuenta las implicaciones y el impacto de sus actividades en la salud y el bienestar individual y colectivo”.¹ Para el propósito del presente trabajo, el concepto de salud, está asociado con el bienestar del colaborador a nivel físico y mental, que le permita desarrollar a cabalidad cada una de las funciones para las cuales fue contratado y se parte del hecho que este bienestar está determinado por las condiciones intra-laborales, pero también por factores de naturaleza externa, que si bien no dependen del empleador, si es su responsabilidad analizarlos y validar la forma en que pueda darse un acompañamiento para lograr que se genere un impacto positivo en la salud y por ende en el desempeño del colaborador (Marulanda, 2019)

Sedentarismo: Según la Organización Mundial de la Salud (2020), el sedentarismo se refiere a “cualquier comportamiento caracterizado por un gasto de energía cercano a 1 MET (equivalentes metabólicos de una tarea)”, El sedentarismo es un estilo de vida que se caracteriza por la inactividad física o la falta de ejercicio. Cuando una persona pasa la mayor parte del día sentado sin realizar actividad física, es considerada sedentaria.

Esta condición puede generar problemas significativos para la salud, ya que es un factor de riesgo para padecer enfermedades al corazón. Las probabilidades de sufrir un infarto cardiaco, tener enfermedades coronarias o sufrir de hipertensión aumentan cuando las personas son

sedentarias. Además, la inactividad o la falta de ejercicio, provoca que los niveles de colesterol malo aumenten, pudiendo provocar obesidad, sobrepeso y enfermedades metabólicas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad es uno de los problemas más importantes de la salud pública ya que afecta a millones de personas en todo el mundo y se estima que un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de muerte más importante en todo el mundo y toda la población puede verse afectada por este mal hábito. Sin embargo, es más alarmante en jóvenes y adultos mayores de 40 años (Andes, 2020).

Promoción de la salud: Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la promoción de la salud es el proceso que permite a las personas tener mayor control sobre su propia salud. Extrapolado al ámbito colectivo, busca el bienestar de la sociedad. Para lograrlo, podemos apostar por perfeccionar las habilidades y capacidades del personal involucrado en el sector sanitario (por ejemplo, a través de formaciones especializadas como el Máster en Salud Pública), pero también por favorecer las condiciones sociales, ambientales y económicas que lo rodean (Universidad Europea, 2023).

Educación para la salud: La educación y comunicación para la salud se concibe como “un proceso de construcción de conocimiento y aprendizaje mediante el diálogo de saberes, orientado al desarrollo y fortalecimiento del potencial y las capacidades de las personas, las familias, las comunidades, las organizaciones y redes para la promoción de la salud individual y colectiva, la gestión del riesgo y la transformación positiva de los diferentes entornos. Su intencionalidad es la de aportar al desarrollo de la autonomía individual y colectiva en la determinación de sus estilos de vida y en la garantía del derecho a la salud”.

La educación para la salud comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad (Ministerio de salud y protección social, 2016).

Entorno laboral saludable: Son aquellos centros de trabajo en los que las condiciones van dirigidas a lograr el bienestar de los trabajadores, pero no sólo en el sentido de un buen ambiente físico, se trata además de que existan buenas relaciones personales, buena organización, salud emocional, y que se promueva el bienestar familiar y social de los trabajadores a través de la protección de riesgos, estimulando su autoestima y el control de su propia salud y del ambiente laboral. Todos estos factores están interrelacionados dinámicamente. Un lugar de trabajo es considerado como un entorno prioritario para la promoción de la salud, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Un entorno laboral saludable, no solo logra la salud de los trabajadores sino también para hacer un aporte positivo a la productividad, la motivación laboral, el espíritu de trabajo, la satisfacción en el trabajo y la calidad de vida general (Minsalud, 2020).

Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo: El Ministerio del Trabajo comprometido con las políticas de protección de los trabajadores colombianos y en desarrollo de las normas y convenios internacionales, estableció el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), el cual debe ser implementado por todos los empleadores y consiste en el desarrollo de un proceso lógico y por etapas, basado en la mejora continua, lo cual incluye la política, la organización, la planificación, la aplicación, la evaluación, la auditoría y las acciones de mejora con el objetivo de anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y la salud en los espacios laborales.

El sistema de gestión aplica a todos los empleadores públicos y privados, los trabajadores dependientes e independientes, los trabajadores cooperados, los trabajadores en misión, los contratantes de personal bajo modalidad de contrato civil, comercial o administrativo, las organizaciones de economía solidaria y del sector cooperativo, las empresas de servicios temporales (Ministerio de trabajo, s.f.).

Enfermedad Laboral: Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar. El Gobierno Nacional, determinará, en forma periódica, las enfermedades que se consideran como laborales y en los casos en que una enfermedad no figure en la tabla de enfermedades laborales, pero se demuestre la relación de causalidad con los factores de riesgo ocupacional será reconocida como enfermedad laboral, conforme a lo establecido en las normas legales vigentes (Ministerio de salud y protección social , 2012)

Indicador de salud: Los indicadores de salud se pueden utilizar para definir problemas de salud pública en un momento concreto, para indicar los cambios temporales en el nivel de salud de una población o individuo, para definir las diferencias en la salud de las poblaciones, y para evaluar en qué medida se están alcanzando los objetivos de un programa.¹ Los indicadores de salud que pueden incluir mediciones sobre falta de salud o enfermedad, se usan más comúnmente para medir los resultados de salud, o aspectos positivos de salud (como la calidad de vida, las habilidades de vida, o las expectativas de salud), y las conductas y acciones de los individuos relacionadas con la salud. Pueden incluir asimismo indicadores que midan las condiciones sociales, económicas y del entorno físico en su relación con la salud y las medidas de alfabetización sanitaria y de política pública saludable. Este último grupo de indicadores se puede utilizar para medir los resultados de salud intermedios y los resultados de la promoción de

la salud.^{1 21} Para cada organización es vital conocer desde el punto de vista normativo los indicadores de salud, que son de carácter obligatorio y aquellos que, por la naturaleza de la organización, es necesario medir. Más que los indicadores en sí mismos, lo importante es el análisis que se haga de cada uno de ellos, la trazabilidad en el tiempo y las acciones que se definan, enfocadas a alcanzar y superar las metas establecidas (Marulanda, 2019)

Ausentismo laboral: La Organización Internacional del Trabajo (OIT) define el ausentismo laboral como la inasistencia al trabajo por parte de un empleado en uno o más días de los que se esperaba iba a asistir. Incluso, se considera una problemática de salud pública porque afecta el bienestar mental del trabajador, pues no puede desplegar sus aptitudes adecuadamente dentro de la organización, mientras que esta última tiene un impacto negativo en su economía (SURA, 2022)

2.5 Marco contextual

La empresa Trasercol SAS cuya actividad económica es netamente industrial, se enfoca al servicio de transporte de carga terrestre, y cuenta con actividades de horario de oficina en san Martín del cesar, con horarios de 8 horas de trabajo y en el área operativa de hasta 12 horas laboradas, las actividades realizadas requieren de trabajos de largo tiempo de poco movimiento y sedentarismos, adicional de centros de trabajo alejados de las cabecera municipal lo que produce consumo de comidas rápidas, empacadas y de fritos.

Los hábitos en la alimentación y la poca actividad física. el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de calorías, azúcar y grasas, el pasar mucho tiempo sentado puede aumentar la probabilidad de que tenga sobrepeso y obesidad, condición que le da inicio al desarrollo del factor de riesgo a estudiar en este proyecto de investigación.

Capítulo III

3 Diseño metodológico

El presente trabajo se abordará desde una metodología de enfoque mixto, de tipo de investigación es descriptivo, teniendo en cuenta que dentro del proceso se realizara una evaluación inicial sobre el índice de la masa corporal para hacer la clasificación de la categoría de peso, se diseñará una encuesta, a los colaboradores de Trasercol SAS para conocer cuáles son sus hábitos alimenticios, después de recopilar y tabular toda la información se procederá a realizar el diseño del programa con acciones preventivas y correctivas para todos aquellos colaboradores mejoren su condición.

La implementación de este programa no solo beneficia la salud de los colaboradores, sino que también puede aumentar la productividad, reducir el ausentismo laboral y mejorar el clima organizacional en Trasercol S.A.S. Un enfoque integral en la promoción de estilos de vida saludables es fundamental para el bienestar de los trabajadores y el éxito de la empresa.

Ilustración 1

Diseño Metodológico



Nota. Fuente: Creación propia

3.1 Enfoque

Esta investigación es de enfoque mixto, el cual combina la recopilación de datos cuantitativos, como mediciones de peso, índice de masa corporal niveles de actividad física, la recopilación de datos cualitativos a través de entrevistas, encuestas s, actitudes y experiencias de los trabajadores Esta combinación de enfoques permitiría obtener una visión completa y detallada del impacto del programa en la salud y bienestar de los empleados.

3.2 Alcance del proyecto

Para el presente proyecto de investigación se establecerán los siguientes alcances.

Estudios descriptivos. En estos estudios seleccionamos y analizamos una serie de variables de manera independiente para determinar los diferentes estilos de vida y perfiles de persona que padecen de obesidad en la empresa TRASERCOL S.A.S con el fin de indagar lo que sucede en cada uno de ellos.

Lo anterior con el fin de recolectar la mayor información que sirva como base para el diseño e Implementación de un programa integral de prevención y manejo de la obesidad en el entorno laboral en los trabajadores de la empresa TRASERCOL S.A.S en el municipio de San Martín, Departamento del César.

3.3 Población y muestra

La población se refiere al conjunto completo de elementos o individuos que poseen una característica o cualidad específica y que se desea estudiar o analizar (Narvaez, 2023).

La muestra, por otro lado, es un subconjunto seleccionado de la población total que se utiliza para realizar un estudio o análisis. La muestra se utiliza para obtener información y conclusiones sobre la población en general, ya que es más práctico y económico estudiar una muestra en lugar de toda la población. Sin embargo, es importante que la muestra sea representativa y seleccionada de manera aleatoria para evitar sesgos y garantizar la validez de los resultados obtenidos (López, 2004).

3.3.1 Población

El objeto de estudio en este proyecto son todos los trabajadores de la empresa Trasercol S.A.S en el municipio de San Martín, Departamento del César.

En total son 42 colaboradores de la empresa objeto de estudio.

3.3.2 Muestra

Para determinar el tamaño de la muestra, se considerará varios factores, como el nivel de confianza deseado, el margen de error aceptable y la variabilidad de la característica que se desea estudiar.

Se puede deducir que el tamaño de la muestra será de 34 personas que se le realizará el estudio.

En cuanto al diseño de la muestra, en este caso se utilizará un diseño probabilístico, ya que se seleccionaría la muestra de manera aleatoria, asegurando que todos los trabajadores de Trasercol S.A.S en San Martín tengan la misma oportunidad de ser seleccionados. Además, se podría combinar con un diseño cuantitativo, ya que se buscaría recopilar datos numéricos sobre la prevalencia de la obesidad y su manejo en el entorno laboral. Por otro lado, se realizará entrevistas o grupos focales con una muestra intencionalmente seleccionada de empleados para obtener información cualitativa sobre sus percepciones, experiencias y necesidades en relación con el programa integral de prevención y manejo de la obesidad.

3.4 Recolección de la información

La metodología de la investigación son los diferentes pasos o etapas que son realizados para llevar a cabo una investigación social y científica, uno de estos pasos es la recolección de información, para llevar a cabo este aspecto se utilizaran, en primer lugar, el cuestionario y en segundo lugar la Observación directa, como fuentes primarias como trabajadores del área operativa y administrativa de edades entre los 18 a 65 años de edad, compuesta entre mujeres y hombres, pues son tomadas de primera mano relativo al objeto investigado, en el caso del cuestionario se hacen varias preguntas a las personas, que pueden ser cualitativas o cuantitativas y en referencia a la observación directa se tomarán medición del Índice de Masa Corporal de cada uno de los colaboradores participantes en este estudio.

Las fuentes primarias de recolección de información son las entrevistas con los propios trabajadores para comprender sus hábitos actuales, necesidades y desafíos relacionados con la obesidad, así como la realización de encuestas internas para recopilar datos cuantitativos sobre la salud y el bienestar de los empleados.

Y las fuentes secundarias para obtener información serán de informes de organizaciones de salud como la OMS datos estadísticos sobre obesidad en la región, guías de práctica clínica y literatura especializada en nutrición y ejercicio para combatir la obesidad.

3.5 Instrumentos

Cuestionario. El cuestionario es una técnica de recolección de datos y está conformado por un conjunto de preguntas escritas que el investigador administra o aplica a las personas o unidades de análisis, a fin de obtener la información empírica necesaria para determinar los valores o respuestas de las variables es motivo de estudio.

El objetivo del cuestionario es identificar a partir de cada una de las dimensiones establecidas el nivel potencial de riesgo para el desarrollo de una condición bien sea de sobrepeso y o obesidad de cada uno de los colaboradores tomados para la muestra de nuestro estudio, así como determinar en cuál de dichas dimensiones se debe hacer énfasis tanto a manera grupal como individual, lo que será la base para el diseño e implementación del programa.

El cuestionario está estructurado por dos apartados, el primero comprende los datos sociodemográficos como la edad, sexo, nivel de escolaridad entre otros, que dan información sobre las condiciones generales de los colaboradores tanto a nivel individual como grupal. El segundo apartado se conforma de dos variables con sus respectivas dimensiones que son, los hábitos y el apoyo social percibido, para las cuales se realiza una descripción operativa en el marco de la presente investigación, que se describen en la Tabla 1.

Tabla 1*Diseño Operativo de la Categoría y Variables del Estudio*

CATEGORÍA	VARIABLE	DIMENSION	PREGUNTA
	Hábitos: Conjunto de	Descanso	7
	actitudes y/o conductas		8
	aprendidas que cada individuo		9
	realiza de manera automática	Alimentación	10
	conformando su estilo de vida,		11
Factores de	para satisfacer sus necesidades		12
riesgo	como seres humanos y alcanzar su		13
relacionados con	desarrollo personal.		14
el sobrepeso y la	Para este proyecto se		15
obesidad	compone de 6 dimensiones		16
	(descanso, alimentación,		17
	esparcimiento, actividad física,	Esparcimiento	18
	salud, consumo de sustancias	Actividad física	19
	psicoactivas) a valorar.		20
		Interés por su salud	21
		Consumo de	22
		sustancias	23
		psicoactivas	24
	Apoyo social recibido:		25

Ayuda emocional que proveen	26
familiares, y/o amigos, en	27
momentos de necesidad, que es	28
percibido por el colaborador.	29

Nota. Descripción operativa en el marco de la presente investigación

El segundo instrumento de recolección es la observación directa, a través de la cual se hará la identificación del índice de masa corporal de cada uno de los colaboradores, el índice de masa corporal (IMC), según la OMS, es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²).

Datos sociodemográficos:

Responda a cada uno de los siguientes enunciados, marcando con una X

1. Edad: _____

2. Sexo:

___ Hombre

___ Mujer

___ Intersexual

3. Nivel de escolaridad:

___ Básica Primaria (1° a 5° grado)

___ Técnico/Tecnólogo

___ Básica Secundaria (6° a 9° grado)

___ Universitario

___ Media (10° a 11°)

___ Posgrado

4. Personas con las que vive

___ Solo

___ Familia nuclear (padres y hermanos)

___ Pareja e hijos

___ Otros familiares

5. ¿Cuántas personas habitan en su hogar? _____

6. Servicios con los que cuenta en su hogar:

___Luz ___Servicio de Internet ___Gas ___Agua ___Televisión

Hábitos cotidianos

7. Cuántas horas le dedica al descanso nocturno:

___ de 4 a 5 horas ___ de 6 a 7 horas ___ de 8 a 9 horas

8. Se le dificulta conciliar el sueño:

___Sí ___No ___A veces

9. Siente sueño durante el día mientras trabaja:

___Sí ___No ___A veces

10. Generalmente, ¿Cuántas veces al día consume alimentos?

___2 veces ___4 veces ___3 veces ___5 veces

11. ¿Acostumbra a consumir sus comidas:

___Todas preparados en su hogar ___ Compra la comida fuera de casa solo en

ocasiones

___ Compra la comida fuera de casa algunas veces

12. ¿Qué tipo de comida o comidas consume con más frecuencia?

Preparación frita Alimentos cocidos al horno Alimentos asados

13. Usualmente consume cuántas porciones de frutas al día:

4 a 5 porciones 1 vez al día Ninguna porción, pero sí le

gustan

2 a 3 porciones No le gustan las frutas

14. Usualmente consume cuántas porciones de verdura al día:

4 a 5 porciones 1 vez al día No le gustan

2 a 3 porciones Ninguna porción, pero sí le gustan

15. ¿Cuántas veces sale a comer afuera comida rápida (Hamburguesa, pizza, pollo frito, etc.)?

todos los días de la semana de 2 a 1 veces a la semana

de 3 a 5 veces a la semana Generalmente ningún día a la semana

16. Cuántos vasos de agua consume al día

Prefiere no tomar agua de 4 a 6 vasos

de 1 a 3 vasos de 7 a 9 vasos

17. Cuántas bebidas carbonatadas (gaseosas) o procesadas (jugos envasados) consume al día:

de 4 a 6 Prefiere no tomarlas, pero las consume con cierta frecuencia

___ 2 a 4 veces al mes ___ 4 o más veces a la semana

24. ¿Con que frecuencia consume cigarrillo o tabaco?

___ Nunca ___ 2 a 3 veces a la semana

___ 2 a 4 veces al mes ___ 4 o más veces a la semana

Percepción de apoyo social

25. Percepción de apoyo Recibe ayuda de su familia cuando tiene algún problema o necesidad:

___ Siempre ___ Casi siempre ___ Pocas veces ___ Debe resolver solo

26. Le agrada compartir tiempo para estar en familia y los espacios en el hogar.

___ Siempre ___ Algunas veces ___ Pocas veces ___ Prefiere estar solo

27. Tiene algún amigo o amiga cercano(a) con quien pueda contar cuando necesite ayuda

___ Siempre ___ Algunas veces ___ Pocas veces ___ No cuenta con nadie

28. Se considera capaz de expresar afecto y recibirlo:

___ Siempre ___ Algunas veces ___ Pocas veces

29. Se siente capaz de pedir ayuda cuando algo le preocupa:

___ Siempre ___ Algunas veces ___ Pocas veces ___ No

30. Siente que es aceptado y comprendido por su familia cuando expresa emociones tales como rabia, tristeza, miedo, alegría o amor:

___Siempre ___Algunas veces ___Pocas veces.

3.6 Procedimiento

1. Identificar las condiciones de salud y trabajo del personal administrativo y conductores vinculados a la empresa Trasercol SAS en el Municipio de San Martín, Departamento del Cesar:

se realizará la respectiva toma de peso y talla del personal administrativo y conductores.

- Se analizará datos de salud y condiciones laborales para identificar posibles riesgos.

2. *Analizar los factores que influyen a la obesidad y sedentarismo en los trabajadores de la empresa Trasercol S.A.S en el municipio de San Martín Departamento del César:

- Se Revisará datos de salud y hábitos de vida de los trabajadores.
- Se Identificarán factores de riesgo como dieta, actividad física y entorno laboral.
- Se Realizará análisis estadístico para determinar la prevalencia de obesidad.

3. *Diseñar un programa para prevenir la obesidad en los trabajadores de la empresa Trasecol S.A.S en el municipio de San Martín Departamento del César y sensibilizar sobre la importancia de mantener estilos de vida y hábitos saludables:

- Después de realizar el análisis se implementará líneas de hábitos saludables a través de la Implementación programas de nutrición actividad física y salud mental.
- Realizar campañas de sensibilización y educación sobre hábitos saludables.

Capacitar personal sobre el programa y sus beneficios.

- Establecer un calendario de actividades y seguimiento.
- Monitorear el progreso de los participantes y ajustar el programa según sea necesario.
- Organizar charlas y talleres educativos sobre nutrición, ejercicio y bienestar emocional.
- Promover la adopción de hábitos saludables el lugar de trabajo - Incent la

participación en actividades físicas y programas de bienestar.

5. Evaluar el impacto del programa:

- Realizar mediciones periódicas de peso, índice de masa corporal tener en cuenta los indicadores de

Indicador de cumplimiento, Indicador de cobertura, Indicador de impacto- incidencia.

3.7 Método para el análisis de datos

Teniendo en cuenta que la recolección de la información se hará mediante diferentes pasos o etapas como lo es la utilización de cuestionarios y observación directa, utilizando el método descriptivo recopilando los datos, organizando la información conforme a la composición y distribución de las variables, luego analizando datos a través de promedios y se tabula para escribir los resultados teniendo como objetivo el estructurar y representar la información contenida en los datos, lo que permite presentarlos de forma significativa y comprensible para una interpretación simplificada del conjunto de datos en cuestión.

La herramienta que se utilizará para el análisis de la información será Excel, dado que esta suministra la generación de gráficos, tablas y demás elementos que nos permitirán la visualización de los datos de una manera rápida y sencilla.

3.8 Consideraciones éticas

En cuanto a la beneficencia y no maleficencia, se asegurará que el programa esté diseñado para promover la salud y el bienestar de los trabajadores de Trasercol S.A.S. Esto implicara proporcionar información precisa y basada en evidencia, así como ofrecer intervenciones y estrategias que sean seguras y efectivas para prevenir y manejar la obesidad.

En términos de justicia, se garantizará que el programa sea equitativo y accesible para todos los trabajadores, sin discriminación. Esto implica considerar las necesidades y características individuales de cada persona, así como brindar igualdad de oportunidades para participar en el programa.

El respeto por las personas implica tratar a los trabajadores con dignidad y consideración. Esto implica obtener el consentimiento informado de los participantes antes de su inclusión en el programa, respetar su autonomía y privacidad, y proteger la confidencialidad de la información recopilada durante la investigación.

Es importante tener en cuenta que estas consideraciones éticas deben ser aplicadas de manera integral y constante a lo largo de todo el proyecto, desde la planificación hasta la implementación y evaluación. Además, es necesario cumplir con las normativas y regulaciones éticas establecidas por UNIMINUTO y otras entidades pertinentes.

Por ser participantes activos dentro del proceso de investigación, se pueden encontrar personas que se vean afectadas dentro del desarrollo de la investigación y por esto es necesario realizar compromisos profesionales en el cual se evidencie la transparencia, y el oportuno manejo de la información y el buen uso de los recursos que sean facilitados. Es por esto que se pondrán en consideración los siguientes compromisos:

No se hará uso de la información, sin previa autorización, para ello se les notificará una carta de autorización para poder acceder a encuesta.

Por las condiciones anteriormente mencionadas, no se hará uso indiscriminado de la información.

Siendo coherentes con la normatividad y haciendo cumplimiento con la ley 23 de 1982 con modificaciones en la ley 1403 de 2010, las cuales hacen referencia a los derechos de autor, Se citarán todas las referencias bibliográficas para respetar y hacer cumplimiento de esta ley.

Tabla 2*Cronograma de Actividades*

ACTIVIDADES	RESPONSABLE		ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	TOTAL	EVIDENCIA	RECURSOS
Aprobación Trabajo De Grado	Autores Del Proyecto	P	1						1	Aprobación	Económicos, Humanos
		E	1						1	Plataforma Genesis Y Correo	
Realización De Cartas De Aprobación	Autores Del Proyecto	P		1					1	Cartas Firmadas	
		E		1					1	Y Aprobadas	
Realización De Evaluación Inicial Toma De Peso Y Talla Para Calcular IMC	Autores Del Proyecto	P			1				1	Base De Datos Con El IMC	
		E			1				1		
Aplicación De	Autores Del	P			1				1	Resultado De	

Encuesta	Proyecto							0	Las Encuestas
Análisis De Resultado De Las Encuestas	Autores Del Proyecto							1	Tabulación De Las Respuestas
								0	
Análisis De Los Factores De Obesidad En El Entorno Laboral	Autores Del Proyecto							1	hábitos Alimenticios, Nivel De Actividad Física, Estrés Laboral
								0	
Diseño Del Programa De Hábitos De Vida Saludable	Autores Del Proyecto							1	Estructura Del Programa
								0	
Estrategias Y Actividades Para Promover	Autores Del Proyecto							3	Estrategias
								0	

Los Estilos De Vida Saludable											
Entrega Del Programa	Autores Del Proyecto							1	Entrega Del Proyecto A La Universidad		
								0			
SUSTENTACION DEL PROYECTO	Autores Del Proyecto								Acta De Sustentación		
								0			
TOTAL, ACTIVIDADES PROGRAMADAS								4			
TOTAL, ACTIVIDADES EJECUTADAS								2			
INDICADOR DE CUMPLIMIENTO		6						6			
		2						2			

Nota. Fuente: Elaboración propia

Capítulo IV

4 Resultados y discusión

4.1 Desarrollo del objetivo 1

Identificar las condiciones de salud y trabajo del personal administrativo y conductores vinculados a la empresa Trasercol SAS en el Municipio de San Martín, Departamento del Cesar.

4.1.1 Fase de diagnóstico

En esta fase se realiza una evaluación inicial de entre 20 a 40 preguntas, relacionado con sus hábitos y actividades cotidianas, consumo de alimentos, adicional se recopilan datos antropométricos, como peso, talla e índice de masa corporal (IMC) lo anterior para determinar posibles causas de la situación de obesidad en los trabajadores de la empresa

4.1.2 Resultados

Se evidenció que los empleados debido a la excesiva carga laboral, presión y los altos índices de estrés por la responsabilidad en las funciones desempeñadas no dedican tiempo suficiente en realizar deporte, consumir alimentos con fuentes en vitaminas y minerales suficientes para un buen metabolismo. Es urgente buscar una solución para combatir el sedentarismo y la obesidad en los trabajadores con la finalidad que los colaboradores de Trasercol SAS, se preocupen más por la salud y calidad de vida.

Tabla 3

Datos Índices de Masa Corporal con su Interpretación Colaboradores TRASERCOL SAS.

Cant	Nombre	Cargo	Grupo	Estatura (M)	Peso (Kg)	Índice De Masa Corporal (IMC)	Interpretación
1	Ayarith Otalora Gamboa	Coordinador Comercial	Administrativo	1,51	62	27,2	sobrepeso
2	Carlos Eduardo Medina Silva	Aux Operaciones	Administrativo	1,85	85	24,8	normal
3	Edwing Alonso Rozo Amaris	Operador	Operativo	1,81	116	35,4	obesidad
4	Evelio Chacón Vanegas	Coordinador De Operaciones	Administrativo	1,84	100	29,5	sobrepeso
5	Efraín Antonio Cárdenas Gutiérrez	Aparejador	Operativo	1,89	102	28,6	sobrepeso
6	Faber Barbosa Escobar	Conductor	Operativo	1,84	110	32,5	obesidad
	German Lara Castañeda	Operador	Operativo	1,71	90	30,8	obesidad
	Jennifer Quintero Rivero	Auxiliar HSEQ	Administrativo	1,67	97	34,8	obesidad
	Jesús Enrique Carrascal	Conductor	Operativo	1,89	112	31,4	obesidad

0	Johan Sneyder Criado Franco	Coordinador de Mantenimiento	Administrativo	1,75	83	27,1	sobrepeso
1	Jorge Enrique Gutiérrez González	Operador de Cargador	Operativo	1,65	80	29,4	sobrepeso
2	Juan Carlos Villalba	Aparejador	Operativo	1,81	96	29,3	sobrepeso
3	Julián David Melo González	Practicante Universitario	Administrativo	1,67	93	33,3	obesidad
4	Karen Lorena Rincón Angarita	Auxiliar Contable	Administrativo	1,52	78	33,8	obesidad
5	Kelly Johana Paredes Rincón	Auxiliar HSEQ	Administrativo	1,61	70	27,0	sobrepeso
6	Kevin Gerardo Martínez Sierra	Auxiliar De Camión Vacío	Operativo	1,74	82	27,1	sobrepeso
7	Larry Barbosa Escobar	Conductor	Operativo	1,84	110	32,5	obesidad

8	Mario Garces Pinzón	Mecánico	Operativo	1,82	108	32,6	obesidad
9	Marlon Arévalo García	Conductor	Operativo	1,73	95	31,7	obesidad
0	Mayerly Parada Valencia	Coordinador HSEQ	Administrativo	1,53	53	22,6	normal
1	Mayron Sánchez Guerrero	Operador Cargador	Operativo	1,74	103	34,0	obesidad
2	Misael Flórez Rodríguez	Operador Manlift/Aparejador	Operativo	1,67	70	25,1	sobrepeso
3	Natalia González Lozano	Auxiliar Contable	Administrativo	1,71	80	27,4	sobrepeso
4	Nicolas Medina Duran	Conductor	Operativo	1,82	106	32,0	obesidad
5	Richard Alexander Rojo Hincapié	Operador	Operativo	1,58	72	28,8	sobrepeso

6	Richard Novoa Castellanos	Operador	Operativo	1,66	76	27,6	sobrepeso
7	Shirley Karolina Páez	Contador	Administrativo	1,55	58	24,1	normal
8	Stiven Rodríguez Bohórquez	Auxiliar Contable	Administrativo	1,67	47	16,9	Bajo Peso
9	Urbano Páez	Conductor	Operativo	1,65	58	21,3	normal
0	Vianne Lizeth Angarita Millán	Auxiliar Trafico Y Control	Administrativo	1,71	94	32,1	obesidad
1	Viviana Carolina Torres Guerrero	Practicante Universitario	Administrativo	1,59	79	31,2	obesidad
2	William Ortiz Martínez	Auxiliar Contable	Administrativo	1,74	76	25,1	sobrepeso
3	Wilson Quintero Guerrero	Conductor	Operativo	1,65	81	29,8	sobrepeso

4	Linda Dayana Criado Rueda	Oficios Varios	Administrativo	157	70	28,4	sobrepeso
---	---------------------------	----------------	----------------	-----	----	------	-----------

Nota. Fuente: Elaboración propia

Ilustración 2.

Colaboradores de la Empresa TRASERCOL S.A.S



Nota. Fuente: Integrante del proyecto

Tabla 4

Clasificación de los Colaboradores en la Empresa TRASERCOL SAS

Bajo peso	1
Normal	4
Sobrepeso	15
Obesidad	14

Nota. Fuente: Elaboración propia

Según la clasificación de los colaboradores en la empresa TRASERCOL SAS, se observa que la mayoría se encuentra en las categorías de Sobrepeso y Obesidad, con un total de 29 empleados en estas dos categorías. Esto resalta la importancia de implementar medidas

específicas de prevención y promoción de la salud en el entorno laboral. Es fundamental diseñar estrategias que fomenten hábitos saludables, actividad física y una alimentación balanceada para mejorar la salud y el bienestar de los colaboradores.

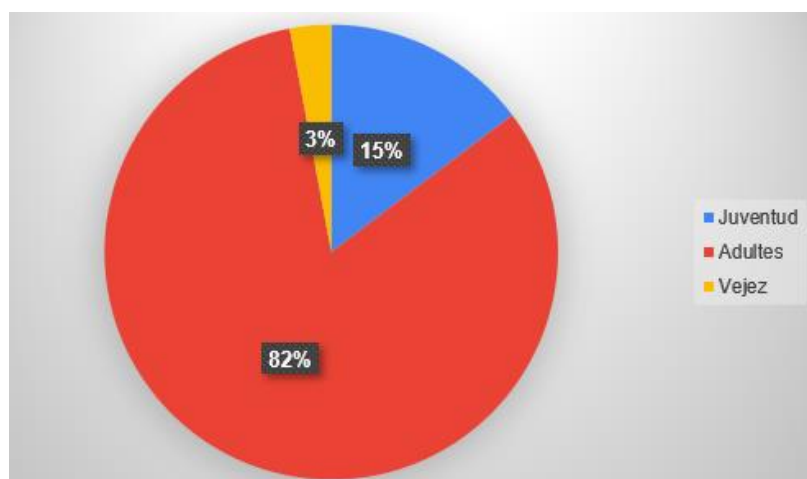
4.2 Desarrollo objetivo 2

Analizar los factores que contribuyen a la obesidad y sedentarismo en los trabajadores de la empresa Trasercol S.A.S en el municipio de San Martín, Departamento del César.

Datos sociodemográficos:

Grafica 1

Clasificación del ciclo de vida de los trabajadores de Trasercol S.A.S

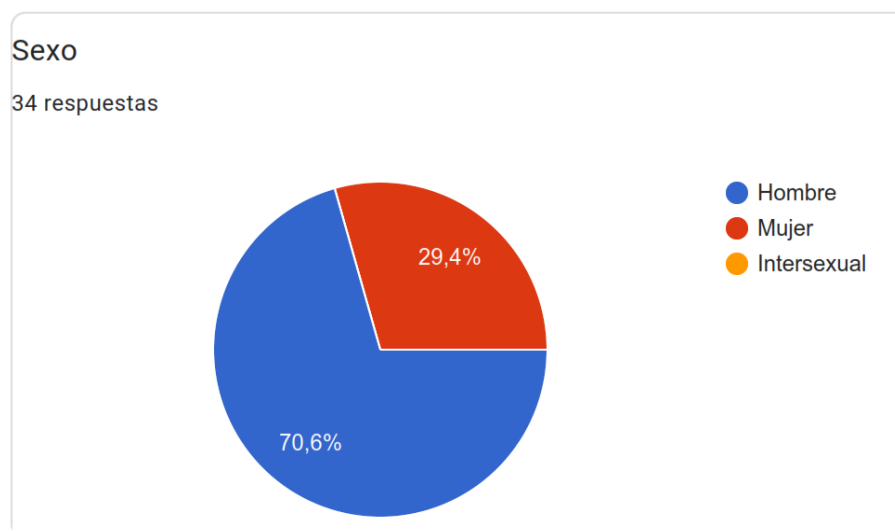


Nota. Fuente: Elaboración propia

Se logró evidenciar que la mayoría de los trabajadores en la clasificación del ciclo de vida se encuentran en la etapa de Adulthood (27-59 años).

Grafica 2

Clasificación de géneros de los trabajadores de Trasercol S.A.S

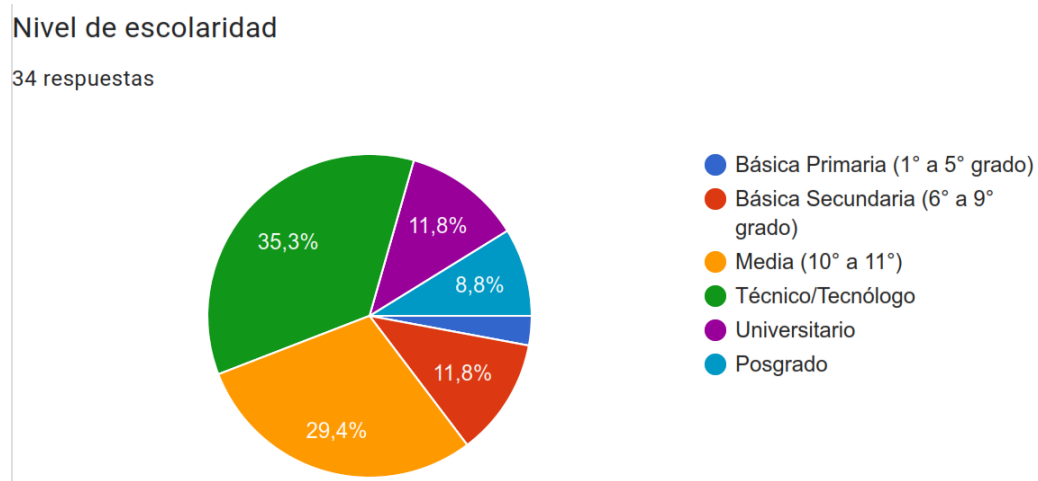


Nota. Fuente. Elaboración propia

Se puede observar que mas del 70% de los trabajadores de la empresa Trasercol S.A.S, son hombres y menos del 30% mujeres.

Grafica 3

Nivel de escolaridad de los trabajadores de Trasercol S.A.A

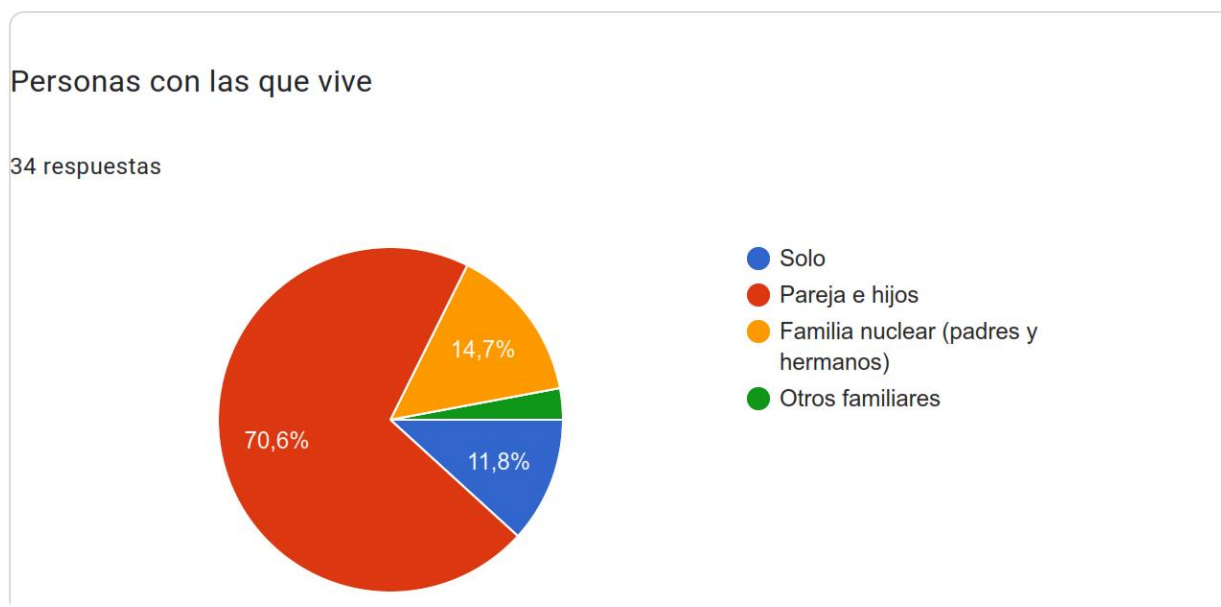


Nota. Fuente. Elaboración propia

Se logra observar que un gran porcentaje de los trabajadores tienen nivel de escolaridad media y han realizado algún técnico o tecnólogo.

Grafica 4

Clasificación de las personas con las que viven los trabajadores de Trasercol S.A.S



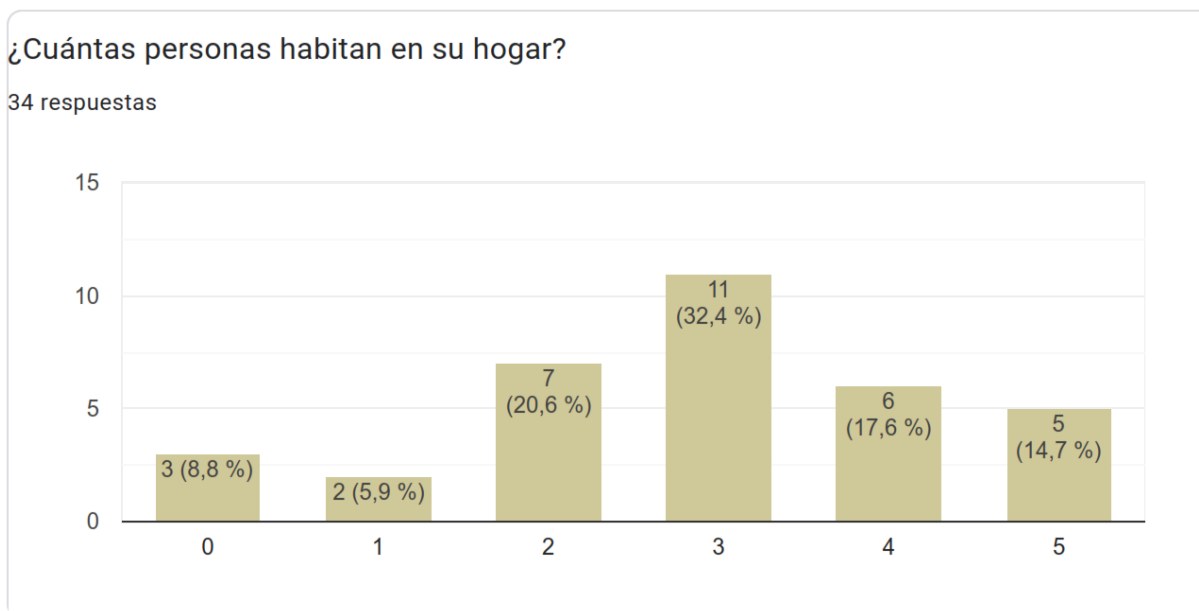
Nota. Fuente. Elaboración propia

El 70.6% de los trabajadores de la empresa tienen pareja e hijos o familia nuclear y solo un pequeño porcentaje es el que vive solo u otros familiares.

Grafica 5

Identificación del número de personas que habitan en el hogar de los trabajadores de Trasercol

S.A.S

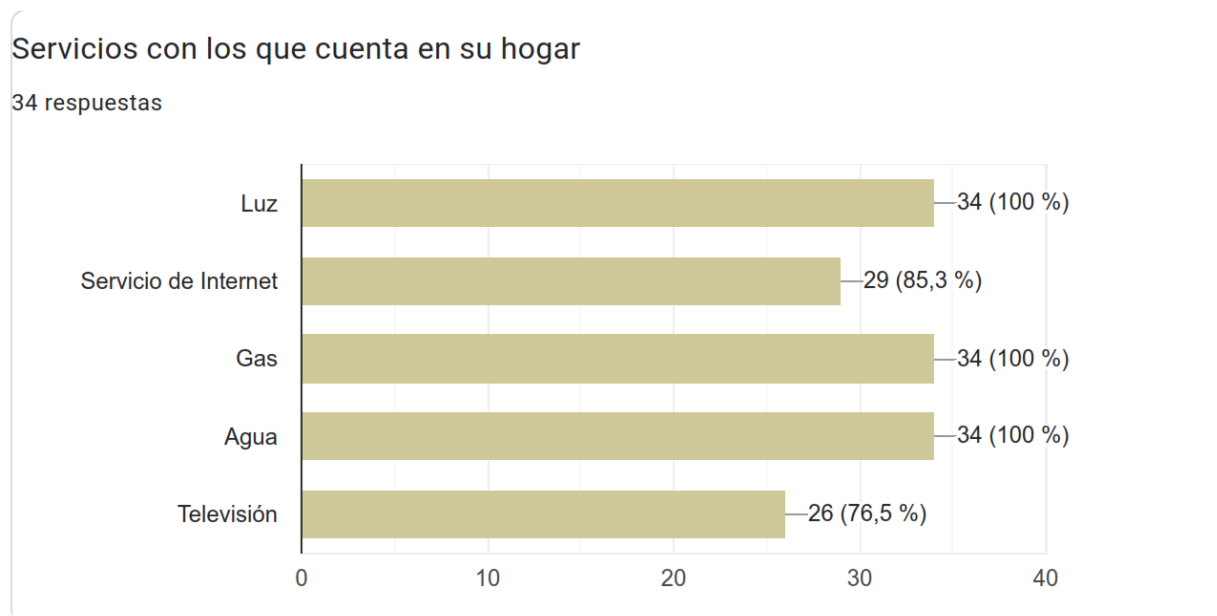


Nota. Fuente. Elaboración propia

22 de los trabajadores pertenecientes a la empresa Trasercol S.A.S, viven en sus hogares con más de 3 personas, 7 de ellos con 2 personas, 2 con una y 3 viven solos en sus hogares.

Grafica 6

Identificación de servicios con los que cuenta en su hogar los trabajadores de Trasercol S.A.S



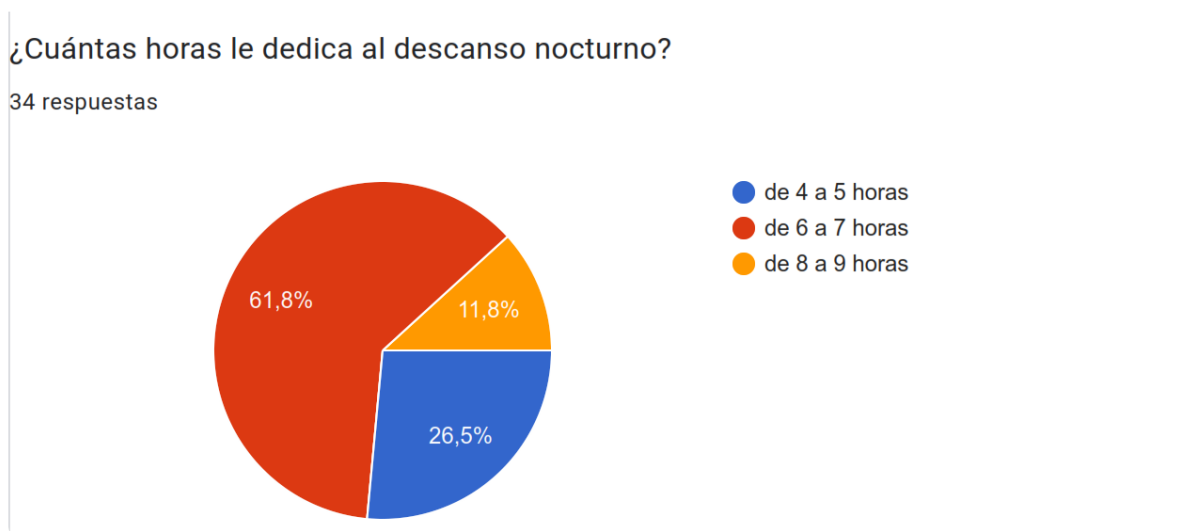
Nota. Fuente. Elaboración propia

Todos los trabajadores encuestados de la empresa Trasercol cuentan con servicios de gas, agua, luz, el 85.3% cuenta con servicio de internet y el 76,5% de los trabajadores cuentan con televisión en sus hogares .

Hábitos cotidianos

Grafica 7

Identificación de las horas que dedicadas por el trabajador de Trasercol S.A.S al descanso nocturno

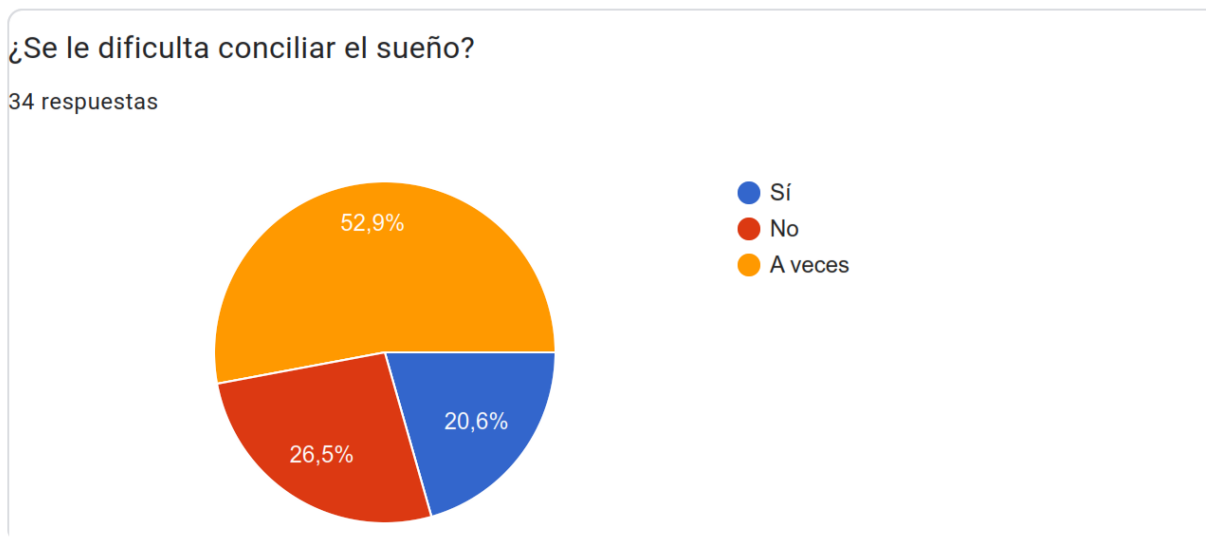


Nota. Fuente. Elaboración propia

El 61,8% de los trabajadores dedica al descanso nocturno entre 6 a 7 horas, el 26,5% dedica entre 4 a 5 horas y el 11,8% entre 8 a 9 horas, se puede decir que un porcentaje considerable de los trabajadores tienen en cuenta la importancia de las horas de descanso para su salud.

Grafica 8

Identificación de la dificultad de los trabajadores de Trasercol S.A.S para conciliar el sueño



Nota. Fuente. Elaboración propia

Se puede evidenciar que al 52,9% de los trabajadores a veces se les dificulta conciliar el sueño, el 26,5% no tiene problemas para conciliar el sueño y el 20,6% de los trabajadores si tienen problemas para conciliar el sueño, el no poder conciliar el sueño puede traer consigo depresión o ansiedad.

Grafica 9

Identificación de la presencia de sueño de los trabajadores de Trasercol S.A.S en horario laboral



Nota. Fuente. Elaboración propia

Se evidencia que el 70.6% de los trabajadores de la empresa Trasercol a veces presentan sueño durante la jornada laboral, el 17.6% de los trabajadores no presenta y el 11,8% de los trabajadores no presenta sueño durante el día. El porcentaje de personas que presenta sueño durante el día puede afectar su desempeño laboral debido a la falta de concentración, minución de la productividad y posibles errores en el trabajo.

Grafica 10

Identificación del número de veces que los trabajadores de Trasercol S.A.S consumen alimentos al día



Nota. Fuente. Elaboración propia

Se observa que el 44.1% de los trabajadores consumen alimentos 4 veces al día, el 29.4% 5 veces al día y el 26,5% 3 veces al día.

Zeron (2022) En estudios experimentales sugiere que:

Una frecuencia de 5 comidas al día se asocia con un mayor gasto calórico y una mayor tasa de utilización de las reservas de grasa. Además, nuestro cuerpo va usando las calorías y los nutrientes conforme van llegando. Así, de cada ingesta, solo una pequeña parte de las calorías serán guardadas como reserva en el tejido adiposo

Grafica 11

Identificación de donde provienen las comidas consumidas por los trabajadores de Trasercol

S.A.S

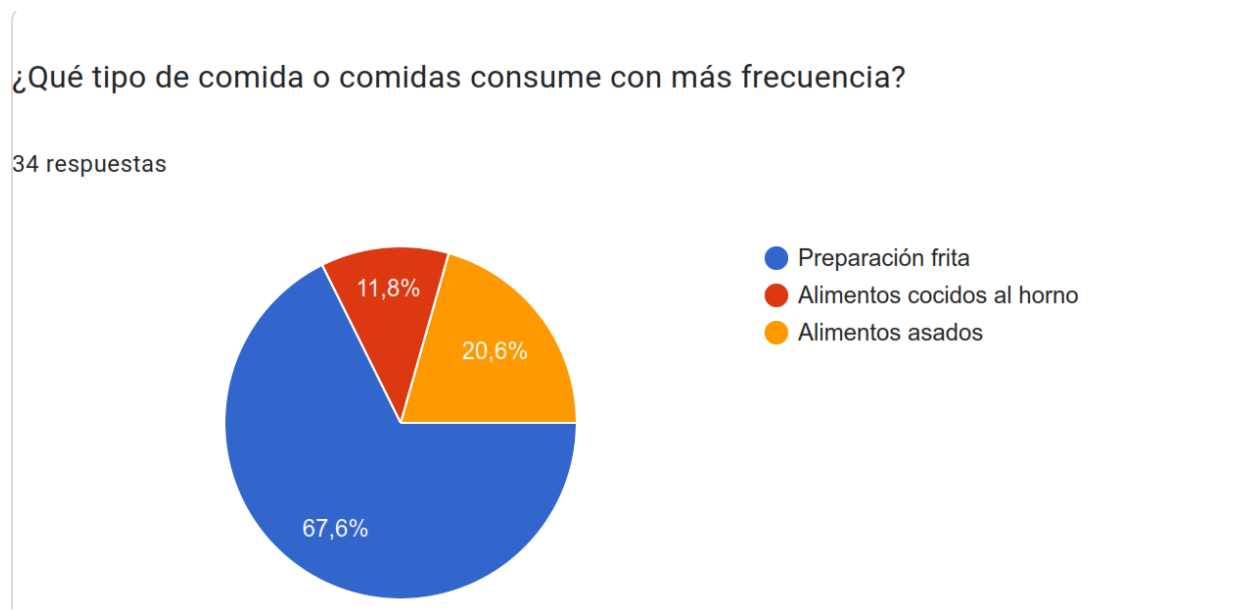


Nota. Fuente. Elaboración propia

Se puede observar que el 55.9% de los encuetados preparan sus alimento, el 23,5% compra la comida de casa solo en ocasiones especiales y el 20.6% compra la comida fuera de casa algunas veces. Al comer en casa está en tu mano reducir lo que consideres innecesario en tu dieta, especialmente los azúcares, las grasas o la sal. Tienes un control mucho más real de lo que comes, puedes tener control de las porciones (perez, 2018).

Grafica 12

Identificación del tipo de comida que consume con más frecuencia los trabajadores de Trasercol S.A.S



Nota. Fuente. Elaboración propia

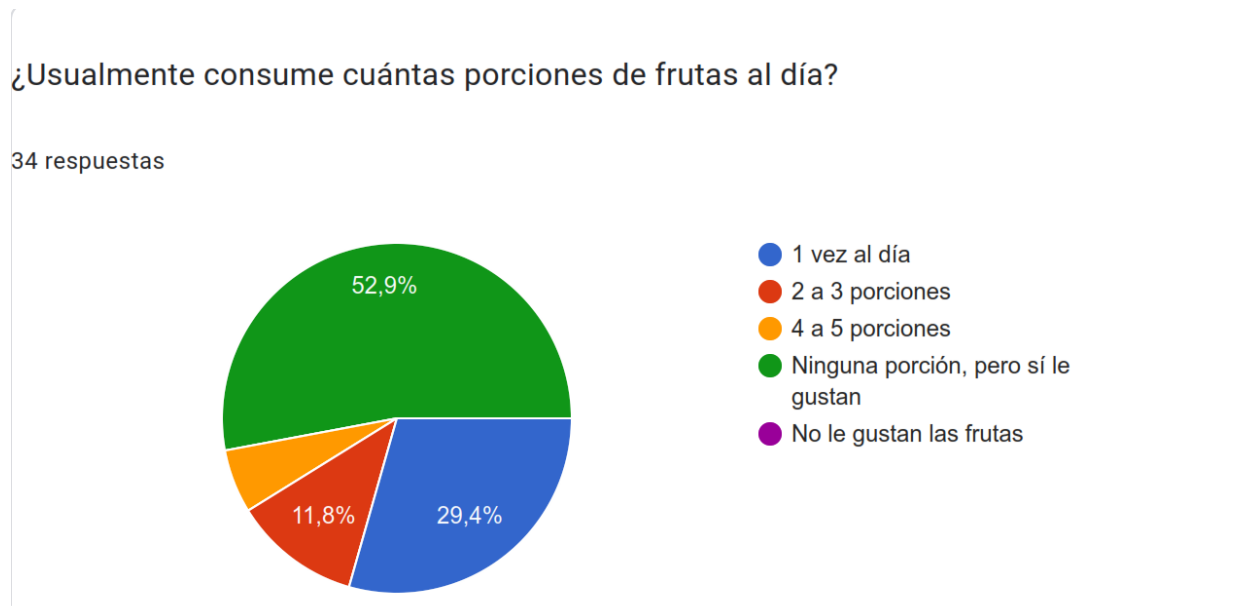
Se evidencia que el 67.6% de los encuestados consumen con frecuencia alimentos fritos, el 20,6% alimentos asados y solo el 11,8% alimentos cocidos al horno.

Los alimentos fritos son conocidos por ser pesados y difíciles de digerir. Su alto contenido de grasa genera malestar en el estómago, indigestión, reflujo ácido y otros trastornos digestivos. Además, un consumo excesivo lleva a una mala absorción de nutrientes esenciales y afecta a la salud intestinal (cookio, 2023).

Consumir alimentos fritos con frecuencia puede aumentar el riesgo de problemas de salud como la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes. Es importante moderar el consumo de alimentos fritos y optar por opciones más saludables como alimentos asados, al vapor o a la parrilla para mantener una dieta equilibrada.

Grafica 13

Identificación de la frecuencia en las que los trabajadores de Trasercol S.A.S consumen porciones de frutas al día

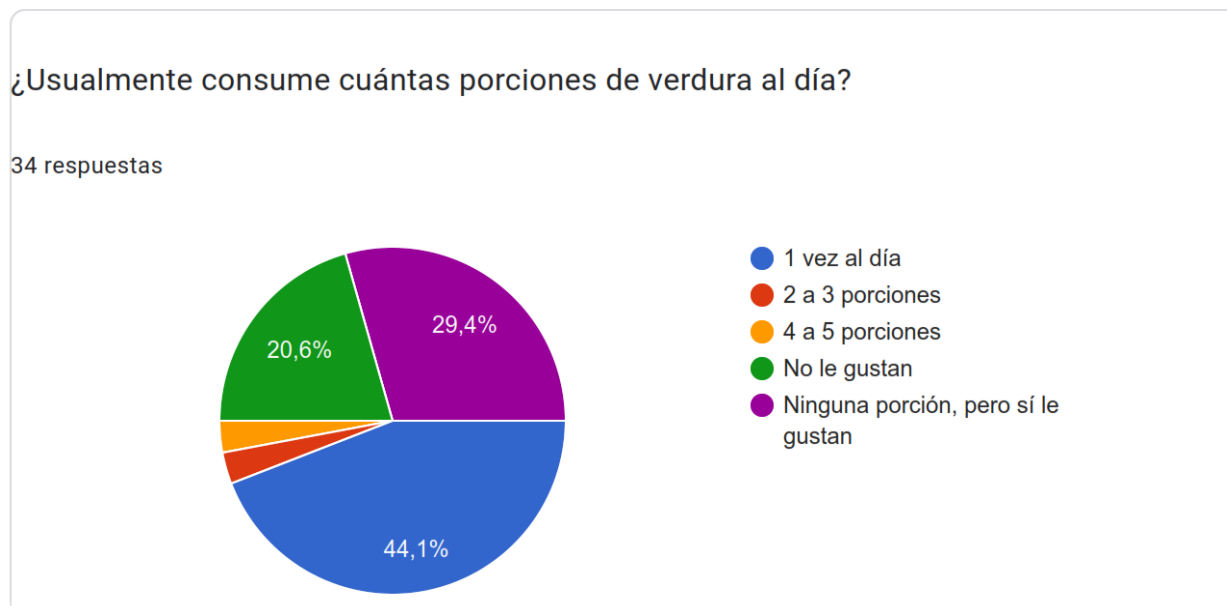


Nota. Fuente. Elaboración propia

al observar la imagen se puede evidenciar que el 52,9 % de los trabajadores no consumen fruta durante el día, los trabajadores no están teniendo en cuenta la importancia que tiene para nuestro organismo el consumo de frutas ya que para conseguir ese equilibrio de una vida saludable es necesario aumentar la cantidad y la variedad de los alimentos que ingerimos, en los cuales la fruta fresca debe ser básico en la dieta diaria, pues su aporte de nutrientes, vitaminas y minerales es esencial para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, Las frutas nos aportan agua, vitaminas, minerales, fibra y diferentes compuestos beneficiosos para el organismo, Por sus antioxidantes, previenen el envejecimiento prematuro de las células, dándonos una piel más limpia, joven, suave y sana y mayor calidad de vida (eluniverso, 2018).

Grafica 14

Identificación de la frecuencia en que los trabajadores de Trasercol S.A.S consumen verduras al día



Nota. Fuente. Elaboración propia

El 44.1% de los trabajadores de la empresa Trasercol consumen una vez al día verduras, el 29.4 % no consume ninguna verdura, el 20.6% no le gustan.

El consumo de verduras y hortalizas es fundamental en una dieta sana y equilibrada.

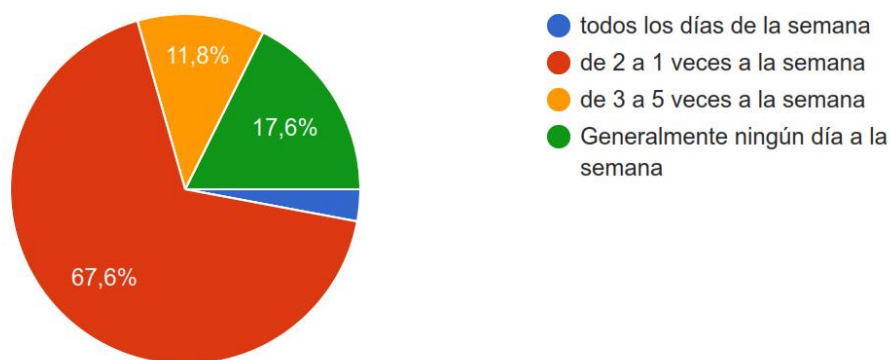
Junto con las frutas, constituyen una fuente primordial de vitaminas, (sobre todo vitamina C, provitamina A y folatos), sales minerales, agua, fibra y elementos antioxidantes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que se ingieran, como mínimo, 400 gramos diarios (varea, 2021).

Grafica 15

Identificación de la frecuencia con la que los trabajadores de Trasercol S.A.S consumen comida rápida

¿Cuántas veces sale a comer afuera comida rápida (Hamburguesa, pizza, pollo frito, etc.)?

34 respuestas



Nota. Fuente. Elaboración propia

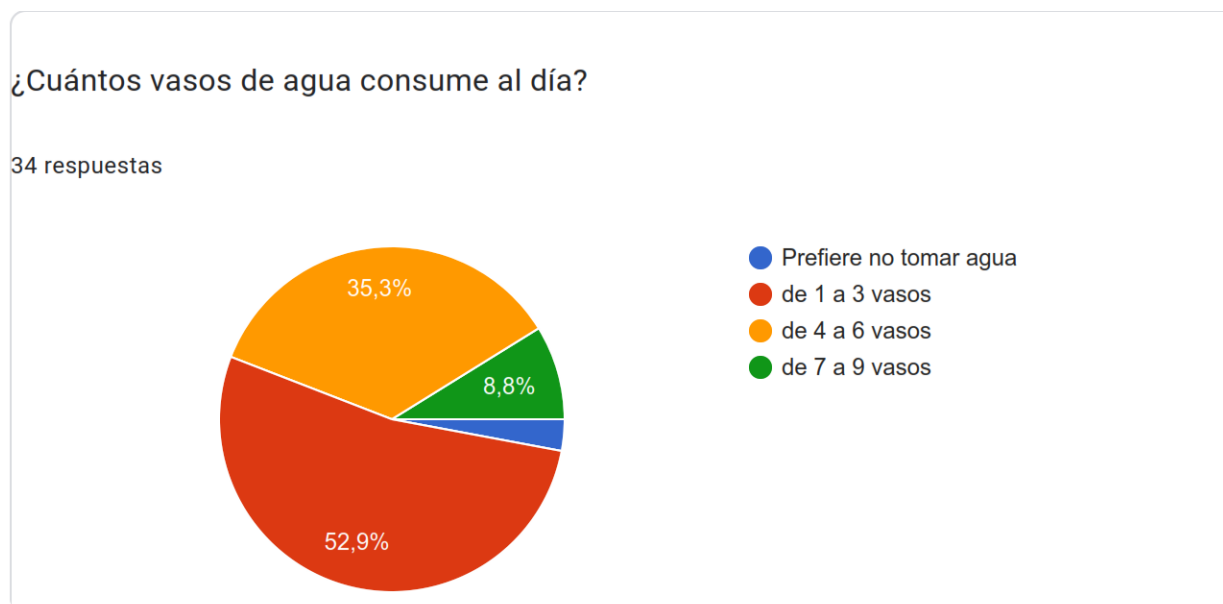
El 67.6% de los encuestados consumen comida rápida de 2 a 1 veces a la semana, el 17,6% ningún día a la semana, el 11,8% de 3 a 5 veces a la semana.

Según Mora, (2018):

una ingesta reiterada de comida rápida “provoca obesidad y todas las patologías consecuentes a ésta, como diabetes, hipertensión arterial, aterosclerosis, enfermedades cerebrovasculares, patologías renales, hígado graso, e incluso cáncer”. A la larga, su consumo puede inducir en las personas problemas de memoria y aprendizaje, y depresión. Además de fatiga y debilidad, por el déficit de vitaminas y minerales, que conlleva este tipo de comida

Grafica 16

Identificación de la cantidad de agua que consumen los trabajadores de Trasercol S.A.S



Nota. Fuente. Elaboración propia

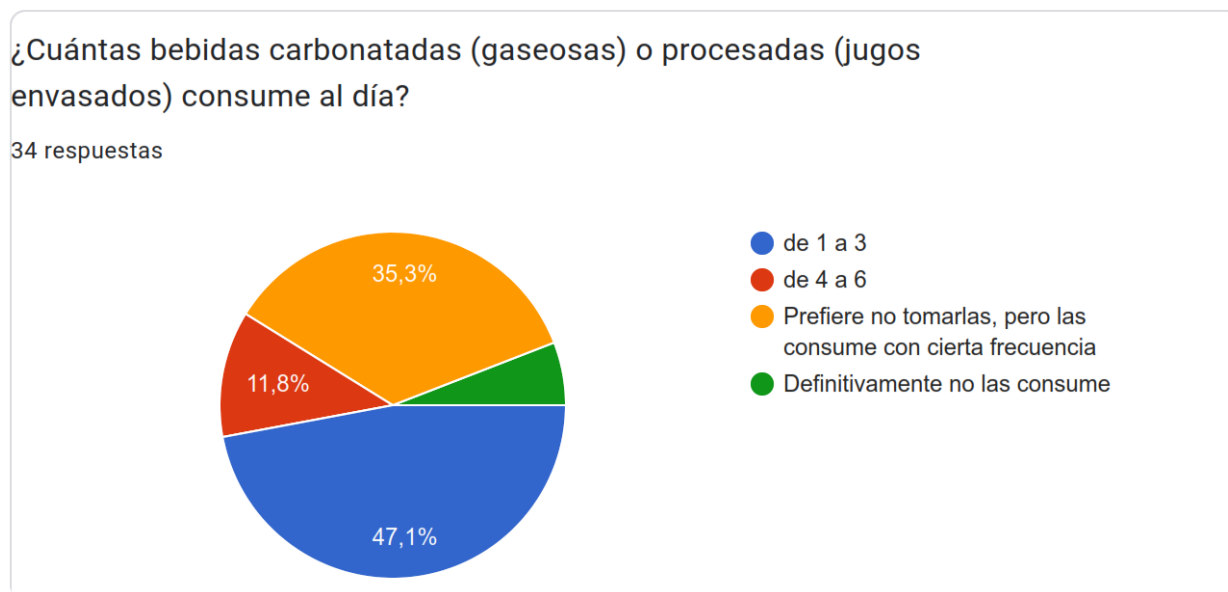
El 52,9% consumen de 1 a 3 vasos de agua durante el día, el 35,3% consumen de 4 a 6 vasos de agua, el 8,8% consumen de 7 a 9 vasos de agua y el 3% prefiere no tomar agua durante el día.

Según estudios:

La ingesta de agua debe ser Aproximadamente 15,5 tazas (3,7 litros) de líquidos al día para los hombres y en mujeres 11,5 tazas (2,7 litros) de líquidos al día, Probablemente hayas escuchado el consejo de que debes beber ocho vasos de agua por día. Es fácil de recordar y es un objetivo razonable (mayoclinic, 2022).

Grafica 17

Identificación del número de bebidas carbonatadas o procesadas consumen al día los trabajadores de Trasercol S.A.S



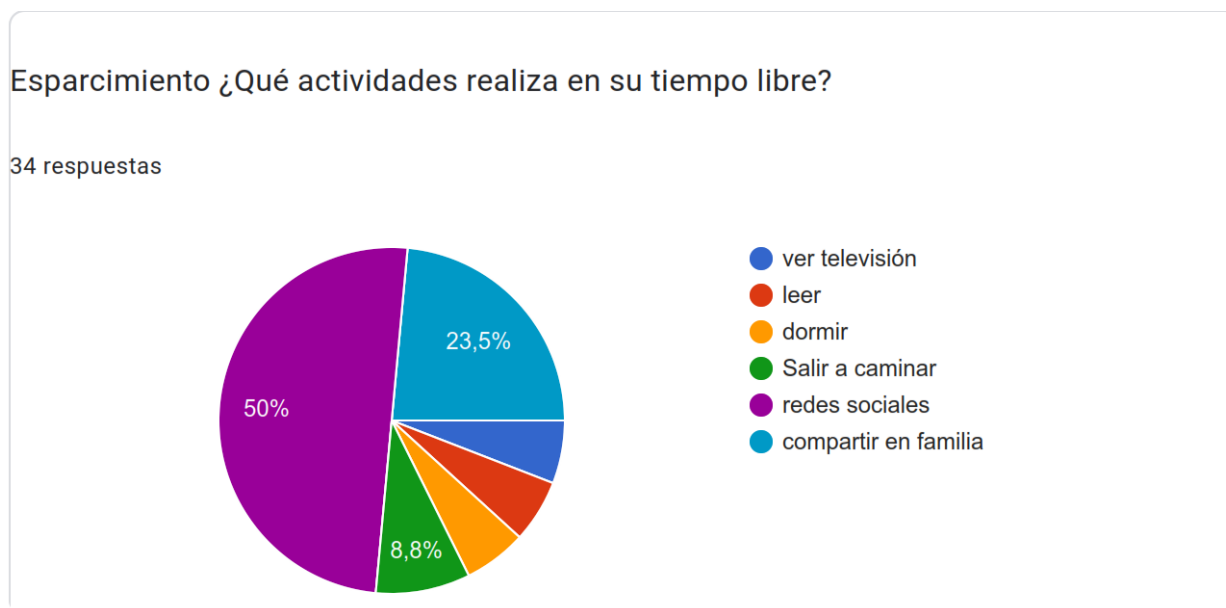
Nota. Fuente. Elaboración propia

Se logra observar que el 47.1% de los trabajadores consumen de 1 a 3 bebidas carbonatadas, el 35.3% prefiere no tomarlas pero las consume con frecuencia, 11.8% de 4 a 6 bebidas y el 5.8% prefiere no tomarlas.

Las bebidas referidas (llamadas frecuentemente “refrescos”) contienen, además de agua carbonatada, fructuosa, aspartamo, benzoato, sodico, acidos citricos y a menudo cafeiana, este ultimo componente se ha relacionado en otros estudios con trastornos del sueño y ansiedad, concluyendo así que el consumo de bebidas azucaradas no solo causa obesidad si no que tambien puede aumentar los niveles de agresividad (malik vs, suglia sf, 2013).

Grafica 18

Identificación de las actividades realizadas por los trabajadores de Trasercol S.A.S en su tiempo libre



Nota. Fuente. Elaboración propia

El 50% de los trabajadores utiliza su tiempo libre para ver redes sociales, el 23.5% para compartir en familia, el 8.8% para salir a caminar, se logra observar que son muy pocos los trabajadores que utilizan su tiempo para realizar actividades físicas, la mayoría del tiempo están viendo redes bien sea sentados o acostados.

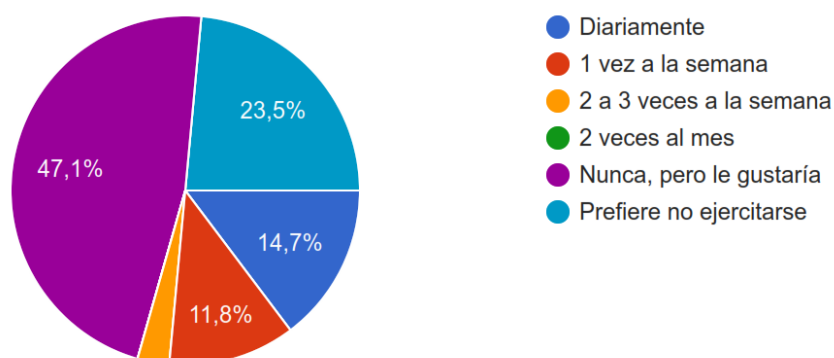
Grafica 19

Identificación de la frecuencia con que realizan actividad física los trabajadores de Trasercol

S.A.S

Ejercicio: ¿Con qué frecuencia realiza actividad física?

34 respuestas

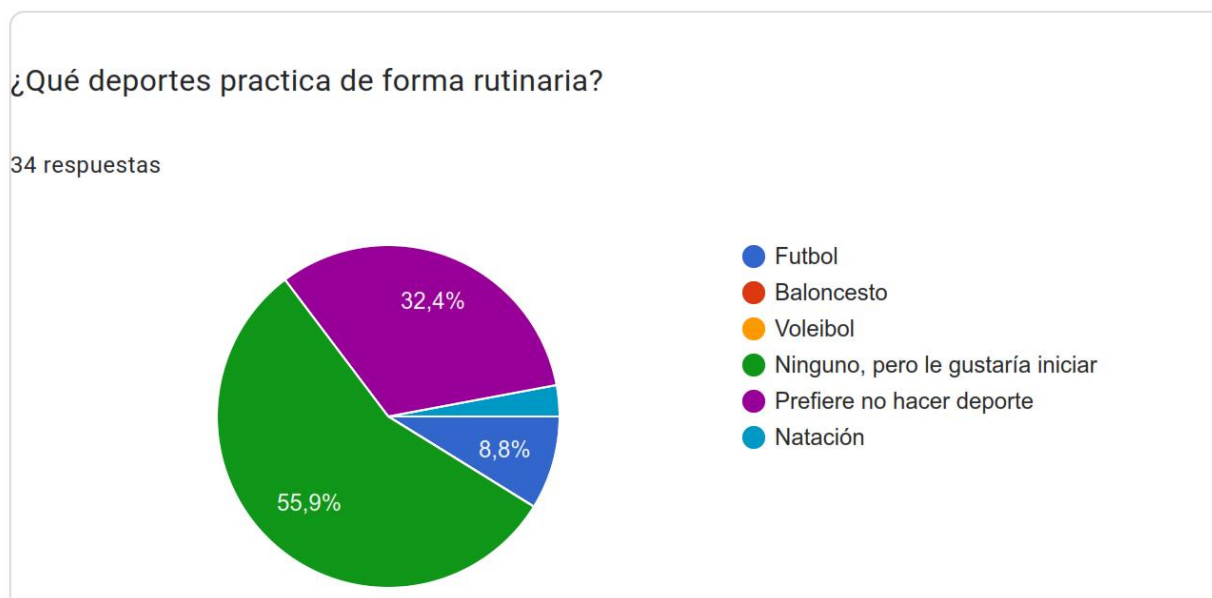


Nota. Fuente. Elaboración propia

El 47.1% de los trabajadores de la empresa Trasercol S.A.S, nunca realiza ejercicio, el 23,5 prefiere no ejercitarse, el 14,7% se ejercita diariamente, el 11.8% se ejercita una vez a la semana y el 2,9 de dos a tres veces por semana. Se logra evidenciar que el porcentaje de trabajadores que no realizan ningún tipo de actividad física es de 61.8%.

Grafica 20

Identificación de los deportes que practican los trabajadores de Trasercol S.A.S



Nota. Fuente. Elaboración propia

Se evidencia que el 55.9% de los encuestados no realiza ningun deporte pero le gustaria, el 32.4% prefiere ni hacer deporte, 8.8% juega futbol y el 2.9% realiza natacion. El porcentaje total de trabajadores que no realizan ningun deporte es de 73.6%.

Grafica 21

Identificación de la frecuencia con la que los trabajadores de Trasercol S.A.S asisten a una consulta medica



Nota. Fuente. Elaboración propia

Se puede evidenciar que el 79,4% solo asiste al médico una vez al año, y el 14,7% una vez al año, esto quiere decir, la práctica de acudir al médico solo cuando se está enferma o una vez al año puede tener varias desventajas para los trabajadores de la empresa Trasercol. Entre ellas se encuentran riesgo de no detectar afecciones de manera temprana, lo que puede llevar complicaciones de más graves y costosas de tratar. Además, la falta de atención médica preventiva puede resultar en una disminución de la productividad laboral debido a ausencias prolongadas por enfermedad.

Grafica 22

Identificación de la frecuencia con la que consumen bebidas alcohólicas los trabajadores de Trasercol S.A.S



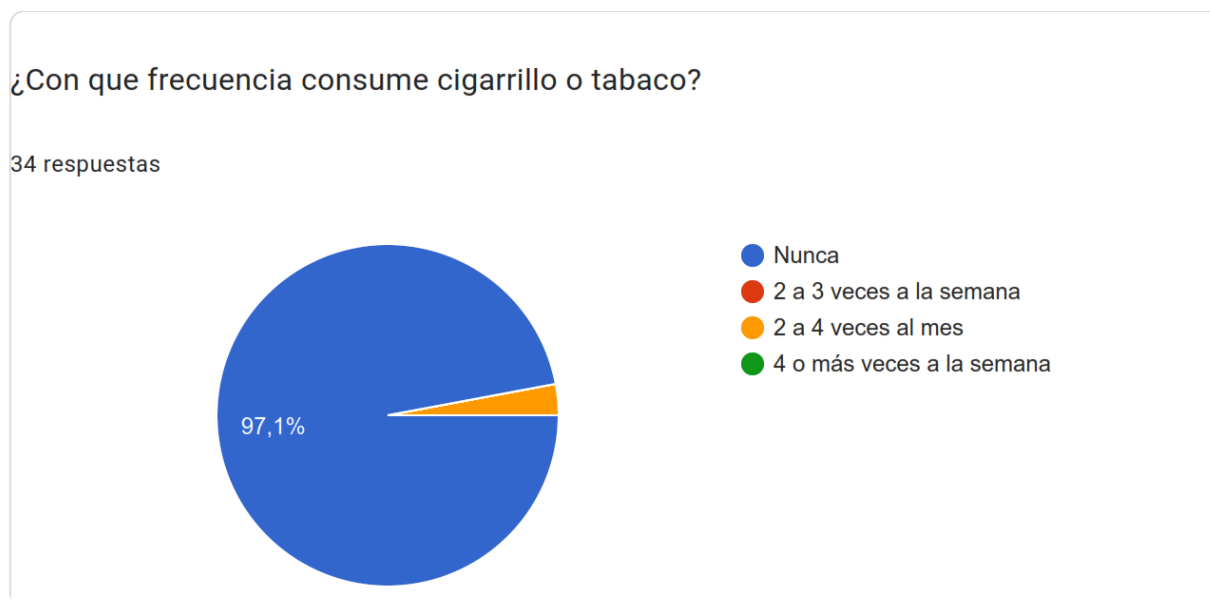
Nota. Fuente. Elaboración propia

el 47,1 manifiesta que de 2 a 3 veces en la semana, el 20,6% manifiesta de 2 a 4 veces en el mes, y nunca el 29,4%, puede acarrear diversas desventajas para la salud y el bienestar de las personas. Entre estas desventajas se encuentran un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud física y mental, como enfermedades hepáticas, trastornos mentales, adicción y accidentes relacionados con el alcohol. Además, el consumo excesivo de alcohol puede afectar las relaciones interpersonales, el desempeño laboral y la calidad de vida en general.

Grafica 23

Identificación de la frecuencia con consumen cigarrillo o tabaco los trabajadores de Trasercol

S.A.S



Nota. Fuente. Elaboración propia

Se evidencia, el 97,1%, de trabajadores de Trasercol SAS no consuman cigarrillo es positivo para la salud y el bienestar en el lugar de trabajo.

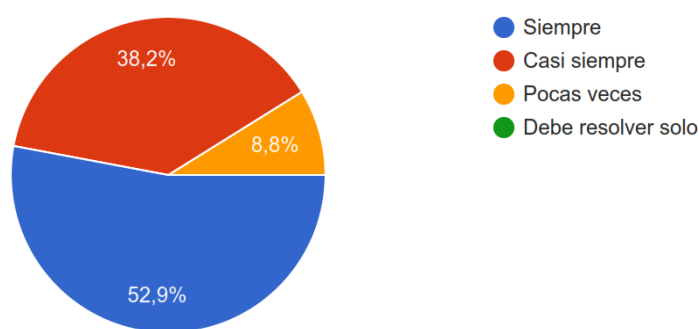
Percepción de apoyo social

Grafica 24

Identificación de ayuda prestada por familiares a los trabajadores de Trasercol S.A.S cuando estos lo necesitan

Percepción de apoyo Recibe ayuda de su familia cuando tiene algún problema o necesidad

34 respuestas

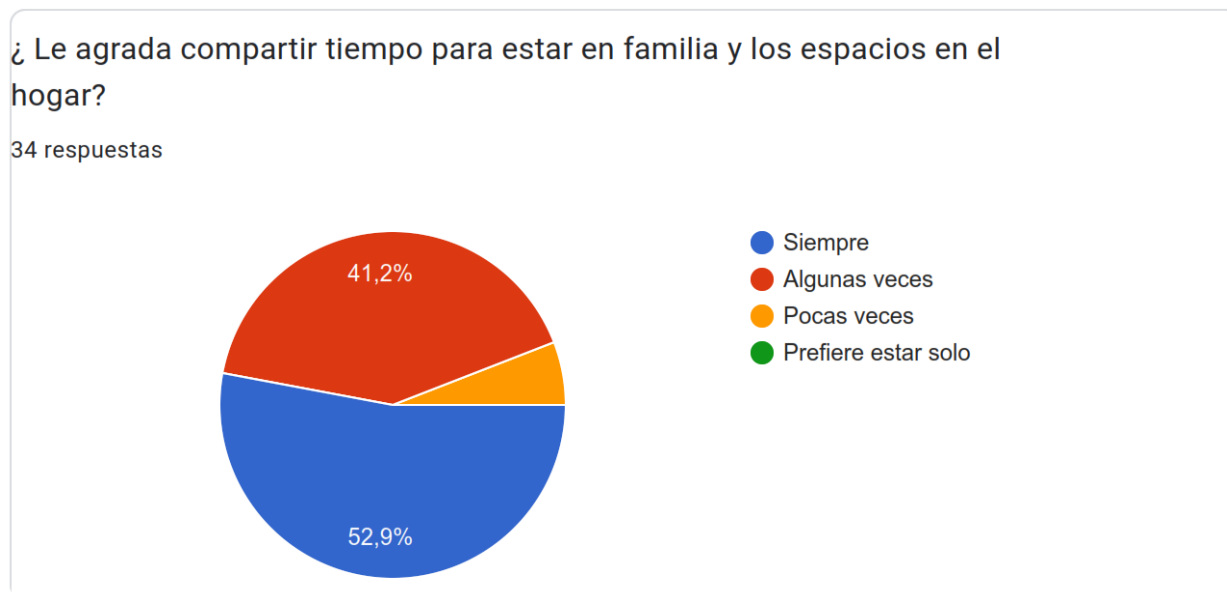


Nota. Fuente. Elaboración propia

Se puede observar que apoyo familiar es crucial para el bienestar emocional de una persona. El hecho de que el 52,9% siempre reciba ayuda de sus familiares y el 38,2% casi siempre pueda expresarse, brinda ventajas como sentirse respaldado, fortalecer los lazos familiares y mejorar la comunicación. Sin embargo, las desventajas pueden surgir cuando la falta apoyo o la incapacidad para expresarse afectan la salud mental y emocional en este caso es el 8,8% que pocas veces pueden expresarse.

Grafica 25

Identificación de la percepción de los trabajadores de Trasercol S.A.S a compartir tiempo en familia



Nota. Fuente. Elaboración propia

El gusto por compartir tiempo en familia y los espacios en el hogar es fundamental para fortalecer los lazos familiares y crear un ambiente de armonía. El hecho de que el 52,9% siempre disfrute de estos momentos, el 41,1% algunas veces y solo el 6% pocas veces, refleja una tendencia positiva hacia la unión familiar y el disfrute de la convivencia.

Grafica 26

Identificación de la presencia de amigos cercanos en la vida de los trabajadores de Trasercol

S.A.S

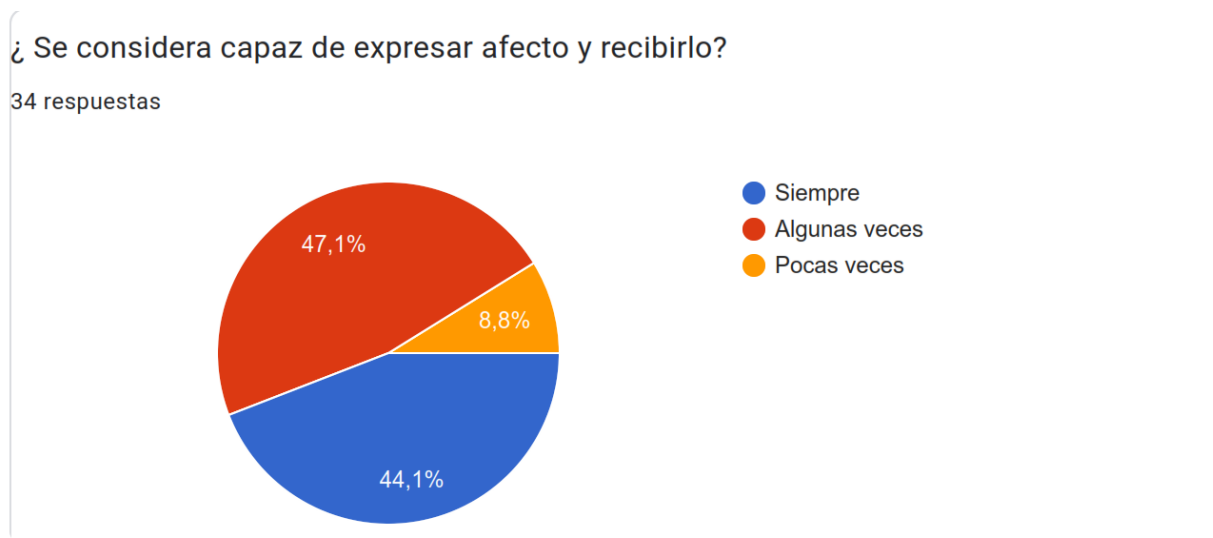


Nota. Fuente. Elaboración propia

Se evidencia que es importante contar con amigos cercanos en quienes confiar es importante para el bienestar emocional de una persona. El 44,1% de los colaboradores siempre tienen con quien contar, el 44,1% casi siempre tienen a alguien en quien contar refleja una red de apoyo sólida y positiva. Sin embargo, el 11,8% que pocas veces cuenta con un amigo cercano puede afectar a la persona como sentirse aislado o con falta de apoyo en momentos de necesidad.

Grafica 27

Identificación de la percepción de afecto en los trabajadores de Trasercoll S.A.S

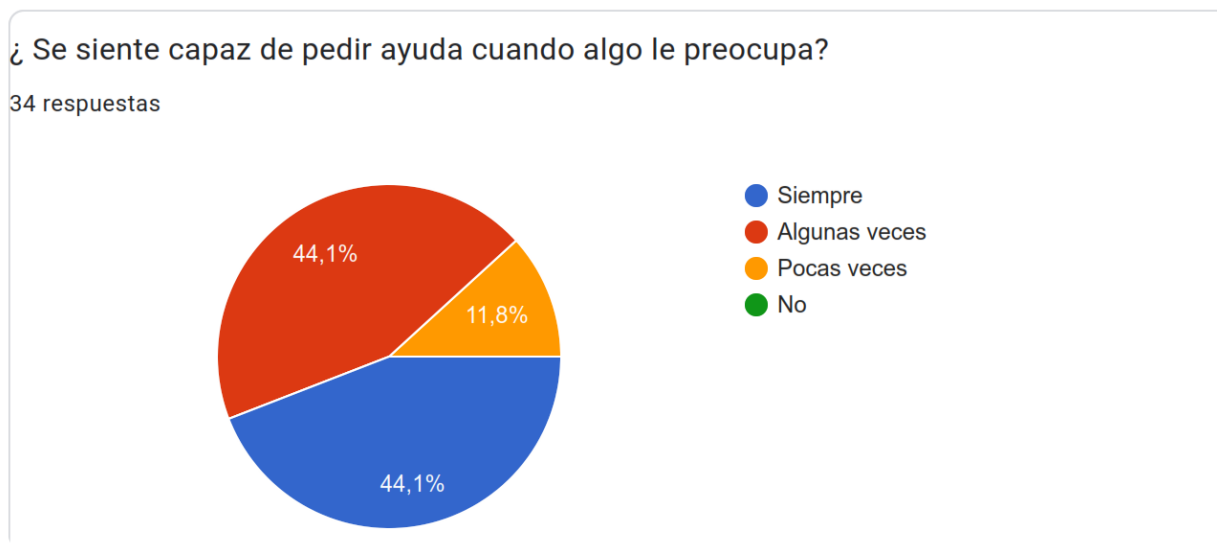


Nota. Fuente. Elaboración propia

La capacidad de expresar y recibir afecto es fundamental para las relaciones interpersonales y el bienestar emocional. El hecho de que el 44,1% siempre se considere capaz de expresar y recibir afecto, el 47,1% algunas veces y solo el 8,8% pocas veces, refleja una tendencia positiva hacia la apertura emocional y la conexión con los demás.

Grafica 28

Identificación de la capacidad de los trabajadores de Trasercol S.A.S de pedir ayuda en situaciones que les preocupen.

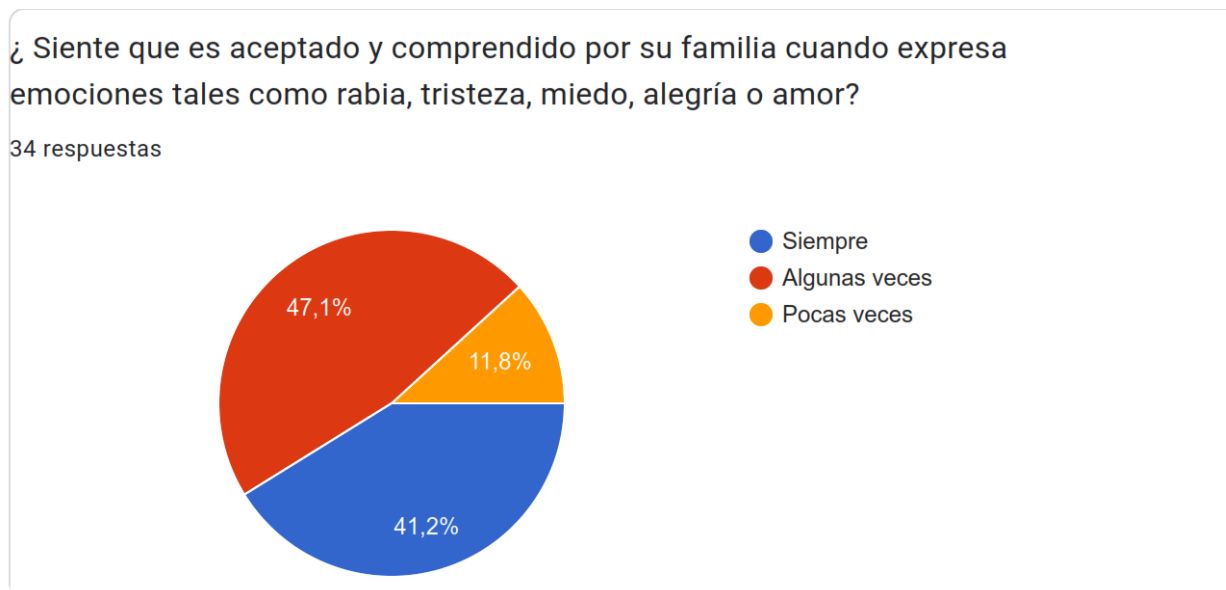


Nota. Fuente. Elaboración propia

Sentirse capaz de pedir ayuda cuando algo preocupa es fundamental para el bienestar emocional y la resolución de problemas. El hecho de que el 44,1% algunas veces se sienta capaz de pedir ayuda, el 44,1% siempre y solo el 11,8% pocas veces, sugiere una tendencia positiva hacia la búsqueda de apoyo cuando es necesario.

Grafica 29

Identificación de la percepción de los trabajadores de Trasercol S.A.S frente a sus familias cuando estos expresan sus emociones



Nota. Fuente. Elaboración propia

Sentirse aceptado y comprendido por la familia al expresar emociones es esencial para el bienestar emocional de una persona. El 41,2% siempre se sienta aceptado y comprendido, el 47,5% algunas veces y solo el 11,8% pocas veces, refleja una variedad en la respuesta familiar a las emociones. Es importante prestar atención al grupo que pocas veces se siente aceptado y comprendido, ya que esto puede afectar lo emocional y la conexión familiar.

4.3 Desarrollo del objetivo 3

Diseñar un programa para prevenir la obesidad en los trabajadores de la empresa Trasercol S.A.S en el municipio de San Martín, Departamento del César y sensibilizar a sobre la importancia de mantener estilos de vida y hábitos saludables.

Conscientes de la importancia de promover la salud y el bienestar de los colaboradores, se presenta un programa de hábitos de vida saludable diseñado específicamente para prevenir la obesidad en los trabajadores de la empresa Trasercol SAS. A través de este programa, se busca no solo prevenir la obesidad, sino también fomentar estilos de vida saludables que contribuyan a mejorar la calidad de vida de empleados y crear un ambiente laboral saludable y productivo.

Este programa se enfocará en educar y empoderar a los responsables des sistema de gestión y a los trabajadores para que tomen decisiones informadas sobre su salud y bienestar, a través de sesiones educativas, actividades físicas, asesoramiento nutricional y seguimiento personalizado, se pretende brindar las herramientas necesarias para adoptar hábitos de vida saludables prevenir la obesidad.

Además, se fomentará un entorno de trabajo que promueva la actividad física, opciones de alimentación saludable y apoyo mutuo entre los compañeros. Se Cree firmemente que al trabajar juntos en la prevención de la obesidad no solo mejorara la salud de los trabajadores, sino que también fortalece el espíritu de equipo y la productividad en la empresa.

4.3.1 Objetivo General del programa

Implementar un programa integral de hábitos de vida saludable para prevenir la obesidad en los trabajadores de la empresa Trasercol.SA.S, con el fin de mejorar su calidad vida, promover ambiente laboral saludable y aumentar la productividad.

4.3.2 Alcance

El Programa de Hábitos de Vida Saludable está diseñado para involucrar activamente a todos los colaboradores de la empresa Trasercol SAS, la esencia de esta iniciativa es promover la adopción progresiva de hábitos que respalden la salud y el bienestar dentro del entorno laboral.

4.3.3 Responsables

Los responsables del programa de hábitos de vida saludable para prevenir la obesidad en los trabajadores de la empresa Trasercol.SAS son:

- Coordinador HSEQ: Encargado de la planificación y coordinación general del programa, asegurando que se cumplan los objetivos establecidos y supervisando su implementación.

Gerencia: garantizar la disposición de recursos necesarios, de forma oportuna para la implementación y mantenimiento del programa.

- Departamento de Recursos Humanos: Responsable de comunicar e involucrar a los empleados en el programa, así como de gestionar aspectos administrativos y logísticos.

- Comité de Convivencia laboral y Copasst: designados para apoyar la implementación del programa, y proponer mejoras continuas para garantizar el éxito a largo plazo.

- Trabajadores: Conocer, implementar y acoger las directrices y actividades establecidas en el programa.

4.3.4 Definiciones

Entorno Laboral Saludable de la OMS

Existen tres elementos claros dentro de esta pequeña muestra de definiciones de entorno de trabajo saludable, y que aparecen también en otras definiciones que se encuentran en la literatura publicada:

1. La salud del empleado se incorpora generalmente a la definición de salud (física, mental y social) de la OMS y va más allá de la ausencia de afectación física;
2. Un entorno de trabajo saludable, en el sentido extenso del término es también una organización próspera desde el punto de vista de su funcionamiento y de cómo consigue sus objetivos. La salud de la empresa y la del empleado están estrechamente vinculadas.
3. Un entorno de trabajo saludable debe incluir protección a la salud y promoción de la salud

Carga Física: Cuantificación de la diferencia entre las exigencias del trabajo y el costo físico del mismo (fatiga). Se mide a partir de indicadores fisiológicos y se puede manifestar a corto plazo como un accidente de trabajo o se manifiesta a largo plazo como efectos sobre la salud (enfermedad profesional). La evaluación de la carga física de trabajo incluye la postura, los movimientos repetitivos y la aplicación de fuerzas.

Acondicionamiento Físico: el acondicionamiento físico es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio. El acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte.

Actividad física: la OMS define la actividad física como cualquier movimiento

corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Auto cuidado: obligación de toda persona de velar por el mejoramiento, la conservación y la recuperación de su salud personal y la salud de los miembros de su hogar, evitando acciones y omisiones perjudiciales, y cumpliendo las instrucciones técnicas y las normas obligatorias que dicten las autoridades competentes.

Alimentación: Es el proceso por el cual un ser vivo incorpora alimentos a su organismo con el fin que éste tome lo necesario para proporcionar la energía al cuerpo.

Alimentación Saludable: Es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir.

Actividad física: Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín.

Ambiente psicosocial: Está conformado por todas las relaciones sociales de los trabajadores dadas en el contexto laboral y dentro del ambiente y jornada laboral.

Alcoholismo: El alcoholismo es una enfermedad que consiste en padecer un fuerte necesidad de ingerir alcohol (licor), de forma que existe una dependencia física del mismo, manifestada a través de determinados síntomas de abstinencia cuando no es posible su ingesta. El alcohólico no tiene control sobre los límites de su consumo, y suele ir elevando a lo largo del tiempo su grado de tolerancia al alcohol.

Colesterol: Sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo y es

fundamental para el normal funcionamiento del organismo.

Diabetes: Es una enfermedad que se produce cuando el páncreas no puede fabricar insulina suficiente o cuando ésta no logra actuar en el organismo porque las células no responden a su estímulo.

Dislipidemias: Las Dislipidemias son un conjunto de patologías caracterizadas por alteraciones en la concentración de lípidos sanguíneos en niveles que involucran un riesgo para la salud: Comprende situaciones clínicas en que existen concentraciones anormales de colesterol total, colesterol de alta densidad (HDL), colesterol de baja densidad (LDL) y/o triglicéridos. Las dislipidemias constituyen un factor de riesgo mayor y modificable de enfermedad cardiovascular, en especial coronaria.

DME: Desórdenes musculo esqueléticos. Trastorno relacionado con el trabajo que incluye una lesión de los músculos, tendones, ligamentos, nervios, articulaciones, cartílagos, huesos o vasos sanguíneos de los brazos, las piernas, la cabeza, el cuello o la espalda que se produce o se agrava por tareas laborales como levantar, empujar o jalar.

Ejercicio físico: hace parte de la actividad física, cuyos movimientos corporales son planificados, estructurados y secuenciales con el propósito de mejorar el rendimiento y desarrollo físico.

Estilos de vida saludables: conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

Fumador: Según la OMS, un fumador es una persona que ha fumado diariamente durante el último mes cualquier cantidad de cigarrillos, incluso uno.

Hipertensión Arterial: Elevación de las cifras tensionales por encima de los valores

normales establecidos, la cual puede tener diferentes causas siendo el más frecuente la idiopática.

IMC: Es la relación entre la masa corporal de una persona y su estatura. Según los valores propuestos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el IMC uno de los principales recursos para evaluar el estado nutricional.

Obesidad: es un trastorno complejo que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético. Aumenta también el riesgo de enfermedades y problemas de salud, tales como enfermedad cardíaca, diabetes y presión arterial alta.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

Riesgo Cardiovascular: Probabilidad que tiene una persona de presentar un evento cardiovascular (infarto del miocardio, accidente cerebro vascular, en un periodo dado).

Sedentarismo: Carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas.

Sobrepeso: El sobrepeso es causado por acumulación excesiva de grasa corporal, es la causa más frecuente siendo una condición común especialmente donde los suministros de alimentos son abundantes y predominan los estilos de vida sedentarios. Relación del peso respecto a la talla que supera los rangos de normalidad establecidos, mostrando un Índice de Masa Corporal.

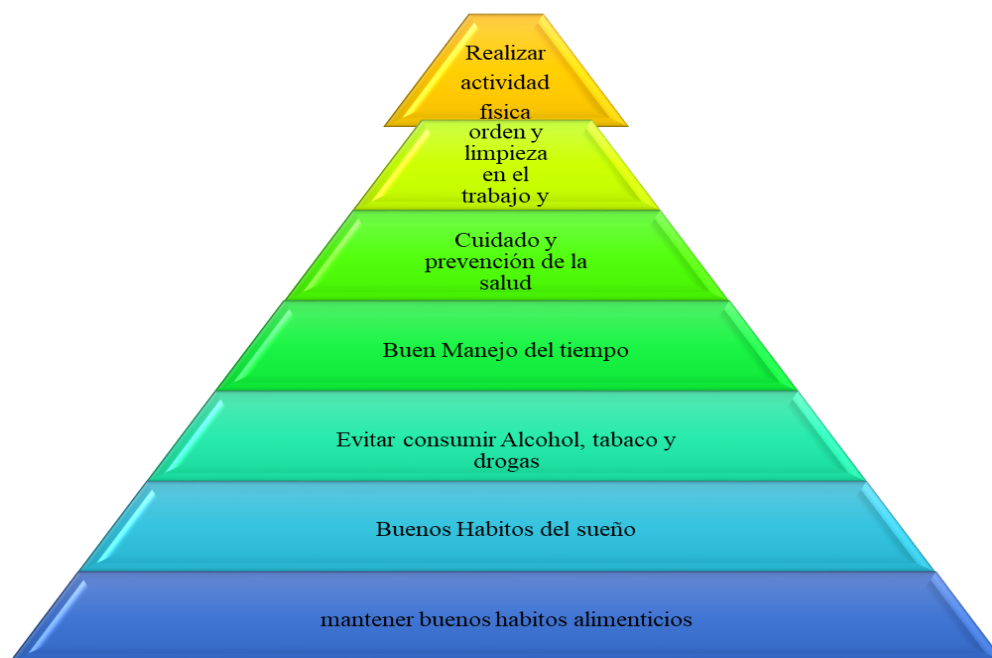
Tabaquismo: El tabaquismo es la adicción al tabaco, provocada principalmente por uno de sus componentes activos, la nicotina; la acción de dicha sustancia acaba condicionando el abuso de su consumo. Dicha adicción produce enfermedades nocivas para la salud del consumidor. Según la Organización Mundial de la Salud el tabaco es la primera causa de invalidez y muerte prematura del mundo.

4.3.5 Hábitos saludables Para tener en cuenta en el programa

Los hábitos saludables son comportamientos y prácticas que promueven el bienestar físico, mental y emocional de una persona. Estos hábitos se caracterizan por ser acciones positivas que se integran en la rutina diaria de manera regular y consistente estos son los comportamientos que se quieren que se vean reflejados en los empleados de Trasercol SAS.

Ilustración 3.

Hábitos saludables



Nota. Fuente. Elaboración propia

4.3.6 Líneas de acción a implementar

- ✓ Salud Cardiovascular
- ✓ Cuerpo Saludable
- ✓ Salud Mental
- ✓ Salud Visual

✓ Nutrición Saludable

✓ Hábitos y estilos de vida Salud Visual

Tabla 5.

Actividades a implementar para el programa

Salud Cardiovascular	Cuerpo Saludable
<p>*Clases de ejercicio cardiovascular (por ejemplo, aeróbicos, ciclismo, natación).</p> <p>Sesiones de entrenamiento de resistencia para fortalecer el corazón y los músculos.</p> <p>*Caminatas grupales o carreras de equipo.</p> <p>*Charlas educativas sobre la importancia de mantener una presión arterial saludable y niveles de colesterol.</p>	<p>*Rutinas de entrenamiento de fuerza para fortalecer los músculos y mejorar la postura.</p> <p>Clases de yoga o pilates para aumentar la flexibilidad y la movilidad.</p> <p>*Sesiones de estiramiento para reducir la rigidez muscular y prevenir lesiones.</p> <p>*Talleres sobre ergonomía en el lugar de trabajo para promover una postura adecuada.</p> <p>Gimnasios (incentivar espacios o jornadas de práctica de estiramiento físico y corporal)</p>
Beneficios	Beneficios
<p>✓Fortalece los músculos y aumenta la resistencia, lo que mejora la capacidad física y reduce el riesgo de lesiones.</p> <p>✓Promueve una postura adecuada y previene</p>	<p>✓Aumenta el ritmo cardíaco y la respiración que ayuda a mejorar la oxigenación del cuerpo.</p> <p>✓ Ayuda a controlar el peso.</p>

dolores de espalda y problemas musculoesqueléticos relacionados con el trabajo.

✓ Aumenta la flexibilidad y la movilidad, lo que facilita las actividades diarias y reduce el riesgo de caídas y lesiones.

- ✓ Contribuye a quemar grasa.
- ✓ Aumento de la masa muscular.
- ✓ Condiciona el sistema circulatorio al igual que el sistema respiratorio.
- ✓ Tonifica el sistema muscular.
- ✓ Reduce el estrés y depresión.
- ✓ Promueve la sensación de fortaleza y bienestar general.
- ✓ Mejora la función cognitiva.

Salud Mental

Salud Visual

*Sesiones de meditación guiada para reducir el estrés y promover la tranquilidad.

*Grupos de apoyo para compartir experiencias y recibir orientación.

*Talleres de manejo del estrés y técnicas de relajación.

*Actividades recreativas como pintura, música o jardinería para fomentar la creatividad y la expresión emocional.

*Revisiones periódicas de la vista con un oftalmólogo.

*Talleres sobre ergonomía visual para prevenir la fatiga ocular y el síndrome del ojo seco.

*Pausas visuales programadas para descansar los ojos durante el trabajo en pantalla.

*Charlas educativas sobre la importancia de una buena iluminación y la prevención de lesiones oculares.

Beneficios

Beneficios

✓ Disminución en la tensión muscular tónica

✓ Fomenta la claridad mental y la

✓ Disminución del estrés laboral, y cansancio

fatiga visual.

concentración, lo que aumenta la productividad y la eficiencia en el trabajo.

- ✓ Reduce el estrés y la ansiedad, promoviendo un estado de bienestar emocional y una mayor capacidad para hacer frente a los desafíos laborales y personales.
- ✓ Aumenta la capacidad de concentración.
- ✓ Aumenta la creatividad y la memoria.
- ✓ Mejora el estado de ánimo.

- ✓Previene el ardor y el enrojecimiento ocular,
- ✓Mejora el desempeño laboral, especialmente en trabajadores que deben mantener la mirada fija durante periodos prolongados de tiempo (pantallas de computar, otros equipos de trabajo, lectura de documentos),
- ✓Mejora la motivación, autoestima y capacidad de concentración,
- ✓Disminución del riesgo de enfermedades oculares.

Nutrición Saludable

- *Sesiones educativas sobre hábitos alimenticios saludables y la importancia de una dieta equilibrada.
- *Talleres de cocina para aprender a preparar comidas nutritivas y equilibradas.
- *Campañas de sensibilización sobre la importancia de la hidratación y el consumo de agua.

Hábitos y estilos de vida Salud Visual

- *Sesiones de asesoramiento individualizado para ayudar a los empleados a establecer metas y hábitos saludables.
- *Prácticas de fútbol, baloncesto, béisbol, tenis,
- *Actividades recreativas al aire libre para fomentar un estilo de vida activo.
- *Charlas motivacionales sobre la importancia del equilibrio entre el trabajo, la vida personal y la salud.

Beneficios

Beneficios

<p>✓Proporciona al cuerpo los nutrientes necesarios para mantenerse saludable y en funcionamiento óptimo.</p> <p>✓Controla el peso corporal y promueve un índice de masa corporal (IMC) saludable, lo que reduce el riesgo de obesidad y enfermedades relacionadas.</p> <p>✓Mejora la energía y el rendimiento, lo que aumenta la productividad y el bienestar en el trabajo.</p>	<p>✓Promueve un equilibrio saludable entre el trabajo, la vida personal y el autocuidado, lo que reduce el estrés y mejora la calidad de vida.</p> <p>✓Fomenta hábitos positivos y sostenibles que contribuyen a una vida más larga y saludable.</p> <p>✓Fortalece las relaciones interpersonales y el sentido de comunidad entre los empleados, lo que mejora el ambiente laboral y la satisfacción en el trabajo.</p>
---	---

Nota. Fuente. Elaboración propia

4.3.7 Evaluación del programa

La actualización de este programa se realizará una vez al año y la evaluación de indicadores trimestral y anual.

4.3.8 Indicadores

Con el fin de conocer la disponibilidad, oportunidad y utilización de los recursos y la eficacia de las actividades y acciones generadas a partir de los resultados obtenidos, se debe calcular trimestralmente los indicadores que controlen y evalúen el Programa de Estilos de Vida y Entornos Saludable.

4.3.8.1 Indicador de cumplimiento. Establece el porcentaje de personas vinculadas al Programa de Prevención que asistieron a las actividades realizadas con respecto a las

programadas; la fuente de información será los registros de asistencias, informe de la actividad y registro fotográfico.

$$\frac{\text{N}^\circ \text{ actividades ejecutadas}}{\text{N}^\circ \text{ actividades programadas}} * 100\%$$

4.3.8.2 Indicador de cobertura. El indicador de cobertura permite medir el porcentaje de trabajadores que se están monitoreando a través de los exámenes, está determinado con la siguiente formula:

$$\frac{\text{N}^\circ \text{ de trabajadores con examen ocupacional}}{\text{N}^\circ \text{ total de trabajadores expuestos}} * 100\%$$

4.3.8.3 Indicador de impacto- incidencia. Los indicadores de impacto miden el éxito o fracaso del programa. El indicador de impacto-incidencia permite medir los casos nuevos en un periodo determinado, está determinado con la siguiente formula:

$$\frac{\text{N}^\circ \text{ de casos nuevos reportados en el periodo}}{\text{N}^\circ \text{ de población expuesta}} * 100\%$$

Tabla 6.

Programa de hábitos saludables

Código: 4PR-1	PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	
Versión: n: 1		
Fecha: 10-May-2024		
OBJETIVO: prevenir la obesidad en los trabajadores de la empresa Trasercol.SA.S, con el fin de mejorar su calidad vida, promover ambiente laboral saludable y aumentar la productividad.		
ALCANCE: está diseñado para involucrar activamente a todos los colaboradores de la empresa Trasercol SAS, la esencia de esta iniciativa es promover la adopción progresiva de hábitos que respalden la salud y el bienestar dentro del entorno laboral.		
RESPONSABILIDADES:		
<ul style="list-style-type: none"> - Coordinador HSEQ: Encargado de la planificación y coordinación general del programa, asegurando que se cumplan los objetivos establecidos y supervisando su implementación. Gerencia: garantizar la disposición de recursos necesarios, de forma oportuna para la implementación y mantenimiento del programa. - Departamento de Recursos Humanos: Responsable de comunicar e involucrar a los empleados en el programa, así como de gestionar aspectos administrativos y logísticos. -Comité de Convivencia laboral y Copasst: designados para apoyar la implementación del programa, y proponer mejoras continuas para garantizar el éxito a largo plazo -Trabajadores: Conocer, implementar y acoger las directrices y actividades establecidas en el 		

programa.																		
ACTIVIDAD / PLAN DE ACCIÓN	RESPONSABLE	AÑO 2024												RECURSOS	EVIDENCIA			
		EN E	FE B	MA R	AB R	MA Y	JU N	JU L	AG O	SE P	OC T	NO V	DI C					
No.	P: Programado E: Ejecutado																	
1	Realizar un tamizaje cardiovascular para identificar y analizar las características de la población trabajadora y sus riesgos actuales	Coordinador HSEQ, Copasst	P E	1						1							HUMANOS	INFORME
2	Realizar valoración nutricional a la población trabajadora.	Coordinador HSEQ, Copasst	P E	1						1							HUMANOS, TECNICOS	INFORME
3	Clases de ejercicio cardiovascular y pausas activas	Coordinador Administrativo, Coordinador HSEQ,	P E		1					1		1					HUMANOS, ECONOMICOS	ASITENCIA Y REGISTRO FOTOGRAFICO
4	Caminatas grupales o carreras de equipo y charlas	Coordinador Administrativo, Coordinador HSEQ,	P E				1				1						HUMANOS, ECONOMICOS	ASITENCIA Y REGISTRO FOTOGRAFICO

	sobre la importancia de mantener una presión arterial saludable y niveles de colesterol.																	
5	Talleres de manejo del estrés y técnicas de relajación.	Coordinador HSEQ, Copasst	P		1			1			1			1			HUMANOS	ASITENCIA Y REGISTRO FOTOGRAFICO
6	Gimnasio o natación	Coordinador Administrativo, Coordinador HSEQ, Copasst, Gerencia y Empleados	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			HUMANOS	ASITENCIA Y REGISTRO FOTOGRAFICO
7	Actividades recreativas como pintura, música	Coordinador Administrativo, Coordinador HSEQ, Copasst, Gerencia y Empleados	P			1					1						HUMANOS, FISICOS, TECNICOS	ASITENCIA Y REGISTRO FOTOGRAFICO
8	Revisiones periódicas de la vista con un oftalmólogo	Coordinador Administrativo, Coordinador HSEQ,	P		1			1			1			1			HUMANOS	INFORME

MEDICION Y SEGUIMIENTO								
EFICACIA DEL PROGRAMA								
Nombre	Cumplimiento del programa			Periodo				Meta
Formula	$\frac{\text{Actividades ejecutadas}}{\text{Actividades programadas}} * 100$			I TRIM	II TRIM	III TRIM	IV TRIM	100%
				0%	0%	0%	0%	
Nombre	cobertura.			Periodo				Meta
Formula	$\frac{\text{N}^\circ \text{ de trabajadores con exámenes ocupacionales}}{\text{N}^\circ \text{ total de trabajadores expuestos}} * 100$			I TRIM	II TRIM	III TRIM	IV TRIM	100%
				0	0	0	0	
Nombre	impacto- incidencia.			Periodo				Meta
Formula	$\frac{\text{N}^\circ \text{ de casos nuevos reportados en el trimestre}}{\text{N}^\circ \text{ de trabajadores expuestos}} * 100$			I TRIM	II TRIM	III TRIM	IV TRIM	100%
				0	0	0	0	
ANALISIS DE DATOS I TRIMESTRE								
ANALISIS DE DATOS II TRIMESTRE								

ANALISIS DE DATOS III TRIMESTRE	
ANALISIS DE DATOS IV TRIMESTRE	

Nota. Fuente. Elaboración propia

Capítulo V

5 Conclusiones y recomendaciones

5.1 Conclusiones

Se logra concluir que los trabajadores de la empresa Trasercol S.A.S, tienen malos hábitos alimenticios, con frecuencia consumen bebidas carbonatadas, alimentos fritos y en grandes cantidades.

Se evidenció que los trabajadores de la empresa Trasercol S.A.S descansan menos de las ocho horas diarias.

Son pocos los trabajadores de la empresa Trasercol que realizan actividad física, no practican ningún deporte Y gran parte de la jornada las personas permanecen sentados.

Se realizó un programa de estilos de vida saludable para que la empresa Trasercol S.A.S, lo implemente con sus trabajadores

5.2 Recomendaciones.

Se recomienda que los trabajadores tengan una dieta en frutas, verduras, evitando el consumo de alimentos procesados, ricos en azúcares añadidos y grasas.

Realizar caminatas grupales o carreras de equipo para así motivar a los trabajadores a hacer actividades físicas.

Priorizar un buen descanso nocturno, dormir entre 7 a 9 horas para permitir que el cuerpo se recupere y se revitalice.

Limitar o evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias que puedan tener efectos negativos en la salud física y mental.

6 Referencias

- Carlos Andrés Gómez, B. S. (2009). *Obesidad, depresión, alcoholismo, estrés laboral y nivel de actividad física en una población laboral en el área de la salud de la ciudad de Medellín en el año 2009*. Obtenido de <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/2790>
- Carol F. Velásquez, J. C. (2017). *Relación entre el estado nutricional y los grados de ausentismo laboral en trabajadores de dos empresas peruanas*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172017000100002
- Carreño Cordon, L. P., & Romero Useche , B. R. (2015). *Accidentes de trabajo e indice de masa corporal en vigilantes atendidos en una I.PS de salud ocupacional Bogota-Colombia .* Obtenido de <https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/a7117919-c702-45ec-b81b-d19673891bd4/content>
- Garcia Milian , A. J., & Creus Garcia, E. D. (2016). *La obesidad como factor de riesgo, sus determinantes y tratamiento*. Obtenido de Revista cubana de medicina general integral: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252016000300011
- Gómez, C. A., García, B. S., Trujillo , D. A., & Urrego , B. E. (2009). *Obesidad, depresión, alcoholismo, estrés laboral y nivel de actividad física en una población laboral en el área de la salud de la ciudad de Medellín en el año 2009*. Obtenido de <https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/2790/Obesidad%2c%20depresi%c3%b3n%2c%20alcoholismo%2c%20estr%c3%a9s%20laboral%20y%20nivel%20de%20a ctividad%20f% c3% adsica%20en%20una%20poblaci%c3%b3n%20laboral%20en%20el %20c3% a1rea%20de%20la%20salud%20d>

Hernandez Martinez , J. C., Varona Uribe , M., & Hernandez, G. (2020). *Prevalencia de factores asociados a la enfermedad cardiovascular y su relación con el ausentismo laboral de los trabajadores de una entidad oficial*. Obtenido de Revista Colombiana de Cardiología:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-56332020000200109&script=sci_abstract&tlng=es

Laura Rocío Leguizamón Perilla, C. V. (2015). Responsabilidad social y empresarial frente al fenómeno de la obesidad. Obtenido de

<https://repository.unimilitar.edu.co/handle/10654/7636>

Leguizamón Perilla, L. R., & Herrera Parrado, C. V. (2015). *La Responsabilidad Social y Empresarial frente al fenómeno de la Obesidad*. Obtenido de

<https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/7636/PIC%20Responsabilidad%20Social%20y%20Empresarial%20Frente%20al%20Fen%c3%b3meno%20de%20la%20Obesidad%20.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Liliana Pilar Carreño Cordón, B. R. (2016). Accidentes de trabajo e índice de masa corporal en vigilantes atendidos en una I.P.S. de salud ocupacional, Bogotá - Colombia, 2015.

Obtenido de <https://repository.urosario.edu.co/items/772ad889-5d9f-4b65-9036-36f1a74d5e1e>

Martinez, J. C. (2017). *Prevalencia de factores asociados a la enfermedad cardiovascular y su relación con el ausentismo laboral de los trabajadores en una entidad oficial en Bogotá-*

Colombia, 2017. Obtenido de <https://repository.urosario.edu.co/items/b9e405c9-5b61-44bd-bb23-e8ec65223c33>

Marytere Narvaez. (2022). ¿Qué es una población? Definición, tipos y métodos de estudio.

Obtenido de <https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-una-poblacion/#:~:text=Una%20poblaci%C3%B3n%20es%20un%20conjunto,cualquier%20investigaci%C3%B3n%20quiere%20extraer%20conclusiones>.

Mindeporte. (2009). *Ley 1355 de 2009*. Obtenido de mindeporte.gov.c:

https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2019/Juridica/Normograma/Leyes/Ley-1355-de-2009.pdf

Minsalud. (2024). *¿Qué es una alimentación saludable?* Obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

Nexus . (2023). *Obesidad laboral: Una crisis de salud y productividad en aumento*. Obtenido de

LinkedIn: <https://es.linkedin.com/pulse/obesidad-laboral-una-crisis-de-salud-y-productividad-en-aumento>

NIH. (2018). *Factores que afectan el peso y la salud*. Obtenido de

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/factores-afectan>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Sedentarismo*. Obtenido de

<https://www.clinicauandes.cl/medicos-y-especialidades/diccionario-medico/detalle-glosario/sedentarismo>

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

- Rangel Caballero, L. G., Gambao Delgado, E. M., & Rojas Sánchez, L. Z. (2016). *Estilo de vida en trabajadores de Bucaramanga y su área metropolitana y su asociación con el exceso de peso*. Obtenido de <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/65112/55547-333180-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rangel-Caballero, L. G.-D. (2017). *Estilo de vida en trabajadores de Bucaramanga y su área metropolitana y su asociación con el exceso de peso*. Obtenido de <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/65112>
- Ruano, M. J. (2009). *Obesidad, depresión, alcoholismo, estrés laboral y nivel de actividad física en una población laboral en el área de la salud de la ciudad de Medellín en el año 2009*. Obtenido de <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/2790?show=full>
- SURA. (2022). *¿Qué es el ausentismo laboral y por qué se presenta en las empresas?* Obtenido de <https://segurossura.com/co/blog/revista-empresas-sura/que-es-el-ausentismo-laboral-y-por-que-se-presenta-en-las-empresas/>
- Velásquez, C. F., Palomino, J. C., & Ticse, R. (2017). *Relación entre el estado nutricional y los grados de ausentismo laboral en trabajadores de dos empresas peruanas*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172017000100002

7 Anexos

Anexo 1

Solicitud de Autorización para el Desarrollo del Proyecto en la Empresa TRASERCOL S.A.S

San Martín, cesar, 26 de febrero del 2024

TRASERCOL
Excelencia en el transporte
NIT: 900.939.955-4
Cra. 9 No. 15-19 San Martín Cesar
Cel 318 377 2939 - 316 617 0000

Señores

EMPRESA DE TRANSPORTES Y SERVICIOS DE COLOMBIA SAS

NIT 900939955-4.

Cordial saludo

Por medio de la presente, nos dirigimos a ustedes en calidad de estudiantes, Rafael Fuentes santos Id 940606, Marcela Alejandra Galviz Id 943574, y Kelly Johana Paredes Rincón Id 932347, de la Especialización en Gerencia de Riesgos Laborales, Salud y Seguridad en el Trabajo, de la Corporación universitaria minuto de Dios, con el propósito de solicitar su autorización para llevar a cabo el proyecto de grado titulado **"DISEÑO DE UN PROGRAMA INTEGRAL DE PREVENCIÓN Y MANEJO DE LA OBESIDAD EN EL ENTORNO LABORAL EN LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA TRASERCOL S.A.S EN EL MUNICIPIO DE SAN MARTÍN, DEPARTAMENTO DEL CÉSAR"**.

El objetivo de este proyecto es Diseñar un programa integral de prevención y manejo de la obesidad en el entorno laboral en los trabajadores de la empresa Trasercol S.A.S, con el fin de promover hábitos saludables, reducir la incidencia de la obesidad y mejorar la calidad de vida de los trabajadores.

Agradezco de antemano su consideración y apoyo para la realización de este proyecto, el cual no solo beneficiará a los trabajadores de Trasercol S.A.S, sino que también aportará conocimientos y herramientas para la promoción de la salud en el entorno laboral.

Quedamos atentos a cualquier requerimiento adicional que pueda surgir y a la espera de su pronta respuesta.

Agradezco de antemano su atención y colaboración.

Atentamente

Kelly Paredes Rincon

Kelly Johana Paredes Rincón
C.C. 1.063.622.841
Ingeniera Ambiental

MARCELA GALVIZ

Marcela Alejandra Galviz
C.C. 1.007.391.598
Ingeniera ambiental



Rafael Fuentes santos
C.C. 88.274.831
Abogado

TRASERCOL
Excelencia en el transporte
NIT: 900.939.955-4
Cra. 9 No. 15-19 San Martín Cesar
Cel 318 377 2939 - 316 617 0000

Aprobado
26-02-2024

Anexo 2

Solicitud de Autorización para el Desarrollo de una Encuesta Sobre el Tema Hábitos de Vida en la Empresa TRASERCOL S.A.S

San Martín, cesar, 26 de febrero del 2024



Señores

EMPRESA DE TRANSPORTES Y SERVICIOS DE COLOMBIA SAS

NIT 900939955-4.

Cordial saludo

Por medio de la presente, nos dirigimos a ustedes en calidad de estudiantes, Rafael Fuentes santos Id 940606, Marcela Alejandra Galviz Id 943574, y Kelly Johana Paredes Rincón Id 932347, de la Especialización en Gerencia de Riesgos Laborales, Salud y Seguridad en el Trabajo, de la Corporación universitaria minuto de Dios, con el propósito de solicitar su autorización para llevar a cabo una encuesta sobre el tema hábitos de vida.

El objetivo de esta encuesta es recopilar información y opiniones de todos los trabajadores de TRASERCOL SAS, en relaciona a la obesidad, y su impacto en el entorno laboral, con esta información buscamos a analizar las causas, para así diseñar un programa integral que promueva la prevención y manejo de la obesidad, mejorando así la salud y bienestar de sus colaboradores.

La encuesta conta de (30) preguntas y tomara 15 minutos en responderla, sus respuestas serán tratadas de manera confidencial, serán utilizadas únicamente con fines de análisis y mejora del programa.

Agradezco de antemano su atención y colaboración.

Atentamente

Kelly Paredes Rincon

Kelly Johana Paredes Rincón
C.C. 1.063.622.841
Ingeniera Ambiental

MARCELA GALVIZ

Marcela Alejandra Galviz
C.C. 1.007.391.598
Ingeniera ambiental



Rafael Fuentes santos
C.C. 88.274.831
Abogado

TRASERCOL
Excelencia en el transporte
NIT: 900.939.955-4
Cra. 9 No. 15-19 San Martín Cesar
Cel 318.377.2939 - 316.617

*Aprobado realización de
Encuesta
26-02-2024*