

DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA COMBATIR LA
OBESIDAD Y SEDENTARISMO EN LOS EMPLEADOS DE LA SECCIÓN
ADMINISTRATIVA DEL HOSPITAL OCCIDENTE DE KENNEDY DE LA CIUDAD DE
BOGOTÁ D.C.

DANIEL CARDENAS MOLINA
LINA MARIA CONTRERAS RODRIGUEZ

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
PROGRAMA ADMINISTRACIÓN EN SALUD OCUPACIONAL
BOGOTÁ D.C.

2019

DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA COMBATIR LA
OBESIDAD Y SEDENTARISMO EN LOS EMPLEADOS DE LA SECCIÓN
ADMINISTRATIVA DEL HOSPITAL OCCIDENTE DE KENNEDY DE LA CIUDAD DE
BOGOTÁ D.C.

DANIEL CARDENAS MOLINA
LINA MARIA CONTRERAS RODRIGUEZ

Documento resultado de trabajo de grado para optar por el título de Administrador en
Salud Ocupacional

Director: CAMILO ANTONIO HURTADO CANIZALES.

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
PROGRAMA ADMINISTRACIÓN EN SALUD OCUPACIONAL
BOGOTÁ D.C.

2019

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado a Dios que nos da la vida y sabiduría para aprender cada día a ser mejores profesionales y nos da la fuerza para esforzarnos y ser mejores cada día, a nuestros padres que son protagonistas de nuestra educación, a todos los amigos que con su colaboración y apoyo incondicional nos fortalecen con ánimo y sus buenos deseos y por ultimo pero no menos importante a nuestros profesores que son autores de nuestra formación y han estado de manera incondicional con sus conocimientos y apoyo. Les recordaremos siempre.

Agradecimientos

Gracias a ti bendito Dios que nos das la sabiduría y fuerzas, el entendimiento y la asimilación, que nos esfuerza y enseña como un padre amoroso que quiere lo mejor para nosotros. Agradecemos a nuestros profesores, compañeros y amigos su enseñanza y esfuerzo, dedicatoria y entrega, por dejar ser esos instrumentos de formación para nuestras vidas, Nuestro Señor Omnipotente les recompense con abundancia siempre.

Tabla de contenido

	Pág.
1. Problema	11
1.1. Árbol de problema.....	11
1.2. Descripción del problema.....	11
1.3. Formulación o pregunta problema.....	13
2. Objetivos	13
2.1. Objetivo general	13
2.2. Objetivos específicos.....	13
3. Justificación.....	14
4. Hipótesis.....	14
5. Marco de referencia.....	15
5.1. Marco legal.....	15
5.2. Marco investigativo	18
5.3. Marco teórico.....	23
6. Metodología	25
6.1. Enfoque y alcance de la investigación.....	25
6.2. Resumen de objetivos, actividades, herramientas y población (o muestra) utilizada en la recolección de la información.....	26
6.3. Descripción detallada del diseño metodológico desarrollado para el logro de los objetivos	27
6.3.1. Evaluar los estilos de vida en una muestra de los trabajadores administrativos del Hospital de Kennedy.....	27
6.3.2. Analizar los factores de riesgo de los estilos de vida de los trabajadores administrativos del Hospital de Kennedy.....	28

6.3.3. Analizar las causas que contribuyen a la obesidad y sedentarismo en los empleados de la sección administrativa del Hospital de Kennedy	28
7. Resultados	28
7.1.1. Programa de estilos de vida saludable para combatir la obesidad y sedentarismo en los empleados de la sección administrativa del Hospital de Occidente de Kennedy de la ciudad de Bogotá D.C	29
7.1.2. Factores de riesgo en los estilos de vida de los trabajadores administrativos del hospital de Kennedy	43
7.1.3. Causas que contribuyen a la obesidad y sedentarismo en los empleados del hospital de Kennedy	44
8. Presupuesto	44
9. Conclusiones	44
10. Recomendaciones	45
11. Referencias.....	47

Listado de Figuras

	Pág.
Figura 1. Árbol del problema.....	11
Figura 2. Hábitos saludables.....	32

Listado de Tablas

	Pág.
<i>Tabla 1.</i> Marco Legal	18
Tabla 2. Cuadro resumen de objetivos.....	27
Tabla 3. Normatividad	31
<i>Tabla 4.</i> Higiene del sueño.....	33
Tabla 5. Índice de masa corporal	34
Tabla 6. Alimentación saludable	35
Tabla 7. Clasificación de sustancias psicoactivas	36
Tabla 8. Pausas Activas	41

Resumen

Introducción. La prevención de enfermedades causadas por condiciones de trabajo hace gozar de una excelente salud a los trabajadores mejorando la productividad laboral, beneficiando la economía de estas. La Promoción de los buenos hábitos a través de un programa de estilos de vida saludable nos ayuda a prevenir enfermedades laborales y mejorar la calidad de vida intralaboral y extra laboral de los empleados.

Objetivo. Diseñar un programa de estilos de vida y trabajo saludable para los empleados administrativos del Hospital de Kennedy sede Sur Occidente en la ciudad de Bogotá D.C. que permita combatir la obesidad y el sedentarismo.

Para el desarrollo del presente trabajo se empleó una metodología mixta, se diseñó una encuesta para la recolección de información, adicionalmente, se realizó observación a los puestos de trabajo y aún grupo de personas con el fin de determinar comportamientos asociados a adecuados estilos de vida y trabajo saludable. Posteriormente se calificaron las encuestas, se analizó la información y se procedió a diseñar el programa de estilos de vida y trabajo saludable.

Resultados. Algunos de los resultados encontrados en la fase de recolección de la información fueron: Se evidenció que los empleados de área administrativa del Hospital de Kennedy descansan menos de las ocho horas diarias, gran mayoría de las personas encuestadas no realizan actividades deportivas o actividad física, no se tiene el hábito de asistir al médico de manera preventiva, en la jornada laboral no realizan pausas activas, durante gran parte de la jornada las personas permanecen sentadas, los empleados no reportan al inspector de trabajo sobre los incidentes en el lugar de trabajo, en la alimentación a veces consumen frutas, con frecuencia consumen bebidas gaseosas, consumen licor semanalmente y cuando se encuentran en una situación difícil, fuman en promedio medio paquete de cigarrillos en la semana y algunas personas consumen sustancias psicoactivas. De los 50 empleados encuestados a 44 de ellos les afecta la rutina laboral esto tiene un equivalente del 88% de los entrevistados.

Palabras Clave. Obesidad, Sedentarismo, Cardiovascular, Alimentación, Sobrepeso, Estilos de Vida, Factores de Riesgo.

Introducción

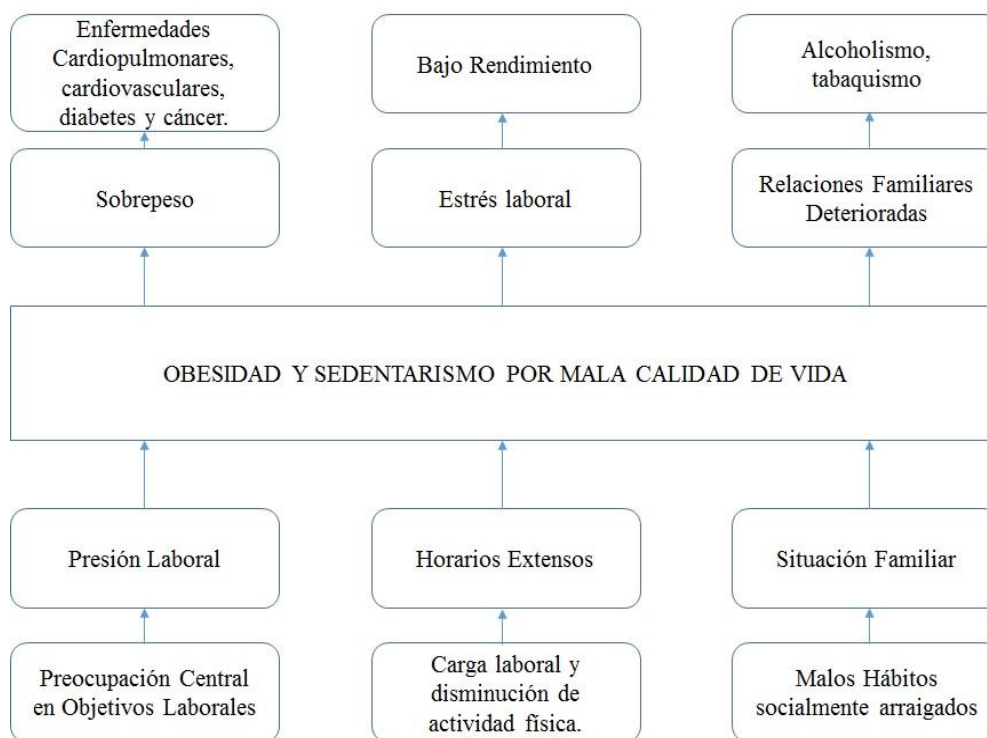
La seguridad y salud en el trabajo busca que todas las personas disfruten de una excelente salud a través de la prevención de enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, aquí radica la importancia de promover un programa de estilos de vida y trabajo saludable generando excelentes costumbres en su vida diaria, como realizar ejercicios, tener muy buenas prácticas de nutrición y evitar el sedentarismo para combatir la obesidad. Lo que se pretende buscar es que los empleados del Hospital Occidente de Kennedy, puedan tener buenos hábitos de vida e implementar programas de prevención de enfermedades teniendo en cuenta igualmente los factores de riesgo en la salud.

El objeto es mejorar las condiciones laborales promover y mantener el bienestar físico y mental ya que los trabajadores están sometidos a una serie de factores como es la excesiva carga laboral, estrés, presión laboral y otras situaciones que en cierta forma afectan sus buenas costumbres de vida. Garantizar buena disciplina, actividad física y dieta puede impactar en el rendimiento de la empresa y los trabajadores disminuyen el ausentismo. Por esto es de gran importancia el diseño y promoción de un programa de estilos de vida saludable para combatir la obesidad y el sedentarismo.

1. Problema

1.1. Árbol de problema

Figura 1. Árbol del problema



Fuente: Elaboración propia

1.2. Descripción del problema

“La Organización Mundial de la salud (OMS), señala que la inactividad física se constituye en un problema de salud pública, se estima que aproximadamente un 60% de la población mundial no realiza actividad física”. (OMS, 2019, pág. 1.párr.1)

“Por su parte, la Organización panamericana de la Salud (OPS) indica que en la región de las Américas, tiene más del doble de adultos obesos que el promedio mundial, siendo las mujeres más afectadas que los hombres”. (OPS, 2017, pág. 1.párr.1)

“Por su parte la realidad de Colombia no es mejor que el panorama ofrecido a nivel mundial o a nivel de Latinoamérica. Según algunos resultados de la encuesta nacional de

situación nutricional (2015), el 27% de la población adulta en Colombia tiene sobrepeso y el 19% ya padece de obesidad”. (El Tiempo, 2018, pág. 1.párr.3) “De hecho se estima que en menos de 20 años, la mitad de la población Bogotana podría padecer de sobre peso o de obesidad, lo que convierte esta situación en un problema de salud pública”. (El Tiempo, 2018, pág. 1.párr.1)

“El Hospital de Kennedy es una Empresa Social del Estado promotora de salud de tercer nivel ubicada en el Sur Occidente de la ciudad de Bogotá D.C, Colombia fundada desde el año 1984”. (Vivaz Colombia. El destino para su salud y bienestar., 2013-2018). Se ha caracterizado por prestar un excelente servicio de salud. La necesidad de la presente investigación surge con el fin de garantizar y mejorar la calidad de vida a los empleados, específicamente en los que pertenecen a la sección administrativa, allí, la continua sobrecarga laboral hace que se incrementen las horas hombre trabajadas, hace que se incrementen las conductas poco saludables (ingesta de alcohol, tabaco y consumo de sustancias psicoactivas), incremento de estrés laboral y deterioro de las relaciones interpersonales y familiares. Todo ello sumado al sedentarismo, la poca actividad física, los malos hábitos alimenticios (consumo elevado de grasa, comida chatarra y el consumo elevado de sal). Las consecuencias pueden ser de tipo psicológicas, sociales y físicas, es por ello que la larga jornada laboral en un escritorio, cerca de un computador para llegar a casa a dormir trae consecuencias serias en la salud de las personas pues al no realizar algún tipo de actividad física no se consumen las calorías ingeridas, la falta de ejercicio conlleva a la depresión y al mal humor, también la vida sedentaria aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y dificultades para conciliar el sueño, adicional a esto una persona que no realiza actividad física puede sufrir de deterioro osteo muscular y problemas de

osteoporosis, todo ello deteriorando la calidad de vida, incrementando la posibilidad de sufrir alguna de estas enfermedades.

En este sentido, se propone un programa de estilos de vida y trabajo saludable, el cual pretende generar acciones en materia de actividad física, prevención en el consumo de sustancias psicoactivas, alimentación adecuada, etc. Todo ello con el fin de proporcionar beneficios en la salud mental y física, brindando atención, prevención primaria y mejorando la calidad de vida de los trabajadores.

1.3. Formulación o pregunta problema

¿Qué medidas se deben adoptar para combatir la obesidad y sedentarismo en los empleados administrativos del Hospital de Kennedy?

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

Diseñar un programa de estilos de vida y trabajo saludable en los empleados administrativos del Hospital de Kennedy para combatir la obesidad y el sedentarismo.

2.2. Objetivos específicos

Evaluar los estilos de vida en una muestra de los trabajadores administrativos del hospital de Kennedy.

Analizar los factores de riesgo de los estilos de vida de los trabajadores administrativos del hospital de Kennedy.

Analizar las causas que contribuyen a la obesidad y sedentarismo en los empleados de la sección administrativa del Hospital de Kennedy.

3. Justificación

Los hábitos influyen en los estilos de vida de las personas, estos impactan las relaciones interpersonales, el desempeño laboral y el entorno familiar; por eso este programa se enfoca en promover nuevas costumbres de vida y estilos saludables con el fin de mejorar el bienestar integral de los colaboradores del Hospital de Kennedy.

Las malas prácticas de las personas en aspectos relacionados con la alimentación, el desarrollo de actividad física, el consumo irresponsable de alcohol y tabaco, la facilidad de acceso a las sustancias psicoactivas, los malos hábitos en la calidad del sueño, entre otros comportamientos inseguros se convierten en variables relevantes que requieren ser intervenidas o controladas con prontitud a fin de mejorar el desempeño físico, mejorar las relaciones familiares e interpersonales y prevenir enfermedades cardiovasculares asociadas a la obesidad o el sedentarismo. Por ello es importante generar la cultura del autocuidado que beneficie al colaborador en su calidad de vida y de igual manera en la empresa disminuyendo el ausentismo y generando acciones de prevención integral.

4. Hipótesis

El diseño de un programa de estilos de vida y trabajo saludable promueve buenos hábitos de vida saludable para combatir la obesidad y el sedentarismo.

Si se observa en un grupo de trabajadores administrativos del hospital de Kennedy que practica 10 minutos de actividad física durante la mañana y 10 minutos en la tarde en cada jornada de trabajo se reduce la obesidad medida por el IMC. Si después de un mes los trabajadores que realizan este ejercicio físico rutinario en su horario laboral en la mañana y en la tarde no logran disminuir su IMC, se rechaza la hipótesis operativa.

Por el contrario, su IMC disminuye, se acepta la hipótesis operativa y consecuentemente también se acepta la hipótesis conceptual.

5. Marco de referencia

5.1. Marco legal

Norma	Institución Normalizadora	Descripción	Año	Aporte al Proyecto
Artículo 48	Constitución Política de Colombia	La salud es responsabilidad del estado y este debe garantizar su accesibilidad	1991	Argumentamos ante el cuerpo directivo del hospital: La salud laboral hace parte de la responsabilidad del estado de garantizar la salud así como la promoción de estilos de vida y trabajo saludable como parte del trabajo para la garantía de la salud.
Artículo 49	Constitución Política de Colombia	Por el cual se garantiza por parte del estado acceso a los servicios de promoción y prevención en salud.	1991	Promueve estilos de vida saludables a través de la prevención y promoción a los trabajadores a través de las EPS. Se enfatizó en la importancia de utilizar los recursos que brindan las EPS, pues todos los trabajadores están obligados a estar afiliados al Sistema de Salud. Igualmente se hace énfasis de la importancia que los

Norma	Institución Normalizadora	Descripción	Año	Aporte al Proyecto
				empleados del Hospital de Kennedy, asistan al médico con frecuencia.
Ley 181	Congreso de la Republica	Uno de los objetivos del estado es garantizar el acceso a las personas de la práctica deportiva y de recreación, fomentando la creación de espacios adecuados para realizar actividad física, deporte y recreación como habito de salud y como forma de mejorar la calidad de vida y bienestar social.	1995	Gracias a la garantía por parte del estado en el acceso a la práctica deportiva y el fomento de la creación de espacios para la actividad física, el estado fomenta estilos de vida saludables y el Hospital puede usar los espacios cercanos para realizar actividades lúdicas de recreación y promoción de estilos de vida saludables.
Ley 1109 de 2006	Congreso de Colombia – “Convenio marco de la OMS para el control de tabaco”	Por medio del cual se aprueba el: “Convenio marco de la OMS para el control de tabaco”	2006	Fomenta el estilo de vida saludable por medio de la normativa del consumo de Tabaco, prevención de enfermedades derivadas del tabaquismo. Esta ley ampara las campañas de consumo de tabaco dentro del programa de estilos de vida saludable del Hospital Occidente de Kennedy.

Norma	Institución Normalizadora	Descripción	Año	Aporte al Proyecto
Ley 1355	Congreso de Colombia	Se define que es obesidad, las enfermedades derivadas de la obesidad. Se da importancia a la obesidad y las enfermedades derivadas de esta como prioridad de la salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. Se adopta el día 24 de septiembre como el día de la lucha contra la obesidad y el sobrepeso y su semana correspondiente es nombrada como la semana de hábitos de vida saludable.	2009	Al darse la importancia necesaria de la obesidad y enfermedades para adoptar medidas de control, se fortalecerá la promoción de la salud a través de la atención y prevención mediante el programa de estilos de vida saludable para los empleados administrativos del Hospital de Kennedy.
Decreto 1072	Ministerio de Trabajo.	El empleador debe implementar actividades de prevención de accidentes y enfermedades laborales, así también promover la salud a través del sistema de Gestión promoviendo estilos de vida saludables, desarrollando programas de	2015	Ampara el diseño de programas como el programa de estilos de vida y trabajo saludable para la prevención, tratamiento y control de enfermedades derivadas del sedentarismo y los estilos de vida poco saludables de los

Norma	Institución Normalizadora	Descripción	Año	Aporte al Proyecto
		prevención, tratamiento y control del consumo de sustancias psicoactivas dentro del lugar de trabajo.		trabajadores del Hospital de Kennedy.

Tabla 1. Marco Legal

(Nota: adaptado del Ministerio de Trabajo, Organización Mundial de la Salud, Ministerio de la Protección Social, Ministerio de Salud, Congreso de la República de Colombia y Constitución Política de Colombia, 1991)

5.2. Marco investigativo

A nivel mundial factores como las enfermedades, la globalización, el uso de tecnologías, extensos horarios laborales y estilos de vida influenciados por los factores socioculturales hacen que las personas sean cada vez más sedentarias indica Moreno; la obesidad es una enfermedad de alta prevalencia en Chile y en la mayoría de los países del mundo. Pocas enfermedades crónicas han avanzado en forma tan alarmante en la mayoría de los países durante las últimas décadas como ha ocurrido con la obesidad, motivo de preocupación para las autoridades de salud debido a las nefastas consecuencias físicas, psíquicas, y sociales.

Por otra parte el estilo de vida y de trabajo ha modificado el estilo alimenticio de las personas cambiando el patrón en la nutrición lo que ha conllevado a sobrepeso, obesidad y todo tipo de enfermedades asociadas con consecuencias negativas para la salud e integridad de los trabajadores.

La hipertensión y la diabetes son consecuencia del sobrepeso y la obesidad el resultado de un estilo de vida poco saludable esto conlleva a enfermedades del corazón y afecta el área emocional de las personas según la OMS. De igual manera la Organización mundial para la Salud en sus comunicados de prensa dice: (Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes:

- *Las enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares), que fueron la principal causa de muertes en 2012;*
- *La diabetes;*
- *Los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy incapacitantes), y*
- *Algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon).)* (OMS, 2018) Las dietas contienen un excesivo contenido de grasas saturadas y colesterol y esto sumado a la inactividad física causada por la rutina laboral y poco tiempo libre dedicado a la entretención de carácter tecnológico como la televisión y el internet agravan más la integridad física de los trabajadores.
- *La OMS en el año 2018 afirmó: Desde 1975, la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo.*
- *En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos.*
- *En 2016, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas.*

- *La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal.*
- *En 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos.*
- *En 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad.*
- *La obesidad puede prevenirse. (OMS, 2018)*

Se evidencia que en adultos, la obesidad se clasifica de acuerdo al índice de masa corporal (IMC), por la buena correlación que presenta este indicador con la grasa corporal y riesgo para la salud a nivel poblacional. (Moreno, 2012, pág. 124.) .

En otra investigación realizada por La revista The Lancet Global Health incluyó datos de 358 encuestas de 168 países, datos basados en la población que informó la prevalencia de la inactividad física, este estudio incluyó la actividad física en el trabajo, entre algunas recomendaciones para combatir el sedentarismo como, practicar actividad física o recreacional activa al menos una hora por cada jornada laboral. (Regina Gathold, Gretchen A Stevens, Leanne M Riley, Fiona C Ball, 2018)

Existe otro caso en la ciudad de México con cifras preocupantes“El sobrepeso y la obesidad son el principal problema de Salud Pública en el Distrito Federal, lo que significa que se encuentra por encima de la media nacional. En Mexico D.F, el 72% de las mujeres mayores de 20 años tiene obesidad, sobrepeso y en el caso de los hombres el 66% son mayores de 20 años; es decir que en mujeres el promedio es de 20.52 millones de personas y en hombres se estima que son 16.96 millones de personas”. (Secretaria de Salud del Distrito Federal, págs. 1.párr 1-2)

De otra manera en el año 2006 en la ciudad de Miami el autor realizó un análisis ocho meses atrás revelando que la rutina diaria de ejercicios físicos mejora la productividad en un 12 por ciento. Oscar Concha, deportólogo y profesor de la Universidad de esa misma ciudad, explica que esto se debe a que la actividad física estimula la liberación de endorfinas. Son sustancias que dan la sensación de bienestar y alegría, igualmente el mismo indicó que la falta de ejercicios y sedentarismo provocan el incremento de infartos, derrames cerebrales, hipertensión, diabetes, obesidad y hasta que se acelere la demanda senil, ocasionada por la vejez. (Tipanluisa, 2006., págs. 1-2)

En el año 2004 la reconocida empresa McDonald's, realizó un programa denominado "Goactive" o "activate" en Argentina, Uruguay, Paraguay y Chile; con el propósito de captar clientes que no son predilectos a las hamburguesas y consumo de carnes rojas. Es una campaña tendiente a combatir el sedentarismo a través de los alimentos nutritivos, impulsando la venta de frutas y ensaladas especiales. (McDonald's, 2004.)

Por otro lado a nivel nacional en Colombia la subdirección de enfermedades no transmisibles presentó datos en los que indican que realizar actividad física reduce en un 30% enfermedades del corazón, el subdirector de enfermedades no transmisibles José Fernando Valderrama Vergara agregó:

"Si conjugamos una alimentación saludable, realizamos actividad física, no consumimos ni nos exponemos al tabaco y sus derivados, reducimos el consumo nocivo de alcohol, tendremos una población más saludable" La OMS también "hizo énfasis que en Colombia 178 personas mueren a diario a consecuencia de enfermedades que pueden prevenirse con la actividad física". (Ministerio de Salud y Protección Social, 2017). "El pronunciamiento fue hecho en el marco de la semana de modos, condiciones y Estilos de Vida Saludable entre la población, como

antelación a la semana de la lucha contra la obesidad y sobrepeso”, semana celebrada gracias a la ley 1355 de 2009, emitida por el congreso de la República de Colombia.

En las conclusiones realizadas para la tesis de grado de Adriana Sergina Cardona Bravo encontramos esta cifra aplicada a la empresa COLVATEL S.A. E.S.P.: “el 81% de estos no genera una práctica de autocuidado durante el desarrollo de las actividades laborales. Esto indica que este es un tema olvidado por los trabajadores, supervisores y empleadores” (Bravo, 2017). (p. 47). Este es solo un reflejo de la falta de compromiso de empleados y empleadores frente al autocuidado y en específico al descuido de la salud de los trabajadores que sufren de sedentarismo y obesidad pues no cuentan con espacios para realizar actividades lúdicas y esparcimiento, las pausas activas no son suficientes y se han vuelto rutinarias, la falta de tiempo y la carga laboral suman puntos a las consecuencias negativas.

Otro autor indica que el IMC en Colombia en tan solo 5 años (2005-2010) aumentó y se ha incrementado también un aumento de peso más rápido que el de la estatura, que en 2010 alcanzó el 16,5%. (Acosta, 2012). En otras investigaciones en la situación de Colombia ya no es indiferente el tema de obesidad y sedentarismo y según la encuesta nacional de situación nutricional en Colombia (ENSIN 2015) y según el boletín de prensa del ministerio de salud y protección social; “Las responsabilidades de la adultez afectan en muchos casos la alimentación, dedicándole poco tiempo, consumiendo más alimentos procesados y menos comidas preparadas en casa” (Ministerio de Salud y de Protección Social, 2017), lo que indica que este factor influye en la salud de los trabajadores, ya que por ahorrar tiempo muchas veces prefieren consumir comida rápida, alimentos de paquete, procesados y poco saludables.

Los niveles de sedentarismo, impactan la sociedad de forma considerable, es uno de los factores de riesgo más comunes de la actualidad.

En el caso de la capital colombiana de 470 usuarios bogotanos se encuentra un indicador de 29% de personas con obesidad y el 48% se encuentra por encima del porcentaje de normalidad en cuanto a grasa se refiere, de acuerdo al mal nivel en las condiciones físicas de los habitantes, es necesario implementar una política pública de actividad física, que garantice una vida con más calidad y con menor inversión en el manejo de la enfermedad. (Montenegro, 2006, pág. 1)

Según lo anterior de acuerdo a las investigaciones realizadas y analizando en el caso de los empleados del Hospital de Kennedy debido a su compromiso laboral, trabajando los siete días de la semana, descansando cada quince días, la carga laboral, el estrés, los horarios excesivos, estar sentados frente a un computador más de nueve horas; les impiden en cierta medida que puedan tener un estilo de vida óptimo, una buena alimentación y combatir el sedentarismo.

5.3. Marco teórico

Según la organización mundial de la Salud OMS, la obesidad es una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. (OMS, 2019).

El IMC es el índice de masa corporal, según la OMS este índice es: “el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros”. Cuando las personas tienen un IMC igual o superior a 30 son consideradas obesas. (OMS, 2019)

La 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” según el Ministerio de Salud y protección social en uno de sus comunicados de salud. (Ministerio de Salud y de Protección Social, 2019).

Citando un artículo publicado por aula medica de España: Hábitos de vida saludable en la población universitaria, el estilo de vida: “Se define como el conjunto de pautas, hábitos y comportamientos cotidianos de una persona, que mantenidos en el tiempo pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza”. (Ojeda & De Luna Bertos, 2015).

El sedentarismo, según el boletín médico estadounidense Medline Plus en español es: “estar mucho tiempo sentado o acostado haciendo poco o nada de ejercicio”. (U.S. National Library of Medicine, 2018).

6. Metodología

6.1. Enfoque y alcance de la investigación

Se pretendió que el diseñado programa de estilo de vida saludable para los empleados del Hospital de Kennedy tuviera como objetivo combatir la obesidad y sedentarismo por los malos hábitos alimenticios e indebidos comportamientos diarios que provocan riesgos en la salud.

El presente trabajo se aborda desde una metodología de enfoque mixto, de tipo descriptivo, teniendo en cuenta que dentro del proceso de recolección de la información se diseñó una encuesta y también se utilizó el método de la observación como método cualitativo. El tipo de investigación es de campo pues se determina la situación del objeto de estudio bajo una investigación descriptiva donde se describen hechos y situaciones, también se describen las características del objeto de estudio en este caso los estilos de vida y trabajo saludable de los empleados administrativos del Hospital de Kennedy, tomándose a consideración los factores de riesgo que desencadenan en enfermedades relacionadas con la obesidad y sedentarismo.

El motivo por el cual se planeó el proyecto es porque el Hospital no ha desarrollado alternativas y condiciones de salud óptimas para sus empleados con la ayuda de profesionales de psicología y nutrición.

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. Se analizó el problema y es urgente buscar una solución para combatir el sedentarismo y la obesidad en los trabajadores con la finalidad que el Hospital por medio de charlas, brindando información pueda concientizar a los colaboradores de que se preocupen más por la salud y calidad de vida; el empleado debe sensibilizarse de que los

alimentos altos en grasas, alcohol, tabaco y otros; acompañado de la inactividad física como lo indica (Oblitas, 2003) pueden ocasionar sobrepeso provocando otras enfermedades que alteran su vida y afectan sus funciones laborales, personales, familiares.

6.2. Resumen de objetivos, actividades, herramientas y población (o muestra) utilizada en la recolección de la información

<i>Objetivo General</i>	<i>Objetivos Específicos</i>	<i>Actividades</i>	<i>Instrumento</i>	<i>Población o Muestra</i>
Diseñar un programa de estilos de vida y trabajo saludable en los empleados administrativos del Hospital de Kennedy para combatir la obesidad y el sedentarismo, impulsándolos a realizar actividad física y promoviendo hábitos alimenticios saludables.	Evaluar los estilos de vida en una muestra de los trabajadores administrativos del hospital de Kennedy.	Charla de estilos de vida saludable. Se encuestó a 50 trabajadores después de realizar una entrevista acerca de la obesidad y estilos de vida saludables.	Encuesta.	Población: Empleados del área administrativa del Hospital de Kennedy en Bogotá. Muestra: 50 empleados del área administrativa.
	Analizar los factores de riesgo de los estilos de vida de los trabajadores administrativos del hospital de Kennedy.	Se analizó el estilo de vida de los empleados administrativos del Hospital de Kennedy a través de los resultados de la encuesta.	Encuesta	Resultados obtenidos en la encuesta.
	Analizar las causas que contribuyen a la obesidad y sedentarismo en los empleados de la sección administrativa del Hospital de Kennedy.	Se socializó con los empleados el estilo de vida y hábitos laborales y se sensibilizó con el estilo de vida y trabajo saludable. Se analizó las causas que generan la obesidad y el sedentarismo.	Mesa redonda Charla informativa	Programa de estilos de vida y trabajo saludable para combatir la obesidad y el sedentarismo.

<i>Objetivo General</i>	<i>Objetivos Específicos</i>	<i>Actividades</i>	<i>Instrumento</i>	<i>Población o Muestra</i>
		Se sensibilizó acerca de las consecuencias del consumo de alcohol y drogas.	Charla informativa	
		Se informó de los beneficios de la alimentación sana, hábitos saludables y alternativas de ejercicio.	Actividad Lúdica y pausas activas.	

Tabla 2. Cuadro resumen de objetivos.

(Nota: Adaptado del Cuadro de Resumen de Objetivos, Actividades, Herramientas y Población (o Muestra) utilizada en la Recolección de la Información)

6.3. Descripción detallada del diseño metodológico desarrollado para el logro de los objetivos

6.3.1. Evaluar los estilos de vida en una muestra de los trabajadores administrativos del Hospital de Kennedy.

Se visitó el Hospital de Kennedy y después de realizar una charla acerca de los estilos de vida y trabajo saludable se realizó una encuesta, el resultado de la encuesta se registró con el fin de conocer los estilos de vida y de trabajo de los trabajadores con el fin de establecer el programa de estilos de vida y trabajo saludable apropiado a las necesidades de los empleados administrativos del Hospital con las medidas de intervención, prevención y control en cuatro pilares fundamentales para este programa; higiene del sueño, alimentación, consumo de sustancias psicoactivas, tabaco y drogas y actividades lúdicas con la finalidad de mejorar su calidad de vida y de trabajo.

6.3.2. Analizar los factores de riesgo de los estilos de vida de los trabajadores administrativos del Hospital de Kennedy

Se analizó el estilo de vida de los empleados a través de los resultados de la encuesta, en una visita se inspeccionó el cumplimiento de tiempos de descanso, el tipo de alimentación que consumieron los empleados en los momentos destinados para ello, el trato que recibían por parte de los usuarios y superiores con el fin de analizar los factores de riesgo a los que estaban expuestos según su estilo de vida y trabajo.

6.3.3. Analizar las causas que contribuyen a la obesidad y sedentarismo en los empleados de la sección administrativa del Hospital de Kennedy

Se analizaron los aspectos más importantes contemplados en los resultados de la encuesta y se socializaron aspectos destacados como la higiene del sueño, la alimentación, el consumo de sustancias psicoactivas, tabaco y drogas.

Igualmente se analizó al personal directivo del Hospital de Kennedy acerca de las consecuencias de los malos hábitos relevantes contemplados en la encuesta, así como de los beneficios que trae realizar cambios positivos, se brindó el programa de estilos de vida y trabajo saludable como guía y alternativa de cambio positivo, se finalizó la sensibilización con una sesión de pausas activas.

7. Resultados

Según los objetivos planteados, el alcance y tipo de investigación, las actividades y herramientas utilizadas en la recolección y análisis de la información estos fueron los resultados obtenidos:

Se diseñó un programa de estilos de vida y trabajo saludable para combatir la obesidad y sedentarismo en los empleados administrativos del Hospital Occidente de Kennedy de la ciudad de Bogotá. Los factores de Riesgo más sobresalientes hallados tenemos: Consumo de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas, alimentación poco saludable y desordenes en el sueño que aumentan la posibilidad de sufrir enfermedades relacionadas con la obesidad y el sedentarismo.

7.1.1. Programa de estilos de vida saludable para combatir la obesidad y sedentarismo en los empleados de la sección administrativa del Hospital de Occidente de Kennedy de la ciudad de Bogotá D.C

El programa busca promover estilos de vida y trabajo saludable orientados a la prevención de la obesidad y combatir el sedentarismo en los empleados del Hospital de Kennedy, de otra manera busca sensibilizar al personal en los diferentes hábitos de vida y las buenas prácticas que puedan aplicar en su vida cotidiana, permitiéndoles mejorar su salud. Por otra parte se pretende con el programa que se diseñó disminuir la prevalencia de los factores de riesgo por obesidad a través de la actividad física, promoviendo hábitos nutricionales que proporcionan las necesidades metabólicas del organismo. Dentro de los hábitos saludables que deben tener los empleados de la sección administrativa son: Buenos hábitos de sueño, cuidado y prevención de la salud, buen manejo del tiempo, evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas, mantener buenos hábitos alimenticios entre otros.

Favor dirigirse hacia el anexo Numero 1 Programa de estilos de vida saludable para combatir la obesidad y sedentarismo en los empleados de la sección administrativa del Hospital Occidente de Kennedy de la ciudad de Bogotá D.C.

7.1.1.1 Objetivo General

Promover estilos de vida y trabajo saludable orientados a la prevención de la obesidad y combatir el sedentarismo en los empleados administrativos del Hospital Occidente de Kennedy de la ciudad de Bogotá D.C.

7.1.1.2 Objetivos Específicos

- Crear hábitos de estilo de vida saludables en los funcionarios de la sección administrativa del Hospital Occidente de Kennedy.
- Sensibilizar al personal en los diferentes hábitos de vida saludable y buenas prácticas que puedan aplicar en su vida cotidiana, permitiéndoles mejorar su salud.
- Disminuir la prevalencia de los factores de riesgo por obesidad por medio de la actividad física y promover hábitos nutricionales que proporcionen las necesidades metabólicas del organismo.

7.1.1.3 Alcance

El diseño de este programa va dirigido a todos los empleados de la sección administrativa del Hospital Occidente de Kennedy de la ciudad de Bogotá D.C

7.1.1.4 Normatividad

Resolución 1016 de 1989 Artículo 10 numeral 16	Promover actividades de recreación y deporte.
Ley 1355 Artículo 20	Día de lucha contra la obesidad y sobrepeso y la semana de hábitos de vida saludable. Se declara el 24 de septiembre como día nacional de la lucha contra la obesidad y sobrepeso y la semana correspondiente como la semana de hábitos de vida saludables.

Ley 1562 de 2012 Artículo 11	Servicios de promoción y prevención.
Decreto 1072 de 2015	Establecer actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de salud y trabajo.
Ley 50 de 1990	En las empresas con más de 50 trabajadores que laboren 48 horas a la semana, estos tendrán derecho a que 2 horas de dicha jornada por parte del empleador, se dediquen a actividades recreativas, deportivas, capacitación.

Tabla 3. Normatividad

(Nota: adaptado del Congreso de la República y Constitución Política de Colombia, 1991)

7.1.1.5 Marco Teórico

EL ESTILO DE VIDA es una serie de comportamientos o actitudes cotidianos de una persona, un grupo social, una familia o una sociedad.

EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE es un conjunto de comportamientos que adoptan las personas con el fin de alcanzar un buen estado físico y una óptima condición de salud también son decisiones tomadas están encaminadas a adoptar aptitudes que aporten al bienestar propio y de los demás.

LAS PAUSAS ACTIVAS son recesos cortos realizados durante la jornada de trabajo y sirven para prevenir el estrés, reducir la fatiga laboral y mejorar el desempeño laboral.

ALIMENTACION SALUDABLE es abastecer el organismo de los nutrientes necesarios para sobrevivir.

7.1.1.6 Hábitos Saludables

Estas son algunas recomendaciones generales:

Figura 2. Hábitos saludables



Fuente: Los autores, 2019

7.1.1.7 Higiene del Sueño

Estas son algunas recomendaciones para mantener la higiene del sueño, tener un grandioso día después de disfrutar de una grandiosa noche:

Es necesario mantener horarios regulares para acostarse y levantarse.

Los buenos hábitos de la alimentación también contribuyen a la higiene del sueño: Es recomendable consumir frutas y verduras y evitar las grasas, sobretodo en horas de la noche los alimentos deben ser livianos y balanceados.

Las bebidas gaseosas, bebidas energéticas, el te, el cacao y café perjudican el buen dormir más aún si se consumen después de las 6 pm.

La melatonina aumenta en la noche gracias a la luz del día y aporta a un buen sueño.

Un dormitorio, ordenado y agradable, sin ruido ni luz es apropiado para dormir.

El consumo de bebidas alcohólicas y tabaco perjudican la calidad del sueño.

Evita o Modera	Procura
Modera las siestas, deben ser cortas, evitar las siestas innecesarias.	Tomar un baño de agua caliente.
Evita las bebidas energizantes, café o té.	Respetar los horarios de sueño.
Evita las pantallas antes de dormir.	Mantén una rutina respetando tiempos.
Tabaco y alcohol.	Convertir el dormitorio en un lugar adecuado para descansar.
Los problemas no se solucionan en la cama es mejor evitar pensar en ello.	Realizar ejercicio físico 3 o 4 horas antes de descansar.
No hay lugar para el sueño y las preocupaciones en la misma.	Cenar 2 o 3 horas antes de acostarse.

Tabla 4. Higiene del sueño

Fuente: Los autores, 2019

7.1.1.8 Alimentación saludable

La alimentación saludable trae grandes beneficios y permite mantener energía durante la jornada laboral, mantiene el cuerpo en el peso ideal y evita enfermedades, aquí algunas recomendaciones.

Alimentarse saludablemente no es sinónimo de comidas poco agraciadas y deliciosas, consumir alimentos variados aumenta el nivel nutricional de lo que se consume, lo más recomendable es incluir frutas, verduras, leguminosas, carnes, cereales, pescado y huevos.

Las grasas saturadas por el contrario perjudican la salud, lo mejor es abstenerse de alimentos preparados con manteca y mantequilla como los productos de repostería y panadería también los postres. Las carnes rojas también aportan su cuota de grasas saturadas además la comida rápida es pobre en nutrientes pero rica en grasas y calorías.

Consuma frutas y verduras diariamente. Las frutas son ricas en vitaminas y las verduras son ricas además en minerales. Las frutas y verduras ayudan el sistema inmune, el sistema nervioso, la visión, la mente y aportan energía al rendimiento físico.

Es bueno vigilar el peso y estatura:

Es fácil, se puede hacer en cualquier lugar; Tomar la estatura, tomar el dato del peso y realizar la siguiente operación:

IMC= Dividir peso (Kg) sobre la estatura al cuadrado.

Peso bajo	IMC menor a 18,5
Peso Normal	IMC de 18,5 a 24,9
Sobrepeso	IMC mayor o igual a 25
Obesidad	IMC mayor o igual a 30

Tabla 5. Índice de masa corporal

Fuente: Elaboración propia obtenida del análisis de revisión documental

Evite el consumo de bebidas azucaradas como las gaseosas y refrescos, bebidas energizantes y todas aquellas con un alto contenido de azúcar, las personas que consumen estos productos son propensas a adquirir diabetes y sufrir de obesidad. La mejor opción es consumir jugos naturales sin azúcar, el agua es una excelente opción.

Los alimentos enlatados generalmente contienen una gran cantidad de sodio también los embutidos y demás alimentos elaborados de fábrica, lo mejor es consumir alimentos frescos, evite consumir salsas de tomate, mostaza, tártara y mayonesa.

La higiene es importante para manejar y conservar los alimentos: Limpiar el refrigerador, las superficies y los utensilios. Use agua potable para lavar y cocinar adecuadamente los alimentos, lave las frutas y verduras antes de consumirlas o prepararlas.

Las manos deben lavarse con agua y jabón antes de manipular los alimentos y después de salir del baño.

Mantenga un Estilo de Vida Saludable	Realice actividad física a diario. Practique técnicas culinarias saludables. Maneje Buenas Prácticas Alimenticias.
Comidas Principales	Consuma pan de harina de cereales de grano entero. Consuma pasta integral, arroz integral, papas y legumbres tiernas.
	Consuma Hortalizas y verduras 2 a 3 veces al día. Preferiblemente utilice para las preparaciones aceite de oliva extra virgen.
Consumo Variado Moderado	Consuma a diario productos lácteos como yogurt, kumis, leche y queso. Consuma de manera alternada huevos, carnes blancas, legumbre y frutos secos de 1 a 3 veces al día.
Consumo Ocasional y Moderado	Carnes rojas, procesadas y embutidos.
	Dulces, grasas y snacks.

Tabla 6. Alimentación saludable

Fuente: Los autores, 2019

7.1.1.8 Consumo de sustancias psicoactivas, tabaco, alcohol y drogas

Las drogas una vez ingresan al organismo por cualquier vía de administración, altera el funcionamiento del sistema nervioso central, cambia el estado de ánimo, la conciencia y el pensamiento.

Existen muchas formas de clasificar las sustancias psicoactivas:

Clasificación	
Según sus Efectos	Alucinógenas Depresoras del Sistema nervioso Estimulantes del sistema nervioso
Según su Origen	Naturales Semisintéticas Sintéticas
Según la Legislación	Legales Ilegales

Tabla 7. Clasificación de sustancias psicoactivas

Fuente. Los autores, 2019

El consumo de drogas se debe algunas veces al sentimiento de frustración, presión de un grupo social, violencia en el hogar, así mismo el consumo de drogas lícitas como el alcohol se deben al seguimiento de patrones como padres alcohólicos, grupo social con un entorno bastante influenciado por el alcohol, la depresión y la soledad.

El consumo de alcohol, tabaco y drogas afecta la salud física y mental, el entorno familiar y laboral, algunos puntos a tener en cuenta son los siguientes:

Evite fumar, los fumadores usualmente sufren de ansiedad, consulte con su médico, busque alternativas para tratar la causa por la que fuma. Las EPS cuentan con programas de

promoción busque información con su médico general y entérese de las causas para la salud y los beneficios de dejar de fumar.

Los seres humanos tenemos unos límites de tolerancia a las sustancias, sea cual sea su tipo, si acostumbra a beber con frecuencia identifique su límite personal de tolerancia y experimente beber por debajo de ese límite.

Evite ingresar a su jornada laboral bajo los efectos de alcohol y drogas.

Evite consumir bebidas energizantes después de consumir alcohol, estas generan arritmia cardíaca, no son saludables en lo absoluto y pueden generar problemas serios a quien tiene enfermedades del corazón.

Si va a beber consuma la bebida alcohólica alternada con otras bebidas, puede consumir soda, agua o jugos, al día siguiente de beber el suero oral es una excelente alternativa de hidratación.

Los problemas familiares y las situaciones estresantes en el trabajo pueden hacerlo una persona vulnerable a consumir alimentos poco saludables, al tabaco, al alcohol y a consumir drogas. Consulte con un profesional de manera preventiva y buscando fuentes la manera de no caer en el consumo de estas cuando está presentando cuadros de estrés, tenga tristeza o cuadros de ansiedad.

Realizar actividad física es una buena manera de liberar el estrés, la ansiedad y la depresión, busque espacios destinados para usted, busque actividades físicas que le agraden y le hagan romper la rutina, todo esto sirve para prevenir el consumo de alcohol, tabaco y drogas y es garantía de un mejor estado de salud.

Desahogarse y expresar lo que siente es una buena medicina, puede hacerlo con un familiar, amigo o compañero de trabajo.

Organice su tiempo laboral, familiar y personal, recuerde que existen prioridades en su trabajo y prioridades en su hogar, crear un orden en el respectivo horario le permite mantener una armonía, estar tranquilo y poder organizar sus ideas.

7.1.1.9 Actividad Física

La actividad física influye de manera positiva en el bienestar físico, ayuda a prevenir enfermedades y a liberar el estrés, de manera regular mejora la calidad de vida de las personas y mejora la salud mental, la actividad física ayuda a las personas a mejorar su autoestima y a controlar la ansiedad.

La actividad física y sus beneficios:

- Aumenta la masa muscular por ende mejora la fuerza.
- Se vive con menos cansancio y fatiga.
- Mejora y mantiene la salud del corazón.
- Se mantiene el IMC adecuado según talla y peso.
- Normaliza la presión arterial.
- Las alteraciones de colesterol y triglicéridos se reducen.
- Se normaliza el azúcar en la sangre.
- Mejora el estado de ánimo.
- Mejora la autoestima.
- Disminuye el riesgo de ansiedad y depresión.
- Nivelada y controla los niveles de estrés.
- Mejora la calidad del sueño.
- Disminución de las posibilidades de enfermarse.

7.1.1.10 Las pausas activas

En la jornada laboral se realiza una actividad destinada a romper la rutina, recuperar fuerzas mejorar el estado de ánimo para mejorar el desempeño en el trabajo.

Las pausas activas nos ayudad a:

- Disminuir y prevenir alteraciones causadas por la fatiga física y mental.
- Potenciar e incrementar la productividad laboral.
- Disminuir el estrés.
- Ayuda a los grupos de trabajo a integrarse y mantener la armonía mitigando el riesgo psicosocial.
- Libera las tensiones por posturas inadecuadas y prolongadas.
- El trabajador al realizar las pausas puede relajarse y como consecuencia mejora la capacidad de concentración.
- Fortalece la unión, el trabajo en equipo, la colaboración y sentido de pertenencia.

A continuación algunas recomendaciones para realizar las pausas activas, estas pueden ser aplicadas también en las actividades rutinarias y prolongadas en el hogar:

Ojos	<p>Para fortalecimiento de los músculos de los ojos:</p> <p>Parpadear varias veces hasta que los parpados humedezcan.</p> <p>Se cubren los ojos sin realizar presión alguna y de manera lenta movemos los ojos de derecha a izquierda y de izquierda a derecha de manera lenta tres veces.</p> <p>Repetimos este ejercicio mirando arriba, al centro y abajo, abajo, al centro y arriba de manera lenta tres veces.</p> <p>Con una cartulina negra o mirando un punto oscuro, parpadeamos varias veces, cerramos los ojos 6 segundos y al abrirlos lentamente</p>
-------------	---

	<p>fijamos la mirada en la cartulina negra. Este ejercicio es ideal para las personas que usan lentes, trabajan con algún tipo de pantalla de manera prolongada.</p>
Cuello	<p>Flexionamos la cabeza tratando tocar el pecho con el mentón de manera suave por 10 segundos, volvemos a la posición normal y llevamos la cabeza suavemente hacia atrás por 10 segundos y volvemos al centro.</p> <p>De la misma manera realizamos el ejercicio de centro y luego girar la cabeza a la izquierda, luego centro y cabeza a la derecha.</p>
Hombros	<p>Realice con los hombros movimientos circulares suaves hacia adelante 5 veces y luego realícelos hacia atrás y con los brazos al lado del cuerpo.</p> <p>Coloque las manos sobre los hombros y dibuje 5 círculos imaginarios hacia adelante, descanse y luego realice el mismo ejercicio hacia atrás.</p>
Manos y Codos	<p>Empuñe las manos realizando suaves movimientos circulares de adentro hacia a fuera varias veces, de la misma manera repita el ejercicio de afuera hacia adentro.</p> <p>Estire la palma de una de sus manos y flexione con ayuda de la otra mano los dedos que deben estar apoyados en la palma de la mano, repita este ejercicio cambiando de mano.</p>
Espalda y Abdomen	<p>Entrelace sus manos hacia arriba, inclínelas hacia adelante y lleve la cabeza entre sus brazos para estirar los músculos de la espalda.</p> <p>De pie con las piernas separadas 30 centímetros lleve la punta de sus manos a la punta de sus pies manteniendo rectas las piernas, repita de manera lenta este ejercicio 3 veces.</p> <p>Con sus pies separados 30 centímetros aproximadamente, lleve su rodilla intentando tocar el pecho y abrácela con sus dos manos durante 10 segundos, realice este mismo ejercicio 2 veces intercalando las piernas.</p>

Miembros Inferiores	<p>Con la espalda recta y las manos en la cintura lleve la cadera adelante, lentamente vuelva al centro y luego llévela hacia atrás.</p> <p>Imagine que está en una bicicleta, lleve la rodilla de una de sus piernas hacia adelante a la altura de la cadera y realice un movimiento circular alternando con ambas piernas.</p> <p>Con la espalda recta tome la punta de su pie derecho con su mano derecha durante 5 segundos, luego cambie de pie y de mano.</p> <p>Dibuje 5 círculos imaginarios con su pie derecho hacia adentro, descanse y luego dibuje 5 círculos hacia afuera, con el pie izquierdo realice el mismo ejercicio.</p>
Actividades Lúdicas de Integración	<p>Una buena opción es la realización de actividad física con música, bailes, juegos didácticos de atención, meditación y juegos de ronda, liberan el estrés, integran al grupo de trabajo y les ayuda a liberar carga emocional. Este tipo de actividades colaboran al rendimiento laboral y a mitigar el riesgo psicosocial.</p>

Tabla 8. Pausas Activas

Fuente. Los autores, 2019

7.1.1.11 Recomendaciones

La actividad física, las pausas activas, las recomendaciones alimenticias no solo hacen parte de la vida laboral, en el hogar usted puede aprovechar el tiempo libre y realizar 30 minutos de ejercicio y si bien no es posible para todas las personas hacerlo diariamente, 1 o 2 veces por semana puede ser un cambio positivo.

Si existe la posibilidad de trasladarse a pie a su lugar de trabajo usted está contribuyendo a su bienestar físico además que la actividad física en la mañana permite en la noche conciliar el sueño.

Evite los ascensores, cualquier oportunidad es buena para realizar actividad física y mejorar su estado de salud, utilice las escaleras en vez del ascensor y siempre que le sea posible, caminar a su lugar de destino cerca le ayudara a fortalecer su corazón y pulmones.

7.1.1.12 Responsabilidades

Gerente General del Hospital de Kennedy

Responsable de gestionar los recursos financieros para el cumplimiento de este programa.

Responsable del SG-SST

Encargado de la ejecución de este programa.

7.1.1.13 Desarrollo del programa

Este programa tiene como finalidad contribuir a mejorar el estilo de vida y trabajo saludable de los empleados del área administrativa del Hospital de Kennedy, combatiendo la obesidad y sedentarismo.

7.1.1.14 Evaluación del programa

Este programa será evaluado de forma semestral.

Cada actualización se realizará conforme a los requerimientos y cambios en la legislación Colombiana, si no existen cambios la actualización se realizara al menos una vez al año.

7.1.2. Factores de riesgo en los estilos de vida de los trabajadores administrativos del hospital de Kennedy

Realizando el análisis correspondiente de acuerdo al instrumento utilizado se evidenció en los resultados obtenidos de la encuesta que los factores de riesgo predominantes en los empleados administrativos del hospital son:

Un alto consumo de tabaco de un 92 % frente a un 0 % que no lo consume. En el caso de alcohol el 40% consume, frente a un 16% que nunca lo ha consumido.

Alto consumo de Drogas y sustancias psicoactivas por parte de los empleados, un 40 % consume drogas ilícitas frente a un 50% que no las consume esto indica; es casi la mitad de los encuestados que utilizan esas sustancias.

Los malos hábitos alimenticios (Comida chatarra, alimentos de paquete y procesados.) con un 60% frente a un 10% que tratan de consumir alimentos saludables en su dieta. Alto consumo de bebidas gaseosas de un 76% frente a un 4% que no las consume. Igualmente se detectó en la encuesta realizada el alto porcentaje de empleados que no realiza actividad física y recreativa el cuál es del 48% frente a un 10% que si realiza deporte. Todo ello indica que son pocos los trabajadores que tienen algunos de los buenos hábitos para un excelente estilo de vida, lo que indica que el Hospital de Kennedy por medio del programa que se diseñó debe tomar decisiones inmediatas para que los trabajadores tengan buenos comportamientos y estilos en la vida diaria. Las situaciones que contribuyen a la obesidad y sedentarismo pueden acarrear problemas de salud como enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer entre otras.

Favor dirigirse hacia el anexo Numero 4. Encuesta, Datos numéricos y Porcentaje.

7.1.3. Causas que contribuyen a la obesidad y sedentarismo en los empleados del hospital de Kennedy

El análisis efectuado determina que las causas que producen o conllevan a la obesidad y sedentarismo en los trabajadores del Hospital de Kennedy están relacionadas con la poca información e instrucción frente a conceptos como alimentación saludable, ejercicio, descanso y a la falta de una política por parte del Hospital para prevenir la obesidad y sedentarismo, por ello se hace importante fomentar el programa de estilos de vida saludable en los empleados de la sección administrativa. Se pretende es que los trabajadores tengan hábitos como cuidado y prevención de la salud, evitar el consumo de alcohol, tabaco, drogas, tengan el orden y la limpieza en su lugar de trabajo y en el hogar, tener una alimentación balanceada y realizar actividad física diariamente.

Favor dirigirse hacia el anexo Número 1. Programa de estilos de vida saludable para combatir la obesidad y sedentarismo en los empleados de la sección administrativa del Hospital de Occidente de Kennedy de la ciudad de Bogotá y al anexo Numero 4. Encuesta, Datos Numéricos y Porcentajes.

8. Presupuesto

Favor dirigirse hacia el anexo Numero 2. Presupuesto.

9. Conclusiones

Teniendo en cuenta los factores de obesidad que repercuten en los empleados del Hospital Occidente de Kennedy de la ciudad de Bogotá, se diseñó un programa de estilos de vida y trabajo saludable permitiendo evaluar aspectos importantes como la alimentación, el sedentarismo, fumar, consumir sustancias psicoactivas y bebidas alcohólicas. El programa

permite planear e intervenir las excelentes conductas y prácticas de vida saludable informando al personal médico y el personal SST.

Se realizó encuesta a 50 trabajadores del Hospital de Kennedy con el fin de determinar cuáles son los factores de riesgo que conllevan a los funcionarios del área administrativa a padecer de obesidad y sobrepeso enfermedades consideradas como desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. La obesidad es considerada causante de otras enfermedades como diabetes mellitus 2, trastornos en el aparato locomotor y tipos de cáncer como endometrio y colón. En la encuesta se evidenció que los trabajadores consumen alimentos poco saludables como hamburguesas, gaseosa, alcohol, realizan poca rutina deportiva, fuman drogas narcóticas y cigarrillo, tienen malos hábitos de sueño. Precisamente el programa permite cambiar esos malos hábitos y que los empleados realicen en su jornada laboral pausas activas, motivarlos a realizar deporte diariamente, descansar ocho horas.

El empleado debe repartir el tiempo semanal en fracciones de 30 minutos 5 días de la semana en actividades deportivas, en el caso de que los empleados del Hospital de Kennedy realicen actividad física más de los tiempos recomendados, tanto de forma moderada como intensa o en combinación, el efecto beneficioso para la salud también aumenta. El diseño del programa de estilos de vida saludable tiene como objetivo realizar actividades y capacitaciones que les permitan a los empleados del Hospital Occidente de Kennedy tener buenos hábitos alimenticios para poder combatir el sedentarismo y así mismo contribuir a una buena higiene de sueño.

10. Recomendaciones

El programa de estilos de vida y trabajo saludable debe ser puesto en práctica, incluido en el cronograma de trabajo del SG-SST del Hospital de Kennedy.

Las recomendaciones y pautas descritas en el programa están enfocadas en disminuir la obesidad y el sedentarismo por eso deben incluirse las sugerencias en el plan de capacitación anual del Hospital.

Los responsables del programa: Gerente General del Hospital y el responsable del SG-SST, deben velar por la promoción de este programa y su cumplimiento, así como realizar las modificaciones legales que lleven a lugar.

11. Referencias

- Acosta, K. (Julio de 2012). La Obesidad y su Concentración Según Nivel Socioeconómico en Colombia. (B. d. República, Ed.) Cartagena, Bolivar, Colombia.
- Bravo, A. S. (2017). Cartilla para Promover el Autocuidado en los Trabajadores. Bogotá, Bogotá D.C, Colombia.
- El Tiempo. (23 de Junio de 2018). En menos de 20 años, la mitad de los bogotanos podrían ser gordos. *En menos de 20 años, la mitad de los bogotanos podrían ser gordos*, pág. 1.
- El Tiempo. (30 de Junio de 2018). Sobrepeso mortal. *Sobrepeso mortal. Una vez más, las cifras advierten que este es uno de los mayores desafíos en salud pública del país.*, pág. 1.
- McDonald's. (2004.). McDonald's busca captar nuevos clientes con campana contra el sedentarismo. *Noticias financieras*.
- Ministerio de Salud y de Protección Social. (21 de Noviembre de 2017). *Ministerio de Salud y de Protección Social*. Recuperado el 24 de Febrero de 2019, de Ministerio de Salud y de Protección Social: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Gobierno-presenta-Encuesta-Nacional-de-Situaci%C3%B3n-Nutricional-de-Colombia-ENSIN-2015.aspx>
- Ministerio de Salud y de Protección Social. (25 de Febrero de 2019). *Salud*. Recuperado el 25 de Febrero de 2019, de Salud Publiuca: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
- Ministerio de Salud y Proteccion Social. (19 de Septiembre de 2017). *Ministerio de Salud y Proteccion Social*. Obtenido de Boletin de prensa # 131: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Compromiso-con-los-estilos-de-vida-saludables.aspx>

Montenegro, Y. (30 de Agosto de 2006). *Sedentarismo en Bogotá, características de una sociedad en riesgo*. Recuperado el 14 de Abril de 2019, de Sedentarismo en Bogotá, características de una sociedad en riesgo.:
https://www.researchgate.net/publication/28151421_Sedentarismo_en_bogota_caracteristicas_de_una_sociedad_en_riesgo

Moreno, M. (2012). *Definición y clasificación de la obesidad*. Chile: Elsevier España, S.L.U.

Nota: adaptado Congreso de la Republica de Colombia. (1991). *Constitucion Politica de Colombia*. Bogotá, Bogotá D.C., Colombia.

Nota: adaptado del Congreso de la República y Constitución Política de Colombia. (1991). Congreso de la República de Colombia y Constitución política de Colombia. *Congreso de la República de Colombia y Constitución Política de Colombia*. Bogotá D.C, Colombia.

Nota: adaptado del Ministerio de Trabajo, Organización Mundial de la Salud, Ministerio de la Protección Social, Ministerio de Salud, Congreso de la República de Colombia y Constitución Política de Colombia. (1991). Congreso de la República de Colombia y Constitución Política de Colombia. *Congreso de la República de Colombia y Constitución Política de Colombia*. Bogotá D.C, Colombia.

Nota: Adaptado del Cuadro de Resumen de Objetivos, Actividades, Herramientas y Población (o Muestra) utilizada en la Recolección de la Información. (s.f.). *Cuadro Resumen de Objetivos*. Recuperado el 15 de Marzo de 2019, de Cuadro Resumen de Objetivos: <https://201940.aulasuniminuto.edu.co/course/view.php?id=1821>

Oblitas, L. A. (2003). *Psicología de la salud y calidad de vida*. (Thomson. ed.). (A. A. Gomez, Ed.) Bogotá D.C, Colombia.: Thomson.

Ojeda, M. A., & De Luna Bertos, E. (31 de Mayo de 2015). *Aula Medica de España*. Recuperado el 25 de Febrero de 2019, de Nutricion Hospitalaria.:

<http://www.aulamedica.es/nh/pdf/8608.pdf>

OMS. (16 de Febrero de 2018). *Organizacion Mundial de la Salud*. Recuperado el 21 de Febrero de 2018, de Organizacion Mundial de la Salud.: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>

OMS. (2019). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 25 de Febrero de 2019, de Temas de Salud: <https://www.who.int/topics/obesity/es/>

OMS. (2019). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 14 de Abril de 2019, de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

OPS. (10 de Noviembre de 2017). *Organización Panamericana de la Salud*. Recuperado el 14 de Abril de 2019, de Organización Panamericana de la Salud: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13918:obesity-a-key-driver-of-diabetes&Itemid=1926&lang=es

Regina Gathold, Gretchen A Stevens, Leanne M Riley, Fiona C Ball. (4 de Septiembre de 2018). The Lancet Global Health. *Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants*, 6(10). (R. Horton, Ed.) Londres, Londres, Gran Bretaña: Elsevier Ltd.

Secretaria de Salud del Distrito Federal. (s.f.). *Secretaria de Salud del Distrito Federal*.

Recuperado el 14 de Abril de 2019, de Secretaria de Salud del Distrito Federal:

http://www.noalaobesidad.df.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=44&Itemid=59

Tipanluisa, G. (27 de Febrero de 2006.). Actividad física diaria mejora la productividad en el trabajo un 12%; [Source: El Comercio]. *Noticias financieras.*, pág. 5.

U.S. National Library of Medicine. (31 de Diciembre de 2018). *Medline Plus*. Recuperado el 25 de Febrero de 2019, de

<https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksfaninactivelifestyle.html>

Vivaz Colombia. El destino para su salud y bienestar. (2013-2018). *http://co.vivvaz.com/clinicas-y-hospitales/distrito-capital/hospital-occidente-de-kennedy*. Obtenido de

<http://co.vivvaz.com/clinicas-y-hospitales/distrito-capital/hospital-occidente-de-kennedy>:

<http://co.vivvaz.com/clinicas-y-hospitales/distrito-capital/hospital-occidente-de-kennedy>