



**CARACTERIZACIÓN DE LOS EXÁMENES PERIÓDICOS PARA
DETERMINAR EL ESTADO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE DE LOS
COLABORADORES DE LA EMPRESA CORTEACEROS S.A. SEDE ITAGÜÍ**

SILVIA YANETH ACOSTA TORO

JUAN ESTEBAN OCAMPO DE ÁVILA

Profesor:

ANDRÉS FELIPE MONTOYA GIRALDO

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ADMINISTRACIÓN EN SALUD OCUPACIONAL
BELLO, COLOMBIA
2021**

TABLA DE CONTENIDO

TABLA DE CONTENIDO.....	2
TABLA DE ILUSTRACIONES.....	3
INTRODUCCIÓN	4
RESUMEN.....	5
ABSTRAC	6
TEMA DE INVESTIGACIÓN.....	7
SUBLINEA DE INVESTIGACIÓN.....	7
DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	8
OBJETIVOS	10
OBJETIVO GENERAL.....	10
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO	11
MARCO TEÓRICO.....	12
METODOLOGÍA	22
HALLAZGOS O ANÁLISIS DE RESULTADOS	24
CONCLUSIONES	27
RECOMENDACIONES.....	27
BIBLIOGRAFÍA	29

TABLA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Empleados Con hábitos de Tabaquismo	24
Ilustración 2 Enfermedades No Transmisibles	25
Ilustración 3 Alteraciones de Peso	25
Ilustración 4 Riesgo Cardiovascular	26

INTRODUCCIÓN

Este proyecto se está realizando, en base a la revisión de exámenes médicos periódicos, tomados los empleados de la empresa Corteaceros S.A.

Se pretende realizar el levantamiento de programa de hábitos de vida saludables, usando como base los exámenes médicos ocupacionales con el fin de reconocer las patologías más dominantes en todo el personal de la compañía.

Las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo.

Cada año mueren por ENT 15 millones de personas de entre 30 y 69 años; más del 85% de estas muertes "prematuras" ocurren en países de ingresos bajos y medianos.

Las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes por ENT (17,9 millones cada año), seguidas del cáncer (9,0 millones), las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y la diabetes (1,6 millones). (OMS, 2021)

RESUMEN

Los estilos de vida saludables están enfocados a la forma en que los individuos actúan, con el fin de mantener la mente y el cuerpo en óptimas condiciones. La OMS la definición de hábitos de vida saludables la tiene enfocada a calidad de vida de los individuos.

En base a la información recolectada mediante exámenes periódicos de los empleados de la empresa Corteceros S.A. sede Itagüí, se busca analizar que tanto esta arraigada la cultura de hábitos de vida saludables en todos los colaboradores.

Mediante el análisis de resultados para la identificación de las enfermedades de base más comunes o hábitos no saludables de los empleados, se implementarán estrategias para promover el programa de hábitos de vida saludables, con la sensibilización de los empleados mediante la muestra de consecuencias en la salud física, mental y emocional.

En los estudios realizados se evidencia porcentajes bajos de hábitos como lo es el tabaquismo y enfermedades como la obesidad, problemas cardiovasculares entre otros, dando facilidad para combatir por medio de campañas y actividades los hábitos no saludables.

Mediante la investigación diagnostica se llega a las conclusiones, del índice más desfavorable en el personal masculino, se deben de implementar estrategias para el no aumento del tabaquismo en los empleados además de implementar programas para disminuir las patologías como alteraciones de peso, los riesgos cardiovasculares de los colaboradores de la empresa Corteceros S.A. sede Itagüí.

ABSTRAC

Healthy lifestyles are focused on the way individuals act, to keep the mind and body in optimal condition. The WHO has the definition of healthy lifestyle habits focused on the quality of life of individuals. Based on the information collected through periodic examinations of the employees of the company Corteceros S.A., Itagüí headquarters, it is sought to analyze how deeply the culture of healthy lifestyle habits is ingrained in all collaborators. Through the analysis of results to identify the most common underlying diseases or unhealthy habits of employees, strategies will be implemented to promote the healthy lifestyle program, with the awareness of employees through the sample of health consequences physical, mental, and emotional. In the studies carried out, low percentages of habits such as smoking and diseases such as obesity, cardiovascular problems, among others, are evidenced, making it easy to combat unhealthy habits through campaigns and activities. Through diagnostic research, conclusions are reached, of the most unfavorable index in male personnel, strategies must be implemented to avoid an increase in smoking in employees in addition to implementing programs to reduce pathologies such as weight alterations, cardiovascular risks of the employees of the company Corteceros SA Itagüí headquarters.

TEMA DE INVESTIGACIÓN

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer, entre otras). (Doktus, 2021)

Con base a este tema, se busca determinar la caracterización de los exámenes periódicos para determinar el estado de hábitos de vida saludable de los colaboradores de la empresa Corteaceros S.A. sede Itagüí.

SUBLINEA DE INVESTIGACIÓN

Seguridad y Salud en el trabajo en poblaciones de alto impacto y de interés social. La investigación se centra en investigar al alto índice de ausencias debido a incapacidad de enfermedad general, que presenta la empresa y con el fin de mitigar los actos inseguros y las connotaciones que puedan afectar al colaborador en su lugar de trabajo.

La investigación se centra en investigar el alto índice de ausencias debido a incapacidades por enfermedad general por patologías de base que presenta la empresa, con el fin de evaluar los hábitos no saludables que puedan afectar al colaborador en su lugar de trabajo, capacitando todo el personal y transformando los hábitos de vida saludable en algo inherente como parte de la cultura organizacional de la empresa.

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

En 2005, las enfermedades no transmisibles representaron el 60% de todas las defunciones previstas en todo el mundo, es decir, se calcula que 35 millones de personas fallecieron a consecuencia de enfermedades no transmisibles (1). En torno al 80% de las muertes por enfermedades no transmisibles se produce en países de ingresos bajos y medianos.

Las cinco enfermedades no transmisibles principales son las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes. Existen pruebas científicas concluyentes de que una dieta saludable y una actividad física adecuada (es decir, alrededor de 30 minutos de actividad física de intensidad moderada unos cinco días a la semana) desempeñan un papel importante en la prevención de estas enfermedades. Además, se calcula que aproximadamente el 80% de las enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes de tipo 2 y el 40% de los cánceres pueden prevenirse mediante intervenciones económicas y costo eficaces que actúan sobre los factores de riesgo primarios.

Teniendo en cuenta el envejecimiento de la población y los factores de riesgo, se prevé que las defunciones por enfermedades no transmisibles aumentarán en un 17% entre 2005 y 2015, mientras que durante este mismo periodo se prevé que disminuirán las muertes debidas a

enfermedades transmisibles, perinatales o relacionadas con la maternidad y la malnutrición.

(OMS, 2021)

A partir del planteamiento del problema surge la siguiente pregunta a investigar: ¿Cuáles son los diferentes hábitos que tienen los trabajadores de la organización en materia de protección?

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Caracterizar hábitos de vida saludable a partir de los exámenes periódicos en los colaboradores de la empresa Corteaceros S.A. sede Itagüí

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar que enfermedades arrojan los exámenes de ingreso y periódicos, que den cuenta de aspectos derivados del estado de hábitos saludables de los colaboradores de la empresa Corteaceros S.A., sede Itagüí.
2. Sensibilizar al personal de la empresa sobre como los hábitos de vida saludable, afectan la salud física y mental a nivel profesional y personal.
3. Proponer una estrategia para la implementación del Programa de Estilos de Vida Saludable en la organización

JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Considerando que el fomento de hábitos de vida saludable no solo tiene un impacto a nivel personal y social, sino también a nivel laboral. Por esto se busca aportar el insumo necesario que permita la implementación de un Programa de Estilos de Vida saludable en la organización.

La necesidad de la gran mayoría de las empresas colombianas es disminuir los sobrecostos de producción, así mismo el ausentismo laboral, pero al lograr establecer hábitos de vida saludable en los colaboradores de la compañía, realizara funciones de manera más eficaz y a su vez eficiente. De igual manera, esto permite la disminución en las probabilidades de accidentarse y enfermarse, reduciendo el ausentismo laboral. (Universidad Mariana, 2018)

En primera medida se puede plantear una evaluación inicial, que permita establecer con exactitud cuáles son las comorbilidades y/o enfermedades que presentan los colaboradores e identificar a su vez, cuales podrían ser los programas por implementar y que estén encaminados a la promoción y la salud de los colaboradores y buscar cambios que impacten de manera positiva a estos.

MARCO TEÓRICO

¿Qué Son Los Estilos De Vida Saludables?

Se considera como acciones repetitivas sobre un comportamiento. Si el comportamiento no es repetitivo entonces este se vuelve en una práctica o una acción aislada.

Los estilos de vida están determinados por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida.

Por consiguiente, los estilos de vida saludable son hábitos y costumbres que se adoptan por las personas en su vida diaria para alcanzar un bienestar personal y mantener un buen estado de salud.

También puede definirse como el desarrollo de habilidades y actitudes que adoptan las personas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo. (Universidad Mariana, 2021)

A causa de la diversidad de disciplinas que utilizaron el término estilo de vida, existen innumerables definiciones y aplicaciones de este. En el caso de la disciplina de la salud, como se comentó más arriba, la oficina regional de la OMS para Europa introdujo una definición que constituye la base de los estudios sobre estilos de vida saludables, porque a pesar de ser criticada por amplia, ambigua y poco operativa, tiene el reconocimiento de los expertos por introducir los principales factores que influyen en los estilos de vida.

Concretamente, esta definición describe el estilo de vida del siguiente modo: “Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los

patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (WHO, 1986, p. 118).

A pesar de habitualmente se utiliza el término estilo de vida saludable, se considera más apropiado el uso del término estilo de vida relacionado con la salud, ya que recoge mejor tanto los comportamientos que realzan la salud como los comportamientos que la ponen en riesgo. Sin embargo, en ocasiones resulta recargado o hasta confuso denominarlo así, por ejemplo, cuando se trata su relación con otras variables. (El estilo de vida relacionado con la salud se relaciona con el bienestar emocional).

Por lo tanto, el término estilo de vida saludable tiene en cuenta tanto aquellos comportamientos que implican un riesgo para la salud como aquellos otros que la protegen, tal y como defiende Dellert S. Elliot (1993), uno de los estudiosos en la materia con más relevancia internacional. Según este autor, el estilo de vida saludable se entiende cada vez más como un patrón de comportamientos relacionado con la salud que se llevan a cabo de un modo relativamente estable. Una de las aportaciones más importantes de Elliot ha sido su planteamiento sobre las características fundamentales del estilo de vida saludable, resumidas en los siguientes cuatro apartados:

a. Posee una naturaleza conductual y observable. En este sentido, las actitudes, los valores y las motivaciones no forman parte de este, aunque sí pueden ser sus determinantes.

b. Las conductas que lo conforman deben mantenerse durante un tiempo
Conceptualmente, el estilo de vida denota hábitos que poseen alguna continuidad temporal, dado que supone un modo de vida habitual. Así, por ejemplo, el haber probado alguna vez el tabaco no

es representativo de un estilo de vida de riesgo ampara la salud. Por la misma regla, si un comportamiento se ha abandonado ya no forma parte del estilo de vida.

c. El estilo de vida denota combinaciones de conductas que ocurren consistentemente. De hecho, se considera al estilo de vida como un modo de vida que abarca un amplio rango de conductas organizadas de una forma coherente en respuesta a las diferentes situaciones vitales de cada persona o grupo.

d. El concepto de estilo de vida no implica una etiología común para todas las conductas que forman parte de este, pero sí se espera que las distintas conductas tengan algunas causas en común. (Grupo, 2021).

El entorno saludable es el espacio físico, social y cultural donde se habita cotidianamente (vivienda, escuela, lugar de trabajo, vecindario, vereda, municipio, ciudad) y donde se establecen relaciones sociales que determinan una manera de vivir y de ser, el concepto de Entornos Saludables incorpora tanto los aspectos de saneamiento básico, como los relacionados con espacios físicos limpios y adecuados, así como las redes de apoyo para lograr ámbitos psicosociales sanos y seguros, libres de violencia (abuso físico, verbal y emocional). De la misma manera las actividades de información y de educación para la salud que constituyen un complemento de estas otras formas de intervención. Por lo anteriormente dicho es importante destacar también que el buen estilo de vida saludable es aquel en el que se mantiene una armonía y equilibrio en su dieta alimentaria, actividad o ejercicio físico, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene, paz espiritual buenas relaciones interpersonales, así como también la relación con nuestro entorno entre otras. Para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos; es

tan malo comer mucho como comer muy poco, en este sentido deben escogerse los alimentos más nutritivos, en especial cereales, frutas, verduras, y beber abundante agua (dos litros de agua o más al día), para mantener un peso corporal adecuado. La alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud y disminuir el riesgo de padecer enfermedades. Cada persona tiene requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla y actividad física, recordando además que no es lo mismo alimentarse que nutrirse. Por otro lado, se debe evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas; es importante que si la persona se siente enfermo o enferma acuda a la unidad de salud para que sea evaluado y recibir un tratamiento ya que toda enfermedad descubierta a tiempo se puede controlar rápidamente. Hombres y mujeres a partir de los 40 años es necesario que sean evaluados para detectar si tienen enfermedades no transmisibles como ser: diabetes tipo 2 (azúcar en la sangre), hipertensión arterial (presión arterial alta), padecimientos del corazón ya que estas se dan por estilos de vida poco saludables. Es importante además dormir aproximadamente ocho horas por día, y realizar actividad física de acuerdo con la edad y estado físico general, como caminar, subir y bajar gradas, pasear por el campo, limpiar la casa, el jardín o el solar de la casa, limpiar la letrina y bailar, todos estos movimientos son para no permanecer tanto tiempos sentados, si la persona es más activa puede realizar ejercicio físico como jugar fútbol, basquetbol, levantar pesas, participar en una maratón, entre otras. La promoción de estilos de vida saludables va dirigida, por una parte, a mejorar el entorno y la sociedad en que se vive (entornos saludables) y, por otra, a mejorar las capacidades de las personas para llevar una vida más sana. (CORPORACIÓN MUNICIPAL DEL MUNICIPIO DE YAMARANGUILA - PERU, 2021).

Las crecientes cifras de enfermedades no transmisibles en países con pocos ingresos muestran una tendencia acelerada que se obtienen como secuelas de la globalización y la urbanización descontrolada, esto se ve reflejado en los estilos de vida de las personas que cada día son más sedentarios. Muchos gobiernos, abrumados por la rapidez del crecimiento no han logrado mantenerse a la altura de dichas necesidades en materia de política, legislación, servicios e infraestructura que en términos de protección de las personas en contra de las enfermedades no transmisibles serían de vital importancia. En el marco internacional la preocupación por problemas de nutrición en la adolescencia y la juventud van en aumento debido a la alta prevalencia de sobrepeso, obesidad, patologías asociadas y consecuencias negativas en los ámbitos psicológico y social. La generación de estrategias e intervenciones para el adulto joven tendrían como objetivo modificar sus hábitos alimentarios y estilos de vida con el fin de evitar futuras enfermedades. El sobrepeso y la obesidad traen como consecuencia afecciones en el estado de salud del individuo, ya que es son factores de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas no trasmisibles como la hipertensión, la diabetes y la dislipidemia que se asocian en el adulto joven a estilos de vida poco saludables, como las dietas que contienen cantidades excesivas de grasas, especialmente saturadas, colesterol y sal, la ingesta deficiente de fibras y potasio, la falta de actividad física y el mayor tiempo dedicado a ver la televisión o estar frente al computador. El mundo sedentario y su entorno obeso génico ha sido producto de estilos de vida y hábitos adquiridos desde la niñez, lo que dificulta que en la etapa de adultos jóvenes hagan una elección saludable o modifiquen sus estilos de vida. Al mismo tiempo, los hábitos de ejercicio han cambiado y el joven pasa gran parte del día sentado, en la casa frente al televisor, jugando video juegos, en el computador o simplemente asistiendo todo el día a un aula de clase. En Colombia los resultados de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional evidencia en las

generaciones jóvenes que la prevalencia de sobrepeso u obesidad ha aumentado un 25,9%, en donde 1 de cada 6 jóvenes, presenta sobrepeso u obesidad; esta relación aumenta a medida que se incrementa el nivel del SISBÉN y el nivel educativo de la madre (9,4% en madres sin educación vs 26,8% en madres con educación superior. En un estudio con jóvenes universitarios españoles, el 67% de los universitarios declararon realizar ejercicio físico habitualmente, un 16,7% eran fumadores, y un 55,6% consumían alcohol. La población del adulto joven es vulnerable a sufrir de sobrepeso, ser fumadores, bebedores de alcohol o consumidores de drogas lo que genera una alarma sobre el grupo de población universitaria al desarrollo de patologías en un futuro, esta población no debe ser olvidada y se debe vincular en los planes de promoción de la salud. No solo la obesidad y el sobrepeso es un punto clave para evaluar la situación nutricional del adulto joven; sus estilos de vida, marcados por un afán de vivir, dirige la mirada también en el consumo de cigarrillo, de bebidas alcohólicas, el consumo de drogas psicoactivas y la práctica de actividad física, ya que estos también son factores de riesgo para el desarrollo de muchas enfermedades que están afectando a la población mundial. En las universidades del mundo, los estudiantes de profesiones de ciencias de la salud no sólo deben prepararse para utilizar en su vida profesional los conocimientos adquiridos, sino que también dichos conocimientos pueden utilizarlos en su propio beneficio, entre estos conocimientos están los hábitos alimentarios y estilos de vida saludables considerando que haya una influencia eficaz en sus decisiones, para prevenir enfermedades no transmisibles (ENT) desarrolladas en su adultez. Según un estudio colombiano con estudiantes universitarios de Bogotá, los que fueron clasificados como regularmente activos (43,9%) eran más propensos a hablar con los pacientes sobre el ejercicio o la actividad física a realizar, en comparación a los estudiantes que tenían actividades sedentarias (20,7%). Los estudiantes que informaron tabaquismo actual (26,9%) eran

menos propensos a hablar con los pacientes sobre cómo dejar de fumar que los fumadores no corrientes (52,4%). Los hábitos de vida saludables como la actividad física regular y no fumar pueden influir en las actitudes de los estudiantes de programas relacionados con la salud acerca de asesoramiento preventivo. (Universidad Javeriana, 2021).

Los buenos hábitos de salud pueden permitirle evitar una enfermedad y mejorar su calidad de vida. Las siguientes medidas le ayudarán a sentirse y vivir mejor.

- Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso.
- No fumar.
- NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.
- Utilizar los medicamentos recetados por su proveedor de atención médica según las instrucciones.
- Consumir una dieta saludable y equilibrada.
- Cuidar los dientes.
- Controlar la hipertensión arterial.
- Seguir buenas prácticas de seguridad.

El ejercicio es un factor clave para mantenerse saludable. El ejercicio fortalece los huesos, el corazón y los pulmones, tonifica los músculos, mejora la vitalidad, alivia la depresión y ayuda a conciliar mejor el sueño.

Hable con su proveedor antes de comenzar un programa de ejercicios si tiene problemas de salud como obesidad, hipertensión o diabetes. Esto ayuda a garantizar que el ejercicio sea seguro y que usted le saque el mejor provecho.

El consumo de cigarrillo es la principal causa evitable de muerte en Estados Unidos. Una de cada 5 muertes cada año es el resultado directo o indirecto del tabaquismo.

La exposición indirecta al humo del cigarrillo puede causar cáncer pulmonar en personas que no fuman. La exposición indirecta a este humo también está ligada con enfermedades cardíacas.

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Hable con su proveedor acerca de los medicamentos y los programas que le puedan ayudar a dejar de fumar.

El consumo de alcohol cambia muchas funciones cerebrales. Afecta en primera instancia las emociones, el pensamiento y el juicio. Con la ingestión continua de alcohol, se afecta el control motor, produciendo mala pronunciación al hablar, reacciones más lentas y pérdida del equilibrio. Tener una cantidad más alta de grasa corporal y beber con el estómago vacío aceleran los efectos del alcohol.

El alcoholismo puede llevar a que se presenten enfermedades como:

- Enfermedades del hígado y del páncreas
- Cáncer y otras enfermedades del esófago y el tracto digestivo
- Daño al miocardio
- Daño cerebral
- NO tome alcohol durante el embarazo. El alcohol puede causar daño serio al feto y llevar a que se presente el síndrome de alcoholismo fetal.

Los padres deben hablar con sus hijos acerca de los efectos peligrosos del alcohol. Consulte con su proveedor si usted o alguien cercano tiene un problema con el alcohol. Muchas

personas cuyas vidas han resultado afectadas por el alcohol se benefician al formar parte un grupo de apoyo para el alcoholismo.

Los fármacos y los medicamentos afectan a las personas de diferentes formas. Siempre coménteles a su proveedor acerca de todos los fármacos que se esté tomando, incluso medicamentos de venta libre y vitaminas.

- Las interacciones de fármacos pueden ser peligrosas.
- Las personas mayores deben ser muy cuidadosas acerca de las interacciones cuando están tomando muchos medicamentos.
- Todos sus proveedores de atención médica deben conocer todos los medicamentos que está tomando. Lleve la lista consigo cuando asista a chequeos y tratamientos.
- Evite el consumo de alcohol mientras esté tomando medicamentos, ya que esto puede causar problemas serios. La combinación de alcohol y tranquilizantes o analgésicos puede ser mortal.

Las mujeres embarazadas no deben tomar ningún fármaco ni medicamento sin consultar con el médico, ni siquiera los medicamentos de venta libre. El feto es más sensible al daño de los fármacos durante los primeros 3 meses. Coménteles a su proveedor si usted ha estado tomando cualquier droga antes de quedar embarazada.

Siempre tome los medicamentos como se los recetaron. Tomar cualquier fármaco en una forma distinta a la recetada o tomar demasiado puede causar serios problemas de salud y se considera drogadicción. El abuso y la adicción no están asociados solamente con las drogas "ilícitas".

Los fármacos legales como laxantes, analgésicos, aerosoles nasales, píldoras para adelgazar y medicamentos para la tos también se pueden usar de forma indebida.

La adicción se define como el uso continuo de una sustancia, aunque esté experimentando problemas relacionados con su consumo. Simplemente necesitar un fármaco (como un analgésico o un antidepresivo) y tomarlo como se la recetaron no es una adicción.

El estrés es normal. Puede ser un gran motivador y sirve en algunos casos. Sin embargo, demasiado estrés puede ocasionar problemas de salud como insomnio, malestar estomacal, ansiedad y cambios del estado de ánimo.

- Aprenda a reconocer los factores que son más propensos a causarle estrés en su vida.
- Es posible que usted no pueda evitar todo el estrés, pero conocer la fuente puede ayudarlo sentir que tiene el control.
- Cuanto más control sienta usted que tiene sobre su vida, menos dañino será el estrés en su vida.

La obesidad es una preocupación de salud grave. El exceso de grasa corporal puede sobrecargar el corazón, los huesos y los músculos. También puede incrementar el riesgo de padecer hipertensión arterial, accidente cerebrovascular, venas varicosas, cáncer de mama y enfermedad de la vesícula biliar.

La obesidad puede ser causada por comer demasiado y consumir alimentos malsanos. La falta de ejercicio también influye. Los antecedentes familiares también pueden ser un riesgo para algunas personas.

Seguir una dieta equilibrada es importante para tener una buena salud.

- Escoja alimentos con un contenido bajo de grasas saturadas y grasas trans, al igual que poco colesterol.
- Reduzca la ingesta de azúcar, sal (sodio) y alcohol.
- Consuma más fibra, que se puede encontrar en frutas, verduras, legumbres, productos de granos enteros y nueces. (MedLinePlus, 2021).

METODOLOGÍA

1. Enfoque

El enfoque de nuestra investigación es empírico analítico, debido a que, con la problemática seleccionada en la empresa Corteaceros S.A. sede Itagüí, se pretende evaluar estrategias que fortalezcan el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, en cuanto a los Estilos de Vida Saludable; mediante la investigación en los exámenes de ingreso y periódicos y posterior medición de los resultados obtenidos.

2. Tipo

Descriptivo: El tipo de investigación descriptivo es un método científico que implica observar y describir el comportamiento de un sujeto sin influir sobre él de ninguna manera. (Shuttleworth, 2020)

El tipo que aplica a la presente investigación es descriptivo, debido a que por medio del examen de ingreso y periódicos que se realizaran a todos los trabajadores y posterior obtención de resultados, se podrá llevar a cabo una descripción precisa y detallada de los hallazgos, que finalmente serán los que nos den las bases para la implementación del Programa de Estilos de Vida Saludable.

1. Población y muestra

Se aplicará a 32 trabajadores de la empresa Corteaceros S.A. de la sede Itagüí

No aplica muestra debido al tipo de la población.

2. Técnicas e instrumentos de recolección

Los elementos para la recolección de la información son los exámenes ocupacionales de ingreso y periódicos, ya que estos nos indican que Enfermedades No Transmisibles, y que hábitos no saludables presentan los empleados de la empresa Corteaceros S.A., sede Itagüí.

3. Diseño

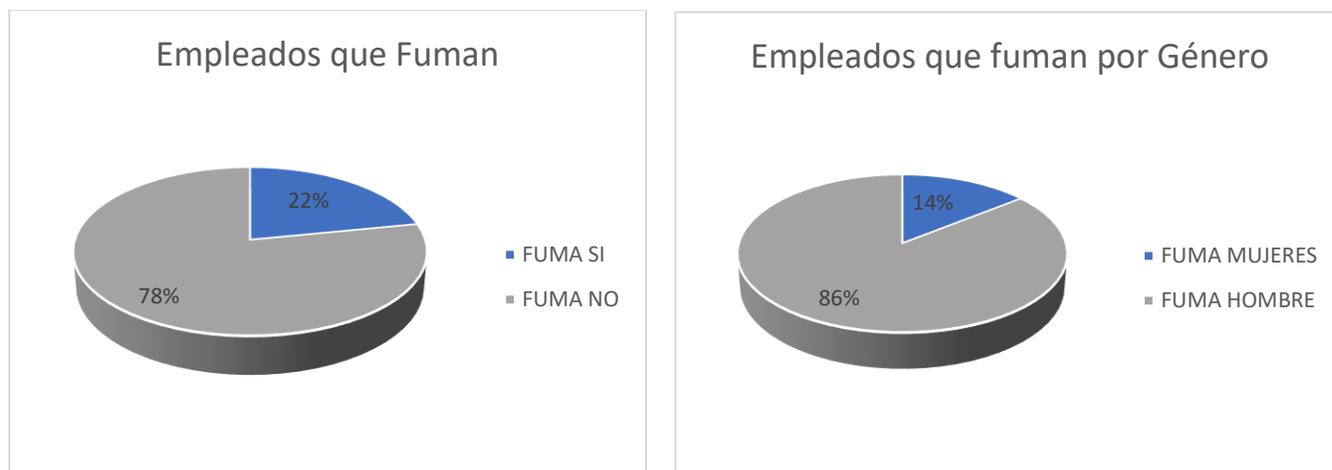
4. **Investigación Diagnóstica:** En este diseño, un investigador se inclina hacia la evaluación de la causa raíz de un tema específico. Aquí se evalúan los elementos que contribuyen a una situación problemática. (QuestionPro, 2020)

La investigación es Diagnóstica, ya que se va a recolectar las variables que nos permitan identificar las características que nos permitan determinar el estado de hábitos de Estilos de Vida en los empleados de Corteaceros S.A. sede de Itagüí.

HALLAZGOS O ANÁLISIS DE RESULTADOS

Según los exámenes ocupacionales de preingreso y periódicos de los 32 empleados de la empresa Corteceros S.A., sede de Itagüí arrojan los siguientes resultados:

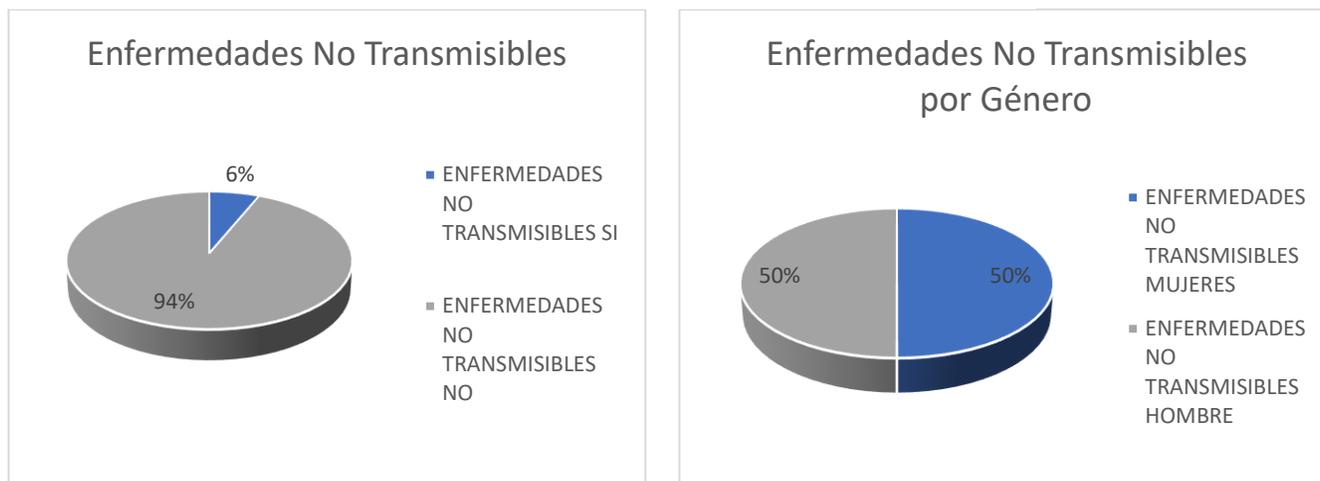
Ilustración 1 Empleados Con hábitos de Tabaquismo



Fuente: Base de datos Matriz Exámenes Ocupacionales de Ingreso y Periódicos de la empresa Corteceros S.A.

Según los datos arrojados por los exámenes Ocupacionales de Ingreso y Periódico, de los empleados de Corteceros S.A., sede de Itagüí, el 22% fuman y de este porcentaje el 86% son hombres y el 14% son mujeres

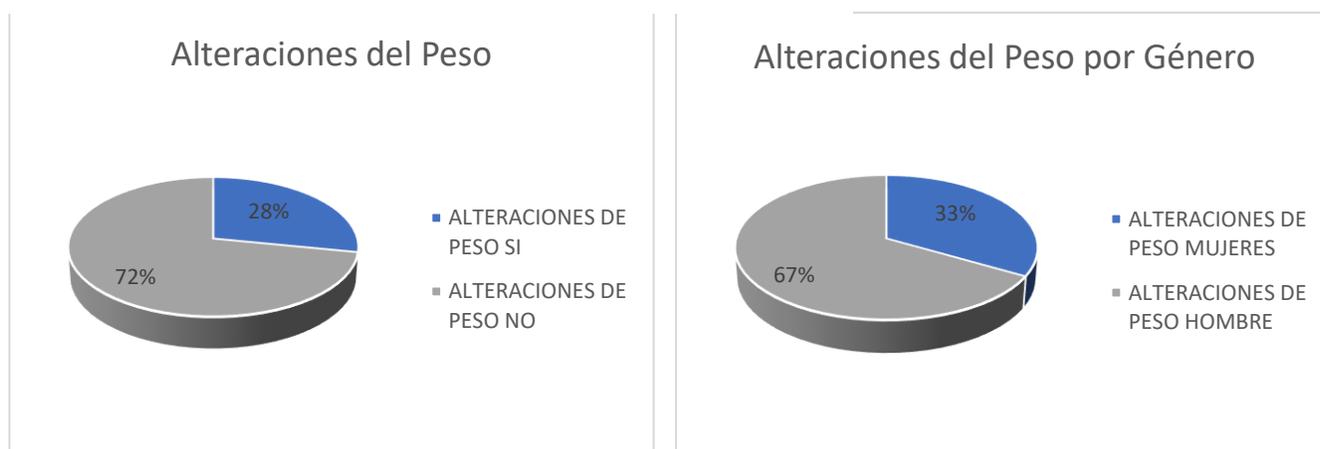
Ilustración 2 Enfermedades No Transmisibles



Fuente: Base de datos Matriz Exámenes Ocupacionales de Ingreso y Periódicos de la empresa Corteceros S.A

Según los datos arrojados por los exámenes Ocupacionales de Ingreso y Periódico, de los empleados de Corteceros S.A., sede de Itagüí, solo el 6% de los empleados sufren alguna de las enfermedades catalogadas como ENT y de este 6%, el 50% corresponde a hombres y el 50% corresponde a mujeres.

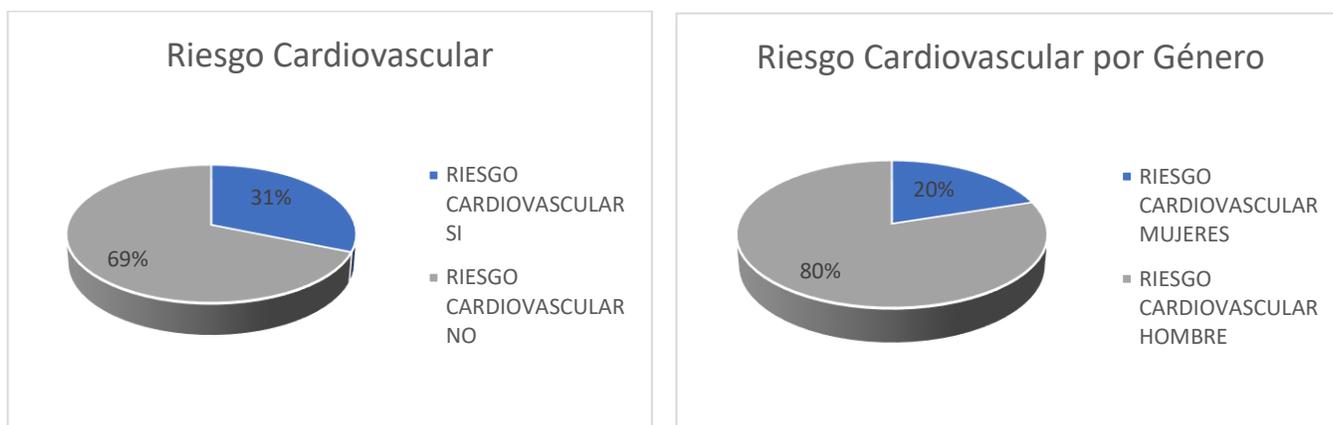
Ilustración 3 Alteraciones de Peso



Fuente: Base de datos Matriz Exámenes Ocupacionales de Ingreso y Periódicos de la empresa Corteceros S.A.

Según los datos arrojados por los exámenes Ocupacionales de Ingreso y Periódico, de los empleados de Corteceros S.A., sede de Itagüí, el 28% de los empleados sufren alteraciones en el peso y de este 28%, el 67% corresponde a hombres y el 33% corresponde a mujeres.

Ilustración 4 Riesgo Cardiovascular



Fuente: Base de datos Matriz Exámenes Ocupacionales de Ingreso y Periódicos de la empresa Corteceros S.A.

Según los datos arrojados por los exámenes Ocupacionales de Ingreso y Periódico, de los empleados de Corteceros S.A., sede de Itagüí, el 31% de los empleados tienen riesgo o presentan enfermedades y de este 31%, el 80% corresponde a hombres y el 20% corresponde a mujeres.

CONCLUSIONES

De los resultados arrojados, se puede concluir lo siguiente:

- Los hombres son los que más presentan condiciones que son desfavorables a la salud
- Aunque las cifras arrojadas en los empleados que fuman no tienen un porcentaje alto, se debe intervenir para evitar que aumenten estas condiciones
- Se debe de implementar un programa que intervenga de inmediato los hábitos de vida saludable, ya que las alteraciones en el peso y el riesgo cardiovascular están presentes en un gran porcentaje de los empleados de Corteceros S.A.

RECOMENDACIONES

Estrategias de Protección a los Hallazgos

Empleados que hábitos de Tabaquismo: Se realizara la gestión por medio de psicólogos en la respectiva caja de compensación, la empresa Corteceros S.A, cuenta con un convenio con la clínica Vid donde fácilmente se puede acceder a estos servicios profesionales.

Se realizará seguimiento constante a las personas que se han identificado como fumadores, realizando capacitaciones de concientización y consecuencias de lo que puede producir la adicción al tabaquismo en ellos mismos y las personas que están en su entorno. En estas capacitaciones se incluyen al personal que no están en este grupo con el fin de prevenir una futura adicción.

Enfermedades No Trasmitibles (ENT): Se realizará seguimiento a recomendaciones de exámenes de ingreso y periódicos, solicitando la evidencia de visita periódica al médico de

familia de su EPS, esto en los casos de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión u otras que requieran tratamiento continuo.

Se realizarán capacitaciones de buenos hábitos alimenticios, además de mostrar las consecuencias en el organismo por el desorden nutricional y posibles secuelas generadas por las enfermedades de base existentes.

Alteraciones del Peso: La empresa **Corteaceros S.A** cuenta con gimnasio para todo el personal, se realizará programa de ejercicios dirigidos por el área de seguridad y salud en el trabajo, además de crear he implementar el programa de hábito de vida saludable.

Divulgar a todos los empleados de **Corteaceros S.A**, los convenios que tiene la compañía con el Gimnasio Smartfit a través de la caja de compensación familiar, el cual tiene precios diferenciales y descuento por nómina.

Riesgo Cardiovascular: Se realizará seguimiento de visitas médicas, al personal con patologías de hipertensión y todas las enfermedades que a corto plazo puedan generar accidentes cardiovasculares.

Se solicitar tamizajes para la detección temprana y prevención de riesgos cardiovasculares en todos los empleados de Corteaceros S.A.

BIBLIOGRAFÍA

CORPORACIÓN MUNICIPAL DEL MUNICIPIO DE YAMARANGUILA - PERU. (12 de

Octubre de 2021). Obtenido de PAHO:

<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Doktus. (16 de septiembre de 2021). *Doktus*. Obtenido de

<https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>

Enfermedad crónica - prevención y control. 2.Salud ocupacional. 3.Lugar de trabajo.

I.Organización Mundial de la Salud. II.Foros Económico Mundial.

Grupo. (10 de Octubre de 2021). Obtenido de

<http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>

MedLinePlus. (15 de Octubre de 2021). Obtenido de

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm>

OMS. (Abril de 2021). Obtenido de Organización Mundial de la Salud:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

QuestionPro. (20 de octubre de 2020). Obtenido de QuestionPro:

<https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-experimental/#:~:text=La%20investigaci%C3%B3n%20experimental%20es%20cualquier,miden%20como%20sujeto%20del%20experimento.&text=El%20ejemplo%20m%C3%A1s%20simple%20de,es%20una%20prueba%20de%20laboratorio.>

Shuttleworth, M. (07 de octubre de 2020). <https://explorable.com/>. Obtenido de

[https://explorable.com/es/diseño-de-investigación-](https://explorable.com/es/diseño-de-investigación-descriptiva#:~:text=El%20Dise%C3%B1o%20de%20investigaci%C3%B3n%20descriptiva,sobre%20%C3%A9%20de%20ninguna%20manera.&text=No%20te%20pierdas%20estos%20art%C3%ADculos,Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%2)

[descriptiva#:~:text=El%20Dise%C3%B1o%20de%20investigaci%C3%B3n%20descriptiva,sobre%20%C3%A9%20de%20ninguna%20manera.&text=No%20te%20pierdas%20estos%20art%C3%ADculos,Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%2](https://explorable.com/es/diseño-de-investigación-descriptiva#:~:text=El%20Dise%C3%B1o%20de%20investigaci%C3%B3n%20descriptiva,sobre%20%C3%A9%20de%20ninguna%20manera.&text=No%20te%20pierdas%20estos%20art%C3%ADculos,Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%2)

Universidad Javeriana. (12 de Octubre de 2021). Obtenido de

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16030/QuinteroGodoyJinnethViviana2014.pdf?sequence=1>

Universidad Mariana. (2018). *Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable*. San Juan de Pasto.

Universidad Mariana. (10 de Octubre de 2021). Obtenido de

<https://www.umariana.edu.co/images/Gestion-Talento-Humano/estilos-vida-saludable.pdf>

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