



Sistematización del programa de estilo de vida saludable en todas las áreas de la empresa  
GRIALTEC S.A.S desde la herramienta Questionpro.

Anyer Luis Hernández De La Hoz

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Administración en Salud Ocupacional

febrero de 2022

Sistematización del programa de estilo de vida saludable en todas las áreas de la empresa  
GRIALTEC S.A.S desde la herramienta QUESTIONPRO.

Anyer Luis Hernández de La Hoz

Sistematización presentado como requisito para optar al título de Administrador en Salud  
Ocupacional

Asesor(a)

DIANA VANESA TIRADO GÓMEZ  
Ingeniera en Seguridad y Salud en el Trabajo  
Magister en TIC'S

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Administración en Salud Ocupacional

febrero de 2022

## **Dedicatoria**

A mi madre quien ha sido mi mayor motivación y orgullo, la cual me ha motivado y aconsejado en momentos difíciles, a mi amiga Daniela Tamayo en quien encontré palabras de apoyo y muchos consejos cuando no encontraba ningún motivo para continuar, a mis abuelos quienes han sido mis mayores tesoros, hoy exalto sus existencias en mi vida como personas de suma importancia para mí.

## **Agradecimientos**

Primeramente darle gracias a Dios por sus bendiciones y por ser el guía en todos mis proyectos y objetivos propuestos, agradecido con la profesora Diana Vanesa Tirado en su acompañamiento y aportes, también quiero extender cariñosamente un agradecimiento a todos mis profesores quienes me acompañaron en mi proceso formativo, a mis amigos y por ultimo y no menos importante a mis jefes Mario Noreña y Adriana Rivera quienes me apoyaron y brindaron el tiempo para poder estudiar y llevar a cabo este logro en mi vida.

## CONTENIDO

Lista de tablas .....	6
Lista de figuras.....	7
Abstract.....	12
1. Presentación De La Empresa.....	15
1.3. Organigrama De La Empresa .....	17
1.3.1. Organigrama de GRIALTEC S.A.S.....	17
2. Justificación.....	18
3. Objetivos.....	20
3.1. Objetivos Generales. ....	20
3.2. Objetivos específicos.....	20
4. Formulación del problema.....	21
5. Estado del arte.....	23
6. Referente Conceptual.....	32
6.1. Marco Legal .....	37
7. Marco Teórico.....	43
7.1. Metodología.....	44
7.1.1. Fases Del Ciclo Deming.....	45
7.1.2. Planificar.....	45
7.1.3. Hacer.....	46
7.2. Verificar.....	46
7.2.1. Actuar.....	47
8. Resultados.....	47
9. Interpretación Crítica.....	51
9.1. Aspectos Relevantes.....	52
9.2. Propuesta De Optimización.....	57
9.3. ¿Cómo Enriquecer El Proceso De Práctica?.....	59
10. Conclusiones.....	59
10.1. Recomendaciones.....	61
11. Referencias .....	62

## **Lista de tablas**

Tabla. 1. *Ausentismo laboral 2021- GRIALTEC S.A.S.*

Tabla. 2. *Lista del personal de la empresa GRIALTEC S.A.S.*

Tabla. 3. *Rangos de edades del personal.*

Tabla. 4. *Relación por género.*

Tabla. 5. *Capacitación de Estilo de vida.*

Tabla. 6. *Acta de capacitación al personal de GRIALTEC S.A.S.*

Tabla. 7. *Acta de instalación de prácticas.*

Tabla. 8. *Enfermedades identiicadas en la empresa GRIALTEC S.A.S.*

Tabla. 9. *Análisis de ausentismo laboral en GRIALTEC S.A.S, del periodo de enero a diciembre 2021.*

Tabla. 10. *Relación por Cargos.*

Tabla. 11. *Cargos por sexos.*

Tabla. 12. *Personas con algún tipo de adicción.*

Table. 13. *Fotografías.*

## Lista de figuras

Tabla. 2.

*Lista del personal de la empresa GRIALTEC S.A.S.*

Fecha	Código	Nombre y apellidos
04/08/2021	72798951	ADRIANA RIVERA
04/08/2021	72798552	MARIO NOREÑA
04/08/2021	72798165	WILLIAM CÁRDENAS
03/08/2021	67191623	SEBASTIAN RAIGOSA
03/08/2021	67191514	PATRICIA HIGUITA
03/08/2021	67191318	MARIO NOREÑA
03/08/2021	67190941	LEYDY HERNÁNDEZ
03/08/2021	67190646	JHONATAN MARTINEZ
03/08/2021	67190530	JESUS OVIDIO HINCAPIE
03/08/2021	67190444	JESÚS ANTONIO
04/08/2021	72798951	LIBARDO RIVERA
04/08/2021	72798552	MANUELA NOREÑA
04/08/2021	72798165	WILLIAM CARDENAS
03/08/2021	67191623	SEBASTIAN RAIGOSA
03/08/2021	67190340	JERÓNIMO RIVERA
03/08/2021	67190066	JEYLE HERRERA
03/08/2021	67187468	HERIBERTO ESCOBAR

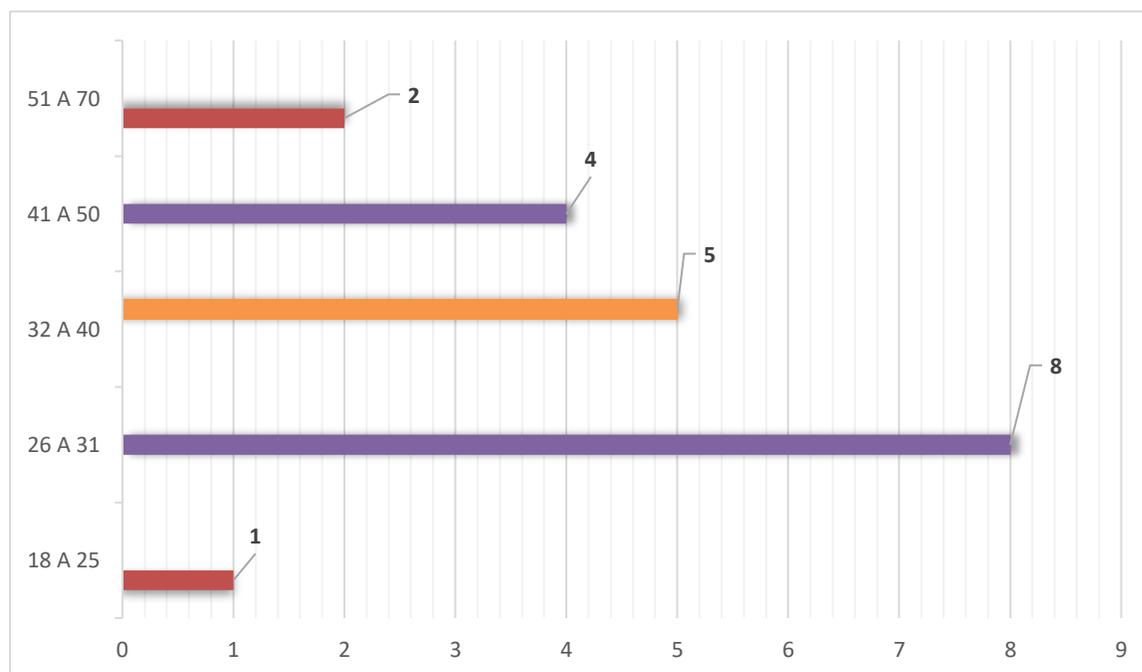
03/08/2021	67186066	ESTIVEN RAMIREZ
03/08/2021	67185873	ESTEBAN CEBALLOS
03/08/2021	67185736	DEYVY PALACIOS

Fuente: Hernández A.L. (2022) “Listado del personal de la empresa GRIALTEC S.A.S”

En el siguiente listado se evidencia el todo el personal de la empresa GRIALTEC S.A.S, el cual fue encuestado con temas de estilos de vida saludable en el cual hubo participación del 100% de la población trabajadora.

Tabla. 3.

*Rangos de edades del personal.*

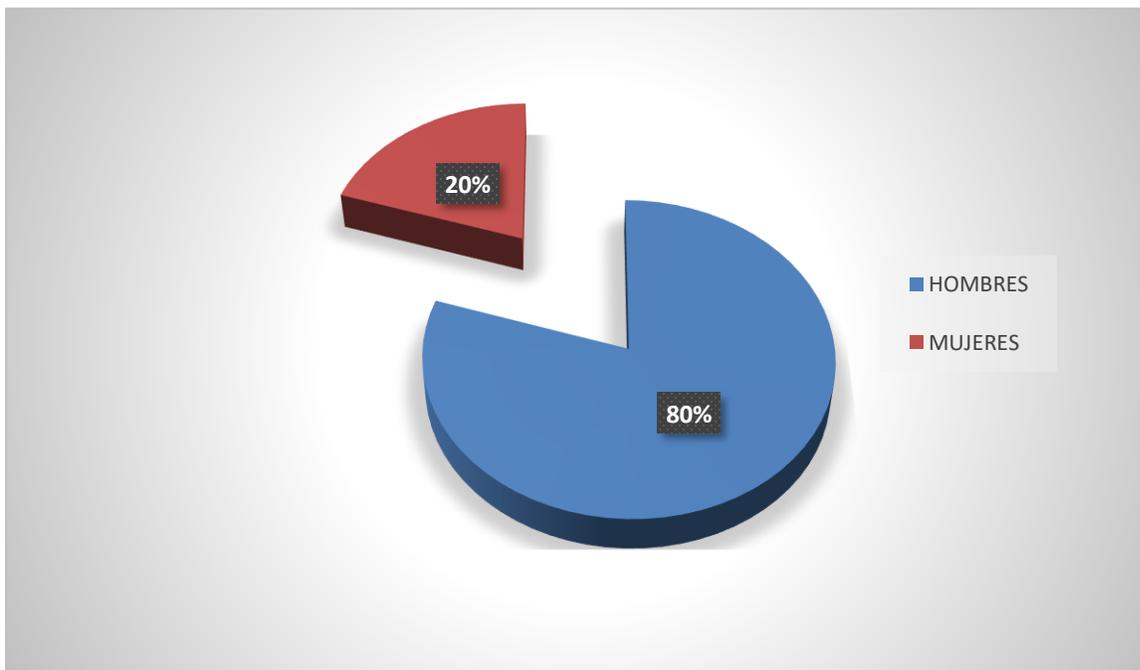


Hernández A.L. (2022) “Rango de edades”

Se logra evidenciar que la mayor parte del grupo poblacional de la empresa GRIALTEC S.A.S, se encuentra entre el rango de edades de 26 a 31 años, lo cual significa que la mayoría de los trabajadores de la organización pertenece a una población joven.

Tabla. 4.

*Relación por género.*



Hernández A.L. (2022) “Relación por género”

Se puede analizar con la siguiente grafica que la mayor parte de la población trabajadora en la empresa GRIALTEC S.A.S, son hombre con un total de 16 trabajadores que representan el 80% del total de los empleados, lo que también nos indica que es el género con mayor exposición a riesgos en la empresa.

Tabla. 5.

*Capacitación de Estilo de vida.*



*Nota:* Reunión con el personal en la oficina principal.

Fuente: Hernández, A. L. (2021) "capacitación de estilos de vida saludables"

Se reúne a todo el personal de la empresa GRIALTEC S.A.S, en la oficina principal en Itagüí donde se socializa con el personal el programa de estilos de vida saludable.

## **Resumen:**

Por medio de la realización de las prácticas profesionales en salud ocupacional en la empresa GRIALTEC S.A.S, se identifican diferentes afectaciones a la salud de los trabajadores por enfermedades de origen común, por lo cual se recomienda implementar un programa de estilos de vida saludable, el cual tiene el objetivo de darle una adecuada vigilancia y seguimiento a enfermedades identificadas dentro de la población trabajadora entre ellas sobre peso, obesidad y desnutrición; se realiza encuesta en las diferentes áreas de trabajo con un total de 20 personas en la compañía, en donde se evidencian malos hábitos alimenticios, escasa realización de deportes y consumo de sustancias adictivas dañinas al cuerpo causantes de enfermedades a largo plazo como: cigarrillo, bebidas azucaradas, energizantes etc.

El programa de sistematización brinda un estudio profundo que interioriza investigaciones de diferentes autores resaltando la importancia de los buenos hábitos de vida a nivel social y en las empresas, por lo cual se busca presentar una serie de recomendaciones a las entidades públicas y privadas que puedan implementar en sus lugares de trabajo con el objeto de preservar el buen estado de salud de sus colaboradores.

## **Abstract**

By carrying out professional practices in occupational health in the company GRIALTEC S.A.S, different effects on the health of workers due to diseases of common origin are identified, for which it is recommended to implement a program of healthy lifestyles, which It has the objective of giving an adequate surveillance and follow-up to diseases identified within the working population, including overweight, obesity and malnutrition; a survey is carried out in the different work areas with a total of 20 people in the company, where poor eating habits, poor sports performance and consumption of addictive substances harmful to the body that cause long-term diseases such as: cigarettes, drinks sugary, energizing etc.

The systematization program provides an in-depth study that internalizes research by different authors, highlighting the importance of good life habits at a social level and in companies, for which it seeks to present a series of recommendations to public and private entities that can implement in their workplaces in order to preserve the good health of their employees.

## **Introducción**

Los estilos de vida saludables son indispensables para contar con una sociedad sana, las organizaciones tienen la obligación del cuidado de la salud de sus trabajadores como lo expresa la ley 1562 de 2015, decreto 2400 de 1979, decreto 1072 de 2015 entre otras, por lo cual nos lleva a pensar en ¿qué es la salud?, según la revista médica Herediana quien la define como “un ser humano se encuentra sano cuando, además de sentirse bien física, mental y socialmente, sus estructuras corporales, procesos fisiológicos y comportamiento se mantienen dentro de los límites aceptados,” por lo cual las compañías deben involucrar diferentes estrategias que promuevan la salud. Barau R. y Berenson R. (1996) Rev Med Hered.

El objetivo del programa está enfocado en las afectaciones a la salud identificadas durante el periodo de prácticas profesionales en la empresa GRIALTEC S.A.S, la cual cuenta con enfermedades identificadas y relacionadas a malos hábitos como los casos de sobre peso, obesidad y desnutrición, afectaciones en la salud de los trabajadores que también perjudican la producción y estabilidad en la empresa, ya que al ser una compañía de 20 empleados, y 13 son el personal operativo que realiza las funciones que generan las utilidades, al disminuir la tasa de empleados las metas financieras de la organización pueden verse en riesgo por incumplimiento en trabajos y demoras en los tiempos de entrega.

El programa de estilos de vida saludables ofrece a las organizaciones públicas y privadas una serie de métodos o procedimientos que ayudan a mejorar malas prácticas o inadecuados comportamientos personales, los cuales son causantes del deterioro de la salud a mediano y largo plazo, por este motivo se hace indispensable que las organizaciones deban intervenir en las áreas de trabajo con el fin de concientizar a la comunidad trabajadora de los perjuicios en la salud por

inadecuados cuidados personales, como una mala nutrición, sedentarismo, falta de actividades física causantes de diferentes enfermedades como: obesidad, desnutrición, problemas musculares, enfermedades cardiovasculares entre muchas.

Por tal motivo se realizan investigaciones de diferentes autores en temas de estilos de vida saludable; se coloca en práctica el método Deming bajo el ciclo PHVA, se realizan encuestas a todo el personal de la empresa GRIALTEC S.A.S, que consta de 20 personas, en donde 16 son hombres y 4 mujeres, y se brindan recomendaciones a la organización como la implementación de un software que vigile el estado de salud de los empleados y brinde métodos y rutinas saludables semanales, rutinas de ejercicios, asesorías con cajas de compensación familiar y administradoras de riesgos laborales en temas de una vida saludable.

## **1. PRESENTACIÓN DE LA EMPRESA.**

### **1.1. RESEÑA HISTÓRICA.**

GRIALTEC S.A.S, fue creada en el año 2015, esta compañía fue constituida por tres miembros de una organización llamada CUBIERTEC S.A.S, pero al momento de una ruptura los miembros deciden repartir los capitales y activos obtenidos por las utilidades generadas en años anteriores de trabajo, el señor Mario Fabian Noreña Reyes, hoy el gerente general, quien decide continuar con el proyecto GRIALTEC S.A.S, en un principio GRIALTEC S.A.S fue creada con un fin distinto al actual, su principal objetivo eran las actividades de obras civiles, lo cual nunca coloco en práctica y se inclina por la instalación de cubiertas metálicas y estructuras.

GRIALTEC S.A.S, ingreso en los mercados laborales como una organización especialista en cubiertas metálicas, obras arquitectónicas y procesos de instalación de estructuras metálicas, por su experiencia en el mercado el gerente general posesiona a la organización en una de las más reconocidas en el mercado, hoy compitiendo con su antigua empresa que se dedicaba a la misma actividad económica, la organización inicialmente contaba con un grupo de trabajo de 5 personas, el cual fue creciendo paulatinamente y ha llegado a contar con más de 16 colaboradores de planta y diferentes contratistas laborando para la organización, en la actualidad la empresa cuenta con una imagen favorable en el mercado de la construcción.

Hoy en día GRIALTEC S.A.S, ejecuta actividades por diferentes departamentos del país, consagrándose como una de las mejores empresas en las instalaciones de cubiertas arquitectónicas que se instalan en todo el territorio nacional.

## 1.2. IDENTIFICACIÓN Y CARACTERIZACIÓN DE LA EMPRESA.

Razón social: Grupo de Ingeniería, Arquitectura & Tecnología S.A.S (GRIALTEC S.A.S)



Sucursales: Uno (1)

Número de empleados: veinte (20)

Dirección y domicilios: Carrera 65 # 35-90 (Itagüí – Ditaires)

Teléfono: 4483487

Clase de riesgo: (V)

La actividad económica a la que pertenece es: 4290

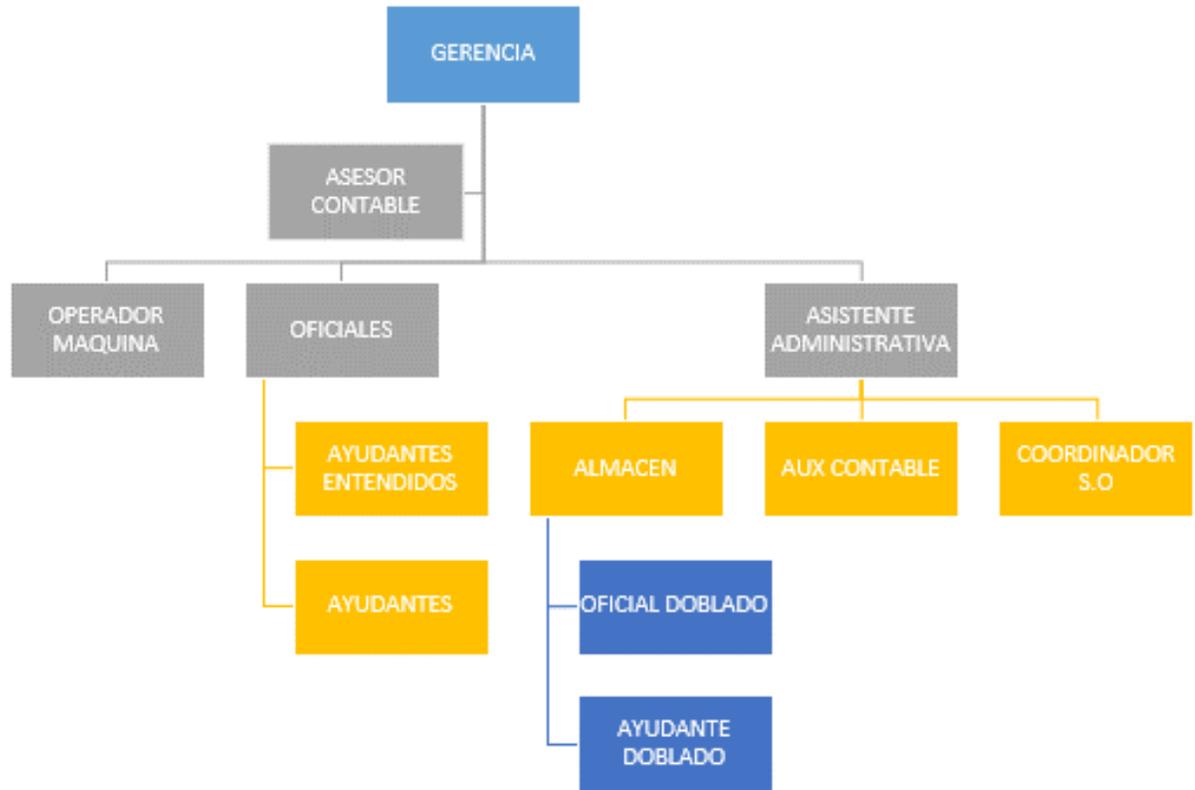
Descripción de la actividad económica:

Construcción de otras obras de ingeniería civil

(GRIALTEC S.A.S. 2019.)

### 1.3. ORGANIGRAMA DE LA EMPRESA

#### 1.3.1. Organigrama de GRIALTEC S.A.S



Fuente: GRIALTEC S.A.S. (2019). Organigrama de GRIALTEC S.A.S [Fotografía].

## 2. JUSTIFICACIÓN

El proceso de sistematización tiene como objeto la reducción de tasa de ausentismo laboral por enfermedades no transmisibles de origen común por malos hábitos evidenciados en el proceso de prácticas profesionales realizados en la empresa GRIALTEC S.A.S, con el fin de dar cumplimiento al requisito de opción de grado, donde se realizó un análisis argumentativo y más profundo de los puntos más relevantes en la ejecución del programa de estilos de vida saludable en toda la organización, y con esto proponer planes de mejoras en la compañía e identificar si se han ejecutado los conocimientos adquiridos durante el proceso de experiencia de prácticas profesionales.

La organización está obligada al cuidado de la salud de sus empleados y brindar ambientes de trabajos sanos como lo expresan las siguientes normas la ley 1562 de 2015, decreto 2400 de 1979, decreto 1072 de 2015, en cumplimiento a las disposiciones exigidas el programa de “estilos de vida saludables” busca fomentar buenas prácticas de vida, brindar lugares de trabajo sanos, que minimicen los riesgos a los empleados y por medio de un proceso de capacitación y sensibilización a todo el personal lograr un cambio en los malos hábitos en las comunidad trabajadora, en las cuales se tendrán como temas primordiales una adecuada nutrición, la importancia de realizar deporte y los efectos perjudiciales por malos hábitos de vida.

Es necesario para la organización implementar un programa de prevención y promoción de enfermedades, ya que las afectaciones a la salud de sus colaboradores es un problema que afecta en los procedimientos y actividades que realizan las empresas en su diario, cada colaborador que presente días perdidos por sufrir de alguna indisposición o alteración a su salud representa un sin

números de atrasos en la empresa para sus entregas pactadas con clientes o proveedores, esto conlleva a crear una mala imagen en la compañía y pérdidas económicas.

Las entidades que no hagan cumplimiento en la protección y promoción de la salud de sus empleados con la ejecución del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo estarán expuesta a recibir sanciones que van desde 1 a 500 SMMLV, salario mínimo mensual legal vigente, lo cual puede llevar a una organización a l cierre por incumplimiento normativo expresado en el decreto 472 de 2015 y las administradoras de riesgos están en la obligación de vigilar el cumplimiento de los normas como lo estable 1072 de 2015, en las responsabilidades de las administradoras de riesgos laborales.

Es compromiso de las organizaciones velar por el estado de salud, físico y mental de sus colaboradores, como los establece el decreto 2400 de 1976, en el artículo 1, por eso la necesidad de implementar el programa de estilos de vida saludables en la organización, de ahí surge la oportunidad de sistematizar las prácticas profesionales en la empresa GRIALTEC S.A.S, con el fin de plantear un análisis minucioso y exhaustivo que ayude a mejorar las condiciones de salud de la organización.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1. Objetivos Generales.**

Desarrollar el programa de estilos de vida saludable por enfermedades como obesidad, sobre peso y desnutrición identificadas en la oficina la empresa GRIALTEC S.A.S, en Itagüí, en el periodo de enero a diciembre del año 2021.

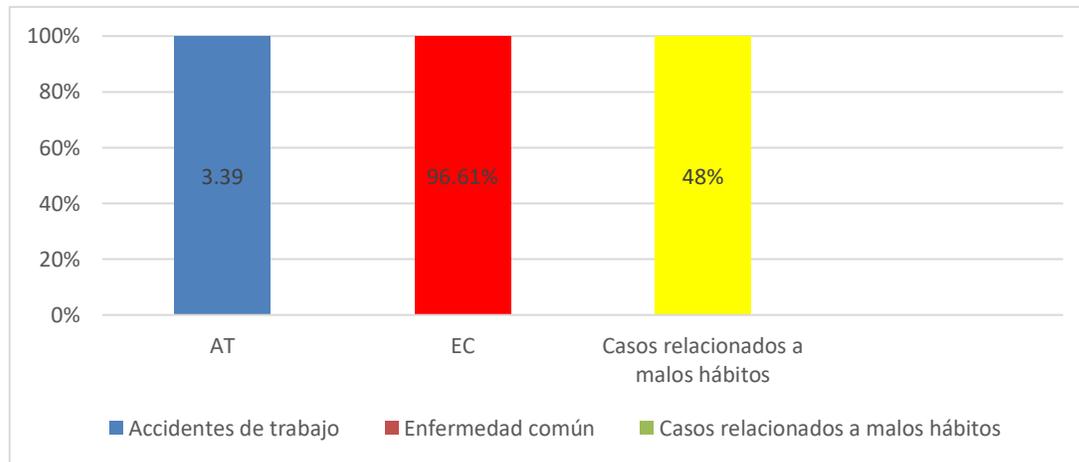
#### **3.2. Objetivos específicos.**

- ✓ Identificar los factores de riesgos que afecten el estado de salud en la población trabajadora.
- ✓ Implementar el ciclo DEMING en la organización para obtener un proceso de mejora continua.
- ✓ Capacitar al personal de la organización en temas de “estilos de vida saludables”.
- ✓ Estructurar el programa de prevención y promoción de enfermedades en toda la organización.

#### 4. Formulación del problema

Tabla. 1.

*Ausentismo laboral 2021- GRIALTEC S.A.S.*



Fuente: Hernández A.L. (2021) “Ausentismo laboral - GRIALTEC S.A.S” En la GRIALTEC S.A.S hubo un total de 57 días perdidos de incapacidad en el periodo del 5 de enero al 29 de diciembre de 2021, en donde el 96.61%, de las incapacidades corresponden a enfermedades de origen común y de ese promedio el 48% de los casos están vinculados con problemas relacionados con malos hábitos nutricionales y físicos, problemas musculares, reportes de intoxicación por alimentos.

Según el centro de estudio sociales y laborales (CESLA), realizaron una indagación del ausentismo laboral en Colombia en 194 empresas que representan el 26.4% del PIB en el país. En donde se detectaron 623,220 casos de ausentismo laboral, donde la enfermedad general es la que predomina con un 68,9% de las incapacidades, según la encuesta en el 2019, los empleadores tuvieron que desembolsar un promedio de 1,9% adicional al salario de cada

empleado, esto refleja la importancia de las organizaciones en reducción de incapacidades implementando programas de estilos de vida saludables.

Las organizaciones se enfrentan a un gran problema social relacionado a los malos hábitos de vida, los cuales han sido generadores de adicciones como el consumo de azúcares, alcohol, cigarrillo o drogas de cualquier índole; por lo cual se han generado diversas enfermedades como la obesidad, problemas respiratorios, enfermedades cardíacas, sedentarismo el cual es causante de problemas musculares debido a la falta de ejercicio de las personas.

El programa de estilos de vida saludable nace de la necesidad de disminuir el índice de ausentismo laboral por enfermedades de origen común en la empresa GRIALTEC S.A.S, tomando como evidencia patologías o enfermedades ya existentes e identificadas en la población trabajadora como las siguientes:

- 1 caso de Obesidad.
- 1 caso de desnutrición
- 2 casos de sobre peso.

La empresa GRIALTEC S.A.S, cuenta con un total de 20 trabajadores en donde 4 de ellas tienen afectaciones a la salud lo cual representa el 20% de toda la población trabajadora en la organización. Enfermedades que pueden afectar el rendimiento de los trabajadores y por defecto los procesos productivos en tiempos y ejecución.

La organización consta de 20 colaboradores en los cuales solo 13 están en el área operativa, quienes son los encargados de los procesos productivos de la empresa; si el personal enferma o

tiene un índice de ausentismo alto por incapacidades médicas el sostenimiento de la empresa estará en riesgo, ya que no habrá quien realice las actividades que generan utilidades en la entidad, lo que es esencial en la supervivencia de cada compañía en el mercado.

Durante el desarrollo de las practicas se evidencia el consumo excesivo de bebidas azucaradas en la organización sin ningún tipo de control, malos hábitos alimenticios y en algunos casos personal que fuma cigarrillo. Todas estas conductas pueden llegar a causar problemas en la salud a mediano y largo plazo, lo cual hace necesario el implementar el programa de estilos de vida saludable dentro de la organización y crear una cultura del auto cuidado. (Decreto 1072 de 2015)

## **5. ESTADO DEL ARTE**

El estado del arte fue realizado con un proceso de indagación con base al ciclo PHVA, los datos fueron recopilados de la base de datos de UNIMINUTO, teniendo como referencia estilos de vida saludables, lo cual estuvo enfocada en nutrición, temas de salud, buenas prácticas de vida, como prevenir la obesidad y enfermedades por malos hábitos, se analizó una serie de artículos con el tema en relación, se identifican proyectos de grados anteriores con temas referentes al propuesto, y se examinaron las diferentes posturas frente al tema.

En la búsqueda de información técnica se identifica el estudio de Rojas Lázaro M. Y. (2019). “Relación entre hábitos de vida saludables y satisfacción laboral como elementos favorables en la salud laboral” es un estudio realizado en Cúcuta, norte de Santander en Colombia, donde se utilizó un método cuantitativo en la recolección de la información, en donde de forma aleatoria se eligieron a 75 personas en la colaboración del estudio, se llevó a cabo dos

métodos de recolección de los datos, la primera se escoge con el método tipo Likert en donde se pregunta a las personas “como es mi estilo de vida” con la cual se podrá establecer los hábitos de vida que tienen las personas de estudio, y el segundo método utilizado fue el Font-Roja por la cual se mide el nivel de satisfacción laboral en los trabajadores de estudio, los resultados en el análisis de datos obtenidos fue que 66 de los encuestados de la población trabajadora cuenta con bajos niveles de hábitos saludables los que representa un 92%, y por otro lado la satisfacción laboral está en niveles moderados con 58 personas satisfechas lo que representa un 77% de la población encuestada.

Durante el siguiente estudio se determina que la satisfacción laboral es independiente de los hábitos de vida de la población trabajadora.

Camacho Rábado, L. A. Echeverría Castro, S. B y Reynoso Eraso, L. (2010). “Estilo de vida y Riesgo en la salud de los trabajadores universitarios” el siguiente estudio fue realizado en México, en donde se quiere dar a conocer los estilos de vida del personal de una universidad, se realizaron tres tipos de recolección de información uno fue la herramienta inventario de factores de riesgos, una lista de chequeo de estrés diario y un inventario de estrés fisiológico, en los cuales participaron 86 personas, 35 mujeres y 51 hombres.

Durante la ejecución de los métodos de recolección de información se obtienen datos como el peso, alimentación, uso de gafas, transporte, recreación, ocio, percepción del estrés, factores hereditarios; los resultados arrojaron que existen diversos riesgos a la salud heredados, 9 sujetos son consumidores de cigarrillo y solo uno ha realizado una telerradiografía del tórax para evaluar si existe algún cambio, los estilos de alimentación son malos con 4 personas que no desayunan, 79 que no tienen una hora establecida para desayunar y 40 consumen comida chatarra,

condiciones de riesgos que invitan a las entidades universitarias en contar con programas de estilos de vida saludables dentro de sus centros educativos.

Pérez H. (2013). Revista electrónica. “Estilos de vida saludables en trabajadores” el siguiente artículo fue diseñado con el objetivo de mejorar los estilos de vida en una empresa de cigarrería llamada Bigott, en donde estudiantes de pasantías identifican los factores de riesgos a los que están expuestos los trabajadores por malas prácticas de estilos de vida saludables, identifican en los trabajadores factores como tabaquismo, inadecuada nutrición, falta de actividad física, el tiempo de descanso y demás condiciones que afectan las condiciones de salud los colaboradores, se identifica que condiciones como la socioeconómica y la edad influyen en un rápido deterioro a la salud cuando se practican malos hábitos de vida, por los que hacen imprescindible la implementación de medidas de intervención que mejoren los malos hábitos y malas acciones realizadas por los trabajadores que minimicen los riesgos que afectan progresivamente el estado de vitalidad humana.

Salinas, J. Lera, L. González, C. G. Villalobos, E, & Vio, F. J. (2014). “Estilos de vida, alimentación y estado nutricional en trabajadores de la construcción de la Región Metropolitana de Chile”. El siguiente estudio fue realizado bajo un método descriptivo y transversal a una comunidad de trabajadores del sector construcción con un total de 194 hombres quienes ascendieron y firmaron un consentimiento para poder realizar dicho estudio, se analizaron datos como: nutrición, tabaquismo, sedentarismo y dos encuestas de consumo de alimentos, también se analizaron datos como peso, presión arterial, talla, circunferencia de la cintura, y se consulta hacer de estilos de vida.

Se analiza los datos más relevantes y los resultados arrojan que la mayoría de trabajadores son de edades entre 40 a 43 años que representan el 95% , el 41% consume cigarrillo, datos que prenden las alarmas en la organizaciones y hace necesario implementar programas de estilo de vida que involucren a todo el personal, si la mayor parte de la población ya tiene una edad avanzada puede inferir en la aparición de enfermedades por malos hábitos realizados durante toda su vida, y el tabaquismo es un factor que puede acarrear problemas respiratorios a más del 40% de la población, es necesario sensibilizar a las empresas del cuidado en la salud de sus trabajadores bajo el programa de estilo de vida saludables.

Chalapud-Narváez, L. M., Janeth Molano-Tobar, N., & Roldán González, E. (2022). “Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios”. El estudio presente fue realizado a docentes y estudiantes universitarios en la ciudad de Popayán, donde por medio de un software realizaron una encuesta por medio de la aplicación del cuestionario de perfil de estilos de vida (PEPS-I) de Nola pender (1996), el estudio fue aplicado a 182 docentes y 182 estudiantes, con un análisis de edades, sexo, perfil sociodemográfico, arrojando los siguientes datos: 13 (2.5%) con hábitos personales deficientes (malo); 269 (74.2%) con hábitos personales suficientes (medio); y 83 (23.3%) con hábitos personales saludables (excelente) 0,92 lo que indica una fiabilidad; el PEPS-I está conformado por 48 ítems tipo Likert. Se puede evidenciar en los resultados que la mayoría de estudiantes y docentes llevan un estilo de vida medianamente positivos, lo cual nos da un análisis de que existe una gran población que intente llevar buenas prácticas de vida, pero aún falta aumentar esfuerzos por ser una sociedad saludable con buenos hábitos.

Torres Moya, O. R., & Prieto Alvarado, F. E. (2018). “Evaluación de la estructura del componente regular de los programas departamentales de hábitos y estilos de vida saludable”

Colombia, 2014-2015. Este análisis fue realizado por programas departamentales exigido por Coldeportes en la entidad territorial, de este estudio solo fueron excluidas Bogotá y Antioquia, se utilizó para esta investigación diferentes métodos como “revistas de opinión, documentos y experiencias del Instituto Joanna Briggs” se utilizó para la recolección de datos matrices como la de requisitos mínimos y matriz de resumen y evaluación de estructura; se realiza un análisis lógico de las actividades realizadas y los efectos esperados todos resultados son evaluados por una herramienta del Department for International Development de Reino Unido, planteando también el método de una entrevista semi estructura a todos los gestores, enfocada en programa de estilos de vida saludables, con una duración de 5 días, se identifica que los departamentos que cuentan con un mejor diseño del programa de hábitos y estilos de vida saludable fueron Santander y Córdoba, en tanto que aquel con menos puntaje es Cesar.

Cabe destacar a Semergen, medicina de familia, 04/2021, estudio transversal sobre estilos de vida saludable y su relación con el colesterol HDL en la población adulta, basado en estudios que demuestran que el 63% de las muertes a nivel mundial en el 2008, fueron por enfermedades cardiovasculares, en lo cual también crea un detrimento económico en la sociedades, solo en Colombia hubo un costo aproximado de 2,4 a 4.8 billones de pesos; durante el estudio se identifica que las enfermedades que son atribuidas a los malos hábitos de vida, el sedentarismo, la falta de deporte que son actividades de muy bajo costo que impactan considerablemente en la salud de las personas, se basan en estudios analíticos sobre bases de datos por encuestas realizadas por la Universidad CES, utilizando el Método STEPS v2.1, “Esta encuesta contiene una muestra de 3.145 personas que se obtuvo a través del cálculo de la población proyectada por el departamento administrativo nacional de estadística (DANE)” analizando edades, sexo, perfiles sociodemográfico, lugar de residencia, escolaridad, identificando que ni el 15%, de la

población de estudio tiene el hábito de consumir frutas ni verduras diariamente, la actividad física intensa y moderada en el trabajo no alcanza tampoco el 15%, estando en un rango entre los 9,8 y 14,3% de la población.

También se identifica que el hombre tiene menos probabilidad de sufrir del colesterol que las mujeres. Quienes generalmente tienden a tener niveles de colesterol más alto por efecto de una hormona femenina llamada estrógeno, las enfermedades cardiovasculares son un problema que se encuentra en todas las sociedades y se podrían minimizar los efectos llevando estilos de vida saludables, incorporando en nuestra vida diaria, con buenos hábitos alimenticios, realizar deporte que mejoren las condiciones de salud.

Gil, Á., Ruiz-López, M. D., Fernández-González, M., & Martínez de Victoria, E. (2015). “Guía FINUT de estilos de vida saludable”. Más allá de la pirámide de los alimentos; Este estudio fue diseñado con el objetivo de ofrecer guías alimentarias a diferentes países, donde colocan en práctica una pirámide alimentaria tridimensional, la cual está compuesta por una buena alimentación, actividad física, educación e higiene, brindar una guía enfocada en brindar una adecuada alimentación.

Esta tiene un énfasis en la protección del medio ambiente, la guía FINUT está dirigida a toda la comunidad sin importar sexo o edades, está enfocada en crear una cultura de hábitos saludables en nivel individual y colectivos de la sociedad.

Jaimes, E. L., & Gómez Díaz, M. P. (2014). estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia. *hacia la promoción de la salud*, 19(1), 68–83, este estudio fue realizado con el instrumento HLPPII de Nola Pender, de 52 ítems, enfocado en 6 aspectos relevantes como la nutrición, salud, actividad física, manejo del estrés,

relaciones interpersonales y espiritual en los estudiantes de enfermería de la universidad Cooperativa de Colombia, fueron un total de 154 estudiantes a quienes se le realizó las encuestas consultando sexo, edades, comportamientos saludables, y dimensión espiritual, derivando un resultado negativo, exaltando que las conductas identificadas forman riesgo para la salud.

Calpa Pastas, A. M., Santacruz Bolaños, G. A., Álvarez Bravo, M., Zambrano Guerrero, C. A., de Lourdes Hernández Narváez, E., & Matabanchoy Tulcan, S. M. (2019). “Promoción de estilos de vida saludables”, estrategias y escenarios. *hacia la promoción de la salud*, 24(2), 139–155. Durante un método de estudio descriptivo se analizaron escenarios personales, familiares, educativos y sector sanitario, basados en las directrices del método PRISMA, donde fueron analizadas bases de datos en relación a estilos de vida saludable, se recomienda implementar prácticas saludables de vida y una buena nutrición, prácticas técnicas educativas que brinden conocimiento de la importancia de tener una buena condición de salud.

Por ejemplo, el estudio de Vernaza-Pinzón, P., Villaquiran-Hurtado, A., Paz-Peña, C. I., & Ledezma, B. M. (2017). Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán. *revista de salud pública*, 19(5), 624–630. Durante el siguiente estudio se caracteriza el nivel de riesgo durante las actividades físicas a un personal que participa en un programa de estilos de vida saludables, durante un semestre se hace un estudio de cohorte, con una cantidad de 500 usuarios de las comunas en Popayán en los cuales se arrojan datos como que el 18,3% realiza actividades físicas moderada, que la población de 18 a 35 años se encontraban en un porcentaje de 68% del total de los usuarios, con bajos números de personas que realizan actividades físicas, esto prende las alarmas en temas de prevención de salud en la sociedad, se recomienda mejorar los estilos de vida individuales y colectivos en la población.

Daniel Pinzón Gómez. (2013). Estilo de vida saludable (EVS). (California-EEUU)  
“Limitaciones del enfoque biomédico”. Apuntes universitarios, 3(1), 9-26. En el siguiente artículo se resalta la importancia de una buena nutrición, consumo de agua, respiración de aire limpio, realizar actividades físicas que brinden beneficios a la ciudadanía, el cual debe ser un proceso vigilado por las entidades de salud, poner en contexto desde los colegios hasta en las universidades, es una reflexión crítica que plantea como cuidar la salud en relación a estilos de vida saludable, en la indagación se analiza como se separan en dos las afectaciones que se obtienen por malos hábitos de vida, desde la parte salud física y la mental, por consiguiente se podrán desarrollar enfermedades de diferentes indoles, la mala alimentación es un factor determinan en contraer enfermedades como: estrés, obesidad, diabetes tipo 2 entre otras. Pero todo esto esta relación con la parte psicosocial o mental si las personas tienen un verdadero interés de mejorar su estilo de vida podrán mejorar su condición de salud física y mental, aunque en otro sentido, si la persona no pone de su parte no sería posible realizar las recomendaciones brindadas por el programa de EVS.

Pérez-Manchón, D; Álvarez-García, G. M; González-López, E. (2014). Motivación para cambiar estilos de vida no saludables y riesgo; esta investigación está basada en cambiar los métodos de vida saludables para evitar enfermedades cardiovasculares, es un estudio transversal, aleatorizado, estratificado por edad, realizado en el ámbito de la atención primaria con una muestra de 369 personas. Evaluando las siguientes condiciones, estado del ocio, actividades físicas realizadas, personal expuesto al humo de cigarrillo, hábitos alimenticios, se obtiene que en promedio de 31,4%, en prevalencia al tabaquismo, el 68%, para dieta no adecuada, el 48.8% en estado de sedentarismo, lo cual arroja que la mayor parte de la población está expuesta a contraer enfermedades cardiovasculares por malos hábitos en su vida cotidiana, es importante las

recomendación brindadas a la comunidad de mejorar sus costumbres e iniciar cambios en las rutinas como por ejemplo: Practicar deporte y evitar el consumo de cigarrillo y bebidas alcohólicas y una buena alimentación.

Meza Benavides, M., Villalobos, M., Agüero, N. N., Rivera, O., Castro, S. Q., & Arguedas, G. Z. (s/f). Binasss.sa.cr. “Análisis sobre estilos de vida, ambiente laboral y factores protectores y de riesgo”. El estudio fue realizado en costa rica durante el periodo 2005 a 2008, donde se llevó a cabo en diferentes grupos de trabajadores y trabajadoras de la misma empresa; implementan una metodología cuantitativa de tipo descriptiva, la empresa en donde se efectúa la encuesta es una trasnacional especializada en mensajería. La organización en función del cumplimiento de la OPS, organización mundial de la salud de (1998), dicta que las organizaciones debe contar con estrategias que disminuyan el impacto de los procesos productivos en la salud de los colaboradores, por lo cual un grupo de enfermeros de la misma entidad realizan una investigación frente a los factores que afectan la salud de los empleados y se identifican los siguientes problemas: Inadecuado manejo nutricional (causantes de enfermedades como sobre peso, obesidad, diabetes), sedentarismo que a largo periodo va disminuyendo la calidad de vida; Gonzales y Urrego (20007), asocian al sedentarismo es la falta de actividades laborales que conllevan a los colaboradores a estar mucho más tiempo en reposo sin realizar ninguna actividad física.

Rinat, S. Hernández R, y Atalah (2008). Lanzan una hipótesis que el aumento de la accidentalidad en las organizaciones está relacionado con malos hábitos nutricionales que derivan en sobre peso y obesidad en los trabajadores quienes perdían agilidad para realizar sus labores o sentían falta del aire o ahogamiento, cuyas afectaciones a la salud podrían representar un peligro al momento de realizar sus labores.

En consecuencia, a lo expuesto en las siguientes investigaciones se determina que las organizaciones si pueden influenciar de manera positiva o negativa en los estilos de vida de los empleados, por lo tanto, es indispensable una adecuada intervención de las empresas en programas dirigidos a enseñar o fortalecer estilos de vidas sanos, que pueden mejorar las condiciones de salud de sus colaboradores.

## **6. REFERENTE CONCEPTUAL.**

### **QUE ES UNA VIDA SALUDABLE.**

Se le considera vida saludable a una serie de actitudes y comportamientos personales caracterizados por preservar el buen estado de salud, comer saludable, lo cual comprende consumir las proteínas y nutrientes que necesita el cuerpo, realizar una serie de ejercicios de manera cotidiana para fortalecer el cuerpo, meditar, estipular tiempos de descansos, dormir 8 horas por la noche, salir a caminar, trotar, respirar aire limpio y consumir un promedio de 4 litros de agua diarios. (Alezacano, L. 2020. p.2)

### **QUESTIONPRO**

El sistema Questionpro fue seleccionado un software que contiene las siguientes características compatibles con el trabajo, el cual recopilación de la información de manera

descriptiva no modifica la información recolectada y arroja una serie de tabulación gráfica, tríptico o tabla. (software para encuestas Questionpro. 2022.)

## **ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES**

Las enfermedades no transmisibles son afectaciones a la salud que se producen a largo plazo y de manera lenta, las cuales son causa de la exposición a factores de riesgos que afectan la salud entre ellos el tabaquismo, alcohol y falta de actividad física; estas se pueden prevenir con cambios de estilos de vida. (minsalud.2022. prevención de enfermedades no transmisibles.)

## **¿QUE ES DORMIR BIEN?**

Se trata de conciliar el sueño por lo menos de 7 a 8 horas diaria, lo cual ayuda a descansar al cuerpo y evita enfermedades a largo plazo. (Alezacano, L. 2020. p.2)

## **ENFERMEDAD PROFESIONAL**

Es enfermedad laboral aquella obtenida por el trabajador en el lugar de trabajo donde fue obligado a realizar sus labores por un periodo de tiempo definido. (Minsalud. Ley 1562, 2020. Art. 4)

## **EL SEDENTARISMO**

Es la falta de ejercicio de una persona, o aquella que pasa mucho tiempo en una posición quieta o sentado, condiciones que son causales de enfermedades vasculares entre otras.

(Matamoro A, Washington, F. 2019)

### **MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SANA, EQUILIBRADA Y ADECUADA.**

Una alimentación sana está basada en un adecuado consumo de vitaminas, proteínas y carbohidratos, es recomendable comer 5 veces al día con el fin de tener la energía suficiente para tener una condición de salud. (Alezacano, L. 2020. p.2)

### **NIVELES ALTOS DE COLESTEROL EN LA SANGRE**

El colesterol se puede considerar exceso de grasa en el cuerpo, el cuerpo necesita cierta cantidad de grasa para su funcionamiento, pero cuando existe mucha grasa en el cuerpo se le llama colesterol, o también conocido lípido, lo cual es causal de enfermedades cardiovasculares (Way E, Creek J. 2021. p.5.)

### **PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO Y EVITAR EL SEDENTARISMO**

Es importante realizar por lo menos 30 minutos de actividad física diariamente para evitar enfermedades futuras por sedentarismo, las prácticas de deportes ayudan con la circulación y problemas en articulaciones, es de suma importancia tener practicas seguras y adecuadas de deporte para evitar lesiones físicas. (Alezacano, L. 2020. p.2)

## **PRACTICAR UNA BUENA HIGIENE**

Practicar una buena higiene es una serie de condiciones que aplican desde la parte personal, ámbito doméstico y también laboral, se busca mantener ambientes ordenados, limpios, higiene personal, desinfección de alimentos etc. (Alezacano, L. 2020. p.3)

## **TRIGLICÉRIDOS.**

Dentro de las grasas que acumula el cuerpo una de ellas son los triglicéridos la cual es obtenidas por el consumo de alimentos como la mantequilla, exceso de azúcar, consumo del alcohol, entre otros, también del exceso de calorías que acumula el cuerpo. (A. L. Whitney, J.; Williams, M; Brown, B. Roitman, E. Elias, P. M.1983.p.02).

## **SALUD.**

Se define salud a un estado optimo del bienestar físico, psicológico y social, y cuando hay carencia de algún tipo de enfermedad en el individuo. (Organización mundial de la salud. 1958.)

## **SOBREPESO Y OBESIDAD.**

También conocido como un almacenamiento inapropiado de grasa, que está acumulada en el cuerpo, y que puede ser causal de enfermedades en los seres vivos.

## **FACTOR DE RIESGO CARDIOVASCULAR (FRCV)**

Definida como aquella probabilidad de tiene una persona de sufrir enfermedades cardiovasculares por su exposición al riesgo en un periodo de tiempo definido.

## **ÍNDICE DE MASA CORPORAL**

Es el indicador utilizado para identificar el peso y talla de la persona, el IMC es el más utilizado usualmente con el fin de identificar problemas de obesidad o desnutrición. (Chavdarov, A. V. (2020). Special Issue No. – 10).

## **MAL NUTRICIÓN – (DESNUTRICIÓN)**

Mala desnutrición o desnutrición como se le es conocida está ligada a unas series de conductas de mala nutrición o falta de una alimentación adecuada y balanceada para suministrar los nutrientes necesarios al cuerpo, lo cual puede causar efectos negativos a la salud a largo plazo. (OMS. Nutrición. 2021).

## **MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.**

En general existe una idea vaga en la sociedad que una alimentación adecuada es comer varias veces al día, pero la verdad es que se trata de consumir una cantidad adecuada de ciertas

vitaminas y calorías que necesita el cuerpo para su adecuado funcionamiento, el exceso de azúcares o grasas en los alimentos son perjudiciales y pueden ser causales de enfermedades entre ellas la obesidad, diabetes tipo 2, osteoporosis, cáncer de colon, enfermedades que pueden llevar a las personas a la muerte sin el debido cuidado y vigilancia de un especialista.

## **REUBICACIÓN LABORAL**

La reubicación laboral es un proceso documentado desde las organizaciones que busca adecuar un lugar de trabajo donde no perjudique o empeore la condición de salud de los colaboradores, el reubicar a un trabajador para las organizaciones se convierte en un reto, debido a que debe es brindar al empleado la posibilidad de trabajar sin despreciar sus capacidades y hacer que se sienta bien en su labor, hasta logran su recuperación o esperar que el médico levante las restricciones o recomendaciones.. (Ministerio de trabajo, 2010)

### **6.1. MARCO LEGAL**

#### **DECRETO 614 DE 1984**

En el siguiente decreto están establecidas los fundamentos como se debe administrar y organizar la salud ocupacional en Colombia, en busca de brindar ambientes sanos de trabajo. (Presidencia de la República, 1984).

### **RESOLUCIÓN 1016 DE 1989**

Se instaure por medio de la siguiente resolución cuales son las funciones del programa de salud ocupacional que deben cumplir las organizaciones (Ministerio de salud y protección social, 1989).

### **DECRETO 1295 DE 1994.**

Reglamente el funcionamiento y organización de las ARP, administradoras de riesgos profesionales, en medida de identificar riesgos que pongan en peligro el estado de salud de los colaboradores. (Ministerio de salud y protección social. 1994).

### **DECRETO 2400 DE 1979.**

En su artículo primero dicta que las organizaciones deben velar por preservar y mantener el buen estado de salud físico y mental de sus trabajadores, prevenir accidentes y enfermedades profesionales para mejorar las condiciones de higiene y bienestar de los colaboradores en la realización de sus funciones.

### **DECRETO 1530 DE 1996**

Por el siguiente decreto se define que es un accidente de trabajo y seguridad social, que es una enfermedad profesional con fallecimiento de un colaborador. (Ministerio de salud y protección social. 1994).

### **LEY 776 DE 2002**

En la siguiente norma es donde se distan los parámetros que sobre la organización, administración y prestaciones del SGRG, (Sistema General de Riesgos Profesional) (El congreso de Colombia, 2002).

### **RESOLUCIÓN 1111 DE 2017**

Por la cual se definen los estándares mínimos del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, y se defina su aplicación por medio de ciclo PHVA. Y arroja un plan de mejoramiento. (Colombia, 2017)

### **DECRETO NÚMERO 1072 DE 2015.**

En el siguiente decreto se establecen el decreto único reglamentario del sector trabajo en Colombia; en donde se dictan en uno de sus artículos que se debe brindar un ambiente saludable de trabajo. (Ministerio de trabajo. 2015)

### **RESOLUCIÓN 312 DE 2019.**

Define los estándares mínimos del SG-SST, (sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo), (Ministerio de trabajo, 2019)

### **RESOLUCIÓN 3202 DE 2016.**

Se establece que las organizaciones deben brindar un ambiente de trabajo saludable a sus trabajadores, que minimicen los factores de riesgos que puedan afectar la salud de sus colaboradores. (Ministerio de salud. 2016)

### **LEY ESTATUTARIA NO 1751.**

Está basado en una política de innovación, ciencia y tecnología orientada a generar nuevos conocimientos en salud, con el objetivo de promover mejoramiento de calidad de vida en la población.

### **LEY 1355 DE 2009.**

En uno de sus artículos plantea el fomentar una alimentación adecuada, saludable y balanceada; está enfocada en todos los sectores del país promoviendo mejores hábitos alimenticios. (Ministerio de educación. 2009)

### **RESOLUCIÓN 2346 DE 2007.**

Es por la cual dictas los parámetros que regula los exámenes médicos ocupacionales y cuál es el manejo que se debe tener con las historias clínicas. (Instituto nacional de salud. 2007)

### **RESOLUCIÓN 1918 DE 2009.**

El cual deroga varios artículos de la resolución 2346 de 2007, como el artículo 11 y 17, y distan nuevas disposiciones respecto a las evaluaciones ocupacionales y pruebas complementarias. (Ministerio de salud. 2009)

### **LEY 2120 DE 2021.**

La siguiente ley establece la implementación de entornos saludables y una buena alimentación, con el fin de evitar enfermedades no transmisibles. (Función pública. 2021)

**EL MINISTERIO DE SALUD CREO UNAS GUÍAS DE PREVENCIÓN DE SALUD LAS CUALES SON: ACTIVIDAD FÍSICA, GUÍA DE ATENCIÓN A LA OBESIDAD, GUÍA PARA EL CONTROL DE TABACO.**

**ACTIVIDAD FÍSICA.**

El ministerio de salud brinda unas recomendaciones para la realización de actividades físicas que varían por edades por ejemplo en menores de 18 años realizar actividad física de manera moderada de unos 150 minutos semanales, también unos 75 minutos de actividad físicas fuertes; actividades que brinden fortalecimiento muscular con por lo menos dos veces por semana.

En jóvenes menores de 18 años de edad recomienda realizar actividad física de 60 minutos diariamente, pero en cambio en adultos mayores de 60 años, realizar un promedio de actividad física de 60 minutos semanales donde se fortalezca el equilibrio, se recomienda en menores de edad reducir los tiempos que son utilizados en video juegos, evitar transportarse en motocicleta, prevenir actividades que creen potencial de daño físico, caminar y aumentar la realización de actividades físicas.

## **GUIA DE ATENCION DE LA OBESIDAD**

En la actualidad se tiene un alto grado de consumo de grasas en los grupos sociales en donde cada día es más común el consumo de comidas rápidas, embutidos y otros alimentos con elevados índices de azúcares y grasas, los cuales son una fuente generadora de grasa en el cuerpo que puede convertirse en un factor de riesgo que a largo plazo puede ocasionar enfermedades entre ellas cáncer o problemas cardiovasculares.

Es de suma importancia realizar seguimiento médico de manera periódica para conocer el estado de salud, solicitar la revisión por un nutricionista que analice los niveles de grasa en el cuerpo y brinde asesoría acerca de buenos hábitos saludables; crear una cultura de buena alimentación en los hogares, trabajos y lugares de recreo y ocio, con el objetivo de contar con un grupo poblacional saludable y feliz.

## **GUÍA PARA EL CONTROL DE TABACO**

La sociedad está inmersa en una gran problemática con el consumo de tabaco y cigarrillo, desde los adultos hasta en menores de edad se demuestra un gran nivel de consumidores, las organizaciones deben contar con políticas de prohibición de tabaco, alcohol o sustancias psico adictivas o psico trópicas, las cuales deben ser socializadas a todo el personal y publicar en área visibles de la organización.

El cigarrillo cuenta con un componente adictivo llamado nicotina, por el cual las entidades gubernamentales han realizado deferentes tipos de campañas para evitar el consumo de cigarro y notificando al consumidor los efectos dañinos ocasionados por esté, como Cáncer en pulmones, malformaciones y enfermedades pulmonares que ponen en peligro la vida de las personas que lo consumen o están expuestas a este sin tener que ser consumidores.

Se busca incentivar a disminuir el consumo del cigarro en la sociedad, motivando a menores y mayores de edad a practicar actividades deportivas que ayuden con la ansiedad producida en la abstinencia del consumo, también acompañamiento psicológico para las personas con impulsos de continuar el consumo de cigarrillo.

## **7. MARCO TEÓRICO.**

### **7.1. METODOLOGÍA**

## **CICLO DE DEMING**

GRIALTEC S.A.S utiliza el ciclo Deming que busca optimizar los estándares de calidad para funcionar de manera eficaz, se pretende integrar procesos productivos con métodos o programas de estilos de vida saludable, con una investigación mixta en donde se obtienen datos de manera cualitativa y cuantitativa para evidenciar datos de población trabajadora y número de días de incapacidades derivadas de enfermedades de origen común.

Con la aplicación de la herramienta para la recolección de información questionpro, y su inclusión en los sistemas ya existentes de la organización entre ellos la gestión de seguridad y salud en el trabajo, calidad y el programa de mejora continua, ayudará en el proceso de identificación de malos hábitos en la población trabajadora de manera oportuna, al mismo tiempo ayudando a preservar el buen estado de salud de los colaboradores, con el objeto de ver mejoras en los tiempos de producción utilizados en los procesos, también en la disminución de días perdidos y optimizar recursos de la empresa. (Quiroz. M.2020.p.1)

### **7.1.1. FASES DEL CICLO DEMING:**

#### **7.1.2. PLANIFICAR**

Se inicia con definir el objetivo de la organización que es disminuir el índice de ausentismo laboral por enfermedades de origen común derivadas de enfermedades no transmisibles en todas las áreas de la organización.

Lo más importante fue identificar la población de estudio en la empresa GRIALTEC S.A.S, el personal con patologías asociadas a temas de malos hábitos, ya que es con ellos que se debía iniciar un seguimiento médico, se informan las respectivas recomendaciones y restricciones, y se modifican actividades que realizaban y contaban con limitaciones para llevarlas a cabo como el caso de la persona en desnutrición que tiene restricción de levantamiento de cargas superiores a 10 kilos, en la persona que presenta obesidad, reporta al área de seguridad y salud en el trabajo un dolor continuo de espalda y dolor en las piernas, en apoyo al programa de estilos de vida saludable se realizó un estudio de puesto de trabajo, la cual arroja recomendaciones para mejorar sus condiciones laborales, la administración atendieron las observaciones y llevaron a cabo los cambios pertinentes como: Silla ergonómica, descansa pies, y programa de pasas activas.

Se realiza capacitación a todo el personal acerca de que es una buena nutrición y se le reparten folletos con dietas saludables a toda la población trabajadora y contratistas de GRIALTEC S.A.S.

### **7.1.3. HACER**

La organización al tener su objetivo ya definido, inicia con el proceso de ejecución de las actividades en la empresa GRIALTEC S.A.S, donde implementa las encuestas de estilos de vida saludables, realiza vigilancia de las condiciones de salud de sus empleados, se realiza una campaña de salud anual con temas sobre una adecuada alimentación, capacitaciones y programas de entrenamiento físico con apoyo de la caja de compensación familiar, es decir, se ejecuta el plan que previamente se ha elaborado para alcanzar el objetivo de la empresa.

Se realizan encuesta al personal para identificar los hábitos que realizan durante su labor y fuera del lugar de trabajo, también por medio del análisis de los exámenes médicos identificar el personal que tiene alteraciones médicas e iniciar un proceso con su EPS, en temas de nutrición o procesos de desintoxicar el cuerpo, si la persona es consumidor de sustancias adictivas, realizar pausas activas y actividades deportivas que eviten a las personas el sedentarismo.

## **7.2. VERIFICAR**

La organización debe realizar el proceso de control como siguiente paso del sistema, con el fin de constatar el avance de este y que se encuentre en la dirección correcta, brindando las valoraciones correspondientes que sean necesarias en la evaluación.

Este proceso fue realizado por medio de tabulaciones que se verifica a través del cronograma de cumplimiento, en donde se evidencia el porcentaje de las actividades realizadas y las faltantes, indicador de ausentismo laboral, de enfermedades de origen común y de enfermedades relacionadas con malos hábitos, las cuales se deben revisar de manera periódica en compañía del comité paritario de seguridad y salud en el trabajo, con el objeto de vigilar la ejecución y el cumplimiento en los tiempos definidos de cada una de las actividades a realizar.

### **7.2.1. ACTUAR**

Al finalizar el proceso se deben validar los resultados con los datos obtenidos, después se genera un informe y se realiza una comparación analítica, con el fin de identificar si los resultados obtenidos fueron los deseados para la organización o por el contrario fueron datos no

deseados, se deja el plan de trabajo para su realización y se plantean los cambios que tengan lugar si los resultados fueron los no deseados.

## 8. Resultados.

La organización realizó una encuesta acerca de estilos de vida saludable a sus colaboradores donde se analizan condiciones que puedan afectar el estado de salud, se pregunta si consumen cigarrillo, tienen una dieta alimentaría establecida, cada cuanto realizan actividades deportivas y de que tipo, por otro lado, se revisan los conceptos médicos ocupaciones, el ausentismo del año 2021, en donde se identifica las siguientes condiciones.

Tabla. 8.

*Enfermedades identificadas en la empresa GRIALTEC S.A.S*

<i>Personal sano</i>	83%
Obesidad	4.5%
Sobre peso	9.0%
Desnutrición	4.5%

Fuente: Hernández A.L. (2022) “tabulación de enfermedades identificadas”

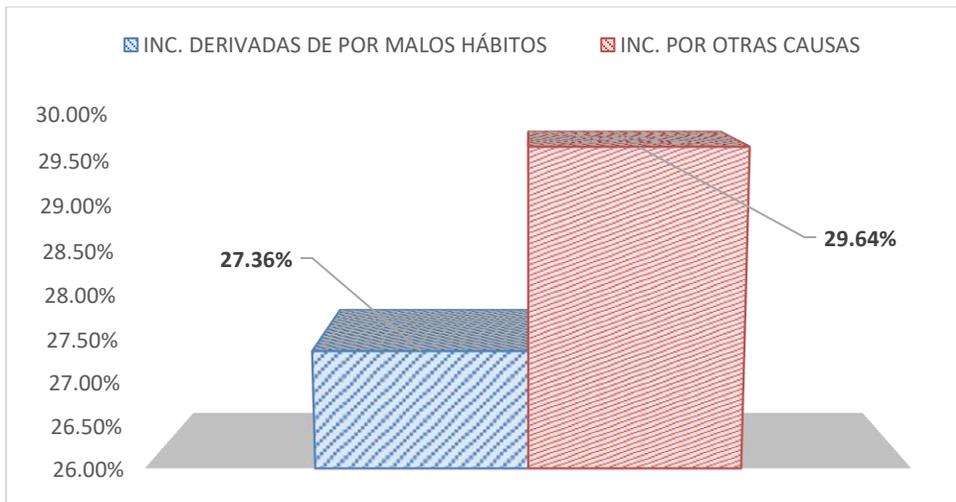
Durante el periodo del 05 de enero del 2021 al 29 de diciembre de 2021 en GRIALTEC S.A.S en la bodega en Itagüí - Antioquia, trabajaron 22 personas, de las cuales 1 se encuentra en desnutrición con un promedio del 4.5% de la población trabajadora al igual que por obesidad, también se identificaron 2 casos de sobre peso que equivale al 9.0% de los trabajadores, es de

resaltar que la mayoría que sus empleados cuentan con buena salud un promedio del 81.8% que equivale 18 de sus empleados al año.

La organización en función del cumplimiento normativo (Resolución 2346 de 2007), informa a sus empleados por medio de un acta de seguimiento médico su estado de salud y las medidas o recomendaciones frente al caso, se realiza una serie de seguimientos que están dirigidos al apoyo psicológico y emocional del colaborador, suministrando información adecuada, verificar las asistencias a las citas y brindar el tiempo para asistir al médico.

Tabla. 9.

*Análisis de ausentismo laboral en GRIALTEC S.A.S, del periodo de enero a diciembre 2021.*



Hernández A. L. (2022). “Análisis de ausentismo laboral en GRIALTEC S.A.S”

Durante el periodo del 05 de enero del 2021 al 29 de diciembre de 2021, en GRIALTEC S.A.S en la bodega en Itagüí - Antioquia, se evidencia un total de 57 días de incapacidad medica donde el 27. 36% están relacionadas a malos hábitos entre ellas gastroenteritis, intoxicación con alimentos, dolores musculares entre otras.

Y por otro lado un 29.64% de la población estuvo incapacitada por otros factores sin ningún tipo de relación, ya sea seguimiento médico a enfermedades de base, procedimientos odontológicos y consultas de rutina.

Tabla 10.

*Relación por Cargos.*

Cargos	Números	%
Administrativos	7	35%
Operativos	13	65%

Fuente: Hernández A.L. (2022) “Relación por cargos”

En la empresa GRIALTEC S.A.S el mayor número de trabajadores se encuentra en el área operativa lo que resulta ser el personal que realiza las actividades productivas de la organización, por contar con un número relativamente pequeño los que se encargan que la empresa genere utilidades con sus procesos es necesario contar con todo el personal en óptimas condiciones de salud para evitar reprocesos o atrasos en las entregas.

Tabla 11.

*Cargos por sexos.*

<i>Cargos</i>	<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>
<i>Operativos</i>	13	0
<i>Administrativos</i>	3	4

Fuente: Hernández A.L. (2022) “Relación por sexos”

En la tabla número 4, se identifican que entre los cargos operativos y administrativos en la empresa GRIALTEC S.A.S, el sexo hombre predomina con un total 17 colaboradores, lo cual también expresa que los hombres son los que tienen una tasa más alta de exposición a riesgos en la organización.

Tabla 12.

*Personas con algún tipo de adicción.*

Cigarrillo	Alcohol	Cannabis	Esteroides	Alucinógenos	Cocaína	Fentanilo
1	7	3	0	0	2	0

Fuente: Hernández A.L. (2022). “Personas con algún tipo de adicción”

El análisis de las personas que tienen adicción o consumen algún tipo de drogas en la empresa GRIALTEC S.A.S, es de preocupación para la entidad los resultados obtenidos, ya que se evidencia un número significativo de consumidores, estos datos son registrados de los conceptos médicos ocupacionales de todo el personal y pruebas de drogadicción y alcoholemia.

## **9. INTERPRETACIÓN CRÍTICA**

Al concluir con el proceso de prácticas profesionales de administración en salud ocupacional realizadas en GRIALTEC S.A.S, en su sede principal en Itagüí, del periodo 2021, es

necesario resaltar los aspectos más relevantes que influyeron al momento de realizar la sistematización de prácticas profesionales como opción de grado.

Inicialmente se profundiza en el tema de investigación que es “Estilos de vida saludable”, un proceso que fue exhaustivo y detallado en las bases de datos de UNIMINUTO, en la cual se obtiene información de diferentes estudios del caso, en donde se analizan investigaciones realizadas dentro y fuera del país; lo cual demuestra la relevancia del tema en exposición.

Se verifican estadísticas en relación a enfermedades por malos hábitos, por lo cual se evidencia un gran porcentaje de la población a nivel global con diversas afectaciones a salud por malos hábitos: como sobre peso, obesidad, aumento de los triglicéridos entre otras;

El mundo se encuentra en cambios constantemente y las organizaciones deben adaptarse a esos cambios sin dejar de lado el cuidado de la salud de sus empleados, por lo cual se hace necesario enseñar buenos hábitos, fomentar la realización de actividades físicas, divulgar dietas saludables y programas de promoción y prevención de enfermedades.

Es importante que las organizaciones regulen el consumo excesivo de azúcares y comida chatarra las cuales son propensas a obstruir las arterias y desencadenar enfermedades cardiovasculares que pueden causar la muerte en algunos pacientes, esto es por ello que las compañías deben evaluar si los procesos de su empresa ayudan a sus empleados a mejorar su estilo de vida o por el contrario la afectan y proponer medidas de mejora continua o correcciones que den lugar.

La mayoría de las personas tienen la cultura que las organizaciones son un lugar en donde solo se va a trabajar y generar utilidades a una empresa, hoy en día todas las organizaciones tienen en la obligación de proteger la salud de sus colaboradores establecido por normas como

decreto 2400 de 1979, decreto 1072 de 2015 entre otros. Las organizaciones al brindar un ambiente de trabajo sanos, se convierte en un beneficio mutuo ya que un lugar de trabajo saludable es sin dudar un ambiente más productivo, el cual motiva a toda la población trabajadora en la realización de sus actividades.

### **9.1. ASPECTOS RELEVANTES**

Los aspectos más relevantes durante la ejecución de la sistematización fueron los siguientes:

- ✓ El identificar que en todas las sociedades sin importar su estrato socioeconómico practican malos hábitos de vida, los cuales se volvieron comunes en la sociedad, en donde no se reconocen lo perjudiciales que pueden llegar a convertirse a mediano y largo plazo.
  
- ✓ El proceso de cambio de malos hábitos es una necesidad para todas las organizaciones, es importante implementar mejores rutinas con el fin de preservar una buena condición de salud, es indispensable comenzar con implementar hábitos de ejercicios que se vuelva una costumbre saludable, cambiar métodos de movilización, dejar a un lado las escaleras eléctricas y ascensores y subir escaleras, salir a caminar en tiempos libres, minimizar el uso de las motocicletas por el uso de bicicletas, alimentarse 5 veces al día pero con los nutrientes y vitaminas necesarias para el buen funcionamiento del cuerpo, disminuir el uso de equipos electrónicos, evitar el consumo alcohol o sustancias adictivas, dejar el cigarrillo, y en lo posible evitar consumir bebidas azucaradas y energizantes, estas condiciones pueden evitar sufrir de diversas enfermedades como obesidad, cáncer, diabetes entre otras.

- ✓ Es necesario resaltar que en una organización pequeña como GRIALTEC S.A.S se identifican diversos factores de riesgos que pueden llevar a ser causantes de enfermedades a largo plazo como lo son: levantamiento de cargas manuales, inhalación de humos metálicos o material particulado, manipulación de sustancias químicas entre otras, condiciones que pueden desmejorar el estado de salud de sus empleados y tienen que ser manejadas con total
- ✓ Es de resaltar que si en una organización como GRIALTEC S.A.S, de pocos empleados (20), se presentan diferentes enfermedades relacionadas a malos hábitos como: obesidad, sobre peso y desnutrición que ya están identificadas en la población trabajadora, las grandes empresas deben prender sus alarmas y crear programas de identificación temprana de enfermedades, tener un sistema integrado con métodos dirigidos a mejorar hábitos de vida, los cuales deben reflejar a largo plazo mejoras en comportamientos y salud de los colaboradores, las entidades deben revisar periódicamente sus estadísticas de ausentismo y verificar las causas de los eventos en profundidad, darle el adecuado seguimiento y recomendaciones por una persona idónea puede ser externar o interna dependiendo de los recursos de cada organización.
- ✓ El proceso tiene como objeto mejorar condiciones de salud de los trabajadores por medios de prácticas de vida saludable, que minimicen en las organizaciones los días perdidos por incapacidades relacionadas a enfermedades no transmisibles. El tema ha despertado el interés por las entidades de salud, quienes han realizado diferentes encuestas departamentales donde identifican los estilos de vida en los diferentes departamentos en el país, en los cuales identifican diferentes factores que afectan las condiciones de salud.

- ✓ Se evidencia en el proceso que el tabaquismo es un factor de riesgo en la salud que a mediano y largo plazo es determinante en la aparición de enfermedades como el cáncer, asma y otras afectaciones respiratorias, pero en donde hay que priorizar esfuerzos en todas las organizaciones públicas y privadas es los hábitos alimentarios, es de resaltar la gran preocupación que existe en la conexión que tienen los factores como el sobre peso y obesidad en la población trabajadora que son determinante en el deterioro en la salud de un gran número de colaboradores en todas las organizaciones, la inadecuada dieta o mala alimentación es desencadenante de diversas enfermedades a largo plazo entre ellas la obesidad que hoy en día es una enfermedad reconocida y debe ser llevada por un tratamiento médico específico en cada paciente que lo padezca, no obstante la desnutrición o mala nutrición es otro agente de suma importancia por ser causal de enfermedades, es indispensable fortalecer conocimientos en adecuada nutrición a toda la población, los niños que carecen de una adecuada alimentación no tendrán las suficientes defensas que ayudan al cuerpo a contrarrestar virus y bacterias a las que estamos expuestos diariamente, por lo cual desde el inicio de la vida el ser humano debe contar con una buena práctica de estilos de vida saludable.
- ✓ Es de resaltar el interés que tiene el ministerio de salud en Colombia con los procesos de estilos de vida saludables con guías para el tabaquismo, obesidad, mala nutrición y buenas condiciones de vida que tienen muy buena información en materia de prevención de enfermedades no transmisibles, de las cuales se aprenden muchos métodos aplicables a la vida diaria que pueden preservar la condición de salud, por lo cual es necesario llevarle a toda la población estas guías, deben darle más publicidad y crear programas que lleguen a las

empresas y también a los hogares, que sirvan a todas las personas a identificar los malos hábitos que están realizando diariamente.

- ✓ Aspectos negativos identificados en el proceso de sistematización, es de resaltar que la organización brindo el espacio e información para realizar todo el proceso, en el cual se identifica las siguientes problemáticas, la organización planifica sus procesos y los tienen documentados, pero en el realizar la ejecución existe un gran conflicto, el área de producción siempre se limita con los tiempos del personal y no permiten avanzar en las actividades, las personas involucradas tienen poca participación por cuestiones del tiempo, la organización debe interiorizar desde gerencia la importancia de implementar el programa de estilos de vida saludable, no excusarse en tiempos de entrega para evadir la participación de todo el personal, de igual manera aumentar en su presupuesto anual los recursos para el buen funcionamiento del programa, la empresa hace una gran inversión anual en capacitaciones y entrenamientos del personal pero poca de esta inversión está en dirigida al enseñar estilos de vida saludables a sus colaboradores.
- ✓ Durante el análisis del ausentismo se evidencia que los planes de acción de la organización están encaminados en el seguimiento a los casos reportados, pero no se tiene una retroalimentación de que hacer para evitar o prevenir las enfermedades identificadas, las empresas deben distinguir la causa verdaderas de las enfermedades y brindar ayuda técnica ya sea con personal interno o externo que este calificado y brinde una posible solución que mejore su condición o minimice los efectos negativos.

## **9.2. PROPUESTA DE OPTIMIZACIÓN.**

Como resultado de la investigación en estilos de vida saludable se propone a todas las organizaciones públicas y privadas implementar sistemas de vigilancias epidemiológicas de condiciones de salud y hábitos saludable; es importante reconocer que gran parte de las enfermedades cardiovasculares están relacionadas con mala alimentación que ocasionan enfermedades no trasmisibles a mediano y largo plazo, hay que ser rigurosos en los seguimientos médicos a los exámenes ocupacionales de ingreso, periódicos y egreso a cada uno de los integrantes de la organización con la finalidad de identificar de manera rápida las posibles afectaciones a la salud de los colaboradores que se observaron en realización de los exámenes ocupacionales.

Se recomienda usar un método sistemático como un software donde realice seguimiento médico de cada uno de los empleados, integrado por una serie de encuestas las cuales cambian semanalmente y estarán dirigidas a identificar diferentes afectaciones a la salud; este programa debe ser de fácil entendimiento y manejo para los colaboradores quienes desde su equipo móvil o computadora puedan realizar estas encuestas semanales, el mismo programa brindará a sus usuarios rutinas de ejercicios, dietas saludables, vídeos de manejo del estrés, peligro con el consumo de cigarrillo entre otros.

Las organizaciones deben velar por la salud de sus empleados es un deber por normas como el decreto 2400 de 1979, decreto 1072 de 2015 entre otras, lo cual conlleva a capacitar y sensibilizar en sus colaboradores la importancia del auto cuidado y brindarles información de como implementar buenos hábitos de vida, las políticas de las empresas deben estar encaminadas en preservar el buen estado de salud de sus integrantes, realizar campañas de salud apoyadas por las administradoras de riesgos laborales, la caja de compensación familiar y EPS, en donde estén

afiliados, con el objetivo de precisar afectaciones a la salud o con fines de sensibilizar a la comunidad trabajadora en la importancia del cuidado a la salud.

Las organizaciones se pueden apoyar con las cajas de compensación familiar, en donde pueden afiliar a sus empleados con diferentes gimnasios cercanos a su lugar de residencia, en los cuales tendrán acompañamiento técnico con profesionales en deporte físico y seguimiento médico con un nutricionista, asesorías con psicólogos y una gran cantidad de beneficios y descuentos por estar afiliados a las cajas de compensación familiar, los servicios prestados por la caja de compensación no solo estarán para el afiliado, estas también favorecen a todo su núcleo familiar quienes tendrán las mismas ventajas, es indispensable que las organizaciones atraigan el interés de sus afiliados para ingresar a estos programas con el objetivos de preservar el buen estado de su salud, es importante invitar a los asesores por parte de las cajas de compensación, para que brinde la información necesaria a los empleados y responda las preguntas que tengan acerca del tema, todo con el fin de captar el interés en las personas demostrando los beneficios que obtienen al ingresar a los programas que dictan en la entidad correspondiente.

### **9.3. ¿CÓMO ENRIQUECER EL PROCESO DE PRÁCTICA?**

La organización debe continuar el programa de estilos de vida saludable que se instauro en la realización de las prácticas profesionales impulsando las buenas prácticas y optimizando los métodos recomendados que sean eficientes en el proceso, con el debido apoyo gerencial para realización de las actividades encaminadas a la protección de la salud de los colaboradores se pueden brindar ambientes de trabajos sanos, debe tener un área comprometida con el cuidado de la salud y que logre incluir a todo el personal en sus objetivos, la continuación del programa será un factor determinante para futuros practicantes o personal a cargo del tema, quienes tendrán una

guía documentada y debidamente justificada para alcanzar los objetivos verdaderos que es la protección de la salud de todos los empleados en la organización.

El proceso de sistematización en GRIALTEC S.A.S, se debe actualizar mínimo una vez al año con el fin de documentar nuevos procesos, definiciones o normatividad que influya en las medidas tomadas para preservar la salud de los empleados, toda la metodología debe estar registrado en los formatos de gestión del cambio donde se evidencia las fechas del cambio y se deben guardar de manera segura y protegida para uso de la organización.

El programa debe ser de fácil comprensión para las personas que tengan acceso a la información de tal manera que al momento de hacer un empalme o entregar a otras áreas la información del programa de estilos de vida saludable puedan continuar el cronograma de planificación y ejecución de los temas de importancia, como en las organizaciones cuentan con practicantes en el área de seguridad y salud en el trabajo cada 6 meses, es necesario que la nueva persona que ingrese pueda saber interpretar la información del programa y continuar con el procesos documental del mismo sin afectar su funcionamiento.

Es necesario por parte de las organizaciones contar con el apoyo de sus ARL Y cajas de compensación familiar como entidades que tienen a su cargo la obligación de asesorar a sus entidades afiliadas, como lo expresa el decreto 1072 de 2015, estas por su parte contar con el apoyo de los profesionales en las áreas específicas que propongan métodos o soluciones a las necesidades organizacionales y guíen a las personas encargadas del sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo quienes serán las principales responsables ante de las empresas del funcionamiento y ejecución del programa de estilos de vida saludable.

## 10. CONCLUSIONES

Finalizando el proceso de sistematización se evidencia que el objetivo principal es la implementación de un programa de estilos de vida saludables en la organización, que por medio de una análisis de las condiciones de salud de los empleados se logran identificar enfermedades existentes en la población trabajadora con relación a malos hábitos, por medio del formato de vigilancia de condiciones de salud; se logra evidenciar una disminución del ausentismo laboral a comparación al año anterior, en donde se reflejan los siguientes datos: del 5 de enero al 5 de mayo de 2021, un total de 18 días de incapacidad por enfermedad de origen común, y en el 2022 de enero 5 al 5 de mayo, solo se reportaron 7 días de incapacidad, con un descenso del más del doble a referencia al año anterior, resultados que evidencia la eficacia del programa de estilos de vida saludable y sus beneficios.

La aplicación del ciclo DEMING, en la organización le brindará la mejora en sus procesos de calidad, los cuales integrados con los sistemas existentes en la empresa GRIALTEC S,A,S, brindaran una mejora continua con métodos y actividades que protejan el bienestar físico y mental de todos los integrantes de la organización, lo cual es un mutuo beneficio, ya que las organizaciones con una población trabajadora sana es más productiva y eficaz, que un grupo con afectaciones a la salud o alta tasa de ausentismo por enfermedades.

Con la realización del proceso de sistematización se logra identificar diferentes factores que pueden llegar afectar la salud de los colaboradores, entre ellas la falta de ejercicio en la mayoría de la población trabajadora, la inadecuada nutrición y el exceso de consumo de bebidas azucaradas, proceso que se identifica con las encuestas realizadas.

Resumiendo lo planteado en la organización la mayoría de los trabajadores y trabajadoras cuentan con inadecuadas rutinas de vida, realizan pocas actividades deportivas que ayuden a mejorar la condición motriz del cuerpo, el consumo de bebidas azucaradas como gaseosas, Frutiño y otro tipos de productos que se pueda preparar de manera facial, no se realiza sin ningún tipo de control ni de capacitación acerca del daño a la salud que ocasionan estos productos, la organización debe socializar de manera constante a todo el personal la importancia del cuidado personal y una sana alimentación.

Para concluir se evidencia el interés por la organización en estructurar un programa de estilos de vida saludables adecuado a las necesidades de su organización, en donde por medio de programas de prevención y promoción a la salud, entrenamientos y capacitación al personal se busca minimizar los riesgos a la salud por malos hábitos y brindar ambientes seguros a sus colaboradores.

Con la implementación del programa de estilos de vida saludables por medio de un proceso cíclico PHVA, se busca identificar de manera temprana factores de riesgos que afecten la salud de sus colaboradores, con esto brindar las debidas recomendaciones y mejoras en los casos identificados que tengan algún tipo de afectación.

#### **10.1. RECOMENDACIONES.**

- Socializar de manera mensual las charlas de buenos hábitos en la organización, con el fin de interiorizar en todo el personal la importancia que tiene el auto cuidado.
- Vigilar el consumo de bebidas azucaradas dentro de la empresa, incentivar al consumo de agua y jugos naturales sin azúcar.

- Publicar y entregar las políticas de prohibición del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas y psicotrópicas, o llegar a trabajar bajo estos efectos.
- Incluir en el presupuesto anual del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo las actividades del programa de estilos de vida saludables.
- Realizar campañas de salud con apoyo en las administradoras de riesgos, caja de compensación familiar y EPS.
- Implementar un software o app que vigile la condición de salud de todos los empleados.
- Implementar un día saludable donde la organización una vez al mes suministre una alimentación sana, solo verduras y frutas.

## 11. REFERENCIAS

Chalapud-Narváez, L. M., Janeth Molano-Tobar, N., & Roldán González, E. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. / Healthy lifestyles in teachers and college students. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 44, 477–484.

Recuperado de:

<https://searchebscohostcom.ezproxy.uniminuto.edu/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=155118711&lang=es&site=ehost-live&scope=site>

Torres Moya, O. R., & Prieto Alvarado, F. E. (2018). Evaluación de la estructura del componente regular de los programas departamentales de hábitos y estilos de vida saludable, Colombia, 2014-2015. *Revista Gerencia y Políticas De Salud*, 17(34), 41-58.

Recuperado de: <http://dx.doi.org.ezproxy.uniminuto.edu/10.11144/javeriana.rgps17-34.esrc>

Gil, Á., Ruiz-López, M. D., Fernández-González, M., & Martínez de Victoria, E. (2015). Guía FINUT de estilos de vida saludable: más allá de la Pirámide de los Alimentos. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 2313–2323.

Recuperado de: <https://doi-org.ezproxy.uniminuto.edu/10.3305/nh.2015.31.5.8803>

Jaimes, E. L., & Gómez Díaz, M. P. (2014). Estilos De Vida Saludable en Estudiantes De Enfermería en La Universidad Cooperativa De Colombia. *Hacia La Promoción de La Salud*, 19(1), 68–83.

Recuperado de: <https://search-ebshost-com.ezproxy.uniminuto.edu/login.aspx?direct=true&db=lth&AN=110256810&lang=es&site=ehost-live&scope=site>

Calpa Pastas, A. M., Santacruz Bolaños, G. A., Álvarez Bravo, M., Zambrano Guerrero, C. A., de Lourdes Hernández Narváez, E., & Matabanchoy Tulcan, S. M. (2019). Promoción De Estilos De Vida Saludables: estrategias y escenarios. *Hacia la promoción de la salud*, 24(2), 139–155.

Recuperado de: <https://doi-org.ezproxy.uniminuto.edu/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>

Vernaza-Pinzón, P., Villaquiran-Hurtado, A., Paz-Peña, C. I., & Ledezma, B. M. (2017). Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán. *Revista de Salud Pública*, 19(5), 624–630.

<https://doi-org.ezproxy.uniminuto.edu/10.15446/rsap.V19n5.53042>

Pinzón Gómez, D. (2013). Estilo de vida saludable (EVS): Limitaciones del enfoque biomédico. *Apuntes Universitarios*, 3(1), 9-26.

Recuperado de <http://dx.doi.org/10.17162/au.v0i1.289>

Enfermería Clínica. (2014). Motivación para cambiar estilos de vida no saludables y riesgo cardiovascular. ScienceDirect.

Recuperado de: <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.uniminuto.edu/science/article/abs/pii/S1130862114000886?via%3Dihub>

Rodríguez, M. C., Taxis-Irineo, A., Camacho, L. M., Méndez-Iturbide, D., & Bezares-Sarmiento, V. (2020). El estilo de vida saludable en los estudiantes de nutriología: Realidad y percepción. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 22(1), 61-69. Recuperado de:  
<http://dx.doi.org.ezproxy.uniminuto.edu/10.17533/udea.penh.v22n1a05>

GRIALTEC S.A.S. (2019). Grialtec – Grupo de Ingeniería y, Arquitectura y Tecnología S.A.S. Recuperado de <https://grialtec.com.co/>

Meza Benavides, M., Villalobos, M., Agüero, N. N., Rivera, O., Castro, S. Q., & Arguedas, G. Z. (s/f). Binasss.sa.cr.

Recuperado el 5 de abril de 2022, de  
<https://www.binasss.sa.cr/revistas/enfermeria/v32n2/art2.pdf>

Rojas-Lázaro, M. Y. (2019). Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral como elementos favorecedores en la salud laboral.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/559/55962867008/html/>

Salinas, Judith, Lera, Lydia, González, Carmen Gloria, Villalobos, Elisa, & Vio, Fernando. (2014). Estilos de vida, alimentación y estado nutricional en trabajadores de la construcción de la Región Metropolitana de Chile. *Revista médica de Chile*, 142(7), 833-840.  
<https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872014000700003>

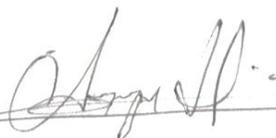
## 12. Anexos

Tabla. 6.

Acta de capacitación al personal de GRIALTEC S.A.S.

	ASISTENCIA Y EVALUACION DE CAPACITACION.	F-09-AEC 11/03/2019 VERSIÓN: 01
Tema de la reunión o capacitación: <u>Habitos de estilos de vida Saludables</u>		
Objetivo: <u>Crear cultura de hábitos saludables</u>		
Instructor: <u>Angel Luis Hernández de la Cruz</u>		
Fecha: <u>10/09/2021</u> Hora: <u>07:00 Am</u> Lugar: <u>Oficina Grialtec S.A.S</u>		

Nº	Nombres y Apellidos.	Cedula.	Cargo.	Firma.
1	Estiven Ramirez	1040267044	Auxiliar montaje	Estiven
2	Thomás MARTÍNEZ Santana	1003812616	Oficial	Thomás
3	ALFREDO COSTES	1035520728	Oficial	ALFREDO COSTES
4	OLIVIA CONCEPCION	200142207	Oficial	Olivia
5	JOSÉ A GOMEZ CR	910663136	Of. de mant.	José A Gomez
6	Esteban Ceballos Tobón	102041196	Operador M y H	Esteban
7	Heriberto Escobar C	1017144202	Auxiliar	Heriberto
8	LIBARDO RIVERA	20621150	Auxiliar	L. BARDO RIVERA
9	PATRICIA FIGUEROA	43600762	Of. Varios	PATRICIA FIGUEROA
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

Firma del Instructor: 

Fuente: Hernández A. L. (2021), Acta de capacitación al personal. (Formato) GRIALTEC S.A.S.

Se anexa como evidencia acta de capacitación del personal de la empresa GRIALTEC S.A.S sobre hábitos de vida saludable.

## Tabla. 7.

### Acta de instalación de prácticas.



#### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ACTA DE INSTALACIÓN PRÁCTICA PROFESIONAL

Fecha de Visita DD 26 MM 08 AA 2021

Profesor(a) de Práctica: MAGDA JULIETTE CHACON SERNA

#### I. INFORMACIÓN GENERAL

NOMBRES Y APELLIDOS DEL PRACTICANTE	Anyer Luis Hernández De La hoz		ID	000632727
PROGRAMA ACADÉMICO	Administración en Salud Ocupacional			
CLASIFICACIÓN DE PRÁCTICA:	Convenio <input type="checkbox"/> Contrato aprendizaje <input type="checkbox"/> Contrato laboral <input checked="" type="checkbox"/> Investigativa <input type="checkbox"/> Emprendimiento <input type="checkbox"/>			
FECHA INICIO DE PRÁCTICA	DD 07 MM 08 AA 2021	FECHA TERMINACIÓN	DD 28 MM 08 AA 2021	
NIVEL DE PRÁCTICA	I <input checked="" type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/>	HORAS A CUMPLIR	144	NA
JORNADA DE PRÁCTICA	L <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> MC <input type="checkbox"/> J <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> TIEMPO COMPLETO <input checked="" type="checkbox"/>			
HORARIO ACORDADO				

#### II. INFORMACIÓN DEL ESCENARIO DE PRÁCTICA

RAZÓN SOCIAL	GRIALTEC S.A.S				
DIRECCIÓN	CARRERA 65 # 35-90	BARRIO / ZONA	DITAIRES	MUNICIPIO	ITAGUI
TELÉFONO ÁREA DE PRÁCTICA	4483487	CELULAR DE CONTACTO	3135522270		
NOMBRE INTERLOCUTOR	ADRIANA MARIA RIVERA ESPINAL				
CARGO INTERLOCUTOR	ASISTENTE ADMINISTRATIVA				
E-MAIL INTERLOCUTOR	<a href="mailto:gerencia@qrialtec.com.co">gerencia@qrialtec.com.co</a>				

#### III. FUNCIONES DEL PRACTICANTE

Coordinar con los jefes de las áreas, la elaboración y actualización de la matriz de identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos y hacer la priorización para focalizar la intervención.
Validar o construir con los jefes de las áreas los planes de acción y hacer seguimiento a su cumplimiento.
Coordinar las necesidades de capacitación en materia de prevención según los riesgos prioritarios y los niveles de la organización.
Apoyar la investigación de los accidentes e incidentes de trabajo.
Disminuir ausentismo laboral por medios de ejecución de programas de estilos de vida saludables y buenas prácticas laborales.
Realizar inspecciones de seguridad en las áreas de trabajo y equipos de protección personal y alturas.

#### IV. PRODUCTO(S) ESPERADOS DE LA PRÁCTICA

Socializar con el personal involucrado la propuesta realizada en las practicas del profesional en seguridad y salud en el trabajo.
Disminución en el ausentismo laboral.
Realizar y entregar las investigaciones que den lugar por accidentes e incidentes de trabajo en la



organización.

Actualizar matriz de peligro de la organización.

Actualizar y ejecutar programa de capacitaciones en todas las áreas.

Realizar entrega e inspección de equipos de protección personal.

**V. OBSERVACIONES**

	SI	NO*
1. ¿El estudiante recibió inducción de la empresa (Seguridad y salud en el trabajo, funcionamiento de la organización y el área en la que realizará la práctica)?	X	
2. ¿El practicante tiene destinado un espacio físico, herramientas y equipos (incluyendo los de seguridad) necesarias para el desarrollo de su proceso de práctica?	X	
3. ¿Se ha establecido un acuerdo de confidencialidad entre el estudiante y la empresa en caso que durante la práctica se tenga acceso a información sensible de la organización y sus trabajadores?	X	
4. ¿El interlocutor tiene conocimiento de las funciones que realizará durante el acompañamiento al estudiante (asesoría técnica disciplinar, seguimiento, evaluación y retroalimentación)?	X	

**OTRAS OBSERVACIONES**

El practicante realiza otras funciones en el área SST, como coordinador en seguridad y salud en el trabajo en Nuestra organización.

**VI. FIRMAS DE LAS PARTES**

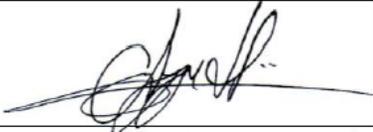
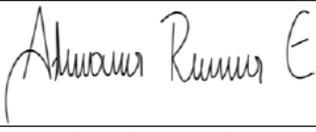
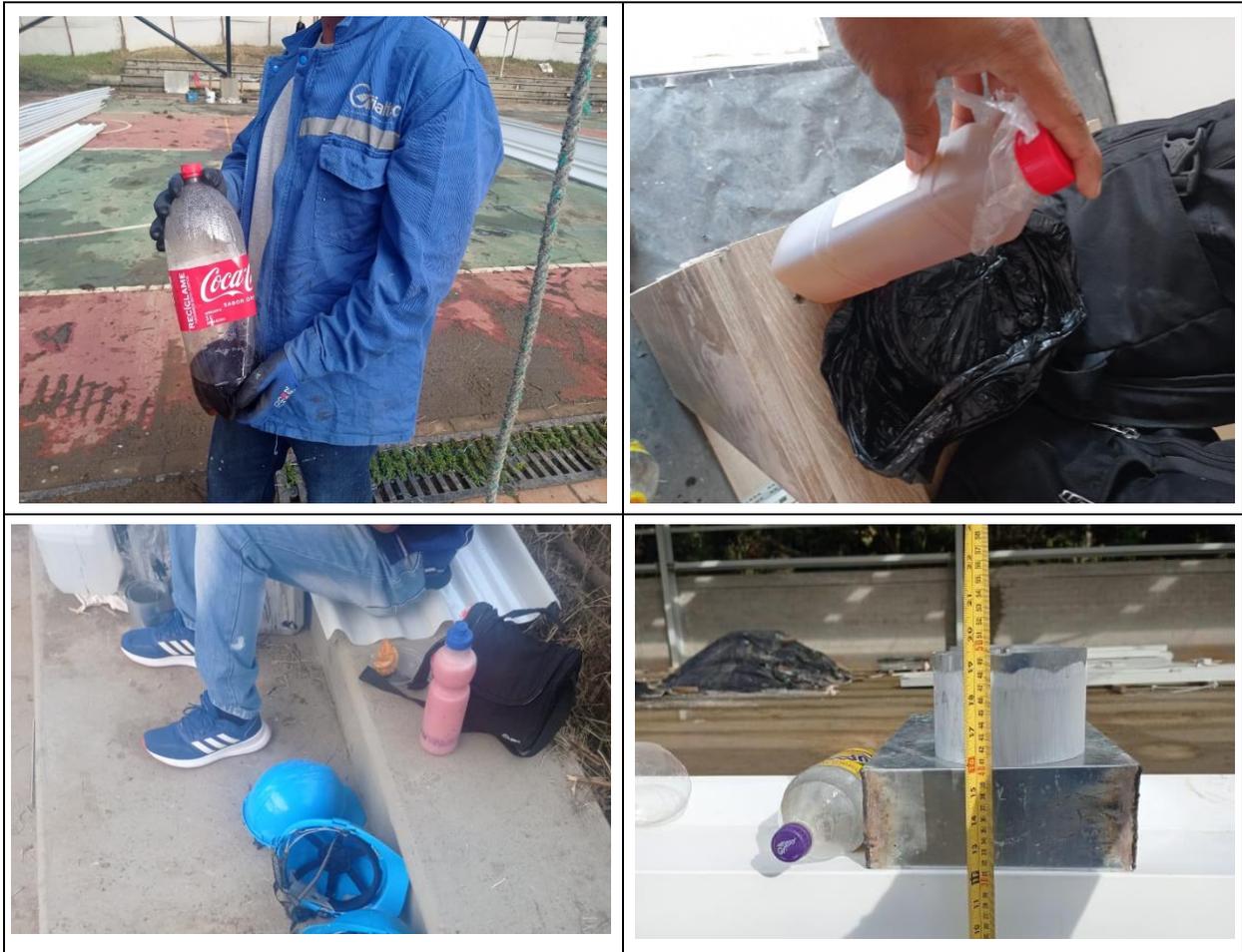
Firma			
	Practicante	Interlocutor (a)	Profesor(a) de práctica

Table. 13. *Fotografías.*



Hernández A. L. (2022). Fotos de consumo de bebidas azucaradas.