



**PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA DE ESTILOS DE VIDA Y
HABITOS SALUDABLES EN LA EMPRESA MAQUINEX LTDA.**

**BETTY MOSQUERA RENTERIA
ING. INDUSTRIAL**

**YAHAIRA RIFALDO VELÁSQUEZ
ING. INDUSTRIAL**

**ESCUELA COLOMBIANA DE CARRERAS INDUSTRIALES – ECCI
ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL
TRABAJO
SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN
BOGOTÁ D.C.
2017**

TABLA DE CONTENIDO

1. Título del Proyecto.....	5
2. Problema de Investigación	6
2.1. Descripción del Problema	6
2.2. Formulación del Problema	7
3. Objetivos.....	8
4. Justificación y Delimitación de la Investigación	9
4.1. Justificación	9
4.2. Delimitación	10
5. Marco de Referencia de la Investigación	11
5.1. Marco Teórico	11
5.2. Marco Conceptual	13
5.3. Marco Legal	17
5.4. Marco Histórico	19
6. Tipo de Investigación.....	21
7. Diseño Metodológico.....	22
8. Fuentes para la Obtención de la información.....	24
8.1. Fuentes primarias	24
8.2. Fuentes secundarias	25
9. Recursos.....	26
10. Cronograma	28
11. Resultados.....	29

11. 1. Paso 1: Identificación de las enfermedades que se pueden originar por malos hábitos y estilos de vida	29
11. 2. Paso 2: Analisis del diagnostico de condiciones de salud.....	35
11. 3. Paso 3: Plan estrategico para prevenir las enfemedades	40
11. 4. Paso 4: Diseño del PVE	42
11. 5. Paso 5: Indicadores que permitan evaluar el desarrollo del PVE	44
12. Anexos	45
13. Conclusiones	47
14. Recomendaciones	48
15. Bibliografía y Cibergrafía.....	49

INTRODUCCIÓN

En nuestra sociedad actual los sistemas de vigilancia epidemiológica han ido adquiriendo gran importancia en las organizaciones, pues nos permiten evaluar y llevar un seguimiento de las condiciones de salud de la población trabajadora en las empresas. Estos sistemas se enfocan en los factores de riesgo con más incidencia en los diagnósticos de condiciones de salud, haciendo así que las empresas desarrollen programas con actividades de promoción y prevención para mitigar el riesgo de enfermedades en los empleados.

Dentro de los programas de vigilancia epidemiológica PVE, se ha desarrollado el programa de estilos de vida y hábitos saludables, los cuales son un conjunto de prácticas y comportamientos cotidianos para mantener una buena calidad de vida, basados en una adecuada alimentación, ejercicios, manejo del estrés, entre otros factores.

Teniendo en cuenta la importancia de los programas de vigilancia epidemiológica descrita anteriormente, surge la propuesta de crear el presente proyecto “Programa de vigilancia epidemiológica de estilos de vida y hábitos saludables en la empresa Maquinex Ltda.”, ya que es necesario diseñar y poner en marcha un programa continuo de promoción de estilos de vida y de trabajo saludables, en el cual, mediante charlas sobre manejo del estrés, sedentarismo, hipertensión y nutrición, con énfasis en la adopción de buenos hábitos de vida y el acercamiento de las recomendaciones médicas ayuden a controlar el riesgo de enfermedades por los malos hábitos y estilos de vida que llevan los trabajadores.

1. TÍTULO DEL PROYECTO

***PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA DE ESTILOS DE VIDA Y
HABITOS SALUDABLES EN LA EMPRESA MAQUINEX LTDA.***

2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

2.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En desarrollo de la política Nacional de promoción de la calidad de vida y de prevención de las enfermedades, las empresas en cabeza de sus Directivas han puesto en marcha el desarrollo de actividades en Salud Ocupacional que incluyen exámenes médicos ocupacionales, con el fin de determinar los factores de riesgo que más afectan la salud de la población trabajadora, para así mismo poder implementar y desarrollar los programas de vigilancia de la salud en las empresas.

El inmenso costo no sólo material sino humano de las enfermedades ha obligado a todos los responsables de la salud a hacer ingentes esfuerzos para detectar en forma temprana a las personas susceptibles de sufrir algún tipo de patología. Por estas razones todas las empresas y los organismos encargados de la salud deben comprometerse con programas de prevención y detección de los factores de riesgo de las enfermedades.

Los estilos de vida y hábitos saludables son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

Teniendo en cuenta el ultimo diagnostico de condiciones de salud de la empresa Maquinex Ltda., se evidenció sobre peso y un alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, Hipertensión, y de estrés, debido a malos hábitos alimenticios y al sedentarismo.

Teniendo este resultado se ve la necesidad de crear el PVE de estilos de vida y hábitos saludables en la empresa Maquinex Ltda., con el objetivo de garantizar la realización de actividades que permitan mejorar el estado de salud de los empleados, los hábitos

alimenticios y disminuir los problemas de estrés y enfermedades que generan ausentismo laboral.

2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

¿Cómo diseñar el programa de vigilancia epidemiológica de estilos de vida y hábitos saludables en la empresa Maquinex Ltda.?

3. OBJETIVOS

GENERAL:

Crear un programa de vigilancia epidemiológica para identificar los factores de riesgo que puedan afectar los estilos de vida y hábitos saludables de la población trabajadora de la empresa Maquinex Ltda., con el fin de adoptar medidas para prevenir enfermedades que se puedan originar por esta problemática y que afecten la salud de los empleados.

ESPECIFICOS:

- Reconocer las enfermedades que se pueden originar por los malos hábitos y estilos de vida que llevan los trabajadores.
- Implementar indicadores de medición que permitan evaluar el desarrollo del programa de estilos de vida y hábitos saludables.
- Establecer medidas y/o actividades para prevenir las enfermedades que se puedan originar por los malos hábitos y estilos de vida

4. JUSTIFICACIÓN Y DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. JUSTIFICACIÓN

La razón primordial de la salud ocupacional, es la promoción y mantenimiento de la condición física y mental de la población trabajadora, por ser la salud un factor primordial para el desarrollo de calidad, eficiencia y productividad en las empresas.

La resolución 1016 del 31 de marzo de 1989 que es reglamentaria del decreto 614 de 1984 y de la ley 9ª de 1979, también llamada Código Sanitario Nacional, dice en su artículo 5º. Que “...todo programa de salud ocupacional debe desarrollar subprogramas de medicina preventiva y del trabajo” y el numeral 1º del artículo 10º de la misma resolución relaciona como primera actividad las “...evaluaciones médicas clínicas y paraclínicas de admisión, ubicación según aptitudes, periódicos ocupacionales, cambios de ocupación, reingreso al trabajo, retiro y otras situaciones que alteren o puedan traducirse en riesgos para la salud de los funcionarios”,

La salud es un derecho fundamental en cada ser humano, por lo tanto las empresas hoy en día se preocupan por preservar el estilo de vida de cada uno de sus empleados. Por esto, el proyecto se basa en el programa de vigilancia epidemiológica para mejorar el estilo de vida y hábitos saludables en la población trabajadora de la empresa Maquinex Ltda., debido a que se observa en la empresa estrés laboral, malas posturas, mala alimentación entre otros; se pretende crear la cultura de auto cuidado con el fin de implementar estilos de vida y de trabajo saludables que reduzcan los riesgos propios.

4.2. DELIMITACIÓN

El proyecto “Programa de vigilancia epidemiológica de los estilos de vida y hábitos saludables en la empresa Maquinex Ltda.”, se realizara en el municipio de Puerto Salgar Cundinamarca donde se encuentra ubicada la empresa, específicamente en la Carrera 14 N. 17B – 273 Barrio Primero de Mayo. Maquinex Ltda. es una empresa dedicada al transporte de carga pesada y extra dimensional por carretera, montajes industriales y alquiler de maquinaria; conscientes de la importancia de promover la salud de los empleados, la empresa identifica la necesidad de desarrollar un PVE de estilos de vida y hábitos saludables.

Este proyecto se limitara a realizar el diseño del PVE de estilos de vida y hábitos saludables en esta organización, mediante la identificación de los factores de riesgo y las medidas para prevenir enfermedades que afecten la salud de los empleados. El proyecto tiene una duración de aproximadamente tres meses, desde el a de la idea hasta el diseño del PVE; contando con los recursos de tiempo del personal y apoyo en las actividades de diagnostico.

5. MARCO DE REFERENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

5.1. MARCO TEÓRICO

Los programas de vigilancia epidemiológica de estilos de vida y hábitos saludables son muy importantes en las empresas ya que por medio de estos se realiza un control del comportamiento de cada persona y se toman medidas para prevenir enfermedades. En Colombia se evidencia que casi el 70% de la población laboral es informal, las cuales no han sido intervenidas por el ministerio de salud, esta población debe ser intervenida para implementar el sistema de vigilancia epidemiológica. (SVE) la cual garantice la seguridad y salud de los trabajadores.

La secretaria de salud de Antioquia implemente capacitaciones de promoción y prevención para disminuir riesgos en la población trabajadora, estas capacitaciones son pedagógicas y muy participativas con el fin que dejen una enseñanza para que los trabajadores que laboran informal mente tengan conocimientos en cuestiones de salud y factores de riesgo.

En cuanto al tema de salud Laboral desde el año 2002 se cuenta con una política, la cual fue autorizada a través de la Resolución 1312 de noviembre de 2011 que estableció la Política para la Salud y la Calidad de Vida de los y las trabajadoras de Bogotá D.C., por medio del SIVISTRA el cual es un ente encargado de sistema de vigilancia de la población trabajadora colombiana, se obtiene información de las empresas informales y formales de igual manera también se obtiene el porcentaje de enfermedades y sus consecuencias.

Centro Administrativo Municipal (Alcaldía de Medellín) Estilos De Vida Saludables.2004 Disponible en: <http://www.fiso-web.org/Content/files/proyectos-premio-fiso/1848.docx> .Recuperado el 20 de Marzo de 2017.

Sonia Maritza Matabanchoy Tulcán (Rev Univ. salud. vol.14 no.1) Salud en el trabajo. Junio 2012 Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000100008. Recuperado el 15 de Marzo de 2017

Gobernación de Antioquia. salud y ámbito laboral.2012 Disponible en: <https://www.dssa.gov.co/minisitio-dssa/index.php/diagnostico-de-la-situacion-salud/salud-y-ambito-laboral>. Recuperado el 20 de Marzo de 2017.

American Journal of Health Promotion, en uno de sus artículos manifiesta que la ciencia puede ayudar a la población trabajadora a cambiar su estilo de vida, logrando un mejor estado de salud tales como física y emocional.

También dice que el estado de vida de una persona cambia dependiendo de los esfuerzos que este haga por ejemplo, el comportamiento y conocimiento.

Chrisman, Freidson o Suchman, utiliza la expresión estilo de vida en sus labores para escoger la clase de actividades en la que se involucra un grupo, en el siglo XX este término a tenido una gran acogida en el área de la salud, el año 50 se empieza a realizar estudios sobre salud pública, en el cual se busca encontrar todos los problemas que conllevan a las personas a tener malos hábitos saludables.

Según el Decreto 3039 de 2007 del Ministerio de la Protección Social, manifiesta que se debe realizar planes de acción de promoción y prevención y el desarrollo de estudios de identificación de las condiciones de salud y trabajo de las poblaciones, de igual manera realizar capacitaciones en las cuales se deje claro el riesgo a los cuales se encuentran expuestos los trabajadores.

UNIVERSIDAD NACIONAL. Hábitos Saludables De Los Trabajadores De Una Institución Hospitalaria Pública De Alta Complejidad En Bogotá. AGOSTO 2011. *Disponible en:* <http://www.bdigital.unal.edu.co/4112/1/5973912011.pdf>. *Recuperado el 30 de Marzo de 2017.*

Ministerio de Salud y Protección Social. Plan Nacional de salud Pública. 2012. *Disponible en:* <https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/Plan%20Decenal%20-%20Documento%20en%20consulta%20para%20aprobaci%C3%B3n.pdf> . *Recuperado el 20 de Marzo de 2017*

5.2. MARCO CONCEPTUAL

Accidente: Evento no deseado que da lugar a muerte, enfermedad, lesión u otra pérdida.

Accidente De Trabajo: Suceso repentino que sobreviene por causa o con ocasión del trabajo, y que produce en el trabajador una lesión orgánica, con o sin incapacidad, “una perturbación funcional, una invalidez o la muerte”.

Acción Correctiva: Acción tomada para eliminar la causa de una no conformidad detectada u otra situación no deseable.

Acción De Mejora: Acción de optimización del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), para lograr mejoras en el desempeño de la organización en la seguridad y salud en el trabajo de forma coherente con su política.

Acción Preventiva: Acción para eliminar o mitigar la (s) causa (s) de una no conformidad potencial u otra situación potencial no deseable.

Agentes De Riesgo: Condiciones ambientales susceptibles de causar daño a la salud o al proceso, cuando no existen o fallan los mecanismos de control. Pueden ser: físicos, químicos, de seguridad, biológicos, ergonómicos y psicosociales.

Auditoría: Proceso sistemático independiente y documentado para obtener evidencias de la auditoría y evaluarlas de manera objetiva con el fin de determinar el grado en que se cumplen los criterios de auditoría.

Autorreporte De Condiciones De Trabajo Y Salud: Proceso mediante el cual el trabajador o contratista reporta por escrito al empleador o contratante las condiciones adversas de seguridad y salud que identifica en su lugar de trabajo.

Condiciones De Salud: El conjunto de variables objetivas y de autorreporte de condiciones fisiológicas, psicológicas y socioculturales que determinan el perfil sociodemográfico y de morbilidad de la población trabajadora.

Condiciones y Medio Ambiente De Trabajo: Aquellos elementos, agentes o factores que tienen influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores quedan específicamente incluidos en esta definición, entre otros: a) Las características generales de los locales, instalaciones, máquinas, equipos, herramientas, materias primas, productos y demás útiles existentes en el lugar de trabajo; b) Los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente de trabajo y sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia; c) Los procedimientos para la utilización de los agentes citados en el apartado anterior, que influyan en la generación de riesgos para los trabajadores y; d) La organización y ordenamiento de las labores, incluidos los factores ergonómicos o biomecánicos y psicosociales.

Cronograma De Actividades: Registro pormenorizado del plan de acción del programa, ubicado en el tiempo y con la asignación de responsabilidades de ejecución. Se recomienda elaborarlo para un periodo máximo de un año.

Enfermedad Laboral: Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar.

Epidemiología: Parte de la medicina que estudia el desarrollo epidémico y la incidencia de las enfermedades infecciosas en la población.

Exámenes Ocupacionales: Valoración médica para determinar el estado de salud del trabajador que está, estuvo o estará en contacto con un riesgo laboral.

Hábitos de vida saludable: Es un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. **Mejora Continua:** Proceso recurrente de optimización del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, para lograr mejoras en el desempeño en este campo, de forma coherente con la política de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) de la organización.

Mejora Continua: Proceso recurrente de optimización del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, para lograr mejoras en el desempeño en este campo, de forma coherente con la política de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) de la organización.

Monitoreo: Seguimiento para detección prematura de condiciones y ambiente de trabajo que pueden producir accidentes o enfermedades profesionales.

Peligro: Fuente, situación o acto con potencial de daño en términos de enfermedad o lesión a las personas, o una combinación de éstos.

Política de Seguridad y Salud en el Trabajo: Es el compromiso de la alta dirección de una organización con la Seguridad y Salud en el Trabajo, expresadas formalmente, que define su alcance y compromete toda la organización.

Registro: Documento que presenta resultados obtenidos o proporciona evidencia de las actividades desempeñadas.

Ministerio de trabajo. Decreto 1443. Por el cual se dictan disposiciones para la implementación SGSST Julio del 2014. Disponible en: [file:///D:/Datos/Downloads/decreto_1443_sgsss%20\(1\).pdf](file:///D:/Datos/Downloads/decreto_1443_sgsss%20(1).pdf) . Recuperado el 18 de Marzo de 2017.

Ministerio de trabajo. Decreto 1072. Medio del cual se expide decreto único reglamentario sector Trabajo. 2015. Disponible en: <file:///D:/Datos/Downloads/Decreto%201072-2015.pdf> Recuperado el 18 de Marzo de 2017.

Riesgo: Probabilidad de que ocurra un evento o exposición al peligro, y la severidad de la lesión o enfermedad que puede ser causada por el evento o exposición.

Salud: Es el concepto de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o invalidez.

Salud Ocupacional: Rama de la salud pública orientada a promover y mantener el mayor grado posible de bienestar físico, mental y social de los trabajadores, protegiéndolos en su empleo de los agentes perjudiciales a la salud, y orientada también a adaptar el trabajo al hombre y a cada hombre en su actividad.

Seguridad Industrial: Conjunto de actividades destinadas a la identificación y al control de los agentes de riesgo de los accidentes de trabajo.

Trabajo Habitual: Aquel oficio o labor que desempeña la persona con su capacidad laboral, entrenamiento y/o formación técnica o profesional, recibiendo una remuneración.

Vigilancia de la Salud en el Trabajo o Vigilancia Epidemiológica de la Salud en el Trabajo: Comprende la recopilación, el análisis, la interpretación y la difusión continuada y sistemática de datos a efectos de la prevención. La vigilancia es indispensable para la planificación, ejecución y evaluación de los programas de seguridad y salud en el trabajo, el control de los trastornos y lesiones relacionadas con el trabajo y el ausentismo laboral por enfermedad, así como para la protección y promoción de la salud de los trabajadores.

Ministerio de trabajo. Decreto 1443. Por el cual se dictan disposiciones para la implementación SGSST Julio del 2014. Disponible en: [file:///D:/Datos/Downloads/decreto_1443_sgsss%20\(1\).pdf](file:///D:/Datos/Downloads/decreto_1443_sgsss%20(1).pdf) . Recuperado el 18 de Marzo de 2017.

Ministerio de trabajo. Decreto 1072. Medio del cual se expide decreto único reglamentario sector Trabajo. 2015. Disponible en: <file:///D:/Datos/Downloads/Decreto%201072-2015.pdf> Recuperado el 18 de Marzo de 2017

5.3. MARCO LEGAL

LEY NOVENA DE 1979, código sanitario nacional; el cual normaliza algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los sitios de trabajo.

DECRETO LEY 1295 DE 1994, donde determina la organización y la administración del sistema general de riegos profesionales.

DECRETO 0614 DE 1984, en el cual se establece la obligatoriedad, organización y funcionamiento de los programas de salud ocupacional.

RESOLUCION 2400 DE 1994, a través del cual se establece algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo. Ministerio de trabajo y seguridad social. Capítulo II 2.42 de los equipos y elementos de protección.

RESOLUCION 2013 DE 1986, Esta resolución crea y determina las funciones de los comités de medicina, higiene y seguridad industrial.

RESOLUCION 1016 DE 1986, donde se reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los programas de salud ocupacional que deben desarrollar los patronos en el país, ministerio de trabajo, seguridad social y salud.

RESOLUCION 6398 DE 1991, ordenar los exámenes pre-ocupacionales de admisión de los trabajadores por parte del empleador, con el objetivo de determinar la aptitud física y mental del trabajador para el oficio que vaya a desempeñar y las condiciones ambientales.

Sena de clase mundial. Normatividad salud ocupacional.2013 Disponible en:
https://senaintro.blackboard.com/bbcswebdav/institution/semillas/228101_2_VIRTUAL/OAAPs/OAAP3/AA1/OA6/normatividad_salud_ocupacional.pdf. Recuperado el 1 de Abril de 2017.
Ministerio de trabajo. Normatividad, decretos, resoluciones, leyes.
Disponible en: <http://www.mintrabajo.gov.co/normatividad/decretos.html>. Recuperado el 1 de Abril de 2017.

RESOLUCIÓN 1409 DE 2012, por la cual se establece el Reglamento de Seguridad para protección contra caídas en trabajo en alturas.

LEY 1355 DE 2009, por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.

DECRETO 2055 DE 2009, por el cual se crea la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional, CISAN.

RESOLUCIÓN 1401 DE 2007, por la cual se reglamenta la investigación de accidentes de trabajo.

LEY 1562 DE 2012, por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional.

DECRETO 1072 DE 2015, por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del sector trabajo.

Circular Unificada de la Dirección Nacional de Riesgos Profesionales 2004, reglamenta las Condiciones del lugar de trabajo.

LA REGULACION LEGALES PARA LAS ACTIVIDADES, trabajos en alturas y espacios confinados, están contemplados en la legislación colombiana.

GTC 45, guía para el diagnóstico de condiciones de trabajo o panorama de factores de riesgos, su identificación y valoración.

OSHAS 1800, gestión de salud y seguridad ocupacional.

Sena de clase mundial. Normatividad salud ocupacional.2013 Disponible en:
https://senaintro.blackboard.com/bbcswebdav/institution/semillas/228101_2_VIRTUAL/OAAPs/OAAP3/AA1/OA6/normatividad_salud_ocupacional.pdf. Recuperado el 1 de Abril de 2017.

Ministerio de trabajo. Normatividad, decretos, resoluciones, leyes.

Disponible en: <http://www.mintrabajo.gov.co/normatividad/decretos.html>. Recuperado el 1 de Abril de 2017.

5.4. MARCO HISTORICO

El estilo de vida y habito saludable en el trabajo son costumbres que cada individuo realiza para lograr un buen desarrollo y bienestar sin infringir su equilibrio biológico y su relación con el ambiente laboral.

La atención en la salud de los trabajadores es una observación inquebrantable de la integridad de los acontecimientos que ocurren en el ámbito laboral, especialmente en los factores de riesgos los cuales pueden generar daño a su salud, la manera más eficaz de preservar la vida y la salud de los empleados es por medio de la información, comunicación y la aplicación de medidas de prevención.

Las primeras contribuciones al estudio sobre el estilo de vida fueron realizadas por el filósofo como Karl Marx. Ofreció una perspectiva sociológica del estilo de vida, destacando los determinantes sociales de su protección y mantenimiento. Desde la orientación sociológica, la mayoría de definiciones convergen al atender el estilo de vida como un modelo de actividades o conductas que las personas eligen tomar con respecto a las costumbres de la sociedad.

En la región de Cundinamarca las empresas realizan poco seguimiento al estilo de vida y los hábitos saludables de sus trabajadores, se evidencia obesidad, estrés y sedentarismo. Hay empresas que toman control realizando las pausas activas dos veces al día, y cuando suministran el alimento tienen dietas para las personas que tienen sobre peso. En la empresa Maquinex se pretende realizar un programa en el cual se le enseñe a los trabajadores a llevar un estilo de vida sano y obtener buenos hábitos saludables tanto en el trabajo como en su hogar.

Doc. Universidad de san Carlos de Guatemala. Facultad de ciencias médicas. Fase i, área de salud pública i, estilos de vida. <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>

El estilo de vida y el hábito saludable de una persona se ve reflejado en el consumo de alcohol, alimentación, actividad física, consumo de medicamentos, hábitos de descanso, Accidentes y conductas de prevención de los mismos, chequeos médicos entre otros. Muchas de las hábitos forman parte del e estilo de vida de cada persona, las cuales obstaculizan negativamente en nuestro desempeño en el trabajo. Tal caso es consumir bebidas alcohólicas continuamente nos sugestiona más a los accidentes, reduce el rendimiento y afecta las relaciones con los demás integrantes.

En Colombia se han presentado un sinnúmero de muertes debido a que las personas a un no tienen la cultura suficiente para tener un autocuidado en el trabajo, se ven casos donde tienen una persona encargada de la seguridad de los trabajadores, y no acatan las recomendaciones dadas, aparte del personal SST también se realiza un acompañamiento por el personal médico el cual brinda capacitaciones sobre hábitos saludables, se ve el caso de los exámenes de ingreso, ejemplo cuando la persona tiene sobre peso la empresa se abstiene de contratarla, en algunos casos se hacen acepciones pero se da un plazo para que esta persona vuelva a su estado normal, si esta no cumple con lo pactado se retira de la empresa, como este caso hay muchísimos.

Según el periódico el país indica que en Colombia se presentan 16 millones de muertes al año por el estilo de vida no saludable, la organización mundial de la salud (OMS) pretende reducir un 25% el número de afectados por tabaquismo y diabetes, la meta de este propósito es hasta el 2025. otras de las metas propuestas es disminuir el sedentarismo, consumo de bebidas alcohólicas y la obesidad ya que son las enfermedades más comunes no solo en el trabajo sino en la vida cotidiana.

El país, Artículo: El estilo de vida 'no saludable' causa 16 millones de muertes al año, información extraída en abril de 2017 de la pagina web: http://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.html

6. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La metodología utilizada en el desarrollo del proyecto es de tipo documental y descriptiva, debido a que se realizaron observaciones, revisión de documentos, con el fin de centrarse en la observación y desarrollo del programa de vigilancia epidemiológica de estilos de vida y hábitos saludables en la empresa Maquinex Ltda., analizando así las actividades diarias que puedan comprometer la salud de los trabajadores.

Teniendo en cuenta este tipo de investigación, se concibe como el análisis consecuente de problemas en la situación, con el propósito bien sea de representarlos, demostrarlos, concebir su naturaleza y factores legislativos, manifestar sus orígenes y consecuencias, o pronosticar su ocurrencia, formando usos de procedimientos característicos de cualquiera de los ejemplos o enfoques de investigación distinguidos o en proceso.

7. DISEÑO METODOLÓGICO

El proyecto “Programa de vigilancia epidemiológica de estilos de vida y hábitos saludables en la empresa Maquinex Ltda.”, tiene como objetivo general la creación de un programa de vigilancia epidemiológica para identificar los factores de riesgo que puedan afectar los estilos de vida y hábitos saludables de la población trabajadora, identificando un plan estratégico con acciones de prevención; se basara en el siguiente procedimiento para garantizar el logro de su desarrollo:

Paso 1: Identificación de las enfermedades que se pueden originar por los malos hábitos y estilos de vida que llevan los trabajadores.

En este primer paso se identificarán las principales enfermedades relacionadas con los malos estilos de vida y se realizara una breve descripción de cada una, enfatizando en sus causas y medidas de prevención.

Paso 2: Análisis del diagnostico de condiciones de salud de la empresa.

Teniendo en cuenta el diagnostico de condiciones de salud de Maquinex Ltda., se realizara un análisis de las enfermedades relacionadas con los malos estilos de vida que se han presentado con mayor incidencia en la población trabajadora objeto de estudio.

Paso 3: Plan estratégico para prevenir las enfermedades que se puedan originar por los malos hábitos y estilos de vida.

En este paso se establecerán las medidas y/o actividades para prevenir las enfermedades que se puedan originar por los malos hábitos y estilos de vida.

Paso 4: Diseño del PVE.

Se realizara la estructura del PVE de estilos de vida y hábitos saludables.

Paso 5: Implementar indicadores que permitan evaluar el desarrollo del PVE.

Por último se definirán los indicadores que permitirán evaluar el cumplimiento del Programa de estilos de vida y hábitos saludable.

8. FUENTES PARA LA OBTENCIÓN DE INFORMACIÓN

8.1. FUENTES PRIMARIAS

Para la recolección de la información de este proyecto de “Programa de vigilancia epidemiológica de los estilos de vida y hábitos saludables en la empresa Maquinex Ltda.”, se consultara con la persona encargada del SG-SST de la empresa Maquinex y se tendrán las siguientes fuentes primarias:

- **Observación:** Se realizará una observación sistemática a los comportamientos y hábitos de los trabajadores.
- **Diagnóstico de condiciones de salud:** Este diagnostico es entregado de forma anual por la IPS encargada de realizar los exámenes ocupacionales de todo el personal de la empresa; en este caso la IPS Somedin es la que realiza los exámenes de la empresa Maquinex Ltda., la cual es la encargada de evaluar los resultados de los exámenes médicos para así realizar dicho informes que permite conocer la conducta de algunas variables como la distribución por edades, por sexos y por cargos en una comunidad, permite establecer algunas de sus necesidades y programar actividades para estimular las conductas positivas para la recuperación y mantenimiento del estado físico y de la salud.
- **Encuestas:** Se realizaran encuestas a todos los trabajadores sobre sus estilos de vida y hábitos saludables para determinar cuáles son los que se presentan con mayor frecuencia.

8.2. FUENTES SECUNDARIAS

Como fuentes secundarias para este proyecto se ha tenido en cuenta la información de libros, tesis o proyectos de grado relacionados, artículos y textos encontrados en internet.

- **Información de Libros:** escritos que permiten identificar cuáles son los principales estilos de vida y hábitos saludables y que estrategias nos pueden ayudar a promoverlos en las empresas.
- **Tesis o proyectos de grado:** Bibliografías relacionadas con metodología para desarrollar el trabajo de grado y el desarrollo del programa, textos que contengan información sobre todo lo relacionado con los programas de estilos de vida y hábitos saludables.
- **Internet:** Páginas con artículos y textos que nos brinden información sobre los PVE de estilos de vida y hábitos saludables y sus estrategias de promoción.

9. RECURSOS

Recursos Humanos:

N.	Nombres y Apellidos	Profesión	Postgrado	Función dentro del proyecto	Duración h/ semana	Duración (meses)	Costo
1.	Yahaira Rifaldo Velásquez	Ing. Industrial	Especialización en Gerencia de la seguridad y salud en el Trabajo.	Asesor	8	3	\$600.000
2.	Betty Mosquera Renteria	Ing. Industrial	Especialización en Gerencia de la seguridad y salud en el Trabajo.	Asesor	8	3	\$600.000

Los asesores tendrán deben contar con este perfil:

Ingenieros industriales especialistas en seguridad y salud en el trabajo, capacitados en Sistemas de Gestión Integrados, con una amplia experiencia en las normas ISO 9001, ISO 14001, OSHAS 18001 y la guía RUC; y con gran conocimiento en el desarrollo de los programas de vigilancia epidemiológica.

Recursos Materiales:

Descripción del Equipo	Propósito fundamental del equipo en el proyecto	Actividades en las cuales se utiliza primordialmente	Estado		Valor
			Arrendado	Propio	
Computador Portátil Lenovo	Diseño del PVE de estilos de vida y hábitos saludables de la empresa Maquinex Ltda.	-Análisis del diagnóstico de condiciones de salud.		X	\$1.300.000
Computador Portátil Compaq		-Identificación de enfermedades por malos hábitos y estilos de vida. -Desarrollo de indicadores. -Establecer estrategias y medidas preventivas para el programa.		X	\$1.300.000
Impresora Multifuncional		Impresión y escáner de documentos.		X	\$700.000

Recursos Financieros:

El valor total del proyecto está considerado por \$1.300.000, en donde se incluye una etapa de análisis del diagnóstico de condiciones de salud, identificación de las posibles enfermedades, diseño del PVE de estilos de vida y hábitos, desarrollo de indicadores y plan estratégico del PVE.

Recursos	Valor
Asesor 1	\$ 600.000
Asesor 2	\$ 600.000
Impresiones y transporte	\$ 100.000
TOTAL	\$ 1.100.000

10. CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE TRABAJO														
PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA DE ESTILOS DE VIDA Y HABITOS SALUDABLES EN LA EMPRESA MAQUINEX LTDA.														
2017														
Actividades	Mes		Febrero				Marzo				Abril			
	Semana		S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
Identificación de las enfermedades que se pueden originar por los malos hábitos y estilos de vida.		1												
Análisis del diagnostico de condiciones de salud de la empresa.			1											
Plan estratégico para prevenir las enfermedades.				1	1									
Diseño del PVE.							1	1	1					
Implementar indicadores que permitan evaluar el desarrollo del PVE.									1					
Ajustes del informe Final										1	1			
Entrega del Informe Final											1			

11. RESULTADOS

El proyecto “Programa de vigilancia epidemiológica de estilos de vida y hábitos saludables en la empresa Maquinex Ltda.”, se desarrollara en la sede Principal de la empresa en el municipio de Puerto Salgar Cundinamarca; a continuación se relaciona una breve descripción de la organización objeto:

Maquinex Ltda., es una empresa dedicada al transporte de carga pesada y extra dimensional por carretera, montajes industriales y alquiler de maquinaria. Con amplia experiencia y un alto nivel de compromiso para emprender proyectos, caracterizada por su práctica operacional, con altos estándares de seguridad industrial, salud ocupacional, calidad y compromiso con el medio ambiente; se encuentra certificada en el sistema de gestión de calidad bajo las normas ISO 9001:2008, ISO 14001:2004 y OHSAS 18001.

Número de Trabajadores: 30

Nombre del Gerente: Ricardo Luna Giraldo.

11.1. PASO 1: IDENTIFICACIÓN DE LAS ENFERMEDADES QUE SE PUEDEN ORIGINAR POR LOS MALOS HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA QUE LLEVAN LOS TRABAJADORES.

En alguna ocasión la Organización Mundial de la Salud (OMS) se ha referido a las enfermedades no transmisibles como las relacionadas con la globalización del estilo de vida no saludable. A medida que el mundo controla las patologías infecciosas y la mortalidad infantil crece la preocupación por la extensión de los problemas de salud vinculados al tabaquismo, el abuso del alcohol, el sedentarismo o la comida basura; íntimamente ligados a las epidemias del siglo XXI: la obesidad, la diabetes o la hipertensión.

A continuación se describen las enfermedades más comunes relacionadas con malos estilos de vida de las personas:

OBESIDAD:

La obesidad es una enfermedad crónica tratable que aparece cuando existe un exceso de tejido adiposo (grasa) en el cuerpo.

Los expertos advierten de que sus efectos más negativos se producen porque actúa como un agente que acentúa y agrava a corto plazo y de forma muy evidente patologías graves como la diabetes, la hipertensión, las complicaciones cardiovasculares (especialmente la cardiopatía isquémica), e incluso algunos tipos de cáncer, como los gastrointestinales.

Causas:

Hay muchas causas implicadas en la aparición del problema. Además de una mala alimentación o la falta de ejercicio físico, también existen factores genéticos y orgánicos que inducen su aparición.

Diagnóstico:

La forma más común de determinar si un paciente padece obesidad es calcular su índice de masa corporal, por el cual se obtiene la cantidad de grasa corporal y, dependiendo de los resultados, cuáles son los posibles riesgos para la salud.

A partir de esto, el especialista podrá determinar si se ha producido algún daño colateral en el resto del organismo y diagnosticarlo para su tratamiento.

Prevención:

Llevar una dieta sana y equilibrada, junto con la práctica regular de ejercicio físico son claves para la prevención de la obesidad.

Los expertos aconsejan realizar un mínimo de cinco ingestas de alimentos al día en raciones reducidas, así como seguir un patrón alimentario cercano a la dieta mediterránea, es decir, bajo en grasas y rico en frutas y verduras.

En cuanto al deporte, la constancia es fundamental. La recomendación es practicarlo de forma habitual al menos tres veces por semana durante 45 minutos. La intensidad debe adecuarse a las necesidades y al estado físico de la persona.

DIABETES:

La diabetes es una enfermedad crónica que se origina porque el páncreas no sintetiza la cantidad de insulina que el cuerpo humano necesita, la elabora de una calidad inferior o no es capaz de utilizarla con eficacia.

Prevención:

Para la diabetes tipo 1 no existe ningún método eficaz de prevención por el momento. En cambio, está comprobado que la de tipo 2, que es la que aparece con más frecuencia, al estar relacionada con la obesidad se puede tratar de evitar en gran medida adoptando unos hábitos de vida saludables.

“Diferentes estudios han demostrado que la actividad física y la pérdida de peso previenen el desarrollo de diabetes en personas con predisposición a ésta, incluso en aquellas que ya presenten algún grado de alteración de la tolerancia a la glucosa (o prediabetes)”, afirma Rebeca Reyes, coordinadora del Grupo de trabajo de Diabetes Mellitus de la SEEN.

HIPERTENSIÓN:

La hipertensión arterial es una patología crónica que consiste en el aumento de la presión arterial. Una de las características de esta enfermedad es que no presenta unos síntomas claros y que estos no se manifiestan durante mucho tiempo.

Causas

Aunque todavía no se conocen las causas específicas que provocan la hipertensión arterial, sí se ha relacionado con una serie de factores que suelen estar presentes en la mayoría de las personas que la sufren, como: la obesidad, la sensibilidad al sodio, el consumo excesivo de alcohol, el uso de anticonceptivos orales y un estilo de vida muy sedentario.

Prevención

Tener hábitos de vida saludable y, sobre todo, evitar el sobrepeso y la obesidad son los principales factores para prevenir la aparición de la hipertensión.

Los especialistas señalan que llevar una dieta sana y practicar ejercicio puede ayudar a que la población general esté exenta de sufrir esta patología.

En los casos en los que en la familia haya antecedentes de hipertensión y por tanto haya una predisposición a ser hipertenso a lo largo del tiempo, este factor genético supone una llamada de atención adicional a que el paciente cuide esos hábitos de vida y vigile sus cifras de tensión arterial.

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS POR TABAQUISMO:

A continuación te presentamos los diferentes tipos de enfermedades respiratorias por tabaquismo. Es estimado que el fumar causa alrededor de 100 000 muertes prematuras cada año. Fumar es la causa del 35% de las muertes por enfermedades respiratorias y el 29% de las muertes son causadas por cáncer.

Cáncer Pulmonar

El cáncer pulmonar ha sido la forma más común de cáncer en el mundo por muchas décadas, alrededor de 1.61 millones de nuevos casos han surgidos y 1.31 millones de muertes ocurren al año a causa de esto.

El cáncer de pulmón es comúnmente relacionado con el tabaquismo, aproximadamente el 90% de los casos de cáncer pulmonar es causado por el cigarro o en su defecto es originado por la exposición al humo del cigarro (fumadores pasivos).

Uno de cada dos fumadores habituales se pronostica que mueran por una enfermedad relacionada con el tabaquismo y uno de cada cuatro morirá de cáncer de pulmón. El riesgo de muerte por cáncer pulmonar aumenta con el número de cigarros fumados en un día, aunque el tiempo de haber fumado es el determinante más fuerte de cáncer de pulmón en los fumadores.

Un estudio realizado por médicos británicos examinó los efectos del cigarro, donde reveló que las personas de edad media al dejar de fumar pueden evitar en gran parte el riesgo de cáncer de pulmón.

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica

Es una enfermedad progresiva caracterizada por la obstrucción de aire que interfiere con la respiración normal. La causa más común es el tabaquismo que representa aproximadamente el 80% de los casos de esta enfermedad pulmonar, otras causas pueden ser la exposición a la contaminación del aire y al humo del cigarro.

Los dos tipos principales de enfermedades Pulmonares Obstructivas son la bronquitis y el enfisema. Las personas con bronquitis crónica tienen ataques intermitentes de obstrucción de la respiración durante el cual sus vías respiratorias se inflaman y se obstruyen con mucosidad. El enfisema pulmonar se refiere a la destrucción de los alvéolos (sacos de aire) en los pulmones.

Aproximadamente la mitad de los fumadores de cigarros desarrollan alguna obstrucción del flujo de aire y entre 10% a 20% desarrolla Enfermedades Pulmonares Obstructivas Crónicas (EPOC)

El cigarro genera muchas enfermedades, además de las respiratorias, también existen enfermedades cardiovasculares por tabaquismo que no solo afectan al fumador sino que también a las personas que lo rodean.

Neumonía

La neumonía es una infección respiratoria aguda y se encuentra entre las cinco enfermedades que causan la muerte en todo el mundo. Ser un fumador y un fumador pasivo son factores de contraer neumonía.

Se ha demostrado que existe una relación entre el número de cigarrillos que se fuma al día y la enfermedad neumocócica invasiva (la infección que causa neumonía, bacteriemia y meningitis) Los fumadores tienen un mayor riesgo de desarrollar neumonía después de la cirugía así como una mayor probabilidad de sufrir un colapso pulmonar tras someterse a anestesia y cirugía.

La neumonía es la principal causa de mortalidad infantil en todo el mundo y el tabaquismo de los padres es un factor de riesgo conocido.

Asma

El asma es una condición que afecta las vías respiratorias y es la enfermedad crónica más común en la infancia. Durante un ataque de asma, las paredes de las vías respiratorias se tensan y estrechan, el revestimiento de las vías respiratorias se inflaman e hinchan.

La exposición al humo del cigarro como fumador pasivo puede accionar el desarrollo del asma. El tabaquismo en padres es una de las causas que originan asma en los niños y la prevalencia de esta enfermedad aumenta con el número de fumadores que se encuentran en la casa. Los niños que sufren de asma, y cuyos padres fuman, tienen el doble de probabilidades de sufrir los síntomas del asma en comparación a los niños que no están expuestos al tabaquismo.

11.2. PASO 2: ANÁLISIS DEL DIAGNOSTICO DE CONDICIONES DE SALUD DE LA EMPRESA.

La empresa Maquinex Ltda. realiza los exámenes ocupacionales en la IPS Somedin, la cual se encuentra localizada en el municipio de Puerto Boyacá y cuenta con profesionales idóneos con licencias en salud ocupacional ; por lo tanto, esta IPS es la responsable de brindar un diagnostico de las condiciones de salud de la población trabajadora de la empresa objeto de estudio. Un diagnostico de condiciones de salud es un informe detallado de las enfermedades encontradas en los exámenes ocupacionales y de los factores de riesgo que las pueden originar.

Por lo anterior, en este punto se realiza un análisis de los aspectos relevantes de las variables y los factores de riesgo que pueden incidir en los estilos de vida de los trabajadores de la empresa Maquinex Ltda.

Variables Demográficas para el PVE

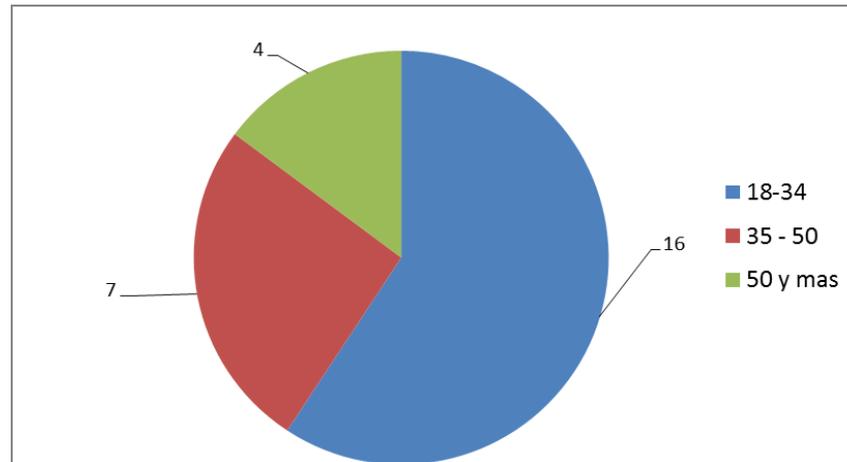
Edad

La primera variable demográfica de importancia es la edad. Básicamente distribuye una comunidad en adolescentes, adultos jóvenes, mayores y viejos, grupos que se diferencian marcadamente por las enfermedades que los afectan y por las necesidades de capacitación que presentan. (Ver Figura 1).

EDAD	PORCENTAJE TRABAJADORES
18 - 34	59%
35 - 50	26%
50 y mas	15%

El 85% de los funcionarios evaluados son adultos jóvenes con grandes oportunidades de controlar los factores de riesgo que los afectan.

Figura 1. Distribución de la Población por Edad



Fuente: Diagnostico de condiciones de salud Maquinex Ltda. 2016.

Cargo

Como estudio ocupacional de salud, la variable independiente más importante es el cargo. El personal examinado corresponde en su mayoría a áreas de tipo operativo.

CARGO	%
Conductor	19%
Operador	15%
Asistente Contable	7%
Ayudante	7%
Coordinadora administrativa	7%
Aparejador	7%
Auxiliar administrativo	4%

Auxiliar de mantenimiento	4%
Ayudante mecánico	4%
Conductor de tracto mula	4%
Coordinador mantenimiento	4%
Coordinadora HSE	4%
Mecánico eléctrico	4%
Mecánico	4%
Mensajero	4%
Soldador	4%
Supervisor HSE	4%

Antecedentes familiares

El 74% de los trabajadores manifestaron no tener antecedentes familiares de importancia. 4 (15%) trabajadores manifestaron antecedentes familiares de Diabetes, 3 (11%) de Hipertensión, 1 (4%) de Cáncer, 1 (4%) de Cardiopatía y 1 (4%) de Accidente Cerebro Vascular (ACV).

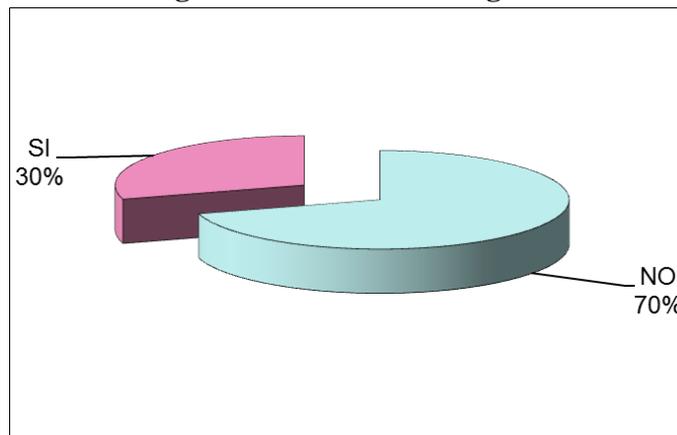
ANTECED. FAMILIARES	%
No tiene	74%
Diabetes	15%
Hipertensión	11%
Cáncer	4%
Cardiopatía	4%
ACV	4%

Referencia del consumo de cigarrillo

El hábito de fumar en el ámbito empresarial en algunas ocasiones puede verse elevado según las variables que se analicen, para lo cual se recomiendan realizar censos en los fumadores activos. Esto ayuda a tomar impulso en las campañas de erradicación de esta conducta.

El 8% de los funcionarios interrogados acepta SER fumador activo. (Ver Figura 2). Este porcentaje está bien, ya que en áreas empresariales en Colombia el promedio de fumadores llega al 20%. Las campañas para combatir el tabaquismo y el alcoholismo deben atacar frentes como la concientización en hábitos tóxicos y en las consecuencias negativas que estos traen para la salud personal, la de los ambientes de trabajo y para la estabilidad familiar.

Figura 2. Consumo de Cigarrillo

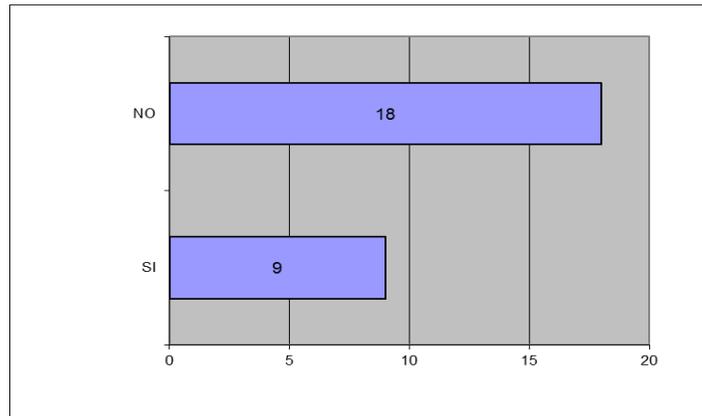


Fuente: Diagnostico de condiciones de salud Maquinex Ltda. 2016.

Consumo de Alcohol

El 20% de los trabajadores refieren consumir licor en forma ocasional, es decir cada 3 o 4 meses y aumenta el consumo en las celebraciones de Fin de año. Esto se puede observar en la Figura 3:

Figura 3. Consumo de Alcohol



Fuente: Diagnostico de condiciones de salud Maquinex Ltda. 2016.

Análisis:

Existe un grupo de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares, estos riesgos son sedentarismo, obesidad y sobrepeso con un 59%. Ellos deben ser seguidos individualmente por su médico de cabecera y plantearse metas muy concretas para intervenir en todos y cada uno de los factores de riesgo susceptibles de control. Estas personas deben tener valoración por Nutricionista en su EPS, con el fin de recibir asesoría en su alimentación y adecuado balance en calorías y nutrientes.

SOBREPESO	12	44%
OBESIDAD	4	15%

Es necesario diseñar y poner en marcha un programa continuo de promoción de estilos de vida y de trabajo saludables, en el cual, mediante charlas sobre manejo del estrés, sedentarismo, hipertensión y nutrición, con énfasis en la adopción de buenos hábitos de vida y el acercamiento de las recomendaciones médicas ayuden a controlar el riesgo cardiovascular, teniendo en cuenta el porcentaje de trabajadores con alteraciones de grasas elevadas que suman un 69%.

11.3. PASO 3: PLAN ESTRATÉGICO PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES QUE SE PUEDAN ORIGINAR POR LOS MALOS HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA.

PLAN ESTRATÉGICO MAQUINEX LTDA.		
Actividades	Quién es el responsable?	Periodicidad
Capacitaciones sobre estilos de vida y hábitos Saludables	Coordinador HSE Coordinador administrativo EPS	Cada mes
Control de Peso del personal	Coordinador HSE Supervisor HSE	Cada mes
Realizar actividades lúdicas y/o deportivas	Gerente Coordinador HSE Coordinador administrativo	Cada dos meses
Seguimiento a los resultados de los exámenes ocupacionales	Coordinador HSE Supervisor HSE	Permanente

Capacitaciones sobre estilos de vida y hábitos Saludables

Teniendo en cuenta que la educación es parte fundamental de la cultura de una organización, se realizarán capacitaciones constantes al personal sobre estilos de vida y hábitos saludables; dichas capacitaciones se realizarán con personal interno de la empresa y

con apoyo de las EPS vinculadas a la empresa, en donde se abordaran las siguientes temáticas:

- Prevención de hábitos como el fumar y el abuso de sustancias como el alcohol.
- Alimentación adecuada
- Sedentarismo
- Enfermedades originadas por los malos hábitos y estilos de vida
- Importancia del Ejercicio

Además se tendrán en cuenta las siguientes actividades:

- Charlas educativas por puesto de trabajo.
- Encuestas sobre estilos de vida y hábitos saludables (Anexo 1).
- Educación para el aprovechamiento de los tiempos de Descanso.
- Campañas informativas y educativas.
- Campañas educativas sobre dieta balanceada.
- Boletines informativos, de educación y motivación.

Se programará estas actividades educativas y de promoción, de manera frecuente, llevará registro de las mismas y evaluará su impacto en los trabajadores.

Control de Peso del personal

El sobrepeso se asocia con cambios degenerativos discales en columna lumbar. Se incentiva a buenos hábitos alimentarios con una dieta balanceada para mantener un peso acorde con la estatura.

Teniendo en cuenta el alto índice de sobrepeso en la empresa, se realizará un control y seguimiento cada mes al personal, que se registrará en su respectivo formato. (Anexo 2).

Realizar actividades lúdicas y/o deportivas

Conscientes de la importancia del ejercicio para la calidad de vida de las personas, se buscara desarrollar las condiciones físicas del personal mediante las siguientes actividades:

- Ejercicios de fortalecimiento en la implementación de programas dirigidos de ejercicio aeróbico que han demostrado una influencia positiva en la recuperación funcional.
- Jornadas de ejercicio colectivas e individuales.
- Implementación de las pausas activas en la jornada laboral diaria.
- Realización de ejercicios de bajo impacto tales como caminata, natación o bicicletas estacionarias con graduación controlada de la resistencia.

Seguimiento a los resultados de los exámenes ocupacionales

Se realizara un seguimiento a las recomendaciones de los exámenes ocupacionales de cada trabajador; se le notificara a cada empleado sus resultados. Si en el examen se recomienda una cita con la EPS se le pedirá una constancia al trabajador de haber asistido a dicha cita y se llevara un seguimiento de los casos presentados.

Esto se archivara en una carpeta de “Seguimiento ocupacional” junto con los exámenes médicos del personal.

11.4. PASO 4: DISEÑO DEL PVE.

El programa de vigilancia epidemiológica de estilos de vida y hábitos saludables de la empresa Maquinex Ltda. se realizara bajo la siguiente estructura, la cual permite llevar un seguimiento del cumplimiento de las actividades propuestas en el programa:

**PVE ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS SALUDABLES
MAQUINEX LTDA.
2017**

FECHA: Abril 2017

ÁREAS INVOLUCRADAS: Todas las áreas de la empresa.

OBJETIVO: Identificar los factores de riesgo que puedan afectar los estilos de vida y hábitos saludables de la población trabajadora, con el fin de adoptar medidas para prevenir enfermedades que se puedan originar por esta problemática y que afecten la salud de los empleados.

RESPONSABLE GENERAL: Coordinador HSE - Supervisor HSE

METAS		CUÁNDO
1.	Lograr una Eficacia no menor al 80%	Se analizarán los resultados obtenidos de manera trimestral para observar la evolución del programa y la necesidad de implementar nuevas medidas; que permitan alcanzar las metas a Diciembre de 2017.
2.	Lograr una cobertura del 100% del personal	
3.	Incidencia: 0% casos nuevos	
4.	Prevalencia: 0% casos nuevos	

ÍTEM	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	VERIFICACIÓN	RECURSOS	SEGUIMIENTO				OBSERVACIONES
					Ene- Feb- Mar.	Abr- May- Jun.	Jul- Agos- Sept.	Oct- Nov- Dic.	
1.	Realizar capacitaciones sobre estilos de vida y hábitos saludables	Coordinador HSE Supervisor HSE	Cada tres meses.	Tiempo del personal, papelería, lugar para la capacitación.					
2.	Control de peso del personal	Coordinador HSE Supervisor HSE	Cada tres meses.	Tiempo del personal, vacunas.					
3.	Realizar actividades lúdicas y/o deportivas	Coordinador HSE Coordinadora Administrativa	Cada mes	Tiempo del personal, papelería, lugar para la capacitación.					
4.	Seguimiento a las recomendaciones de los exámenes ocupacionales (en cuanto a estilos de vida y hábitos saludables).	Coordinador HSE Supervisor HSE	Cada tres meses.	Tiempo- papelería					

PRESUPUESTO TOTAL No se cuenta con un presupuesto de finido se adquirirá a medida de que avancen las actividades.

INDICADORES DE DESEMPEÑO:	Indicador de Eficacia: (Numero de actividades ejecutadas/ Numero Actividades Programadas) * 100	Indicador de Cobertura: (Numero de de trabajadores que recibieron la actividad objeto de cobertura / Total de empleados) * 100
	Indicador de Incidencia: (Número de casos nuevos diagnosticados en relación con el programa / Total de empleados) * 100	Indicador de Prevalencia: (Número de casos existentes (nuevos + antiguos)/ Total de empleados) * 100

APROBACIÓN DEL PROGRAMA Y PRESUPUESTO / AUTORIDAD PARA APROBAR

SI NO

Nombre: Ricardo Luna

Cargo: Gerente

11.5. PASO 5: IMPLEMENTAR INDICADORES QUE PERMITAN EVALUAR EL DESARROLLO DEL PVE.

Para evaluar el cumplimiento del Programa de estilos de vida y hábitos saludable se tendrán en cuenta los siguientes indicadores:

Indicador de Eficacia: (Numero de actividades ejecutadas/ Numero Actividades Programadas) * 100

Meta: Eficacia no menor al 80%

Análisis: Trimestral

Indicador de Cobertura: (Numero de de trabajadores que recibieron la actividad objeto de cobertura / Total de empleados) * 100

Meta: 100% del personal

Análisis: Trimestral

Incidencia: (Número de casos nuevos diagnosticados en relación con el programa / Total de empleados) * 100

Meta: 0% casos nuevos

Análisis: Trimestral

Prevalencia: (Número de casos existentes (nuevos + antiguos)/ Total de empleados) * 100

Meta: 0% casos nuevos

Análisis: Trimestral

12. ANEXOS

Anexo 1.

Encuesta sobre estilos de vida y hábitos saludables

ENCUESTA DE ESTILOS DE VIDA Y HABITOS SALUDABLES MAQUINEX LTDA.				
<p>Instructivo: El presente cuestionario busca analizar las condiciones de salud del trabajador, para adelantar acciones conjuntas con la empresa para su corrección y contribuir a prevenir los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. Responda con una x su opción escogida.</p>				
Identificación del Trabajador				
Nombre:		EDAD	SEXO	
Estado Civil				
Area o Sección:				
Oficio:		Tiempo de servicio en la empresa		
	ASPECTOS	SI	NO	OBSERVACIONES
	<i>Estilos de Vida y Trabajo Saludable</i>			
1	Practica Ud. algún deporte o hace ejercicio al menos tres veces por semana?			
2	Consume con frecuencia alcohol ?			
3	Ha pensado usted que debería disminuir la bebida?			
4	Fuma cigarrillo?			
5	Fuma mas de 11 cigarrillos día?			
6	Conoce Ud. Su peso y su talla ?			
7	Consulta al médico mas de tres veces al año?			
8	Consulta al odontólogo al menos una vez al año?			
9	Consume Ud. más de 4 veces por semana carne de res o de cerdo?			
10	Ha presentado problemas respiratorios?			
11	Realiza chequeos de su presión arterial?			
12	Consume entre 4 y 8 vasos de agua al día?			
13	Consume alimentos salados?			
14	Consume comidas rápidas (hamburguesas, pizzas, etc)?			
15	Ha recibido capacitaciones sobre estilos de vida saludables?			

13. CONCLUSIONES

- Se realizó la identificación de las enfermedades que se pueden originar por los malos hábitos y estilos de vida la obesidad, dentro de las cuales se destacan: la obesidad, la diabetes, la hipertensión y las enfermedades respiratorias.
- Se establecieron los indicadores de eficacia, cobertura, incidencia y prevalencia para evaluar el desarrollo del PVE de estilos de vida y hábitos saludables que se ha implementado en la empresa Maquinex.
- Se diseño un plan estratégico para prevenir las enfermedades que se puedan originar por los malos hábitos y estilos de vida, que comprende capacitaciones, control de peso del personal, actividades lúdicas y/o deportivas y seguimiento a los resultados de los exámenes ocupacionales.

14. RECOMENDACIONES

- Es importante que en la empresa se genere la cultura del autocuidado desde una perspectiva multifacética que disminuya el ausentismo, mejore la salud y calidad de vida de la población trabajadora.
- Se debe realizar una evaluación periódica del programa de vigilancia epidemiológica de estilos de vida y hábitos saludables, que permita analizar el cumplimiento de sus indicadores, y generar planes de acción si es necesario.
- Según el estudio realizado existe un grupo de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares, estos riesgos son sedentarismo, obesidad y sobrepeso; por lo que se recomienda ser seguidos individualmente por su médico de cabecera y plantearse metas muy concretas para intervenir en todos y cada uno de los factores de riesgo susceptibles de control. Estas personas deben tener valoración por Nutricionista en su EPS, con el fin de recibir asesoría en su alimentación y adecuado balance en calorías y nutrientes.

15. BIBLIOGRAFIA Y CIBERGRAFIA

1. EMETERIO CRUZ SALAZAR. Seminario de Investigación II, Unidad 1: metodología del Project Managenent Institute (PMI) para la gestión de proyectos de I+D+I, 2017. Escuela Colombiana de Carreras Industriales ECCI.
2. AMPARO CÁCERES. Unidad 1. Desarrollo de Habilidades Gerenciales, los modelos de gestión y las habilidades gerenciales, las competencias gerenciales y la creatividad e innovación gerencial, 2016. Escuela Colombiana de Carreras Industriales ECCI.
3. DOCTORA ASTRID BUELVAS BASTO. Diagnostico de condiciones de salud de Maquinex Ltda., Puerto Boyacá, 2016. Somedin IPS Ltda.
4. J. ALFONSO CELY INFANTE. Programa de vigilancia epidemiológica de lesiones osteomusculares, 2013. Universidad Santo Tomas.
5. CONGRESO DE COLOMBIA. Ley 1355 de 2009, por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención, Art 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 16.
6. PRESIDENCIA DE LA REPUBLICA DE COLOMBIA. Decreto 2055 de 2009, por el cual se crea la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional, CISAN.
7. DEDSY YAJAIRA BERBESI FERNÁNDEZ. Importancia de la información en la aplicación de un sistema de vigilancia en salud pública. Rev CES Salud Publica, 2010; 1: 78-89.

8. GOBIERNO NACIONAL. sociedades científicas y sociedad civil unidos para fomentar hábitos de vida saludable, Boletín de prensa N°. 283 de 2011.
9. MINISTERIO DE SALUD, Viceministra de Salud invitó a mantener hábitos saludables para una buena calidad de vida, Boletín de prensa N°. 286 de 2011.
10. MINISTERIO DE PROTECCIÓN, MINPROTECCIÓN Y COLDEPORTES entrenarán a gestores para promocionar hábitos saludables en el país, Boletín de prensa N°. 300 de 2011.
11. GÓMEZ TORRES STEPHANIE, GRISALES JOHANA, Marco Teórico y Conceptual de la Epidemiología Empresarial [Trabajo para optar por el título de Administración de Empresas, 2007. Bogotá Universidad del Rosario.
12. ANA TERESA FARIÑAS REINOSO, LETICIA PASTOR CHIRINO, Metodología para la evaluación rápida de sistemas de vigilancia.RCSLD.2005; 9.6: 1-14.
13. JORGE HUMBERTO BLANCO RESTREPO, JOSÉ MARÍA MAYA MEJÍA. Fundamentos de Salud Pública. Primera edición. Medellín: Fondo editorial CIB, 1999; 125-149.
14. FLÓREZ ALARCÓN L, HERNÁNDEZ L. Evaluación del estilo de vida. Boletín Latinoamericano de psicología de la salud. 1998.
15. RESTREPO HE, MALAGÁ H. Promoción de la salud: cómo construir vida saludable. Bogotá: panamericana, 2001.
16. MOORE, J STEVEN. Office Ergonomics Programs. A Case Study of North American Corporations. Journal Occupational and Environmental Medicine. Vol 39. N. 12, Diciembre 1997.

17. CONSTITUCIÓN DE LA OMS, aprobada en la Conferencia Internacional de Salud de 1946, y que entró en vigor el 7 de abril de 1948. Glosario de Promoción de la Salud. Traducción del Ministerio de Sanidad. Madrid (1999).
18. MORALES, CARMEN MONTERO. "Alimentación y Vida Saludable ¿Somos lo que comemos?". Universidad Pontificia de Comillas, Madrid. 2003. ISBN 84-8468-105-X.
19. MINISTERIO DEL TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL. Diseño del Sistema de Vigilancia Epidemiológica en el Nuevo contexto o del Sistema General de Riesgos Profesionales.
20. OMS, OPS. Estrategias de promoción de la salud en los lugares de trabajo de América Latina y del Caribe. Documento de Trabajo. Ginebra. Organización Mundial de la Salud. 2000.
21. CASAS SB, KLIJIN TP. Promoción de la salud y su entorno laboral saludable. Rev. Latino-am Enfermagem 2006 Janeiro fevereiro.
22. ANDREA RODRÍGUEZ RAMÍREZ. Programa de estilos de vida y trabajo saludable, Marzo 2016. Agencia Nacional de Defensa Jurídica del Estado, Unidad administrativa especial.
23. MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. Salud, decálogo de alimentación saludable. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Alimentaci%C3%B3n-Saludable.aspx> Recuperado el 05 de abril de 2017.
24. MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. Salud, semana de estilos de vida saludable. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Semana-de-Estilos-de-Vida-Saludable.aspx> Recuperado el 05 de abril de 2017.

25. OBS BUSINESS SCHOOL. Metodología del PMI. Disponible en: <http://www.obs-edu.com/int/blog-project-management/herramientas-esenciales-de-un-project-manager/conoces-la-metodologia-pmi>. Recuperado el 07 de abril de 2017.
26. RAQUEL SALCEDO QUEVEDO. Área de E-business, Importancia de un proyecto. Disponible en: <http://www.usmp.edu.pe/publicaciones/boletin/fia/info46/sistemas/articulo3.htm>. Recuperado el 08 de abril de 2017.
27. YULIETH GUERRERO. Universidad de Boyacá, Definición estado del arte, 2013. Disponible en: <http://es.slideshare.net/yuli27g/estado-del-arte-seminario>. Recuperado el 08 de abril de 2017.
28. ARL SURA. Sistemas de vigilancia epidemiológica, Gestión del riesgo ocupacional para la prevención y control de la Enfermedad Profesional Desórdenes Músculo Esqueléticos (DME), 2012. Disponible en: <https://www.arlsura.com/files/svealimentos.pdf>. Recuperado el 11 de abril de 2017.
29. NANCY J. DEAZA H., EDITH P. GALEANO, DIANA M. VALENCIA. Universidad del Rosario, Maestría en Administración en Salud, Facultad de Administración, Modelo de un sistema de vigilancia epidemiológico empresarial, Octubre de 2011. Disponible en: <http://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/2754/40439330-2012.pdf?sequence=1>. Recuperado el 13 de abril de 2017.
30. GRUPO US. Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico. Disponible en: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>. Recuperado el 13 de abril de 2017.

31. GRACIELA HOLGUÍN HERNÁNDEZ. Anexo operativo sistema vigilancia Epidemiológica ocupacional de los trabajadores de la economía informal sivistra- fecha de elaboración: enero, 2016-version 1. Documento Análisis de la situación Salud- Gobernación de Antioquia secretaria seccional salud. Disponible en: <https://www.dssa.gov.co/minisitio-dssa/index.php/diagnostico-de-la-situacion-salud/salud-y-ambito-laboral>. Recuperado el 15 de abril de 2017.
32. PILAR GARCÍA LOMBARDÍA. Documento productividad y empresa saludable-, Investigadora IRCO-IESE Andreu Peiró Barra, Asistente Investigación, IESE Business School. Disponible en: <http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/01DC7022.pdf>. Recuperado el 15 de abril de 2017.
33. EL PAÍS. Artículo: El estilo de vida ‘no saludable’ causa 16 millones de muertes al año. Disponible en: http://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.html. Recuperado el 16 de abril de 2017.
34. CUÍDATE PLUS. Obesidad. Disponible en: <http://www.cuidateplus.com/enfermedades/digestivas/obesidad.html>. Recuperado el 18 de abril de 2017.
35. CUÍDATE PLUS. Diabetes, Disponible en: <http://www.cuidateplus.com/enfermedades/digestivas/diabetes.html>. Recuperado el 18 de abril de 2017.
36. CUÍDATE PLUS. Hipertensión arterial, Disponible en: <http://www.cuidateplus.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/hipertension-arterial.html>. Recuperado el 18 de abril de 2017.

37. PHILLIP R. Revista “Como dejar de fumar ya”, Enfermedades respiratorias por tabaquismo. Disponible en: <http://www.dejardefumarya.com.mx/enfermedades-respiratorias-por-tabaquismo/>. Recuperado el 19 de abril de 2017.
38. DISCAPNET. Hábitos de vida saludables en personas con diversidad funcional. Disponible en: http://salud.discapnet.es/Castellano/Salud/educacion/habitos_saludables/Paginas/default.aspx. Recuperado el 20 de abril de 2017.
39. PORTAFOLIO. Hábitos saludables en la oficina aumentan la productividad. Disponible en: <http://www.portafolio.co/tendencias/habitos-saludables-de-trabajo-ayudan-a-la-productividad-502033>. Recuperado el 22 de abril de 2017.
40. SANITAS. Artículos sobre estilos de vida. Disponible en: <http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/index.html>. Recuperado el 23 de abril de 2017.