

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE CON ENFOQUE EN SEDENTARISMO,  
ALIMENTACIÓN SANA Y TABAQUISMO EN CUATRO TRABAJADORES EN UNA  
EMPRESA COMERCIALIZADORA DE TECNOLOGÍA EN SECTOR GOBIERNO  
MORENO Y CAÑIZARES Y CIA S.A.S 2016

### INTEGRANTES

Anyi Vanessa Coronado Camacho.

Paola Alexandra Moreno Blanco.

Daniel Sebastián Ladino Cortés.

UNIVERSIDAD ESCUELA COLOMBIANA DE CARRERAS INDUSTRIALES

ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA EN SEGURIDAD SALUD TRABAJO

BOGOTÁ, D.C.

AÑO 2016.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		Código: IN-IN-001 Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 22-Nov-2009	Fecha de versión: 22-Nov-2009

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE CON ENFOQUE EN SEDENTARISMO,  
ALIMENTACIÓN SANA Y TABAQUISMO EN CUATRO TRABAJADORES EN UNA  
EMPRESA COMERCIALIZADORA DE TECNOLOGÍA EN SECTOR GOBIERNO  
MORENO Y CAÑIZARES Y CIA S.A.S 2016

### INTEGRANTES

Anyi Vanessa Coronado Camacho.

Paola Alexandra Moreno Blanco.

Daniel Sebastián Ladino Cortés.

#### **Anteproyecto de Investigación**

Gonzalo Eduardo Yepes Calderón

#### **Asesor de investigación**

UNIVERSIDAD ESCUELA COLOMBIANA DE CARRERAS INDUSTRIALES

ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA EN SEGURIDAD SALUD TRABAJO

BOGOTÁ D.C.

AÑO 2016.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

## LISTA DE CONTENIDO

1	CAPITULO I. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO.....	6
1.1	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	6
1.2	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	8
1.3	JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN .....	8
1.4	ANTECEDENTES DE LA EMPRESA .....	15
1.5	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	16
1.5.1	Objetivo general .....	16
1.5.2	Objetivos específicos.....	16
1.6	HIPÓTESIS DE TRABAJO.....	16
2	CAPITULO II. MARCO TEÓRICO .....	18
2.1	EL SEDENTARISMO .....	25
2.2	ALIMENTACIÓN SANA.....	28
2.2.1	Peso Saludable.....	31
2.3	CONSUMO DE TABACO .....	33
2.3.1	Salud Bucal .....	36
2.3.2	Enfermedades generadas como consecuencia de no seguir y conservar hábitos saludables .....	37
2.4	BASES LEGALES .....	42
2.4.1	Matriz De Aspectos Legales Nacionales.....	42
2.4.2	Matriz De Aspectos Legales Internacionales .....	45
2.5	CONCEPTOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	47
3	CAPITULO III. DISEÑO METODOLÓGICO .....	48

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

3.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	48
3.2	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....	49
3.3	POBLACIÓN .....	50
3.4	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	50
3.4.1	Fuentes .....	50
3.4.2	Fuentes primarias .....	50
3.4.3	Fuentes secundarias.....	51
3.4.4	Fuentes terciarias.....	51
4	CAPITULO IV. RESULTADOS .....	51
4.1	PERFILES SOCIODEMOGRÁFICOS.....	51
4.1.1	Recomendaciones.....	52
4.2	GRAFICAS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS “ENTORNOS LABORALES SALUDABLES” .....	53
4.3	GRÁFICOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE” 59	
4.4	NÚMERO DE PERSONAS CON RESPUESTA DE ACUERDO A PREGUNTA .....	74
4.5	CONCORDANCIAS DE LAS RESPUESTAS ENTRE TRABAJADORES .....	76
4.5.1	Promedio y Tendencia de Concordancia.....	79
5	CAPITULO V. CONCLUSIONES y recomendaciones .....	81
5.1	CONCLUSIONES.....	81
5.2	RECOMENDACIONES .....	82
6	CAPITULO VI. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA .....	85
7	ANEXOS.....	91
7.1	Anexo No. 1 ENCUESTA ENTORNOS LABORALES SALUDABLES .....	91

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

7.2	Anexo No. 2 ENCUESTA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.....	93
-----	---	----

### **LISTA DE TABLAS**

<i>Tabla 2. Matriz de Aspectos Legales Nacionales</i>	44
<i>Tabla 3. Matriz de Aspectos Legales Internacionales</i>	46
<i>Tabla 4. Variables de la Investigación</i>	48
<i>Tabla 5. Número de Personas con Respuesta de Acuerdo a Preguntas</i>	74
<i>Tabla 6. Número de Personas por Respuesta</i>	75
<i>Tabla 7. Concordancias</i>	77
<i>Tabla 8. Promedio y Tendencia</i>	80

### **LISTA DE GRÁFICOS**

<i>Grafico 1. Módulo ELS</i>	77
<i>Grafico 2. Módulo Sedentarismo</i>	78
<i>Grafico 3. Módulo Tabaquismo</i>	78
<i>Grafico 4. Módulo Alimentación</i>	79
<i>Grafico 5. Promedios Coeficiente de Concordancia</i>	80
<i>Grafico 6. Línea de Tendencia de Concordancia</i>	81

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

## 1 CAPITULO I. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

### 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Teniendo en cuenta que en Colombia la norma exige a las empresas planificar, aplicar, auditar, revisar y por ultimo determinar las acciones de mejoramiento continuo enmarcado dentro de un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, es importante reconocer que es de suma importancia el tema de la promoción y la prevención en la población trabajadora, que es uno de los aspectos fundamentales a tratar en los requerimientos de la planificación del Sistema de Gestión en mención.

Por lo tanto hoy en día para las pequeñas empresas como lo es Moreno y Cañizares y Cía. SAS, era un tema desconocido, esto implica que se debe incentivar dentro de la cultura organizacional el autocuidado para así evitar enfermedades y accidentes de origen laboral.

Llegando al tema puntual las prácticas de vida saludable afecta a los trabajadores, ya que por horario, por demandas propias de su ocupación impiden que esos hábitos sean llevados de la mejor manera posible.

Es por esto que surge la razón de consultar el cómo se puede lograr fomentar hábitos y estilos de vida saludables que generen mejoría en la población trabajadora y así mismo productividad en la empresa.

Entrando en contexto de la investigación se sitúa en la empresa Moreno y Cañizares & Cía. SAS, que se encuentra ubicada en la ciudad de Bogotá, fundada en el año 2006, donde su actividad

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

económica principal es la prestación del servicio de elementos pasivos y activos que intervienen en la gestión operativa de una compañía, es decir las instalaciones de nuevas tendencias de TICS, base de datos, cableado, redes, sistemas de vigilancia entre otros servicios, garantizando la participación del talento humano con experiencia y conocimiento para la realización de las actividades.

Teniendo en cuenta lo anterior 4 son las personas que prestan su servicio en la empresa incluyendo la alta gerencia, y es importante recalcar esta población realiza actividades administrativas.

Impulsados por medio del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, que actualmente se está llevando a cabo la empresa, y como es política el compromiso de todas las partes; a través de la promoción y la prevención se brinda la oportunidad de mejorar la salud de las personas en el lugar de trabajo es importante que se incluya conocimiento acerca del sedentarismo, tabaquismo y alimentación balanceada siendo estas las variables que se definieron para la investigación, ya que “constituyen la causa principal de enfermedades crónicas no transmisibles tales como: la hipertensión, la enfermedad coronaria, la enfermedad cerebrovascular, la obesidad, la diabetes tipo 2 y el cáncer, entre otras. Estas enfermedades en países de medianos y bajos ingresos, imponen una carga de morbi-mortalidad de cerca del 80%, afectando seriamente la estabilidad económica de estos países”. (MIN PROTECCION SOCIAL, COLDEPORTES, 2011).

Es importante tener en cuenta que la evidencia científica, alrededor del tema de hábitos de vida saludable y la prevención de enfermedades por lo tanto está aumentando; y “la necesidad que

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

tienen las sociedades de generar cambios comportamentales en los hábitos de vida, con el fin de mejorar el bienestar y calidad de vida a través de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad” (MIN PROTECCION SOCIAL, COLDEPORTES, 2011). Todo apunta a que se debe llevar a cabo una concientización de estas, para que tanto los empleadores como los trabajadores lleven a cabo adecuadas practicas saludables en sus actividades laborales.

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuáles son los hábitos y entornos saludables que deben ser fomentados en la empresa comercializadora de tecnología Moreno y Cañizares y Cía. S.A.S?

## **1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

Sin duda al hablar de “estilos de vida saludables”, corresponderá hacia dos aspectos fundamentales como lo son la prevención y promoción de la salud, concebidos en la normatividad colombiana y que se resalta en la “ley 1562 de 2012”, puntualmente en el artículo 8 que describe los compromisos de las entidades administradoras de riesgos laborales hacia las empresas adjuntas en cada una de ellas, en la elaboración de informes que contengan las actividades implementadas en las organizaciones para el control de los riesgos, promoción de la salud y reducción de accidentes y enfermedades mediante las medidas adoptadas para su prevención y que deben ser informadas al Ministerio del Trabajo, para mantener la trazabilidad de estos factores. Estos reportes deben ser presentados semestralmente a las direcciones territoriales del Ministerio del trabajo y que si se verifica el incumplimiento por las (ARL’s), deberán enfrentar multas de hasta quinientos (500) salarios mínimos mensuales legales vigentes, sin duda una cifra considerable que en materia de proteger la salud de los trabajadores representa

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

un valor mínimo. Respecto al artículo 11 de la presente ley, se esclarecen en qué consisten los servicios de promoción y prevención, sujetos a campañas y programas que evalúen, califiquen y verifiquen las acciones propuestas para el control de enfermedades, accidentes y hábitos en los trabajadores. Específicamente en el (literal f), “se considera el factor de estilos de trabajo y hábitos saludables, de acuerdo con los perfiles epidemiológicos de la empresa” (Congreso de Colombia, 2012, p.8), como una de las actividades a realizar para la prevención y promoción de la salud complementario al autocuidado del trabajador como eje fundamental para mejorar la salud del mismo.

Con la “resolución 1016 de 1989” que actuaba en conformidad antes de la entrada en vigencia del “Decreto 1295 de 1994” y posterior a la “ley 1562 de 2012”, se hace hincapié en la obligatoriedad de los “subprogramas de medicina preventiva y de trabajo, que tienen como finalidad principal, la promoción y prevención y control de la salud de los trabajadores protegiéndolo de los factores de riesgos ocupacionales: ubicándolo en un sitio de trabajo acorde con sus condiciones de trabajo psico-fisiológicas y manteniéndolo en actitud de producción de trabajo” Ministerio de Trabajo y Seguridad Social y de salud. (1989). Resolución 1016 de 1989.

Dentro de este documento se resaltan las actividades que debían ser realizadas para desarrollar el programa de medicina preventiva y del trabajo, que actualmente sigue en vigor con algunas adiciones para hacer frente a todos los posibles riesgos que asume el trabajador dentro de su jornada laboral.

Los programas de medicina preventiva y de trabajo tienen como finalidad la promoción, prevención de la salud respecto a los factores de riesgo laborales y que incurren en sus puestos de

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

trabajo, tomando los factores de riesgo identificados para la elaboración de una serie de recomendaciones psicofisiológicas, enlazando herramientas como lo son el sistema de vigilancia epidemiológica y perfiles biomédicos para realizar un informe minucioso para que el empleado pueda desarrollar sus actividades sin problema.

Los programas de promoción y prevención enmarcados en la medicina preventiva, tienen como objetivo realizar actividades de vigilancia epidemiológica, exámenes médicos ocupacionales, reubicación laboral en caso de presentar patologías que aquejen el no poder realizar sus labores conforme a lo que debería realizar y por último el seguimiento a las investigaciones e indicadores de ausentismo laboral dentro de las organizaciones, estas actividades tiene como finalidad prevenir accidentes y enfermedades de tipo laboral.

Las actividades de promoción y prevención de la salud se encuentran asignados como un ítem prioritario en la administración de los riesgos, puesto que previamente se debe identificar, valorar y analizar los factores de riesgo y peligros en la organización, para así atender a las de mayor incidencia y prevalencia que puedan generar mayor peligro dentro de los trabajadores. Según los resultados del diagnóstico de la salud y la información que se genera dentro del mismo sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo (SG –SST), sumando el análisis de los indicadores de ausentismo, evaluaciones ambientales y la matriz de peligros se podrá dar una respuesta acertada y contundente a la atención de los factores de riesgo, para mejorar las condiciones de salud del trabajador y que pueda desarrollar sus labores de manera normal.

Para consolidar el tema en mención, se hace referencia en el “decreto 1443 de 2014” en el numeral 36 “Vigilancia de la salud en el trabajo o vigilancia epidemiológica de la salud en el

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

trabajo” sobre el desarrollo de los sistemas de vigilancia epidemiológica como la herramienta de recolección y análisis de la información de las patologías de los trabajadores en las organizaciones para la protección y promoción de la salud de ellos, que se relaciona con la también tratada “ley 1562 art. 1” y el “art. 34 del Decreto 1443” , que hace referencia a la mejora continua y a los resultados de los programas de promoción y prevención. Para darle forma y respaldo al importante tema de la medicina preventiva que a partir de la “ley 1562” se entenderá como prevención y promoción de la salud, se subraya dentro de los objetivos del “SG – SST” la definición de actividades de promoción y prevención que permitan mejorar las condiciones de trabajo y de salud de los empleados, este objetivo viene siendo sustentado en el programa de salud ocupacional, actualmente dentro del marco de un sistema de gestión a partir del “Decreto 1295 de 1994 en el art. 2 OBJETIVOS DEL SISTEMA GENERAL DE RIESGOS

PROFESIONALES, numeral (a), donde se indica que se deben establecer actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y de salud de la población trabajadora, protegiéndola contra los riesgos derivados de la organización del trabajo que puedan afectar la salud individual o colectiva en los lugares de trabajo como los físicos, químicos, biológicos, ergonómicos, psicosociales, de saneamiento y de seguridad.” Ministerio de la Republica de Colombia. (1994). Por el cual se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales. (Diario oficial No. 41.405).

Dentro del Plan Nacional de Desarrollo (PND), se encuentran las políticas de país que generan el progreso de la nación por medio de estrategias y compromisos asumidos mundialmente, en Colombia está establecido con el Conpes 113 de 2007, titulado como la Política Nacional De

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

Seguridad Alimentaria y está enmarcada en los compromisos adquiridos en la cumbre mundial sobre la alimentación celebrada en junio el 2002 para dar cumplimiento a los objetivos del milenio convenidos por las Naciones Unidas (UN), en el país también se encuentra con normatividad específica que vela por la seguridad alimentaria de la población, haciendo énfasis en la población más vulnerable como lo son los adultos mayores y los niños, es por eso que se cuenta con el “Decreto 2055 de 2009 por la cual se crea la comisión Intersectorial de seguridad Alimentaria y Nutricional CISAN la cual tiene como objeto la coordinación y seguimiento de la política nacional de seguridad alimentaria y nutricional” (Ministerio de la Protección Social, 2009, p. 1). “Por otro lado La ley 1355 de 2009 define la obesidad como una enfermedad crónica y asunto de salud pública, y como causa directa de enfermedades cardíacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todas ellas ensanchando las estadísticas de mortalidad en Colombia”. (Congreso de Colombia, 2009, p.1). A pesar de la normatividad existente, no se han realizado los controles pertinentes puesto que en muchas oportunidades se observa normalmente a trabajadores sedentes con obesidad y que no son respaldados por las empresas en sus programas de prevención y promoción de la salud, y ya pudimos observar las numerosas enfermedades generadas por obesidad.

En materia de consumo de tabaco, se viene controlando a partir del año 1974 por el decreto 1188, el cual expide el Estatuto Nacional de Estupefacientes y a partir de ahí se le ha dado control por medio de varias resoluciones y decretos que controlan la distribución, consumo y consecuencias provenientes de los hábitos adquiridos por el consumo de tabaco, actualmente la ley 1335 de 2009, nos habla sobre el “ABC de la ley antitabaco” en Colombia nos afirman Diana Esperanza Rivera Rodríguez y Alejandro Niño Bogoya (2009) que: “Las enfermedades directamente

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

relacionadas con el consumo de tabaco son numerosas, muchas de ellas prevenibles y mitigables si se deja de fumar. La enfermedad pulmonar obstructiva crónica aparece en un 15 a 20% de los fumadores y su morbilidad es muy importante. De la misma manera el consumo de tabaco es la causa de casi un 90% de los cánceres broncopulmonares, que a su vez constituyen un 30% de las neoplasias en los hombres y que son ya bastante frecuentes en las mujeres”, (p.2), son cifras alarmantes que seguramente el consumidor debe conocer, pero que a pesar de eso las ansias de satisfacer sus deseos al recibir el humo del tabaco, no le permiten abandonar este hábito perjudicial para su salud.

El presente trabajo se debe desarrollar teniendo en cuenta los estilos de vida saludable que mantienen los miembros de la organización, con el fin de caracterizarlos y planteando una serie de recomendaciones que contribuyan a sensibilizar a la población trabajadora frente a la importancia de implementar hábitos de vida saludable desde el ámbito laboral, para lo cual la alta dirección deberá tomar acciones y estrategias que contribuyan al cuidado de la salud, como función primordial del empleador, este deberá garantizar la Seguridad y Salud de los Trabajadores, que en conjunto favorecerá el desarrollo productivo de la empresa de acuerdo a sus intereses.

La cultura saludable en la organización se constituye como la recopilación de creencias, valores, costumbres y prácticas de quienes integran una estructura de trabajo, en la cual el medio ambiente de trabajo se caracteriza por tener condiciones físicas, psicológicas y administrativas diseñadas y adecuadas con las dinámicas de trabajo que se presenten cotidianamente.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

En Colombia no se ha atendido el tema con la importancia que estos aspectos representan en nuestras vidas, puesto que no se ha considerado que mejorar las condiciones de salud, realizando actividad física y teniendo una mejor alimentación, podría prevenir un sin número de enfermedades aducidas a los comportamientos contrarios a los que se mencionan.

En este sentido el Ministerio de Trabajo se ha pronunciado teniendo en cuenta los reportes de las tasas de enfermedad y accidentalidad a Junio de 2013, “La tasa de los accidentes laborales reportadas corresponde a 3,17 y calificadas 2,68 y la tasa de enfermedades reportadas como laborales es de 138,49 y calificadas un 41,11; correspondiente a 924, 282 afiliados en el sector comercio”.

Es por ello que la continua expedición de normas frente a la seguridad y salud de los Trabajadores, resalta una importante tarea a desarrollar, como lo es la promoción y la prevención en el sector trabajo, pues es el conocimiento del costo/ beneficio el que se puede demostrar al ejecutar el sistema de gestión seguridad y salud en el trabajo, resultando de interés para cada una de las empresas que deseen implementarlo, sin dejar atrás las responsabilidad que tiene el empleador para garantizar el bienestar del trabajador.

Los accidentes y enfermedades laborales representan para el empleador un alto costo monetario, además de esto, la carencia de talento humano que se pueda presentar a través del ausentismo, factor que ocurre en las empresas, teniendo en cuenta que el personal es fundamental para llevar acabo cada uno de las actividades y procesos de las empresas.

A pesar que la empresa Moreno y Cañizares y Cía. SAS, no ha presentado ningún tipo de accidente y enfermedad laboral relacionado con los estilos de vida saludables, es importante que

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

se establezcan y reconozcan los riesgos que frente a este tema están expuestos cada uno de sus trabajadores en el área administrativa, con el fin de mitigarlos estableciendo acciones preventivas de forma que la empresa mejore continuamente y cumpla con la normativa vigente colombiana.

Por ello el proyecto tiene como fin plantear una caracterización de hábitos de vida saludable y con ello recomendaciones encaminadas a favorecer la cultura saludable en la empresa Moreno y Cañizares y Cía. SAS de Bogotá, y garantizar el bienestar de los trabajadores.

#### **1.4 ANTECEDENTES DE LA EMPRESA**

Moreno y Cañizares es una empresa joven la cual combina la experiencia del personal con la actualidad y altos niveles de prestación de servicios creando siendo así una empresa competitiva en gestión de servicios e integración, comercialización de soluciones de tecnologías de la información que involucran los servicios de diseño implementación, instalación , mantenimiento soporte y seguridad.

Moreno y Cañizares y Cía. SAS, presta servicios de cableado estructurado, redes y protección eléctrica, redes empresariales, LAN/WAN (Switching y routing), data center, sistema de video, vigilancia IP, servidores consolidación de servidores, blade servicios de instalación, almacenamiento y backup soluciones SAN- NAS, pc´s y portátiles agregar servicios de valor, actualizaciones de base instalada por demanda.

Algunos de sus clientes son Une, Fiscalía, General De La Nación, Cuerpo Oficial De Bomberos, Presidencia De La Republica, Cámara De Comercio e Ica. Cuenta con beneficios de experiencia y conocimiento, soluciones probadas y exitosas, personal técnico certificado, apoyo de nuestros aliados, socios de negocios de los más importantes.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

Ubicada al norte de la ciudad de Bogotá, actualmente cuenta con 7 colaboradores, Gerente General quien es el encargado de dirigir apoyar los procesos de Moreno, Gerente Financiera y Administrativa , coordinadora SG-SST, Coordinador de Proyectos , Asistente Comercial, y dos técnicos de sistemas.

## **1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1 Objetivo general**

Fomentar una cultura de Estilos de Vida Saludables en la empresa Moreno Cañizares & Cía. SAS.

### **1.5.2 Objetivos específicos**

- ❖ Realizar la caracterización sociodemográfica, de hábitos de vida saludable y Entorno Laboral de la empresa Moreno Cañizares & Cía. SAS.
- ❖ Elaborar un análisis cuantitativo con la información recolectada de los resultados de las encuestas aplicadas.
- ❖ Plantear recomendaciones de Estilos de Vida Saludable para la empresa Moreno y Cañizares y Cía. SAS.

## **1.6 HIPÓTESIS DE TRABAJO**

Como se ha mencionado anteriormente durante la elaboración de este trabajo , el Sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo es aplicable a todas las empresas que funcionen a nivel nacional y a los trabajadores, contratistas, subcontratistas de los sectores públicos, oficial, semioficial en todos sus órdenes y en el sector privado, en general es por esto que la empresa

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

elegida para llevar a cabo una cultura de hábitos y estilos de vida saludable con el fin de promover la salud y prevenir la enfermedad.

De acuerdo a las transformaciones del mundo globalizado han surgido nuevas formas para desarrollar actividades laborales por parte de los trabajadores y de los empleadores, quienes han llevado a replantear las condiciones de trabajo dignificantes para el desarrollo humano de cada uno de los miembros de las empresas y continúen dentro de la oferta competitiva del mercado existente, en pocas palabras la salud del trabajador es fundamental para el desarrollo de la compañía; a razón de ello se presenta una hipótesis que va orientada al proceso de investigación que se adelanta.

Considerando lo anterior dentro de la investigación surgió el problema a resolver, donde se plantea de la siguiente manera: ¿Cuáles y qué tan importantes son los hábitos de vida saludable en una empresa comercializadora de tecnología Moreno y Cañizares y Cía. S.A.S? Siendo así, con base a el problema planteado es evidente que toda compañía debe asumir su propia responsabilidad, y buscar asesoría y poner en práctica las medidas necesarias que contribuyan a mantener y mejorar sus condiciones de salud y bienestar brindando a sus trabajadores un medio laboral sano y seguro, por lo tanto, al trazar estrategias de implementación y solución debe existir, la elaboración de un diagnóstico inicial, el reconocimiento las variables aplicables para el área administrativa en los cuales están presentes en los trabajadores, además de esto las enfermedades que pueden ser generadas.

por lo tanto el plan de acción o de prevención frente a las situaciones encontradas será gestionar recomendaciones que garanticen de la salud y seguridad en los empleados de la empresa,

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

permitiendo tanto a la compañía como a los empleadores mejores condiciones de calidad de vida y mayor productividad en los servicios que ofrece Moreno y Cañizares y Cía. SAS.

Coexistiendo con la razón del trabajo investigativo que se lleva a cabo, lograr una solución inmediata de implementar hábitos saludables en un espacio de trabajo, es cuestión de tiempo, compromiso bilateral y de continuidad; el promover el ejercicio físico, hábitos de alimentación y disminución de consumo de tabaco.

Ahora bien es evidente que hoy en día es más fácil adquirir información y conocimiento sobre el estado de la empresa como tal, eso quiere decir el nivel de satisfacción de los clientes, los recursos humanos y los procesos que se dan dentro de la misma empresa.

Por lo tanto de acuerdo a las disposiciones de la Organización Internacional el Trabajo (OIT) y las leyes establecidas en el país con respecto la elaboración de un Sistema de Gestión es importante que se enfoque a preservar, mantener y mejorar la salud individual y colectiva de los trabajadores en sus correspondientes ocupaciones preservando su salud individual y su productividad colectiva.

## **2 CAPITULO II. MARCO TEÓRICO**

Las sociedades conformadas se remontan a la necesidad primaria de acceso al derecho al trabajo como el mecanismo por el cual las personas obtienen los recursos destinados a cumplir con sus necesidades básicas de su vida y las de sus familias. Así bien, éste adquiere gran relevancia pues, permite que los seres humanos se integren entre sí, mejoren su calidad de vida, definan sus

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

propias identidades, además de aportar significativamente en el desarrollo del entorno social en el que convivan.

Ahora bien, el surgimiento del derecho al trabajo se presentó como consecuencia de la revolución industrial, la cual generó una ideología capitalista que conllevaría a la formación de las clases sociales, conformada por los burgueses y los proletariados; éstos primeros que eran quienes pertenecían a la clase dominante al poseer los recursos, tierras, es decir, el poder económico.

Debido a la organización de empresas y clases obreras se ha presentado transformaciones encaminados al restablecimiento de derechos con trabajos dignificantes para el ser humano el cual significó el cambio y evolución de condiciones laborales.

A partir de la identificación de las necesidades frente a dignificación de las condiciones laborales se crea la Organización Internacional del Trabajo, en el año 1919, junto a ello se unieron diferentes países quienes pretendían adelantar, aportar y hacer seguimientos a la construcción de ambientes laborales favorables para la población trabajadora. La Organización Internacional del Trabajo plantea dos objetivos estratégicos que encaminan sus acciones, las cuales son el promover y cumplir las normas y los principios y derechos fundamentales del trabajo y generar mayores oportunidades para que mujeres y hombres puedan tener empleos e ingresos dignos.

A raíz de ello la Organización Mundial de la Salud desde que se involucró en 1945 da inicio a los planteamientos para desarrollar estrategias que permitieran mejorar las condiciones salubres de la población, con ello en el año 1986 el concepto de promoción de la salud incursiona a través de la Carta de Ottawa, este entendido como “el proceso de capacitar a las personas para que aumenten el control sobre su salud, y para que la mejoren. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

físico, mental y social, un individuo o un grupo debe ser capaz de identificar y llevar a cabo unas aspiraciones, satisfacer unas necesidades y cambiar el entorno o adaptarse a él”.

Es por ello que en Colombia “El Ministerio de Salud y Protección Social y el Ministerio de Trabajo han impulsado una mayor legislación en materia de prevención y riesgos laborales, dentro del marco del Plan Nacional de Desarrollo (Ley 1450 de 2011), que señala necesario impulsar las intervenciones en salud ocupacional y los entornos laborales saludables”(MIN. TRABAJO, 2013). Era de esperarse la implementación de estas directrices que contribuirían al mejoramiento de la salud de la población, quienes a través de diferentes reglamentaciones empezaron ser visibles y notorios para los empleadores de las empresas magnificando sus dimensiones.

Las empresas hoy en día se ven incluidas a los constantes cambios del entorno físico, ambiente y económico llevado por la globalización, estas deben buscar estrategias gerenciales que permitan ser audaces y capaces de adaptarse y anticiparse a un mundo competitivo, logrando el máximo aprovechamiento de sus recursos; por consiguiente, es necesario que bajo el sistema de Gestión se logre direccionar las actividades económicas en un ambiente competitivo permitiendo identificarlas como organizaciones de Calidad.

Según la constitución de la (OMS) de 1948, define salud como: “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia. Dentro del contexto de la promoción de la salud, la salud ha sido considerada no como un estado abstracto sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

individual, social y económicamente productiva.” World Health Organization. (1998). Promoción de la salud glosario.

Esto está directamente relacionado con el autocuidado de la persona y/o trabajador, que permita a favorecer condiciones saludables o hábitos saludables de vida, de este modo, contemplar lo que se ha venido proponiendo en Colombia en términos medicina preventiva o de la prevención y promoción de la salud, que resalta a en varios de los numerales de las normas en el sector trabajo vinculados a la salud. Por otro lado, la OMS (1998) define la promoción de la salud como el proceso que permite incrementar el control de su salud y que se constituye como un procesos político y social que se encuentra enfocado al fortalecimiento de las habilidades y capacidades de las personas y que se comporta como un agente de cambio para modificar su ámbito social, ambiental y económico para disminuir el impacto de los factores que degeneran el estado normal de la salud del individuo, asociándolo a la salud pública que la define la OMS (1998) “como la ciencia y el arte de promover la salud, prevenir la enfermedad y prolongar la vida mediante esfuerzos organizados de la sociedad”. World Health Organization. (1998). Opt. Cit.

La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas.

Para la Organización Panamericana de la Salud, la promoción de la salud “Se relaciona con la incorporación de la salud como una estrategia que permita buscar un mayor compromiso de todos para disminuir las desigualdades sociales y aumentar los niveles de bienestar colectivo, dentro de un amplio contexto social y ecológico” Organización Panamericana de la Salud. (1994). *XXIV CONFERENCIA SANITARIA PANAMERICANA XLVI REUNION DEL COMITE REGIONAL.*

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

En la tesis de doctorada “Hábitos Saludables de los Trabajadores de una institución Hospitalaria Pública de Alta Complejidad en Bogotá” en su estado del arte manifiesta que “El American Journal of Health Promotion, en su filosofía editorial, la considera como la ciencia y el arte de ayudar a la población a cambiar su estilo de vida hacia buscar un óptimo estado de salud, el cual es entendido como el balance de salud física, emocional, social, espiritual e intelectual, insistiendo en que el cambio en el estilo de vida puede facilitarse a través de la combinación de esfuerzos de incremento en los conocimientos, de cambios de comportamiento y de creación de ambientes que ayuden a la adecuada realización de las buenas prácticas de salud, afirmando que, de estos tres, el trabajo en los ambientes será el que probablemente tenga un mayor impacto en producir cambios posteriores”. Juan Carlos García Ubaque. (2011). Hábitos Saludables de los Trabajadores de una institución Hospitalaria Pública de Alta Complejidad en Bogotá (Tesis de Maestría). Universidad Nacional de Colombia. Bogotá D.C. de manera que permite reunir varias definiciones que han venido siendo modificadas o complementadas en materia de Hábitos saludables.

La prevención de la enfermedad está vinculada al compromiso por parte del empleador a la materialización de programas que atiendan las necesidades en materia de salud de los trabajadores, en compañía del diseño y control y por supuesto la mejora continua del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo, identificando los factores, sociales, ambientales y locativos que intervengan de manera negativa a la prestación o desarrollo normal de las actividades del trabajador, es por esto que la OMS (1998) define como prevención de la enfermedad, las medidas destinadas a prevenir la enfermedad y mitigar sus factores de riesgo , junto a la detención oportuna de su avance y amenorar sus consecuencias, en combinación de las capacitaciones que manifiesten actividades que conlleven al mejoramiento de las condiciones de

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

salud y atenuar los peligros y factores de riesgo, para esto, resalta los tres (3) niveles de prevención como objetivo de la medicina del trabajo que son:

- ❖ **“La prevención primaria:** evita la adquisición de la enfermedad (vacunación antitetánica, eliminación y control de riesgos ambientales, educación sanitaria, etc.).  
Previene la enfermedad o daño en personas sanas.
- ❖ **La prevención secundaria:** va encaminada a detectar la enfermedad en estadios precoces en los que el establecimiento de medidas adecuadas puede impedir su progresión.
- ❖ **La prevención terciaria:** comprende aquellas medidas dirigidas al tratamiento y a la rehabilitación de una enfermedad para ralentizar su progresión y, con ello la aparición o el agravamiento de complicaciones e invalidadas e intentando mejorar la calidad de vida de los pacientes.
- ❖ **La prevención cuaternaria:** que tiene que ver con las recaídas. Estos niveles preventivos no son incompatibles entre sí, se complementan, enriqueciéndose mutuamente en su implementación conjunta para mejorar la calidad de vida de la gente y la sociedad en su conjunto”. OMS. (1998). Opt. Cit.

Por otro lado, la “declaración de Yakarta” habla sobre la prevención y promoción de la salud, de acuerdo a los nuevos enfrentamientos en materia del cuidado de la salud de las personas y trabajadores en el siglo XXI, de acuerdo a lo anterior, se promovieron cinco (5) iniciativas las cuales fueron:

1. Promover la responsabilidad social por la salud
2. Aumentar las inversiones en el desarrollo de la salud

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

3. Consolidar y ampliar las alianzas estratégicas en pro de la salud
4. Ampliar la capacidad de las comunidades y empoderar al individuo
5. Consolidar la infraestructura necesaria para la promoción de la salud

Teniendo en cuenta lo anterior, los trabajadores van de la mano con estas transformaciones y por lo tanto los tiempos se ven reducidos o muchas veces las exigencias aumentan en el ámbito laboral, entonces es allí cuando se debe emprender la búsqueda de cómo hacer que la vida en medio de tanto requerimiento sea saludable donde se beneficie el trabajador reduciendo el sedentarismo, la alimentación desbalanceada y el consumo de tabaco y que la compañía pueda aumentar su productividad para mantenerse en el mercado.

Debemos entonces hablar de “Entornos laborales Saludables” y dentro de este marco, la OMS lo define como “aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo” **Organización Mundial de la Salud.** (2010). Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y modelo de la OMS.

Hablamos entonces de la inclusión del ciclo Deming en el aspecto de la mejora continua pero desde la visión de la promoción y prevención de la salud, tema que ha sido el eje de fundamentación para generar hábitos saludables entre los trabajadores y que debe ser un trabajo mancomunado entre los altos mandos y los trabajadores en una formación sustentable del ambiente de trabajo.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

Cuando se habla del termino salud en el lugar de trabajo se hace referencia a que “se pueden prevenir enfermedades adoptando un estilo de vida saludable que incluya medidas como mejorar la dieta , el mantenimiento de una buena forma física y dejar de fumar” (FACS,2010).

Estas políticas en compañía de los factores mencionados contribuyen de manera efectiva a la mejora de competencias y habilidades laborales que se ven reflejados en su desarrollo humano, es por esto que esta investigación se tienen en cuenta estas tres (3) variables primarias y dos (2) sub-variables:

## **2.1 EL SEDENTARISMO**

La falta de ejercicio es considerada la contraposición al tema de la salud nivel mundial. La población trabajadora actualmente no realiza actividad física, por lo tanto está aumentando el nivel de enfermedades.

“La inactividad física se asocia a un deterioro estructural y funcional del organismo que se traduce en la aparición de diversas enfermedades, las cuales eventualmente, serían capaces de limitar las actividades productivas del ser humano en los distintos frentes de trabajo” Sanabria, Gonzáles & Urrego (2007)

En la actualidad el ritmo de vida va en constante movimiento, y en el ámbito laboral muchas compañías sus exigencias laborales son sedentarias.

Lograr una solución inmediata de implementar hábitos saludables en un espacio de trabajo, es cuestión de tiempo, compromiso bilateral y de continuidad; el promover el ejercicio físico, debería ser tomado con mayor importancia, puesto a que si no hace una debida evaluación de los

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

ejercicios específicos para cada trabajador, reflejara perdidas debido al uso de las horas de trabajo para aplicar pausas activas que no suplantarán los requerimientos físicos de la persona, sumado a esto, se pueden generar pérdidas económicas debido a que el trabajador no se encuentra realizando sus actividades operacionales rutinarias.

El ausentismo en los trabajadores, es una de las situaciones que mayores dolores de cabeza genera al empleador, puesto que este requiere del total de sus trabajadores cumpliendo sus funciones acostumbradas en sus respectivos puestos de trabajo. Elkin Martínez-López y Juan F. Saldarriaga-Franco (2008) afirma: “El hombre moderno hace considerablemente menos esfuerzo que el hombre de otras épocas” (p.2)., esto se justifica claramente en el desarrollo de equipos tecnológicos, que día a día han suplantado el trabajo manual, esto incide en los hábitos que puede desarrollar un trabajador al permanecer sentado en un escritorio una cantidad de tiempo significativo que desarrolla patologías crónicas que persisten con los años y van acentuando sus síntomas conforme a no hacerse el respectivo tratamiento.

Enfermedad isquémica del corazón, enfermedad cerebro vascular, hipertensión, obesidad, osteoporosis, diabetes, ciertos tipos de cáncer, artropatías y trastornos psicológicos son todas enfermedades claramente vinculadas al sedentarismo que representan hoy en día para el mundo entero la carga más alta en morbilidad, discapacidad y muerte, y por supuesto significan también el más oneroso rubro de erogación en los presupuestos de salud. (Elkin Martínez-López y Juan F. Saldarriaga-Franco, 2008, p.3). Está claro que la agudización de las enfermedades está asociado a la desvinculación de los trabajadores con hábitos saludables, sumado a esto, el empleador habitualmente evade su responsabilidad debido a los costos adicionales de tratamientos, consultas

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

y ausentismo que esto le pueda generar. Sin embargo, es posible cuestionarnos si las condiciones de un trabajador no son de suma importancia y requieren de la atención respectiva; si se le observa desde la perspectiva económica, un empleador puede generar pérdidas significativas para la organización, en lo que respecta a que un proceso no será llevado a cabo, lo que genera retrasos en los procesos que requieren de este par poder continuar su línea de producción, la incapacidad puede resultar un factor determinante si el trabajador sustenta ausencias prolongadas, ya que se perdería el objeto de contratación debido a que no se está realizando la labor para la que fue contratada. Diferentes estudios epidemiológicos, han demostrado que las personas inactivas físicamente tienen una vida menor aproximada de dos años que los que desarrollan alguna actividad física. (Elkin Martínez-López y Juan F. Saldarriaga-Franco, 2008).

En Medellín en el año 2003, se realizó un estudio que contrasta la prevalencia de ausentismo en tres grupos humanos tomados de la misma población y que varían su comportamiento respecto al desarrollo de actividades físicas. Se tomaron tres grupos de trabajo, nombrados como: activos, mixtos y sedentarios, para el respectivo análisis se tomaron los reportes de ausencia laboral o incapacidad registradas por la empresa promotora de salud (EPS) de la universidad de Antioquia, en el periodo determinado del 1 de enero a 31 de diciembre del año 2003. Se registró un total de muestra poblacional de 8337 personas, de las cuales 4524 son beneficiarios y 3813 son cotizantes. En el año 2003 se reportaron 1620 incapacidades y la edad promedio de las personas incapacitadas era de 48,3 años, la duración media de las ausencias fue de 6,6 días, el número de menos días de incapacidad fue de 1 y el de mayor 84. (Elkin Martínez-López y Juan F. Saldarriaga-Franco, 2008). Las seis principales causas de incapacidad en los cotizantes las constituyeron las enfermedades respiratorias 30,8 %, las enfermedades del sistema osteomuscular

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

18 %, los traumatismos 8,8 %, las enfermedades del sistema nervioso 8,6 %, los trastornos mentales 6,5 % y las enfermedades infecciosas 6,3 %. Estas causas representaron el 79 % del total de las ausencias ocurridas en el año 2003. (Elkin Martínez-López y Juan F. Saldarriaga-Franco, 2008, p5). Si se revisa los datos anteriormente mencionados, las patologías generadas por enfermedades osteomusculares y riesgos biomecánicos, están directamente relacionadas con el sedentarismo, entre ellas la de mayor índice incapacitante en Colombia, las lumbalgias y túnel del carpo, se incrementan debido a la inactividad física, malas posturas y sobrecarga de los tendones de la mano. La interacción física de los trabajadores con sus herramientas de trabajo, máquinas y materiales, debe conseguir atenuar los factores de riesgo que desarrollen las enfermedades mencionadas y prolongar la salud del trabajador.

“Según la OPS y la OMS, en América Latina, tres cuartos de la población tienen un estilo de vida sedentario (4). En la población adulta el nivel de Actividad física es muy bajo, estudios en países latinoamericanos muestran una participación reducida a medida que se avanza en la edad (5)” José A. Vidarte-Claros, Consuelo Vélez-Álvarez y José H. Parra-Sánchez, 2012, p. 2). Esto atenúa considerablemente, que el sedentarismo en América Latina es una problemática de importancia que debe ser atendida por el trabajador y empleador de manera conjunta, y atacar los factores que inciden en su prolongación para desarrollar controles y oportunidades de mejora, haciendo uso de hábitos saludables.

## **2.2 ALIMENTACIÓN SANA**

“La alimentación es un factor importante en las condiciones de salud de los trabajadores. El estudio de la OIT *Food at Work. Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic*

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

*diseases* analizó en profundidad las buenas prácticas en el suministro de alimentos en el trabajo, mostrando que los programas que proporcionan un acceso cómodo a una alimentación saludable pueden contribuir a prevenir enfermedades crónicas, como obesidad, diabetes y cardiovasculares” (OIT, 2012) donde el foco del estudio es que alimentos de buena calidad, consumidos en un entorno tranquilo, ayudan a los trabajadores a rendir al máximo.

Este hábito alimenticio es importante para el ser humano. Por lo tanto es relevante que una alimentación balanceada traiga beneficios no solo para la persona sino de igual manera para la organización.

En las empresas donde se dan horarios y tiempos para que los trabajadores lleven a cabo su proceso de alimentación, y que se lleven con completa serenidad y tranquilidad, trae beneficios para la persona, ya que se libera de su ocupación y permite disminuir el estrés o la demanda mental que esta conlleva, logrando mantener la energía a lo largo del día evitando enfermedades relacionadas a desórdenes alimenticios o consumirlos en las horas habituales para ingerirlos.

Ahora, es posible analizar desde otra perspectiva, el malestar que se genera no solamente en los empleados de una organización, sino en el total de la población consumidora de alimentos genéticamente modificados, ya sea para prolongar su caducidad o por motivos del incremento del tamaño, peso o coloración, a estos productos se les conoce como transgénicos, “los cuales son en el cual los genes nuevos provienen de especies distintas, por ejemplo, un pez ornamental con genes de microorganismos que le permiten tener colores fluorescentes que se ven en la noche”.

Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos. (2010). ABC DE LOS

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

## ALIMENTOS DERIVADOS DE PLANTAS GENÉTICAMENTE MODIFICADAS PARA CONSUMO HUMANO.

El Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (INVIMA), publico un documento relacionado con los alimentos derivados de plantas genéticamente modificados para el consumo humano en el año 2010, donde manifiesta las consecuencias de ingerir estos alimentos debido a la posibilidad de causar reacciones alérgicas, transferencia de genes a microorganismos del sistema digestivo y la presencia de nuevas proteínas toxicas que pueden alterar la composición natural de los microorganismos que realizan los procesos digestivos en el organismo, y el mal funcionamiento de los órganos debido a la presencia de toxinas. Las ventajas derivadas de alterar los alimentos genéticamente, están relacionados, con el incremento de la productividad agrícola que se ve reflejado en competitividad con los mercados que se mantienen dinámicos en los mercados globales, menor impacto en el suelo usado para los cultivos, lo que disminuye la erosión y perdida de la cobertura vegetal y macronutrientes en el subsuelo, reducción de plaguicidas y herbicidas y algunas otras más que son añadidas a los factores mencionados. Sin embargo, se está prevaleciendo el factor económico y ambiental sobre el bienestar y salud de las personas, se puede comprender que el cuidado de la salud está por encima de cualquier metodología o proyecto que genere ganancias, a pesar de tener claro que el cuidado del medio ambiente es primordial, las actividades humanas son necesarias para el desarrollo normal de cada ser humano, esto implica el uso de cultivos, claro está que se debe hacer énfasis en los usos del suelo, y las técnicas empleadas para hacer los cultivos, haciendo mención al desarrollo de monocultivos en la sabana de Bogotá.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

La seguridad alimentaria es un tema estrechamente relacionado con la alimentación sana, en el “Documento Conpes Social 113. Política nacional de seguridad alimentaria y nutricional (2007)”, se establecen los valores estadísticos de generación y consumo de alimentos derivados de la producción agrícola del país, actualmente la situación se ha visto afectada por el incremento del precio de la gasolina, lo que genera mayores gastos en el traslado de los alimentos, el cambio climático que afecta las cosechas de los campesinos, y la llegada de empresas con procesos de manufactura automatizados que en términos de competencia y agilidad, sobresalen frente a la mano de obra campesina, pero que no pueden competir con la calidad e identidad de los productos hechos en el campo.

Se puede concluir que Colombia es un país con un amplio sector alimenticio, y que dispone de la variedad y cantidad que se guste, esto nos indica que la mala alimentación está asociada directamente con hábitos alimenticios adquiridos y sumado a esto, la falta de apoyo gubernamental en políticas asociadas a la nutrición desde una edad temprana hasta adultos mayores. Realmente se puede variar estas condiciones, si se trabaja desde casa equilibrando los gustos en la comida con alimentos que aporten los nutrientes necesarios en el organismo.

### **2.2.1 Peso Saludable**

El peso saludable es definido como “un peso corporal que tiene un límite mínimo y uno máximo entre los cuales es muy probable mantener un buen estado de salud”. Respyn Revista salud pública y nutrición (2012). El peso corporal saludable: Definición y cálculo en diferentes grupos de edad. Recuperado de: <http://www.respyn.uanl.mx/xiii/4/ensayos/pesocorporal-correcto.htm>

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

Desde esta premisa se puede decir que el peso saludable conlleva a mantener unos estilos de alimentación vigorosos que garanticen de manera efectiva el desarrollo de la salud integral del ser humano.

El peso saludable indiscutiblemente considera elementos trascendentales para lograr mantener ese equilibrio que el cuerpo requiere, entre ellos se encuentra la alimentación saludable, la actividad física, el consumo del alcohol y tabaco, estas deben ser acordes al ciclo de vida de la población.

Para ello desde la institucionalidad se han realizado diferentes estrategias que promueven la salud de los seres humanos, una de ellas es la que lidera “la OMS y la Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas (FAO) organizaron conjuntamente la segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición. En la Conferencia se adoptó la Declaración de Roma sobre la Nutrición (14) y el Marco de Acción (15), que recomienda un conjunto de opciones en materia de política y de estrategias para promover una alimentación variada, inocua y saludable en todas las etapas de la vida”. Organización Mundial de la Salud (2015). Alimentación sana.

En caso de Colombia, desde el Ministerio de Salud y de la Protección Social se establecen las guías alimentarias, en la cual se presenta la pirámide de alimentos que contienen los grupos de alimentación necesarios para el organismo y así mismo establecen reglamentaciones para el cuidado de la salud desde los diferentes ámbitos o contextos de la población.

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) plantean una edición basada en Consejos para una Alimentación Saludable en la que presentan la pirámide de alimentación saludable para adultos

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		Código: IN-IN-001 Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 22-Nov-2009	Fecha de versión: 22-Nov-2009

sanos, en la que “las Grasas (margarina, mantequilla) Dulces, bollería, caramelos, pasteles Bebidas azucaradas, helados Carnes grasas y embutidos, los cuales deben ser consumidos de forma esporádica y los Pescados y mariscos, Carnes magras, Huevos, Legumbres, Frutos secos, Leche, yogur, quesos, Aceite de oliva, Verduras y hortalizas, Frutas, Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas, Agua y la actividad física Diaria por 30 minutos deben ser consumidos de forma habitual”. Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) (2007).  
Consejos para una Alimentación Saludable.

Estas recomendaciones nutricionales favorecerán el mantenimiento del peso saludable, Es por eso que desde el ámbito laboral se deben plantear acciones que garanticen la implementación de una cultura saludable desde el manejo de la alimentación el cual conlleva al mantenimiento del peso saludable de los trabajadores los cuales favorecerán el desarrollo personal y de productividad en los puestos de trabajo y a su vez minimizar los factores probabilísticos de la población trabajadora a adquirir enfermedades que paulatinamente minimicen su estado de salud y por ende la satisfacción de las necesidades del ser humano.

### **2.3 CONSUMO DE TABACO**

“Según la Organización Mundial de la Salud, el tabaquismo se cobra una vida cada 8 segundos”. (CAMARGO,2011).

Las empresas Colombianas por Ley deben tener en sus políticas preventivas de no consumo de tabaco, limitando a los trabajadores a fumar en espacios laborales, pero aun así se presenta mucho fumador activo en horarios laborales en lugares externos de la empresa.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

En las empresas esto también hace parte de los hábitos saludables por que el consumo del tabaco genera muchas afectaciones en la salud del trabajador tanto consumidor como no consumidor. La incorporación de hábitos saludables en el trabajo es solamente uno de los aspectos dentro de un programa de bienestar más amplio. “Los trabajadores que fuman son más susceptibles a padecer una mayor variedad de enfermedades y tener peor salud que los no fumadores y, por tanto, se observa una mayor tasa de ausentismo entre los fumadores” (CAMARGO, 2011).

Si nos dirigimos a los datos en Colombia, en la población adulta “La prevalencia de consumo de cigarrillo actual en adultos colombianos entre 18 y 69 años de edad es de 12,8%, siendo mayor en los hombres que en las mujeres” (2014). Socialización del informe final de evaluación de necesidades para la ampliación de Convenio Marco de Control del Tabaco.

Sin duda es una situación a la que se le debe prestar mayor atención, debido a las diversas enfermedades derivadas del consumo del tabaco, que incrementan los gastos de atención médica y tratamientos a enfermedades como el cáncer de pulmón o (EPOC), a esto se le puede añadir el severo trauma psicológico para los familiares que deben hacer frente a la enfermedad y estado de sus seres queridos, sintiendo el rigor de la muerte, seguir los pasos cercanos, ya que si se habla de cáncer, es un estado casi irreversible que degrada las condiciones humanas.

El costo promedio de un caso de cáncer de pulmón el 88% corresponde al manejo ambulatorio con quimioterapia y radioterapia. Los costos del diagnóstico y de la estadificación constituyen el 5% total; los costos por cirugía, otro 5%, y el 2% restante del promedio total se origina por hospitalización. (Nicolás Pérez, Raúl Murillo, Carlos Pinzón, Gustavo Hernández, 2007, p.4). Si se enfoca en la enfermedad más severa que puede ocasionarse al consumir tabaco, podemos

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

dimensionar la situación tan agravante en un punto tan trascendental como son los costos asociados al total de los procedimientos suministrados a pacientes con cáncer de pulmón. Las cifras son elevadas, si sumado a esto, la dificultad para recibir los medicamentos necesitados por los pacientes en sus respectivas EPS'S, es posible acercarnos al panorama sombrío de padecer esta enfermedad.

La (OMS), se ha manifestado de manera constante sobre la prevención y no consumo del tabaco, apoyando campañas mundiales que procedan a la desvinculación de la población al consumo del cigarrillo, sin embargo estas deben ser apoyadas y establecidas mediante políticas propias en los países, deben estar dinamizadas, controladas y vigiladas por la normatividad en los propios países. El instrumento "MPOWER", desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana para la salud (OPS), tiene como finalidad facilitar la ejecución, a nivel de países, las disposiciones del Convenio Marco de la OMS (CMCT) destinadas a reducir la demanda de productos de tabaco. En los folletos MPOWER, que se han elaborado con el fin de reforzar ese apoyo, se resumen los datos básicos y las recomendaciones relacionados con cada una de las medidas. Esta importante medida, contribuye al sin número de personas en contra del consumo del tabaco a nivel mundial, sin embargo, el acceso sin restricciones y la llegada al público joven, que consume el producto por factores estéticos o ejercidos por la presión social, afecta el desarrollo de este tipo de iniciativas.

En Colombia, actualmente la "circular 38 de 2010" regula los espacios libres de humo y el consumo de sustancias psicoactivas en las empresas, específicamente en el art. 3, que menciona las afectaciones producto del consumo de tabaco y sustancias psicoactivas y que son agravantes

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

en las condiciones de salud y riesgos ocupacionales, atentan contra la seguridad del individuo y de las demás personas que se encuentran en el mismo espacio de trabajo por lo que se hace necesario implementar un programa de prevención y control específico para los riesgos asociados a los dos factores que se mencionan, por medio de políticas de no consumo de sustancias psicoactivas y de tabaco y programas que soporten los compromisos plasmados ahí. (Ministerio de la protección social. 2010).

Los estilos de vida saludables, se materializan mediante la adquisición de principios y actitudes, protectoras frente a la salud, estos son entre otros: la responsabilidad, la dieta saludable, el manejo del estrés, la actividad física, la recreación, el control médico periódico, el consumo moderado de alcohol, el no consumo de cigarrillo, alucinógenos y psicoactivos, las prácticas de trabajo seguras, el desarrollo de patrones de conducta no agresivos para la resolución de Conflictos personales familiares, laborales el conocimiento de sí mismo y las conductas sexuales adecuadas. (BLANDON,2004).

### **2.3.1 Salud Bucal**

Teniendo en cuenta que el tabaquismo está estrechamente relacionado con la cavidad oral y según La Organización Mundial de la Salud (OMS) habla de la salud bucal como un elemento esencial de la salud general y del bienestar, que impacta significativamente en la calidad de vida, se puede relacionar “algunas afectaciones que conlleva el consumo el tabaco que son: 50% de los adultos tienen enfermedades de las encías (periodontales); Los fumadores tienen el doble de probabilidad de perder sus dientes que los no fumadores; Probabilidad de necesitar tratamientos de conductos radiculares; Fumar aumenta el riesgo de dolores bucales, caries y retracción de las

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

enciás; El tabaco reduce la capacidad del cuerpo para combatir infecciones, como infecciones en la boca o las encías. También limita el crecimiento de vasos sanguíneos, lo que retrasa la cicatrización” El consumo de tabaco y la salud bucal. DELTA DENTAL.

En Colombia se un estudio realizado por el ministerio de salud con el fin de obtener información para tomar decisiones en cuanto a salud pública y para la organización de los servicios de salud, dice que “Presencia de factores de riesgo que se comparten con otras enfermedades generales, como inadecuados hábitos alimenticios, consumo de tabaco, consumo excesivo de alcohol” (MIN. SALUD,2014) son factores de riesgo relacionados con la higiene bucal; Siendo el consumo de tabaco una de las razones por las cuales los colombianos sufren enfermedades que afecten la higiene oral. MINISTERIO DE SALUD, Subdirección de Enfermedades no Transmisibles, (2014); IV Estudio Nacional de Salud Bucal “Para saber cómo estamos y saber qué hacemos.”

### **2.3.2 Enfermedades generadas como consecuencia de no seguir y conservar hábitos saludables**

#### *2.3.2.1 En El Sedentarismo y Alimentación*

##### Diabetes

Según la OMS “La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre), que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos.”

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

Según la OMS “La hipertensión, también conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. Cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos, que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.”

Según la OMS “El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.” Donde El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

La definición de la OMS es la siguiente:

- ❖ Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.
- ❖ Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla a título indicativo porque es posible que no se corresponda con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

### *2.3.2.2 En el Consumo de Tabaco e Higiene Bucal*

#### Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

Según la OMS “La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) se caracteriza por un bloqueo persistente del flujo de aire. Se trata de una enfermedad subdiagnosticada y potencialmente mortal que altera la respiración normal y no es totalmente reversible. Los términos bronquitis crónica y enfisema están obsoletos, quedando englobados en el diagnóstico de EPOC.”

Cáncer es un término genérico que designa un amplio grupo de enfermedades que pueden afectar a cualquier parte del organismo; también se habla de tumores malignos o neoplasias malignas. Una característica del cáncer es la multiplicación rápida de células anormales que se extienden más allá de sus límites habituales y pueden invadir partes adyacentes del cuerpo o propagarse a otros órganos, proceso conocido como metástasis. Las metástasis son la principal causa de muerte por cáncer.

El cáncer es la principal causa de muerte a escala mundial. Se le atribuyen 8,2 millones de defunciones ocurridas en todo el mundo en 2012. Los principales tipos de cáncer son los siguientes:

- ❖ Pulmonar(1,59 millones de defunciones);
- ❖ Hepático (745 000 defunciones);
- ❖ Gástrico (723 000 defunciones);
- ❖ Color rectal (694 000) defunciones;
- ❖ Mamario (521 000 defunciones);
- ❖ Cáncer de esófago (400 000 defunciones)

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

### Sinusitis

La sinusitis es una enfermedad infecciosa que puede afectar tanto a los adultos como a los niños y se presenta en el contexto de una infección respiratoria como una rinitis o resfriado común, así como tras cuadros alérgicos nasales. Se origina cuando la inflamación de la mucosa hace que esta se torne más gruesa y obstruya los meatos lo cual conlleva a que se acumule líquido en el seno paranasal, esto origina una sensación de obstrucción, presión y dolor que es característica de esta enfermedad.

### Rinitis Alérgica

Es un diagnóstico asociado con un conjunto de síntomas que afectan la nariz. Estos síntomas se presentan cuando usted inhala algo a lo que es alérgico, como polvo, caspa o polen. Los síntomas también pueden ocurrir cuando usted consume alimentos a los que es alérgico.

### Faringitis

Inflamación aguda o crónica de la faringe producida habitualmente por virus y más raramente por estreptococos o neumococos. Se caracteriza por irritación de la garganta y dolor al tragar. Si la inflamación es aguda puede afectar a la rinofaringe y a la orofaringe, de forma localizada (amigdalitis) o generalizada (faringitis). La faringitis crónica suele formar parte de un proceso generalizado que afecta las vías aéreas superiores y que suele estar provocado por una reacción alérgica o debido a irritaciones por polvo, tabaco o alcohol. Se manifiesta por sensación de quemazón, carraspeo y tos. Puede complicarse con amigdalitis, laringitis, traqueobronquitis, nefritis o artropatías reumáticas. El tratamiento consiste en la administración de antibióticos, ácido acetilsalicílico y gargarismos emolientes.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

### Abscesos

Es una acumulación de pus en cualquier parte del cuerpo que, en la mayoría de los casos, causa hinchazón e inflamación a su alrededor. Los abscesos pueden formarse en casi cualquier parte del organismo. La piel, el área subcutánea y los dientes son los sitios más comunes. Los abscesos pueden ser causados por bacterias, parásitos y sustancias extrañas.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

## 2.4 BASES LEGALES

### 2.4.1 Matriz De Aspectos Legales Nacionales

COMPONENTE	TIPO DE REQUISITO	NUMERO	AÑO	TITULO	LINEAMIENTO GENERAL
<b>Sedentarismo – Trabajo</b>	Resolución	1016	1989	Por la cual se reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores en el país.	Plantea el programa de salud ocupacional para las empresas, una de ellas la medicina preventiva y del trabajo, la cual desarrolla la promoción, prevención y control de la salud del trabajador.
<b>Alimentación y Sedentarismo – Trabajo</b>	Constitución Política de Colombia	49	1991	Constitución Política de Colombia	Los servicios de salud que incluyen la promoción, protección y su recuperación, el garantizarlos son responsabilidad del estado.
<b>Sedentarismo – Salud</b>	Constitución Política de Colombia	52	1991	Constitución Política de Colombia	El estado fomentara la realización del deporte como medio para la conservación de la salud humana.
<b>Tabaquismo – Salud</b>	Resolución	1075	1992	Por la cual se reglamentan actividades en materia de Salud Ocupacional.	Es obligación de los empleadores fomentar campañas de prevención y el control del fármaco dependencia, el alcoholismo y el tabaquismo, con el fin de garantizar las condiciones de salud a los trabajadores.
<b>Alimentación y Sedentarismo – Salud</b>	Ley	100	1993	Sistema de seguridad social integral.	Garantía de la salud con el fin de contribuir a la calidad de vida.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

<b>Tabaquismo – Salud</b>	Ley	1109	2006	Convenio marco de la OMS para el control del tabaco.	Tomar medidas preventivas y de control frente al consumo de tabaco a la población presente y futura.
<b>Alimentación – Salud</b>	Política	113	2008	Documento Conpes Social: política nacional de seguridad alimentaria y nutricional (psan)	Presenta la situación actual, entidades involucradas, recomendaciones y estrategias con respecto a la seguridad alimentaria y nutricional, con fin de la territorialización.
<b>Peso Saludable – Salud</b>	Ley	1355	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.	Se presenta la enfermedad de la obesidad como una enfermedad crónica de Salud Pública.
<b>Tabaquismo – Salud</b>	Ley	1335	2009	Disposiciones por medio de las cuales se previenen daños a la salud de los menores de edad, la población no fumadora y se estipulan políticas públicas para la prevención del consumo del tabaco y el abandono de la dependencia del tabaco del fumador y sus derivados en la población colombiana.	Garantía de la salud a través de la creación de programas educativos de prevención del consumo de tabaco en los diferentes espacios de socialización de las poblaciones.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

<b>Tabaquismo - Salud</b>	Circular	38	2010	Espacios libres de humo y de sustancias psicoactivas (spa) en las empresas.	Establece el estricto cumplimiento de la normatividad en cuanto al tabaquismo y se presentan parámetros para los espacios comunes de socialización en el sector trabajo.
<b>Sedentarismo, Alimentación y Tabaquismo – Trabajo</b>	Ley	1562	2012	Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional.	Estructuración de la cobertura de los trabajadores para la afiliación al sistema de riesgos laborales, teniendo en cuenta el fomento de servicios de promoción y prevención.
<b>Sedentarismo, Alimentación y Tabaquismo – Salud</b>	Plan	N.A	2013	Plan decenal de Salud Pública 2012 – 2021: La salud en Colombia la Construyes tú.	Es un plan que propone a la salud como elemento fundamental que garantizan el bienestar del ser humano, a través de la articulación de los diferentes sectores, entidades, organizaciones y comunidades.
<b>Sedentarismo, Alimentación y Tabaquismo – Trabajo</b>	Decreto	1443	2014	Por el cual se dictan disposiciones para la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).	Plantea las directrices para la implementación de SG – SST en todas las empresas del país.

*Tabla 1. Matriz de Aspectos Legales Nacionales*

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

## 2.4.2 Matriz De Aspectos Legales Internacionales

COMPONENTE	TIPO DE REQUISITO	NUMERO	AÑO	TITULO	LINEAMIENTO GENERAL
<b>Alimentación, Sedentarismo y Tabaquismo – Salud</b>	Organización	N.A	1902	OPS	Fomenta la promoción del derecho a la salud a través del trabajo con instituciones de los países miembros.
<b>Alimentación, Sedentarismo y Tabaquismo – Salud</b>	Organización	N.A	1919	OIT	Promoción y garantía de los derechos laborales de los trabajadores.
<b>Alimentación, Sedentarismo y Tabaquismo – Salud</b>	Organización	N.A	1946	OMS	Mediante acciones de coordinación se propone conseguir la implementación de servicios de salubridad para todas las poblaciones.
<b>Alimentación, Sedentarismo y Tabaquismo – Salud</b>	Política	N.A	1986	Conferencia Internacional de Ottawa en Canadá	Plantea la promoción de la salud con el desarrollo de políticas que apoyen la salud creando entornos favorables.
<b>Alimentación, Sedentarismo y</b>	Declaración	N.A	1997	Declaración de Yakarta sobre la Promoción de la Salud en el Siglo XXI	Impulsa estrategias de empoderamiento del ser humano con respecto a la salud.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

**Tabaquismo –  
Salud**

<b>Alimentación, Sedentarismo – Salud</b>	Estrategia mundial OMS	N.A	2004	Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud	Es una estrategia que plantea objetivos encaminados a la promoción de la actividad física, describe las responsabilidades de las partes y plantea recomendaciones.
---	------------------------	-----	------	--	--

*Tabla 2. Matriz de Aspectos Legales Internacionales*

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

## 2.5 CONCEPTOS DE LA INVESTIGACIÓN

Teniendo en cuenta el objeto de estudio de este proyecto se hace referencia a ciertas definiciones que se deben tener en cuenta para la conceptualización y contextualización en dicho trabajo que permitan implementar la cultura saludable en la organización; se presentan estas definiciones:

<b>Cultura Organizacional</b>	Es un conjunto de paradigmas, que se forman a lo largo de la vida de la organización como resultado de las interacciones entre sus miembros, de estos con las estructuras, estrategias, sistemas, procesos, y de la organización con su entorno, a partir de las cuales se conforman un conjunto de referencias, que serán válidas en la medida que garanticen la eficiencia y la eficacia de la organización. (Alabart y Portuondo 2001).
<b>Bienestar</b>	Estado vital de una persona caracterizada por estar satisfecho con la propia vida, experimentar con frecuencia emociones positivas y disfrutar de una salud física y psíquica ajustada a las propias expectativas.
<b>Estilo de Vida Saludable</b>	Es el conjunto de actividades que una persona, pueblo, grupo social y familia realiza diariamente o con determinada frecuencia.
<b>Alta dirección</b>	Persona o grupo de personas que dirigen y controlan una empresa.
<b>Condiciones de salud</b>	El conjunto de variables objetivas y de auto -reporte de condiciones fisiológicas, psicológicas y socioculturales que determinan el perfil sociodemográfico y de morbilidad de la población trabajadora.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

<b>Condiciones y medio ambiente de trabajo</b>	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Las características generales de los locales, instalaciones, máquinas, equipos, herramientas, materias primas, productos y demás útiles existentes en el lugar de trabajo.</li> <li>▪ Los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente de trabajo y sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia</li> <li>▪ Los procedimientos para la utilización de los agentes citados en el apartado anterior, que influyan en la generación de riesgos para los trabajadores</li> <li>▪ La organización y ordenamiento de las labores, incluidos los factores ergonómicos o biomecánicos y psicosociales.</li> </ul>
<b>Descripción sociodemográfica</b>	<p>Perfil socio demográfico de la población trabajadora, que incluye la descripción de las características sociales y demográficas de un grupo de trabajadores, tales como: grado de escolaridad, ingresos, lugar de residencia, composición familiar, estrato socioeconómico, estado civil, raza, ocupación, área de trabajo, edad, sexo y turno de trabajo.</p>

*Tabla 3. Variables de la Investigación*

### 3 CAPITULO III. DISEÑO METODOLÓGICO

#### 3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El desarrollo de la investigación se realiza por medio de un muestro no probabilístico o dirigido, debido a que la población de estudio consta de un tamaño muy reducido, por este motivo se hace la selección de los participantes de esta investigación de manera puntual en Moreno y Cañizares y Cía. SAS. Cabe mencionar que el muestreo que se pretende realizar no es representativo debido a

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

que solo se considera los trabajadores de Moreno y Cañizares y Cía. SAS. McMillan, J.H.& Schumacher, S (2001) . A conceptual introduction (5ª ed.) New York.

### 3.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Para el desarrollo de la presente investigación se procederá a realizar los siguientes pasos:

- ❖ Realizar una encuesta Perfil sociodemográfico, la cual tiene como propósito principal ofrecer un panorama de las características demográficas, sociales del personal de la empresa., dando como resultado la información que posteriormente será tratada bajo herramientas descriptivas de la situación de los trabajadores.
- ❖ Ejecutar dos encuestas por medio de la aplicación de formularios en google drive, que permitan obtener la información sobre los hábitos de vida saludable de los trabajadores de Moreno t Cañizares y Cia S.A.S, de acuerdo a los componentes seleccionados para el desarrollo del proyecto.
- ❖ Sistematizar la información obtenida posterior a la aplicación de las encuestas.
- ❖ Se representara la información recolectada por medio de gráficos.
- ❖ Se realizara el análisis de la información registrada y de la concordancia entre los participantes de las dos encuestas “Estilos de Vida Saludable” y “Entornos Laborales Saludables”.
- ❖ Se plantearán las recomendaciones aplicables en consideración a los resultados obtenidos de acuerdo a la identificación y análisis de datos, en materia de salud laboral.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

### **3.3 POBLACIÓN**

Se realizara en el personal administrativo de la empresa, teniendo en cuenta que son 4 trabajadores en general, con el fin de estudiar, evaluar y analizar las condiciones actuales de las actividades que desarrollan, todo el pro al bienestar del trabajador y mejora de la empresa.

### **3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

#### **3.4.1 Fuentes**

El desarrollo de la investigación se empleara por medio de entrevistas, encuestas y listas de chequeo que permita la recolección de la información, por parte de los directivos y empleados, donde se pretende conocer la situación actual y sin dejar atrás estos 9 años donde no se ha tenido ningún accidente ni enfermedad, pero que no existe un control, para que finalmente se plantee una guía de recomendaciones de la cultura saludable en la organización de acuerdo a las necesidades de la empresa Moreno y Cañizares y Cía. SAS., para de esta manera dar cumplimiento con la normativa vigente y garantizando el bienestar de los trabajadores.

#### **3.4.2 Fuentes primarias**

En el proyecto se empleara una única encuesta a los trabajadores de la empresa Moreno y Cañizares y Cía. SAS, como trabajo de campo, analizando la información obtenida para realizar el diagnóstico inicial fundamental para el planteamiento de las recomendaciones de la cultura saludable en la organización.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

### **3.4.3 Fuentes secundarias**

Se utilizará textos relacionados con la metodología para desarrollar las recomendaciones de la cultura saludable enfocándonos a la prestación del servicio tecnológico.

Documentos existentes frente a los estilos de vida saludable con el fin de tener como guía para la realización del proyecto, estadísticas importantes accidentes y enfermedad, y las variables manejadas dentro de la investigación a nivel de Colombia.

### **3.4.4 Fuentes terciarias**

Páginas obtenidas en internet donde se relacione con: los estilos de vida saludable, ministerio de trabajo y de la protección social, Organización mundial de la salud, la organización internacional de trabajo, secretaria de salud entre otros.

## **4 CAPITULO IV. RESULTADOS**

### **4.1 PERFILES SOCIODEMOGRÁFICOS**

De acuerdo a la información suministrada por los trabajadores por medio de la aplicación de la herramienta de identificación de condiciones sociodemográficas, se encontrar los siguientes perfiles y se desarrollaron unas previas recomendaciones de acuerdo a las patologías de cada trabajador.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		Código: IN-IN-001 Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 22-Nov-2009	Fecha de versión: 22-Nov-2009

1. CARGO	GENERO	EDAD	PESO	ESTATURA	ESTADO CIVIL	ESTRATO	PERSONAS DEPENDIENTES	CIUDAD
GERENTE GENERAL	Masculino	46	95	1.70	Unión Libre	5	Esposa e hijos	Bogotá
	NIVEL ESCOLARIDAD	HABITOS DIARIOS	ENFERMEDADES IMPORTANTES	TRATAMIENTOS MEDICOS ACTUALES	ANTIGUEDAD			
	Universitario	fumar	Leucemia Mieloide Crónica	Quimioterapia Oral	8 años			
2. CARGO	GENERO	EDAD	PESO	ESTATURA	ESTADO CIVIL	ESTRATO	PERSONAS DEPENDIENTES	CIUDAD
GERENTE ADMINISTRATIVA	Femenino	45	70	1.70	Unión Libre	5	Hijos	Bogotá
	NIVEL ESCOLARIDAD	HABITOS DIARIOS	ENFERMEDADES IMPORTANTES	TRATAMIENTOS MEDICOS ACTUALES	ANTIGUEDAD			
	Universitaria	N.A	N.A	N.A	8 años			
3. CARGO	GENERO	EDAD	PESO	ESTATURA	ESTADO CIVIL	ESTRATO	PERSONAS DEPENDIENTES	CIUDAD
COORDINADOR DE PROYECTOS	Masculino	33	76	1.73	Viudo	4	Hija	Bogotá
	NIVEL ESCOLARIDAD	HABITOS DIARIOS	ENFERMEDADES IMPORTANTES	TRATAMIENTOS MEDICOS ACTUALES	ANTIGUEDAD			
	Universitario/ Especialista	Alimentación Desbalanceada	N.A	N.A	3 años			
4. CARGO	GENERO	EDAD	PESO	ESTATURA	ESTADO CIVIL	ESTRATO	PERSONAS DEPENDIENTES	CIUDAD
TECNICO EN SISTEMAS	Masculino	30	67	1.68	soltero	3	N.A	Bogotá
	NIVEL ESCOLARIDAD	HABITOS DIARIOS	ENFERMEDADES IMPORTANTES	TRATAMIENTOS MEDICOS ACTUALES	ANTIGUEDAD			
	Técnico	Fuma	N.A	N.A	1 año			

#### 4.1.1 Recomendaciones

De acuerdo con los exámenes ocupacionales realizados por la empresa a los trabajadores, los resultados de las condiciones de salud donde el personal de Moreno y Cañizares no presenta limitaciones ni restricciones para realizar las actividades laborales diarias que demanda la compañía, teniendo en cuenta que son 4 trabajadores estas fueron las observaciones y recomendaciones dadas por el medico laboral:

- ❖ Medidas de higiene postural, pautas ergonómicas preventivas, pausas activas cada 2 horas.
- ❖ Uso de lentes para laborar, estilos de vida saludable, actividad física.
- ❖ Alimentación balanceada, dieta baja en calorías y harinas.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

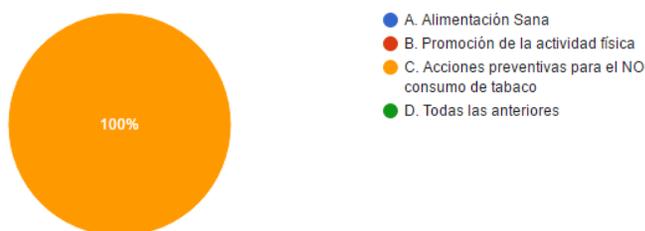
- ❖ Toma de medicación para quienes llevan tratamiento junto con los controles por EPS (NUTRICIONISTA, OPTOMETRÍA Y MEDICINA INTERNA).

## 4.2 GRAFICAS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS “ENTORNOS LABORALES SALUDABLES”

Ilustraciones Graficas concernientes a los resultados obtenidos en la aplicación de la encuesta “Entornos Laborales Saludables”.

1. ¿Desde su organización los entornos laborales saludables son aplicados en?

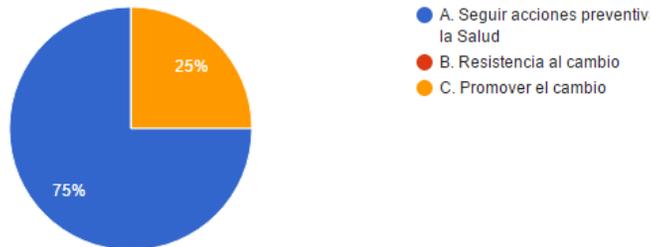
(4 respuestas)



1. En cuanto a la primera pregunta realizada desde su organización los entornos laborales saludables son aplicados en el 100 % de la población respondió a acciones preventivas para el NO consumo de Tabaco;

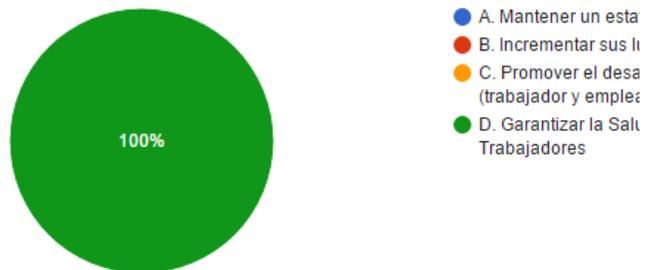
	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

2. La corresponsabilidad del trabajador con la organización, radica en  
(4 respuestas)



2. continuando con la siguiente de la corresponsabilidad de los entornos laborales saludables del trabajador radica en 75% seguir acciones preventivas para la salud mientras que el 25% dice que en promover el cambio;

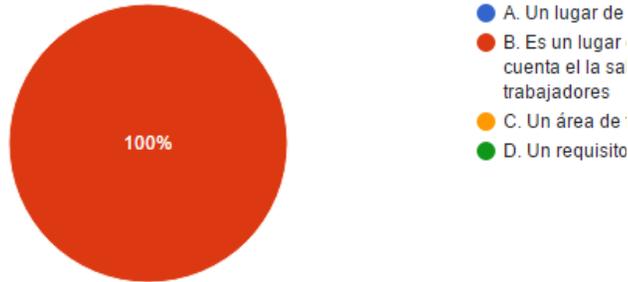
3. ¿Los entornos laborales saludables en las empresas se deben por?  
(4 respuestas)



3. El 100% de la población responde a que los entornos laborales saludables en las empresas se deben desarrollar por garantizar la salud en los trabajadores.

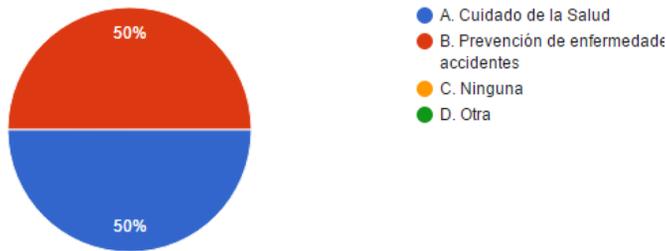
	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

4. ¿Qué es un entorno saludable? (4 respuestas)



4. de igual manera el 100% opinan que un entorno saludable es un lugar donde se tiene en cuenta la salud y el bienestar de los trabajadores.

5. Las estrategias saludables que se llevan a cabo en su empresa le ap en: (4 respuestas)



5. Con respecto a la pregunta de las estrategias saludables que se llevan a cabo en la empresa el 50% afirman que en prevención de enfermedades o accidentes mientras que el 50% restante responde al cuidado de la salud.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

6. ¿Considera usted que la participación es un elemento en el cual deben estar presentes todos los trabajadores de la organización?

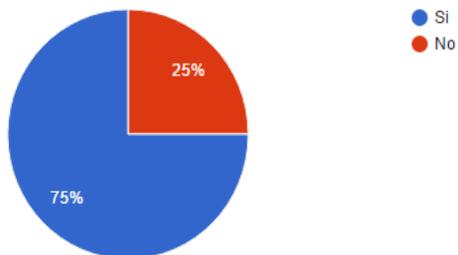
(4 respuestas)



6. El 100% de los trabajadores afirman que la participación es un elemento en el cual deben estar presentes todos los trabajadores de la organización;

7. ¿Su trabajo le ha permitido desarrollar conductas poco favorables para su salud?

(4 respuestas)



7. con relación a esta pregunta el 75% de la población el trabajo le ha permitido desarrollar conductas poco favorables para su salud mientras que el 25% restante dice no;

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

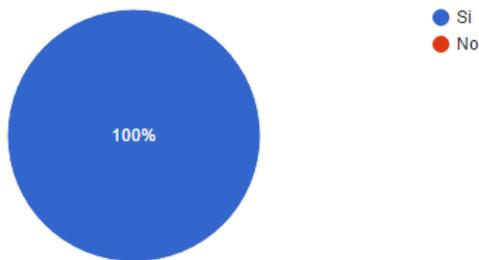
8. ¿Nombre tres (3) estrategias que cree usted se pueden implementar organización para mantener condiciones favorables de salud?

(4 respuestas)

- Organizacion trabajo en equipo equidad
- Trabajo en equipo pausas activas participacion
- Lograr la participacion de las gerencias mas capacitaciones de todos los temas de salud, comunicacion
- Mas capacitación, participacion de las partes, interes por los temas de salud

9. ¿Es importante contar con el apoyo de la gerencia para promocior salud?

(4 respuestas)



8. los trabajadores que realizaron la encuesta donde nombran varias estrategias posibles para implementar en la organización con el fin de mantener condiciones favorables de salud que son: (organización, trabajo en equipo, equidad, pausas activas, participación de las gerencias, capacitaciones abordando temas de salud, comunicación).
9. Con respecto a las preguntas esta pregunta el 100% de los trabajadores afirman que es importante contar con el apoyo de la gerencia para promocionar la salud.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

10. ¿Usted como trabajador apoyaría los planes de acción que la Gerencia promocióne a favor de la salud?

(4 respuestas)



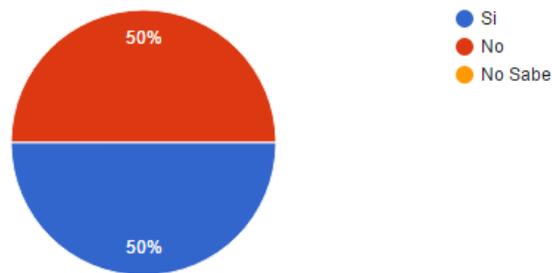
10. De igual manera el 100% apoya los planes de acción que la gerencia realice promocionando la Salud.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

### 4.3 GRÁFICOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”

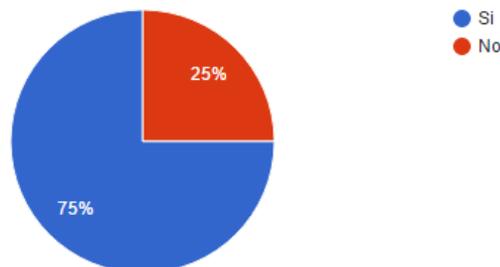
#### Sedentarismo

1. ¿Practica usted algún deporte o tipo de actividad física? (4 respuestas)



- la población se encuentra dividida ya que la mitad practica algún tipo de actividad física y la otra mitad se encuentra sedente, lo que indica que debe hacerse mayor énfasis en la población sedente puesto que están mayormente expuestos a padecer alguna enfermedad cardiovascular.

2. ¿Considera usted que es importante realizar algún tipo actividad física? (4 respuestas)



	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

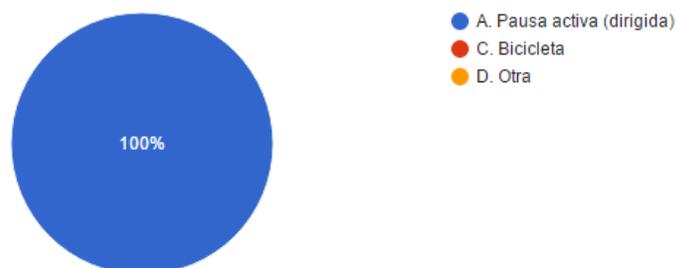
2. El 75% de la población encuestada considera que importante mantener una o realizar algún tipo de actividad física que les permita mantener un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades cardiovasculares.

3. Si su respuesta es afirmativa, ¿qué deporte practica? (3 respuestas)

futbol
ninguno
fútbol

3. El 50% de la población contesto que practica futbol como actividad física.

4. ¿Durante su jornada de trabajo realiza algún tipo de actividad física o deportiva?  
(4 respuestas)



4. Las pausas activas son promovidas en la organización y se evidencia porque el 100% de la población afirma que realiza estas actividades, sin embargo debemos tener en cuenta si las actividades realizadas durante las pausas activas son acordes al tipo de cargo y fisiología de los trabajadores de la organización.

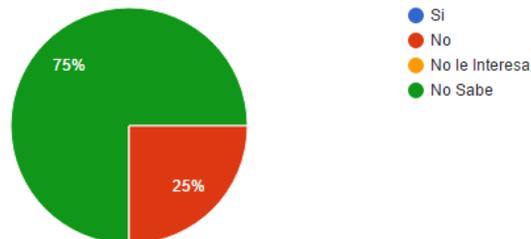
	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

5. ¿Cuántas veces a la semana realiza actividad física? (4 respuestas)



5. El 100% de la población afirma que realiza actividad física por lo menos una vez a la semana, este dato es importante si consideramos la respuesta número 1 donde el 50% de la población afirma que no practica deportes, es decir que detectamos una incoherencia frente a esta pregunta.

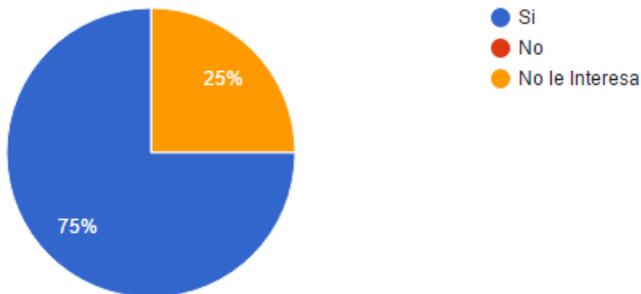
6. ¿Conoce usted los parámetros que le indiquen si actualmente se encuentra con un peso saludable? (4 respuestas)



6. Es necesario desarrollar programas de capacitación en la empresa para que los trabajadores se informen acerca de los parámetros o indicadores para establecer si el IMC se encuentra alineando a las condiciones de salud del trabajador.

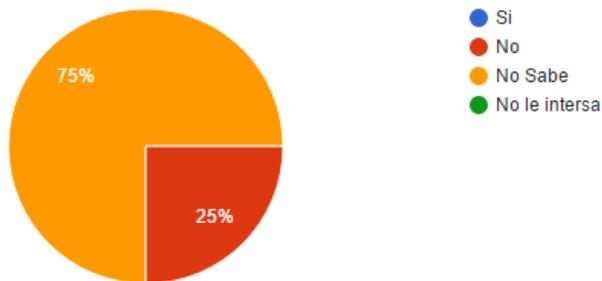
	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

7. ¿Procura mantener un peso saludable? (4 respuestas)



7. El 75% de la población encuestada, procura mantener un peso saludable a pesar de no tener conocimiento acerca de los parametros que esto le puede indicar, sin mebargo hay un 25% de la población a la que no le interesa esta información y debe ser mantenida en vigilancia puesto que no esta practicando el autocuidado.

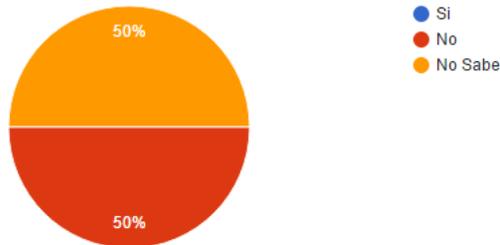
8. ¿Su peso es adecuado para su estatura? (4 respuestas)



8. El 75% de la población indica que no sabe acerca de si su peso se encuentra alineando o equilibrado frente a su estatura, como se indicaba en la pregunta 6, se necesita formación respecto a este tema.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

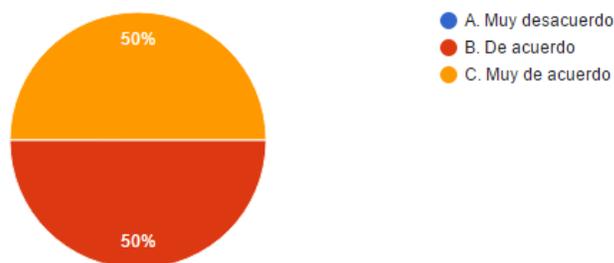
9. ¿Cree usted que tiene problemas con su peso corporal? (4 respuestas)



9. Al desconocer los parámetros que indican si su peso se encuentra alineando con su estatura, o si se encuentra bajo un peso que no indique obesidad o sobrepeso, es natural que la población de la empresa desconozca si tiene algún problema de peso que puede traer consecuencias en la salud del trabajador y las actividades que desarrolla normalmente.

10. ¿Cree usted que manteniendo una dieta saludable se pueden evitar enfermedades y problemas de salud?

(4 respuestas)

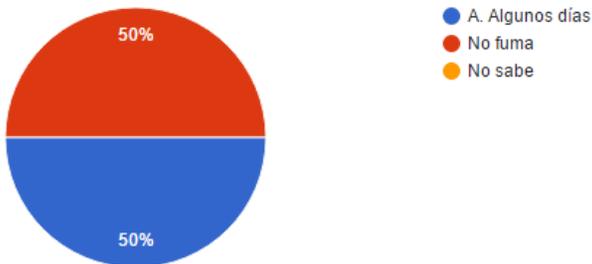


10. La población se encuentra unificada frente a la percepción de que una buena alimentación puede traer beneficios a la salud.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

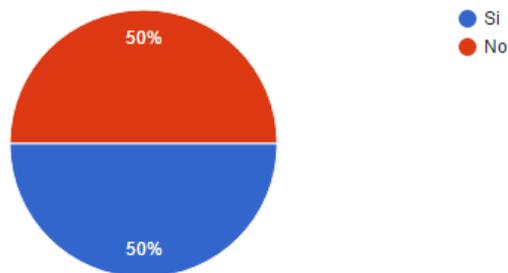
## Tabaquismo

11. En la actualidad, ¿Fuma usted tabaco? (4 respuestas)



11. Hay que hacer seguimiento a la población que consume tabaco del cigarrillo, que se conforma por el 50% de ellos, ya que haran parte de las estadísticas de algún tipo de enfermedad o patologia que pueda generarse por consumir este psicoactivo.

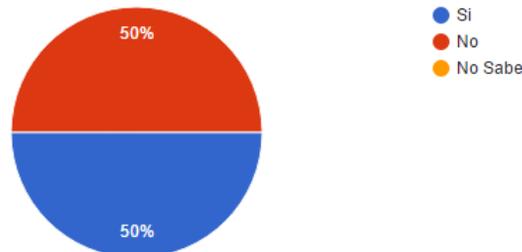
12. ¿Consume tabaco durante su jornada laboral? (4 respuestas)



12. Se debería integrar al manual de comportamiento de la empresa la prohibición de consumo de tabaco dentro de las horas laborales, puesto que pueden reperctuir en el desarrollo de las actividades de los trabajadores que presentan esta condición.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

13. En el pasado, ¿ha fumado tabaco diariamente? (4 respuestas)



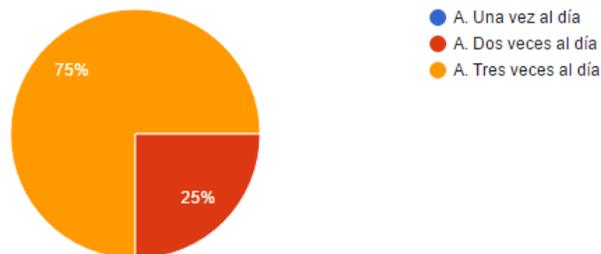
13. Se debe realizar analisis especificos de las condiciones respiratorias y cardiovasculares de la población que ha consumido cigarrillo en el pasado y aun lo mantiene.

14. ¿Le molesta el humo proveniente del cigarrillo? (4 respuestas)



14. El 100% de la población le he es indiferente el olor a cigarrillo.

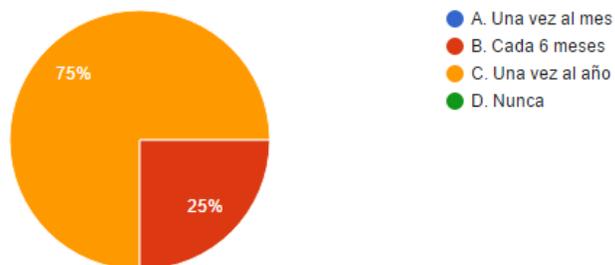
15. ¿Cuántas veces al día lava sus dientes? (4 respuestas)



	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

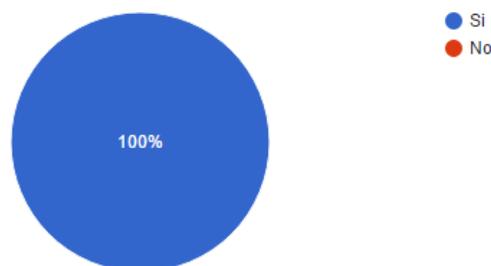
15. El 75% de la población mantiene una buena salud oral, lo que previene enfermedades orales que pueden ocasionar malos desempeños en los trabajadores.

16. ¿Qué tan frecuente visita su odontólogo? (4 respuestas)



16. El 75% de la población procura hacerse las revisiones dentales anuales, de este modo se puede hacer vigilancia a la generación de patologías y/o enfermedades bucales en los trabajadores.

17. ¿Considera usted que tiene buena higiene bucal? (4 respuestas)



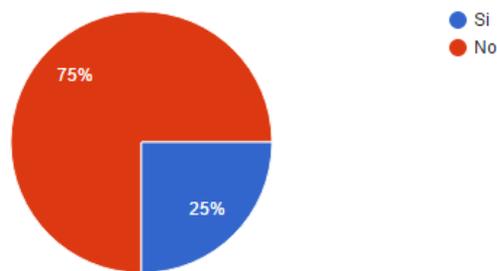
17. La OMS define la salud bucal como un elemento esencial de la salud general y del bienestar, que impacta significativamente en la calidad de vida. A partir de ello se observa en la gráfica que el 100% de la población manifiesta tener una buena higiene bucal en el

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

cual podemos inferir que existe un control y seguimiento frente a este tema en el que existe una trascendencia a la calidad de vida de los trabajadores.

18. ¿Ha sufrido de algún tipo de enfermedad asociada a la higiene Bucal?

(4 respuestas)



19. ¿Cual? (2 respuestas)



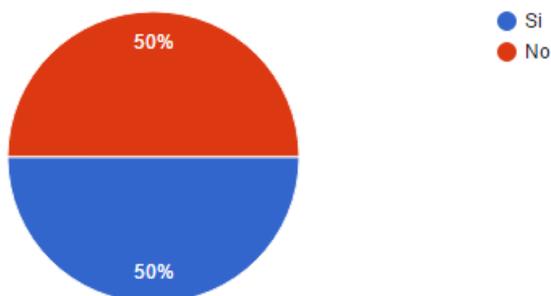
18. En cuanto a la pregunta referida se evidencia que existe una persona que equivale al 25 % del total de la población en la que manifiesta el haber presentado una enfermedad asociada a la higiene bucal y en el 75 % se evidencia una negación .

Con relación a lo manifestado por el 25 % de los trabajadores, este señala la Halitosis como una de las enfermedades asociadas a la higiene bucal, causada y enmarcada por una mala higiene bucal y el consumo de tabaco.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

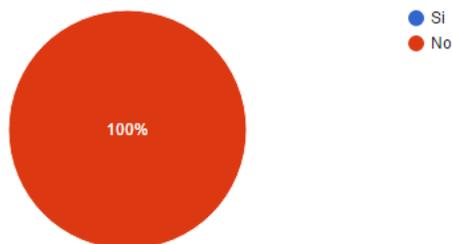
### Alimentación Saludable

19. ¿Conoce las buenas prácticas alimentarias? (4 respuestas)



19. Con respecto a la pregunta se evidencia en las grafica un porcentaje del 50 % entre el Si y el No con respecto a los 4 trabajadores por lo cual no se refleja unanimidad frente al conocimiento de las buenas practicas alimentarias.

20. ¿Conoce la clasificación de los alimentos? (4 respuestas)

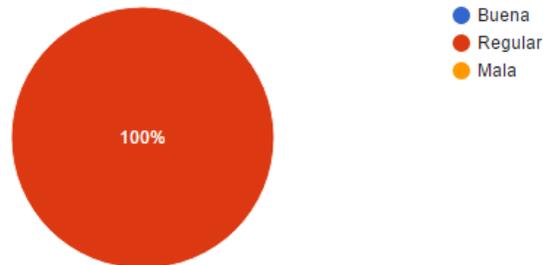


20. La grafica identifica que el 100 % de la población trabajadora No conoce la clasificación de los alimentos.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

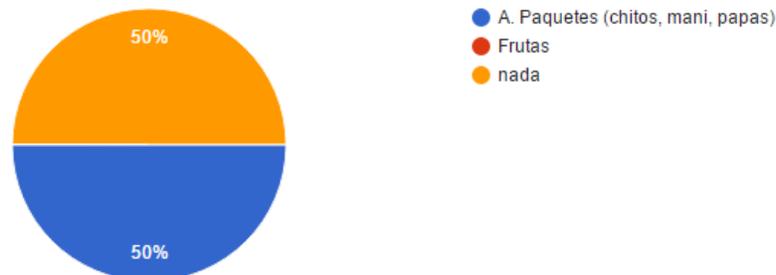
21. ¿Cómo califica usted su forma de alimentación durante su jornada laboral?

(4 respuestas)



21. Con respecto a la pregunta la gráfica presenta un total del 100 % de los trabajadores, los cuales califican la forma de alimentación durante su jornada laboral de manera regular.

22. ¿Durante su jornada laboral consume que clase de alimentos? (4 respuestas)

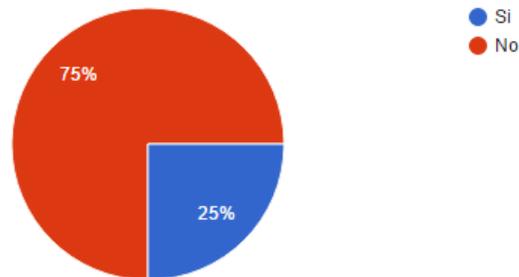


22. La grafica presenta un resultado dividido en un 50% con respecto a la pregunta y en el que los trabajadores manifiestan la preferencia entre paquetes o por el contrario no consumir nada.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

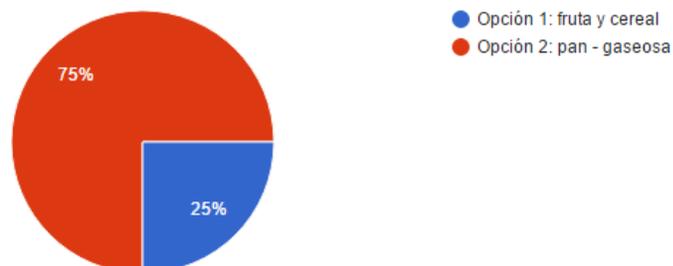
23. ¿Considera que mantiene una alimentación balanceada en su cotidianidad?

(4 respuestas)



23. El 75 % de la población encuestada manifiesta No mantener una alimentación balanceada en su cotidianidad y tan solo el 25 % informa que si la mantiene.

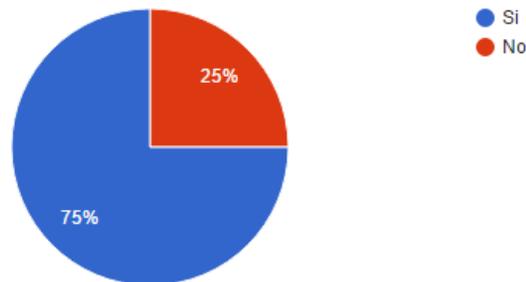
24. Si tuviera 5000 pesos para el desayuno que prefiere comprar: (4 respuestas)



24. La grafica presenta un 75 % de elección de la opción 2 (pan – gaseosa) como preferencia en los alimentos a consumir para el desayuno y el 25 % elige la opción 1 (fruta y cereal).

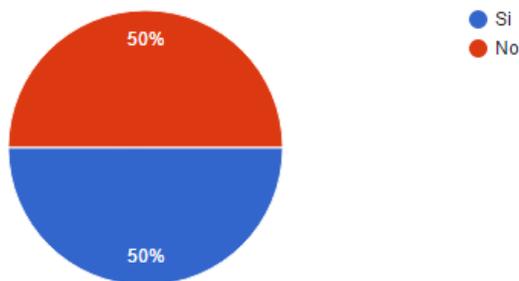
	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

25. ¿Considera el agua como fuente vital para la regulación de su salud?  
(4 respuestas)



25. El agua es un componente del cuerpo humano que contribuye a generar vida, desde este punto de vista los trabajadores manifiestan en un 75 % la aprobación del agua como fuente vital para la regulación de la salud y 25 % expresa una negación.

26. ¿En su dieta alimenticia incluye las Frutas y Verduras? (4 respuestas)

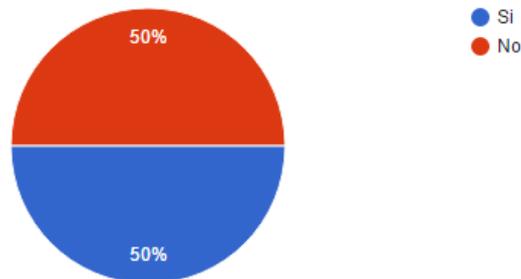


26. En la emisión de aprobación o negación de la pregunta el 100 % de los trabajadores dividen su opinión entre el Si y el No en un 50 %.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

27. ¿Ha sufrido algún tipo de enfermedad por no comer alimentos saludables?

(4 respuestas)

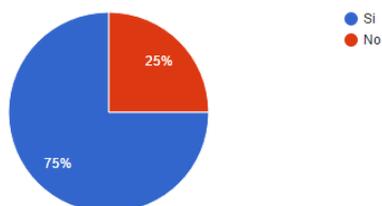


27. La grafica permite identificar que del 100 % de los trabajadores dividen su opinión entre el Si y el No en un 50 % con relación a la pregunta. Evidenciando dos enfermedades como lo es la Gastritis y el sobrepeso.

¿Cual? (2 respuestas)



28. ¿Su empresa promueve la salud? (4 respuestas)



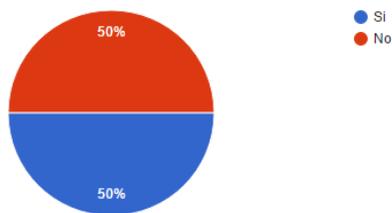
28. Con respecto a si la empresa promueve la salud los trabajadores aprueban con 75 % la pregunta con actividades tales como la capacitación y pausas activas y recreación y el 25 % la niega.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

¿Como lo hace? (3 respuestas)

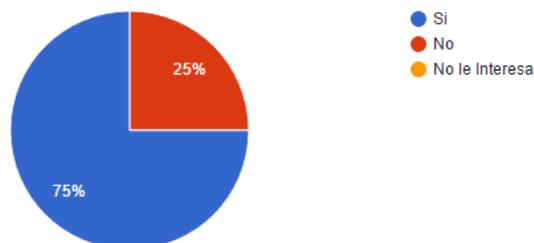
capacitaciones
promoción de la salud por medio de capacitaciones a los trabajadores
pausas activas y recreación

29. ¿Considera que el cuidado de la salud es responsabilidad del empleador?  
(4 respuestas)



29. A la pregunta referida y la gráfica presentada las opiniones se dividen un 50 % del total de los trabajadores, por lo tanto no existe una información general que permita visibilizar esta responsabilidad

30. ¿Hace controles periódicos con su médico para revisar su estado de salud?  
(4 respuestas)

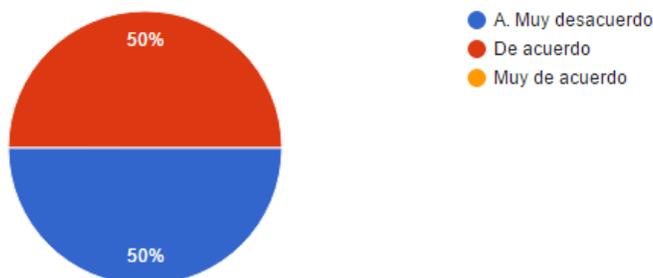


30. El 75 % de la población encuestada manifiesta el hacer controles medicos periodicos para revisar su estado de salud y un 25 % expresa el No hacerlo.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

31. ¿Puedo decir que mantener una dieta con hábitos saludables es posible a pesar de las circunstancias externas que puedan impedir hacerlo?

(4 respuestas)



31. El 100 % de la población divide su opinión en las variables de “Muy desacuerdo y de Acuerdo” con respecto a la pregunta manifestada.

#### 4.4 NÚMERO DE PERSONAS CON RESPUESTA DE ACUERDO A PREGUNTA

La tabla a continuación representa el número de personas que contestaron alguna pregunta en específico en la encuesta de “Entornos Laborales Saludables”.

	Número de Personas por Respuesta						TOTAL
	A	B	C	D	SI	NO	
<b>Pregunta 1</b>		4					4
<b>Pregunta 2</b>	3		1				4
<b>Pregunta 3</b>				4			4
<b>Pregunta 4</b>	4						4
<b>Pregunta 5</b>	2	2					4
<b>Pregunta 6</b>	4						4
<b>Pregunta 7</b>					3	1	4
<b>Pregunta 8</b>							0
<b>Pregunta 9</b>					4		4
<b>Pregunta 10</b>					4		4

Tabla 4. Número de Personas con Respuesta de Acuerdo a Preguntas

La tabla a continuación representa el número de personas que contestaron alguna pregunta en específico en la encuesta de “Estilos de Vida Saludable”.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		Código: IN-IN-001 Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 22-Nov-2009	Fecha de versión: 22-Nov-2009

Número de Personas por Respuesta							
	A	B	C	D	SI	NO	TOTAL
Pregunta 1	2	2					4
Pregunta 2	3	1					4
Pregunta 3	4						4
Pregunta 4	4						4
Pregunta 5							0
Pregunta 6		1		3			4
Pregunta 7	3			1			4
Pregunta 8		1	3				4
Pregunta 9		2	2				4
Pregunta 10		2	2				4
Pregunta 11	2	2					4
Pregunta 12	2	2					4
Pregunta 13	2	2					4
Pregunta 14			4				4
Pregunta 15		1	3				4
Pregunta 16		1	3				4
Pregunta 17					4		4
Pregunta 18					3	1	4
Pregunta 19					2	2	4
Pregunta 20						4	4
Pregunta 21		4					4
Pregunta 22	2		2				4
Pregunta 23					1	3	4
Pregunta 24	1	3					4
Pregunta 25					3	1	4
Pregunta 26					2	2	4
Pregunta 27					2	2	4
Pregunta 28					3	1	4
Pregunta 29					2	2	4
Pregunta 30					3	1	4
Pregunta 31	2	2					4
Pregunta 32	1	3					4

*Tabla 5. Número de Personas por Respuesta*

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

#### 4.5 CONCORDANCIAS DE LAS RESPUESTAS ENTRE TRABAJADORES

Se realizó una estimación de la concordancia a la hora de responder las preguntas de las encuestas de “Entornos Saludables” y “Estilos de Vida Saludable”, para determinar que similitudes se presentan en los criterios y razones por parte del personal administrativo y que puedan generar una tendencia, o simplemente respuestas aisladas de acuerdo a la precepción de los trabajadores de la organización MORENO Y CAÑIZARES Y CIA S.A.S.

Módulo ELS		Módulo 1 - Sedentarismo		Módulo 2 - Tabaquismo		Módulo 2 – Alimentación sana	
Preguntas	Nivel de Concordancia	Preguntas	Nivel de Concordancia	Preguntas	Nivel de Concordancia	Preguntas	Nivel de Concordancia
P1	1	P1	0,50	P11	0,50	P19	0,75
P2	0,75	P2	0,75	P12	0,50	P20	1
P3	1	P3	0,50	P13	0,50	P21	1
P4	1	P4	1	P14	1	P22	0,50
P5	0,5	P5	1	P15	0,75	P23	0,75
P6	1	P6	0,75	P16	0,75	P24	0,75
P7	0,75	P7	0,75	P17	1	P25	0,75
P9	1	P8	0,75	P18	0,75	P26	0,50
P10	1	P9	0,50			P27	0,50
<b>Coefficiente de Concordancia</b>	<b>0,89</b>	P10	0,50			P28	0,75
		Coefficiente de Concordancia	<b>0,70</b>	Coefficiente de Concordancia	<b>0,72</b>	P29	0,50
						P30	0,75
						P31	0,50

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		Código: IN-IN-001 Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 22-Nov-2009	Fecha de versión: 22-Nov-2009

Módulo ELS		Módulo 1 - Sedentarismo		Módulo 2 - Tabaquismo		Módulo 2 – Alimentación sana	
Preguntas	Nivel de Concordancia	Preguntas	Nivel de Concordancia	Preguntas	Nivel de Concordancia	Preguntas	Nivel de Concordancia
						P32	0,75
						Coeficiente de Concordancia	<b>0,70</b>

Tabla 6. Concordancias

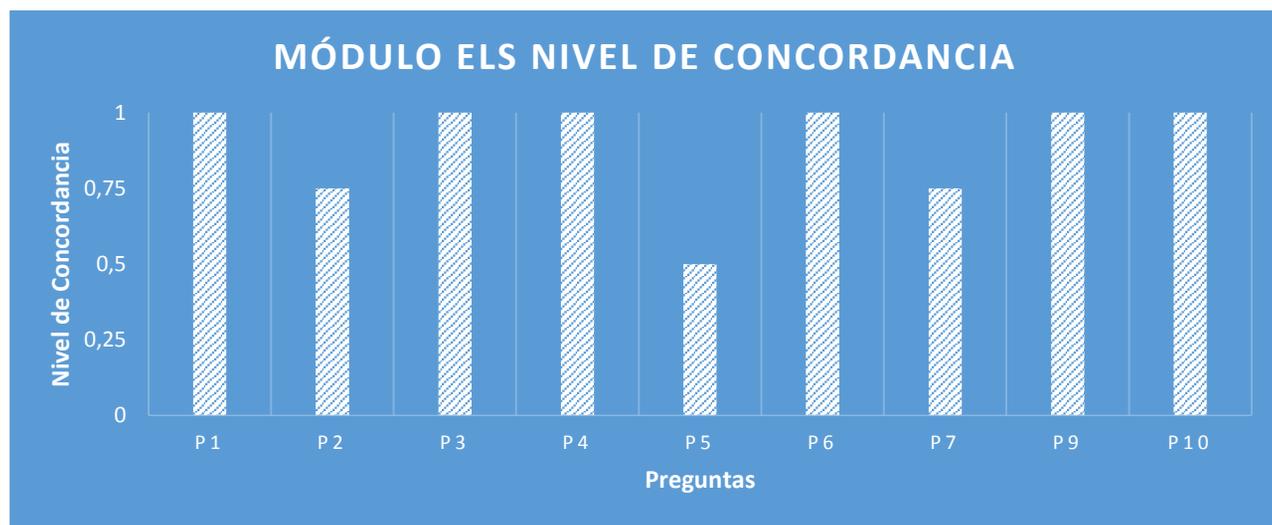


Grafico 1. Módulo ELS

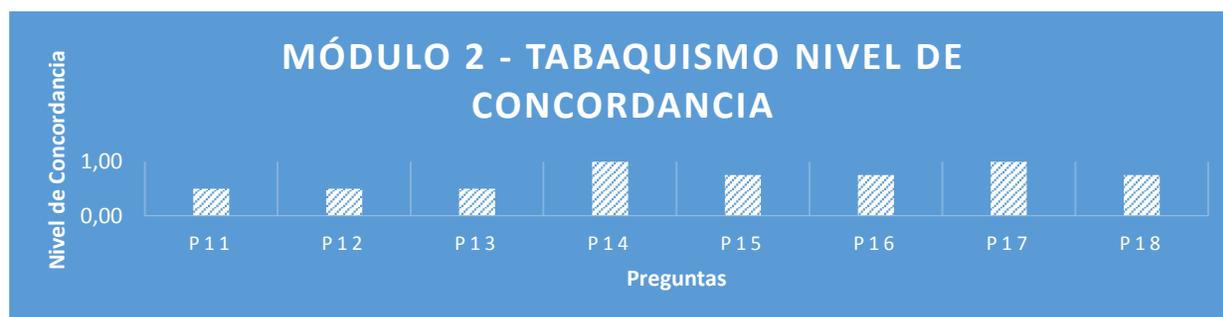
	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		Código: IN-IN-001 Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 22-Nov-2009	Fecha de versión: 22-Nov-2009

Se puede percibir en la gráfica de “Entornos Laborales Saludables” que hay un nivel elevado de concordancia entre los trabajadores de la organización MORENO Y CAÑIZARES Y CIA S.A.S lo que demuestra una paridad entre las condiciones de salud de los mismos, debido a que tienen percepciones similares sin generalizar en todos los casos.



*Gráfico 2. Módulo Sedentarismo*

En el componente de sedentarismo, el nivel de concordancia está parcializado, puesto que los trabajadores tienen diferentes percepciones hacia la práctica de algún deporte y la aceptación hacia los problemas de peso corporal y la dieta que mantiene diariamente, que es consecuencia de hábitos sedentes.



*Gráfico 3. Módulo Tabaquismo*

El componente del tabaquismo se encuentra muy equiparado en lo que respecta a la concordancia hacia la percepción de consumo del tabaco, puesto que solo un integrante de la organización

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		Código: IN-IN-001 Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 22-Nov-2009	Fecha de versión: 22-Nov-2009

(Gerente General), realiza esta actividad durante y fuera de su jornada laboral, aun teniendo conocimiento de las consecuencias producto de hacerlo.

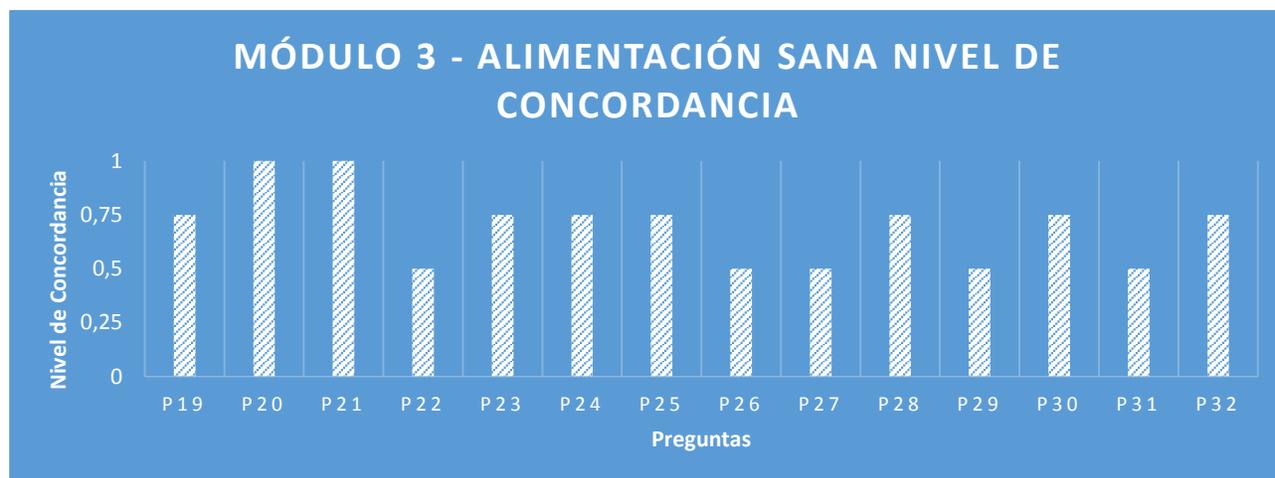


Grafico 4. Módulo Alimentación

La concordancia entre los trabajadores respecto al módulo de alimentación sana parece estar muy dispereja puesto que se percibe que cada trabajador mantiene una dieta diferente que se adapta a la situación económica actual, gustos y preferencias a la hora de alimentarse y accesibilidad al producto.

#### 4.5.1 Promedio y Tendencia de Concordancia

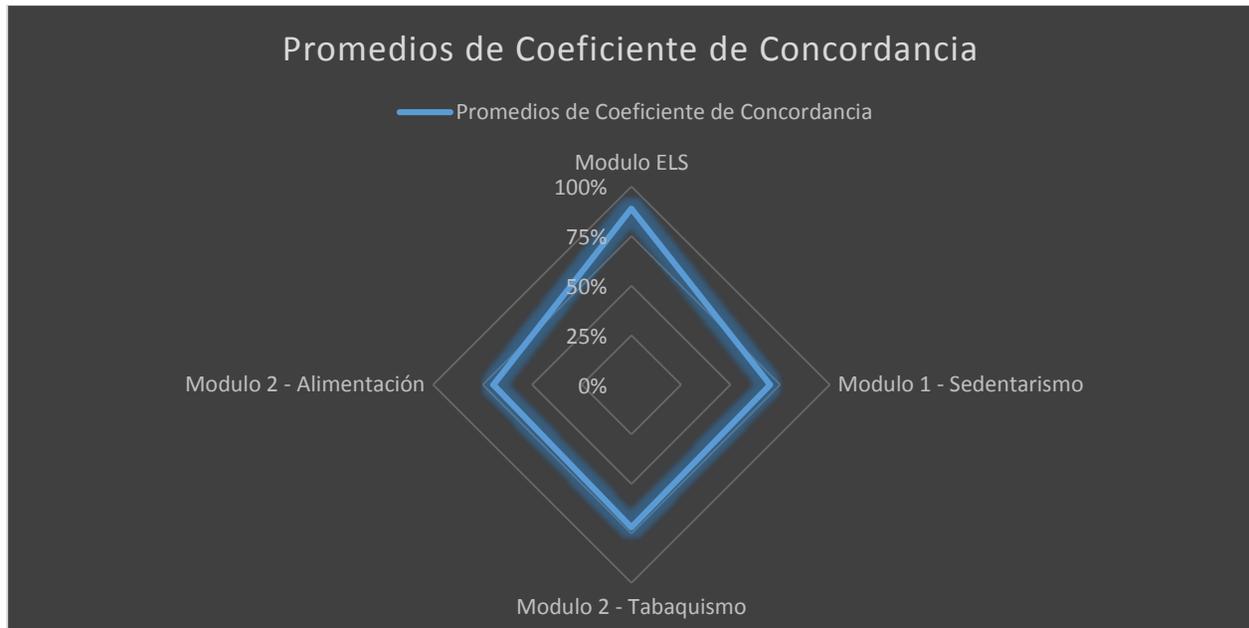
Se realizó la estimación del promedio y tendencia entre los cuatro módulos anteriores que se pueden notar en las siguientes gráficas.

	Módulo ELS	Módulo 1 - Sedentarismo	Módulo 2 - Tabaquismo	Módulo 2 – Alimentación	Tendencia de Concordancia
<b>Promedios de Coeficiente de Concordancia</b>	89%	70%	72%	70%	<b>75%</b>

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

*Tabla 7. Promedio y Tendencia*

A continuación se representara por medio de una gráfica de telaraña los datos del cuadro de promedio y tendencias de concordancia.

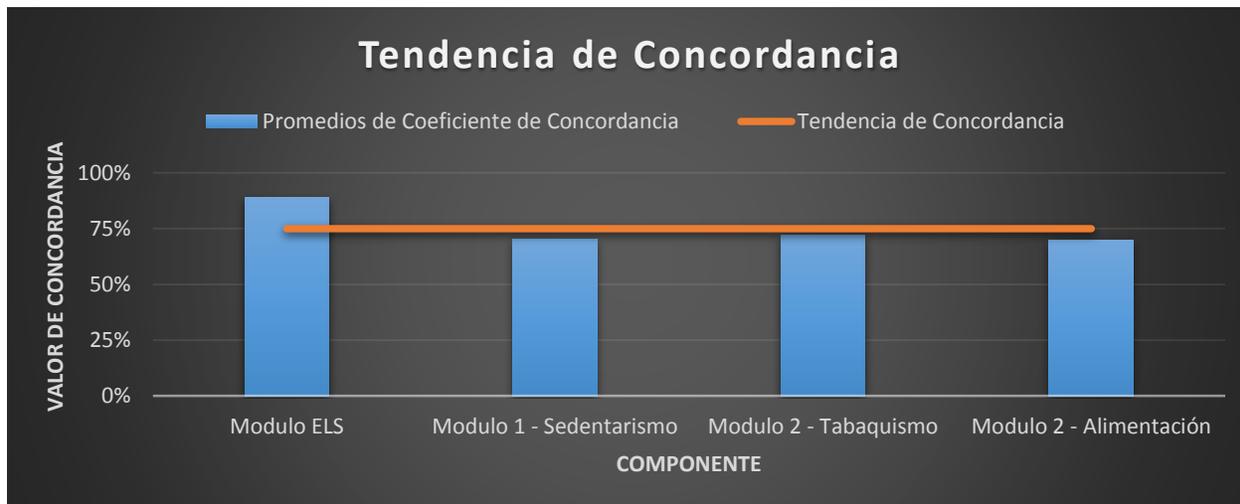


*Gráfico 5. Promedios Coeficiente de Concordancia*

Sin duda el promedio y tendencia se encuentra sobre el margen del 75%, que es un nivel medio - alto de concordancia sobre los cuatro módulos objetos de estudio., lo que nos manifiesta que aunque hay paridad entre muchas de las respuestas que se traduce como una percepción general compartida, sin hablar de todas ellas, algunas de ellas varían dependiendo de factores que se involucran en su lugar de trabajo y condiciones de trabajo como tiempo, dinero, gustos y accesibilidad al recurso.

La siguiente grafica muestra la línea de tendencia que se estimó en un 75% de concordancia entre las respuestas de los trabajadores de MORENO Y CAÑIZARES Y CIA S.A.S.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		Código: IN-IN-001 Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 22-Nov-2009	Fecha de versión: 22-Nov-2009



*Gráfico 6. Línea de Tendencia de Concordancia*

## 5 CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1 CONCLUSIONES

- ❖ La encuesta aplicada se realizó con el fin de identificar los Entornos Laborales Saludables donde se desempeñan los 4 trabajadores de Moreno y Cañizares y Cía. SAS plantea un impacto positivo y productivo, en el cual se genere espacio de promoción de la salud en el que este sea pieza fundamental en el desarrollo de las actividades.
- ❖ El fomento de la cultura saludable en la empresa Moreno y Cañizares y Cía. SAS se enmarca en una acción de compromisos compartidos.
- ❖ En la tabla de enfermedades del decreto 1477, no se contemplan enfermedades asociadas a las variables de la investigación.
- ❖ La información en sector trabajo de hábitos y estilos de vida saludable es escasa.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

- ❖ El desarrollo de estilos de vida saludable en las empresas contribuyen de manera significativa a impulsar el desarrollo humano del trabajador, teniendo en cuenta que es el capital más importante dentro de ella.
- ❖ Las actividades o acciones educativas encaminadas a la prevención de enfermedades provenientes de desfavorables estilos de vida propician de manera significativa la disminución de futuras patologías que afectan directamente la salud del trabajador.
- ❖ Desde el sector trabajo es el empleador el garante de fomentar, implementar y mantener una cultura saludable en sus trabajadores.

## 5.2 RECOMENDACIONES

- ❖ Promover la participación de los empleadores, trabajadores y otros actores sociales interesados en la realización de acciones conjuntas para controlar, mejorar y mantener la salud y el bienestar de los trabajadores.
- ❖ Justicia social. Los programas se ofrecen a todos los miembros del lugar de trabajo, independientemente de su cargo, tipo de contrato, nacionalidad, sexo o grupo étnico.
- ❖ Construir políticas de trabajo saludable fomentar, promover y proteger la salud de los trabajadores, mediante la expedición de normas, reglamentos, planes y programas que conduzcan a ello.
- ❖ De acuerdo a la información obtenida a través de las encuestas “Estilos de vida Saludables” y Entornos Laborales saludables” es necesario la implementación de estrategias de promoción y prevención de la salud las cuales disminuyan practicas no

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

favorables de Sedentarismo, alimentación y Tabaquismo de los trabajadores y así contribuir a su desarrollo humano.

- ❖ Fortalecimiento de la organización y participación de la comunidad trabajadora y general, a través de los comités o comisiones de salud y seguridad conjuntas entre empleadores y trabajadores.
- ❖ Desarrollo de habilidades y responsabilidades personales y colectivas, relacionadas con la gestión de la salud, la seguridad, el autocuidado y el desarrollo personal de los trabajadores, sus organizaciones y las comunidades a su alrededor para proteger y mejorar la salud: fundamentados en estilos de trabajo y de vida saludables en la búsqueda de mejores condiciones y calidad de vida laboral, tales como la capacitación sobre los factores de riesgo en el ambiente físico, los métodos para protegerse y fomentar comportamientos saludables en el trabajador, como son el abandono del hábito de fumar, una mejor alimentación y la práctica periódica de ejercicios físicos.
- ❖ Reorientar los servicios de salud ocupacional y otros servicios de salud, para incluir la promoción de la salud y todos sus aspectos relacionados dentro de sus agendas y lograr un mayor acceso del trabajador a los servicios de salud primaria, preventiva y ocupacional.
- ❖ Promoción de la Salud de los Trabajadores y de prevención de la enfermedades, encaminados a la mejor protección de su salud.
- ❖ Crear ambientes favorables en el sitio de trabajo, partiendo del concepto integral del puesto de trabajo, sin admitir barreras en su alcance. Se debe incluir la clara identificación de las condiciones y medio ambiente de trabajo, los procesos productivos y la identificación de necesidades de los trabajadores, que permitan orientar las soluciones

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

para el adecuado control de los riesgos del trabajo, realizando acciones tales como modificaciones para eliminar los factores de riesgo para la salud y la seguridad en el entorno físico, cambios en la forma de organizar el trabajo.

- ❖ Realización de procesos orientados a lograr que empleados y empleadores tengan ambiente laboral saludable asegura la salud de los trabajadores y mejora las condiciones de la productividad, por lo tanto, la calidad de vida de toda la población.
- ❖ La importancia de mantener un estilo de vida saludable y favorable consiste en el poder implementar una estrategia de equilibrio entre la salud, el bienestar y el establecimiento de prácticas que promuevan el cuidado del trabajador.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

## 6 CAPITULO VI. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

FACS, (2010); *Promoción de la salud en el lugar de trabajo para los trabajadores*; Recuperado de: <https://osha.europa.eu/es/tools-and-publications/publications/factsheets/94>

Decreto 1443 de 2014; ministerio de trabajo; (31 de julio de 2014); *disposiciones para la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST)*.

Blandon Marin M.A, Merchan Pico M.E (2004) *Fundamentos de Salud Ocupacional*, Editorial Universidad de Caldas, 13. Recuperado de: <https://books.google.com.co/books?id=mnwHhEGtba4C&pg=PA13&dq=estilos+de+vida+saludable++laboral+en+colombia&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi0kZWP6-rKAhWGPCYKHS3eDmIQ6AEIKDAD#v=onepage&q=estilos%20de%20vida%20saludable%20laboral%20en%20colombia&f=false>

OIT. (2012) *Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: Estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas Santiago*, Organización Internacional del Trabajo. Disponible en: [http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-santiago/documents/publication/wcms\\_201138.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-santiago/documents/publication/wcms_201138.pdf)

Camargo.P,Camargo. P;(2011) *hábito del tabaco y su influencia en el ámbito laboral*. Disponible en:[http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos\\_digitaes/6002/camargo-paola.pdf](http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitaes/6002/camargo-paola.pdf)

Martínez, L & Saldarriaga, F (2008). *Inactividad Física y Ausentismo en el Ámbito Laboral*. *Revista de salud pública* (N# 2). Obtenido el 10 de Julio del 2009 desde: <http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v10n2/v10n2a03.pdf>

Ceballos, V; Ministerio del Trabajo, (2013); *Panorama de la salud laboral en Colombia*,

disponible en: <http://www.mintrabajo.gov.co/medios-agosto-2013/2153-panorama-de-la-salud-laboral-en-colombia.html>

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

Elkin Martínez-López y Juan F. Saldarriaga-Franco (2008); Sedentariness and absenteeism in the work setting, disponible en: <http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v10n2/v10n2a03>

José A. Vidarte-Claros, Consuelo Vélez-Álvarez y José H. Parra-Sánchez (2012); Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia, disponible en: <http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v14n3/v14n3a05>

Ministerio de Salud (2014). Socialización del informe final de evaluación de necesidades para la ampliación de Convenio Marco de Control del Tabaco. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/Documents/General/Cifras-tabaco-Colombia.pdf>

Nicolás Pérez, Raúl Murillo, Carlos Pinzón, Gustavo Hernández (2007). Costos de la atención médica del cáncer de pulmón, la EPOC y el IAM atribuibles al consumo de tabaco en Colombia (proyecto multicéntrico de la OPS). Recuperado de: [http://www.who.int/fctc/reporting/party\\_reports/colombia\\_annex4\\_smoking\\_costs\\_article.pdf](http://www.who.int/fctc/reporting/party_reports/colombia_annex4_smoking_costs_article.pdf)

” El consumo de tabaco y la salud bucal. DELTA DENTAL. Recuperado de: [https://es.deltadentalins.com/oral\\_health/tobaccodw.html](https://es.deltadentalins.com/oral_health/tobaccodw.html)

IV Estudio Nacional de Salud Bucal “Para saber cómo estamos y saber qué hacemos” disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abc-salud-bucal.pdf>

Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos. (2010). ABC DE LOS ALIMENTOS DERIVADOS DE PLANTAS GENÉTICAMENTE MODIFICADAS PARA CONSUMO HUMANO. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/alimentos-derivados-plantas-geneticamente-modificadas.pdf>

Congreso de Colombia. (2012, p.8) Ley 1562 de 2012. Recuperado de:

<http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/ley156211072012.pdf>

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

Ministerio de la Protección Social. (2009, p. 1). Decreto 2055 de 2009 recuperado de:

<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Normal.jsp?i=36363>

Diana Esperanza Rivera Rodríguez Alejandro Niño Bogoya Congreso de Colombia. (2009, p.1).

Ley 1355 de 2009 Recuperado de:

[http://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley\\_1355\\_2009.htm](http://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm)

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social y de salud. (1989). Resolución 1016 de 1989.

Recuperado de: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Normal.jsp?i=5412>

Resolución 2346 de 2007 (Ministerio de la Protección Social, 2007, p.8). Recuperado de:

<http://fondoriesgoslaborales.gov.co/documents/Normatividad/Resoluciones/Res-2346-2007.pdf>

Ministerio de la Republica de Colombia. (1994). Decreto 1295, Por el cual se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales. (Diario oficial No. 41.405). Recuperado de:

<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Normal.jsp?i=2629>

World Health Organization. (1998). Promoción de la salud glosario. Recuperado de:

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>

(Ministerio de la protección social. 2010). Circular 38. Recuperado de:

[https://www.cancilleria.gov.co/sites/default/files/Normograma/docs/circular\\_minproteccion\\_0038\\_2010.htm](https://www.cancilleria.gov.co/sites/default/files/Normograma/docs/circular_minproteccion_0038_2010.htm)

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		Código: IN-IN-001 Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 22-Nov-2009	Fecha de versión: 22-Nov-2009

McMillan, J.H.& Schumacher, S (2001) . A conceptual introduction (5ª ed.) New York.

Disponible en: <http://es.slideshare.net/selene1524/muestreo-por-conveniencia>

Ministerio de Medio Ambiente y Desarrollo Sostenible. (2008). Documento Conpes Social: política nacional de seguridad alimentaria y nutricional (psan). Recuperado de:  
[https://www.minambiente.gov.co/images/normativa/conpes/2008/conpes\\_0113\\_2008.pdf](https://www.minambiente.gov.co/images/normativa/conpes/2008/conpes_0113_2008.pdf)

Congreso de Colombia. (1993). Ley 100 de 1993. Recuperado de:  
[http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_0100\\_1993.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0100_1993.html)

Congreso de Colombia. (1991). Constitución Política de Colombia. Art. 49. Recuperado de:  
<http://www.secretariassenado.gov.co/index.php/constitucion-politica>

Congreso de Colombia. (1991). Constitución Política de Colombia. Art. 52. Recuperado de:  
<http://www.secretariassenado.gov.co/index.php/constitucion-politica>

Ministerio de Salud y la Protección Social. (2013). Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021: La salud en Colombia la construyes tú. Recuperado de :  
<https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/Plan%20Decenal%20-%20Documento%20en%20consulta%20para%20aprobaci%C3%B3n.pdf>

Congreso de Colombia. (2009). **Ley 1355 DE 2009**. Recuperado de:  
[http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_1355\\_2009.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1355_2009.html)

Congreso de Colombia. (2006). **Ley 1109 de 2006**. Recuperado de :  
[http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_1109\\_2006.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1109_2006.html)

Secretaria General de la Alcaldía Mayor de Bogotá D. C. (1992). Resolución 1075 de 1992  
Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. Recuperado de:  
<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Normal.jsp?i=57841>

Organización Internacional del Trabajo. (1996 – 2016). Orígenes e Historia. Recuperado de :  
<http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/history/lang--es/index.htm>

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		Código: IN-IN-001 Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 22-Nov-2009	Fecha de versión: 22-Nov-2009

Luis Fernando Rodríguez Ibagué & María Fernanda Díaz Muñoz. (2009). Políticas Publicas y Entornos Saludables. Universidad del Rosario, Bogotá, Colombia. Recuperado de:  
[http://www.urosario.edu.co/urosario\\_files/64/645294f0-93c7-4caf-b44d-6620b8004870.pdf](http://www.urosario.edu.co/urosario_files/64/645294f0-93c7-4caf-b44d-6620b8004870.pdf)

Organización Mundial de la Salud. Documentos Básicos 48 ° Edición Con las modificaciones adoptadas hasta el 31 de diciembre de 2014. Recuperado de:  
<http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf#page=7>

Organización Panamericana de Salud. Acerca de la Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2016). Recuperado de:  
[http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=91&Itemid=220&lang=es#historia](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=91&Itemid=220&lang=es#historia)

Organización Mundial de la Salud. (2004). La 57ª Asamblea Mundial de la Salud, Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de:  
[http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf)

Organización Mundial de la salud. (1997). Declaración de Yakarta sobre la Promoción de la Salud en el Siglo XXI. Recuperado de:  
[http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/en/hpr\\_jakarta\\_declaration\\_sp.pdf](http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/en/hpr_jakarta_declaration_sp.pdf)

**Organización Mundial de la Salud.** (2010). Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y modelo de la OMS. Recuperado de:  
[http://www.who.int/occupational\\_health/evelyn\\_hwp\\_spanish.pdf](http://www.who.int/occupational_health/evelyn_hwp_spanish.pdf)

Organización Panamericana de la Salud. (1994). *XXIV CONFERENCIA SANITARIA PANAMERICANA XLVI REUNION DEL COMITE REGIONAL*. Recuperado de:  
[http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/19608/CSP24\\_12.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/19608/CSP24_12.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

Hábitos Saludables de los Trabajadores de una institución Hospitalaria Pública de Alta Complejidad en Bogotá (Tesis de Maestría). Universidad Nacional de Colombia. Bogotá D.C.

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

## 7 ANEXOS

### 7.1 Anexo No. 1 ENCUESTA ENTORNOS LABORALES SALUDABLES

El fin de la encuesta de entornos laborales es indagar el aporte que hace la empresa a los hábitos y estilo de vida saludable teniendo en cuenta que está llevando a cabo junto con el SG-SST.

1. ¿Desde su organización los entornos laborales saludables son aplicados en?
  - A. Alimentación Sana
  - B. Promoción de la actividad física
  - C. Acciones preventivas para el NO consumo de tabaco
  - D. Todas las anteriores
  
2. La corresponsabilidad del trabajador con la organización, radica en:
  - A. Seguir acciones preventivas para la Salud
  - B. Resistencia al cambio
  - C. Promover el cambio
  
3. ¿Los entornos laborales saludables en las empresas se deben desarrollar por?
  - A. Mantener un estatus
  - B. Incrementar sus lucros
  - C. Promover el desarrollo colectivo (trabajador y empleador)
  - D. Garantizar la Salud de los Trabajadores
  
4. ¿Qué es un entorno saludable?
  - A. Un lugar de buenas condiciones
  - B. Es un lugar donde se tiene en cuenta el la salud y bienestar de los trabajadores
  - C. Un área de trabajo
  - D. Un requisito
  
5. Las estrategias saludables que se llevan a cabo en su empresa le aportan en:
  - A. Cuidado de la Salud
  - B. Prevención de enfermedades o accidentes
  - C. Ninguna
  - D. Otra

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

6. ¿Considera usted que la participación es un elemento en el cual deben estar presentes todos los trabajadores de la organización?
- A. Si  
B. No
7. ¿Su trabajo le ha permitido desarrollar conductas poco favorables para su salud?
- A. Si  
B. No
8. ¿Nombre tres (3) estrategias que cree usted se pueden implementar en su organización para mantener condiciones favorables de salud?
- A.  
B.  
C.
9. ¿Es importante contar con el apoyo de la gerencia para promocionar la salud?
- A. Si  
B. No
10. ¿Usted como trabajador apoyaría los planes de acción que la Gerencia promocióne a favor de la salud?
- A. Si  
B. No

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

## 7.2 Anexo No. 2 ENCUESTA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

La encuesta tiene como fin indagar a los trabajadores los hábitos de vida saludable que llevan dentro de su entorno laboral.

### SEDENTARISMO – PESO SALUDABLE

**11.** ¿Practica usted algún deporte o tipo de actividad física?

- A. Si
- B. No
- C. No sabe

**12.** ¿Considera usted que es importante realizar algún tipo actividad física?

- A. Si
- B. No

**13.** Si su respuesta es afirmativa, ¿qué deporte practica?

Respuesta: \_\_\_\_\_

**14.** ¿Durante su jornada de trabajo realiza algún tipo de actividad física o deportiva?

- A. Pausa activa (dirigida)
- B. Camina
- C. Bicicleta
- D. Otra

**15.** ¿Cuántas veces a la semana realiza actividad física?

- A. 1 vez a la semana
- B. 3 veces a la semana
- C. Todos los días

**16.** ¿Conoce usted los parámetros que le indiquen si actualmente se encuentra con un peso saludable?

- A. Si
- B. No
- C. No le interesa

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

D. No sabe

**17.** ¿Procura mantener un peso saludable?

- A. Si
- B. No
- C. No le interesa

**18.** ¿Su peso es adecuado para su estatura?

- A. Si
- B. No

**19.** ¿Cree usted que tiene problemas con su peso corporal?

- A. Si
- B. No

**20.** ¿Cree usted que manteniendo una dieta saludable se pueden evitar enfermedades y problemas de salud?

- A. Muy desacuerdo
- B. De acuerdo
- C. Muy de acuerdo

## TABAQUISMO

**21.** En la actualidad, ¿Fuma usted tabaco?

- A. Algunos días
- B. No fuma
- C. No sabe

**22.** ¿Consumo tabaco durante su jornada laboral?

- A. Si
- B. No

**23.** En el pasado, ¿ha fumado tabaco diariamente?

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

- A. Si
- B. No
- C. No sabe

**24.** ¿Le molesta el humo proveniente del cigarrillo?

- A. Si
- B. No

**25.** ¿Cuántas veces al día lava sus dientes?

- A. Una vez al día
- B. Dos veces al día
- C. Tres veces al día

**26.** ¿Qué tan frecuente visita su odontólogo?

- A. Una vez al mes
- B. Cada 6 meses
- C. Una vez al año
- D. Nunca

**27.** ¿Considera usted que tiene buena higiene bucal?

- A. Si
- B. No

**28.** ¿Ha sufrido de algún tipo de enfermedad asociada a la higiene Bucal?

- A. Si ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- B. No

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**29.** ¿Conoce las buenas prácticas alimentarias?

- A. Si
- B. No

**30.** ¿Conoce la clasificación de los alimentos?

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

- A. Si
- B. No

**31.** ¿Cómo califica usted su forma de alimentación durante su jornada laboral?

- A. Buena
- B. Regular
- C. Mala

**32.** ¿Durante su jornada laboral consume que clase de alimentos?

- A. Paquetes (chitos, mani, papas)
- B. Frutas
- C. Nada

**33.** ¿Considera que mantiene una alimentación balanceada en su cotidianidad?

- A. Si
- B. No

**34.** Si tuviera 5000 pesos para el desayuno que prefiere comprar:

Opción 1: fruta y cereal

Opción 2: pan - gaseosa

**35.** ¿Considera el agua como fuente vital para la regulación de su salud?

- A. Si
- B. No

**36.** ¿En su dieta alimenticia incluye las Frutas y Verduras?

- A. Si
- B. No

**37.** ¿Ha sufrido algún tipo de enfermedad por no comer alimentos saludables?

- A. Si ¿Cuál?
- B. No

**38.** ¿Su empresa promueve la salud?

	<b>ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)</b>		<b>Código: IN-IN-001 Versión:01</b>
	<b>Proceso: Investigación</b>	<b>Fecha de emisión: 22-Nov-2009</b>	<b>Fecha de versión: 22-Nov-2009</b>

- A. Si ¿Cómo?
- B. No

**39.** ¿Considera que el cuidado de la salud es responsabilidad del empleador?

- A. Si
- B. No
- C. ¿Otra? Cual \_\_\_\_\_  
¿Porque? \_\_\_\_\_

**40.** ¿Hace controles periódicos con su médico para revisar su estado de salud?

- A. Si
- B. No
- C. No le interesa

**41.** ¿Puedo decir que mantener una dieta con hábitos saludables es posible a pesar de las circunstancias externas que puedan impedir hacerlo?

- A. Muy desacuerdo
- B. De acuerdo
- C. Muy de acuerdo

**42.** ¿Las dificultades que para mí tiene el llevar una buena dieta resultan superiores al riesgo que representan mis comidas actuales?

- A. Muy desacuerdo
- B. De acuerdo
- C. Muy de acuerdo