

Evaluación y plan de intervención del programa de gestión de hábitos saludables en la empresa  
Burger King en la ciudad de Bogotá

Wenddy Hasbleidy Chavarro Ravelo  
Kimberly Dallana Gamboa Mendoza

Asesora  
Julietha Oviedo Correa

Especialización en gerencia de la seguridad y salud en el trabajo  
Dirección de Postgrados  
Universidad ECCI  
Bogotá,-2022

Evaluación y plan de intervención del programa de gestión de hábitos saludables en la empresa  
Burger King en la ciudad de Bogotá

Wenddy Hasbleidy Chavarro Ravelo

Código:120827

Kimberly Dallana Gamboa Mendoza

Código: 26672

Trabajo presentado como requisito para obtener el título de Gerencia en Seguridad y Salud en el  
trabajo

Asesora

Julietha Oviedo Correa

Especialización en gerencia de la seguridad y salud en el trabajo

Dirección de Postgrados

Universidad ECCI 2022

## Contenido

1. Planteamiento del problema.....	5
1.1. Descripción del problema .....	5
2. Formulación del problema .....	7
3. Objetivos.....	7
3.1 Objetivo General .....	7
3.2 Objetivos Específicos.....	7
4. Justificación y delimitación .....	8
4.2 Delimitación.....	10
4.3 Limitaciones.....	10
5. Marcos Referenciales.....	11
5.1 Estado del arte.....	11
5.2 Marco Teórico.....	23
Estilos saludables en entornos laborales .....	24
Enfermedades generadas por malos hábitos .....	26
Actividad física .....	28
Comida saludable.....	29
Desarrollo de la actividad económica de la empresa Burger King.....	30
Importancia de las pausas activas .....	31
Manejo del estrés .....	33
5.3 Marco Legal .....	36
6.1 Paradigma .....	39
6.2 Tipo de investigación.....	39
6.3 Fases de estudio .....	40
6.3.1. Fase I.....	40
6.3.2. Fase II .....	41
6.3.3. Fase III.....	41
6.8 Análisis de la información .....	45
7.Resultados.....	46
7.1 Caracterización sociodemográfica.....	46
7.2 Diagnóstico inicial.....	50
7.2.1 Programa de hábitos saludables implementado actualmente en la organización.....	50
7.2.2 Causas de la accidentalidad.....	62
7.2.3 Distribución por factores .....	63
7.3 Propuesta de mejoramiento .....	67
7.4 Discusión.....	69
8. Análisis financiero.....	72
9. Conclusiones y recomendaciones .....	73
Referencias.....	76

## Índice tablas

Tabla 1 Actividad económica de la empresa Burger King.....	30
Tabla 2 Valor IMC .....	50
Tabla 3 Tabaquismo .....	51
Tabla 4 Consumo de licor .....	51
Tabla 5 Ausentismos en Burger King .....	52
Tabla 6 Ausentismos primer semestre .....	53
Tabla 7 Costo de incapacidades .....	53
Tabla 8 Oportunidades de mejora .....	54
Tabla 9 Descripción de accidentalidad .....	56
Tabla 10 Frecuencia de accidentalidad .....	59
Tabla 11 Severidad de accidentalidad .....	60
Tabla 12 Causas de accidentalidad .....	62
Tabla 13 Cantidad de exámenes médicos periódicos realizados durante el año.....	64
Tabla 14 Recursos.....	69

## Índice de gráficos:

Gráfico 1 Caracterización sociodemográfica .....	47
Gráfico 2 Caracterización sociodemográfica.....	48
Gráfico 3 Nivel educativo .....	48
Gráfico 4 Distribución del personal .....	49
Gráfico 5 Frecuencia de accidentalidad .....	60
Gráfico 6 Severidad de accidentalidad .....	61
Gráfico 7 Riesgos más frecuentes de accidentalidad .....	61
Gráfico 8 No De empleados vs No de empleados que participaron en las actividades del programa de hábitos saludables .....	71

## Índice de imágenes:

Imagen 1 Cronograma de actividades del plan de intervención y hábitos saludables del año.....	43
---	----

## **1. Planteamiento del problema**

### **Descripción del problema**

Burger King fue fundada el 4 de diciembre de 1954 en Miami, su actividad económica es el expendio por autoservicio de comidas rápidas, cuenta con aumento de ausentismos y de recomendaciones médicas de nutrición, cardiovasculares e hipertensión en los exámenes médicos periódicos desde el año 2021, por esta razón y realizando la evaluación de los peligros, valoración de los riesgos e identificación de exámenes médicos periódicos, se identifica como unos de los riesgos más altos en la organización es el psicosocial y ergonómico con base a la metodología realizada y aplicada en la empresa, tomando en cuenta la Guía Técnica Colombia (Icontec, 2012. p.19).

De acuerdo con el decreto 1072 de 2015 Artículo 2.2.4.6.34: Mejora continua. El empleador debe dar las directrices y otorgar los recursos necesarios para la mejora continua del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), con el objetivo de mejorar la eficacia de todas sus actividades y el cumplimiento de sus propósitos. Entre otras, debe considerar las siguientes fuentes para identificar oportunidades de mejora. (Ministerio del Trabajo, 2015. p.19).

Los resultados de los programas de promoción y prevención; (Ministerio del Trabajo, 2015. p.19). Y de acuerdo la ley 1562 de 2015 en su “artículo 1 numeral f) Fomento de estilos de trabajo y de vida saludables, de acuerdo con los perfiles epidemiológicos de las empresas” (Congreso de Colombia, 2012. p.8); La aplicación del programa de hábitos saludable es de vital importancia ya que, es una

Iniciativa que impulsa a preservar la salud, interviene el sedentarismo y los hábitos nocivos, con el principal objetivo de que a mediano y largo plazo se mitigue y se prevenga la aparición de enfermedades crónicas, como lo son la hipertensión arterial, la enfermedad cerebro vascular, la diabetes, la enfermedad coronaria, la obesidad, y el cáncer, así como también, ayudar a reducir el riesgo psicosocial y biomecánico derivado de no incorporar hábitos saludables en la empresa.

Además de esto, los accidentes laborales y ausentismos a nivel general, representan un alto costo no solo a nivel económico, sino también social y humano, por lo tanto, el área de seguridad y salud en el trabajo busca implementar diferentes medidas de prevención, en donde se mitiguen cada día los mismos; “De acuerdo con la II Encuesta Nacional de Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo en el sistema general de riesgos laborales de Colombia (realizada en el periodo 2009 – 2012)”. (Ministerio del trabajo, 2013. p.56). se identifica la presencia de los riesgos psicosociales y biomecánicos, como lo son “movimientos repetitivos, posturas que producen cansancio o dolor, posturas mantenidas, cambios en los requerimientos de tareas, trabajo monótono, manipulación y levantamiento de pesos”. (Ministerio del trabajo, 2013. p.56) ; Por lo cual es importante indagar en la empresa Burger King acerca de las condiciones de salud como beneficio en la salud de los trabajadores. (Ministerio del trabajo, 2013. p.56).

## **Formulación del problema**

¿Cómo evaluar e implementar de forma eficaz un plan de intervención para el programa de hábitos saludables en la empresa Burger King para la sucursal de Bogotá?

## **Objetivos**

### **3.1 Objetivo General**

Evaluar la eficacia del programa de gestión de hábitos saludables de la empresa Burger King por medio de un plan de intervención con el fin de establecer mejoras en el procedimiento.

### **3.2 Objetivos Específicos**

Realizar un diagnóstico preliminar a partir de la evaluación del programa de gestión de hábitos saludables y de las estadísticas de accidentalidad, exámenes médicos periódicos y ausentismo de la compañía.

Fortalecer el programa de hábitos saludables con el fin de mitigar los ausentismos y accidentes laborales.

Reducir el impacto de la deficiencia de estilos de vida saludable sobre la salud del personal de la compañía, con el fin de beneficiar la salud de los trabajadores y que permita evaluar la efectividad de los procedimientos del programa de gestión de hábitos saludables de la empresa.

- **Justificación y delimitación**

#### **4.1 Justificación**

El desarrollo de este ejercicio tiene como propósito generar un impacto de forma positiva en la vida de los colaboradores de la sucursal de Bogotá de Bk. Lo anterior realizando una “evaluación e intervención” del programa de gestión de hábitos saludables y tomando en cuenta los esfuerzos que las diferentes administraciones del SG-SST han realizado en los últimos años. De esta forma determinar beneficios para la compañía como lo son: Reducir el ausentismo, incremento del bienestar en la salud y parte psíquica, detección oportuna de problemas de salud, aumento de la productividad, incremento de la autoestima, mejorar el clima laboral, incremento del compromiso de los trabajadores hacia la empresa y de la empresa hacia los trabajadores. (Llamas Jiménez, 2014)

Con la recopilación de la información de los colaboradores respecto a sus hábitos saludables es posible:

Identificar los principales hábitos no saludables que generan afectación en la productividad, operación y talento humano; Así mismo, cómo abordar estos problemas y mitigarlos con el programa actual, sus posibles recomendaciones e intervención.

Tipificar rangos de hábitos saludables previamente establecidos por la ciencia y encontrar los trabajadores que se encuentran fuera de estos, con el fin de ejecutar un plan de acción desde el sistema de seguridad y salud en el trabajo basado en la

intervención y recomendación para la mejora de estos hábitos.

Establecer la relación existente de los ausentismos y accidentes de trabajo con los hábitos saludables y hábitos no saludables, por lo cual Bk puede implementar actividades y controles de acuerdo con su programa de gestión para el beneficio de la salud de los trabajadores y de la productividad de la compañía.

El desarrollo de este proyecto permite realizar el levantamiento de información relevante que no reposa en ningún archivo de Bk, es decir, que no existe sobre los hábitos saludables en la cadena de comidas rápidas de multinacionales con sucursales en Bogotá-Colombia. De esta forma se beneficia Burger King por realizar acciones que permitan aportar de forma positiva la calidad de vida de los colaboradores y por ende un mejor clima y cultura organizacional, así como también a los estudios e investigadores que a futuro requieran esta información como base de nuevas investigaciones y también a los trabajadores, pues al estar documentado y tener establecidos los hábitos saludables y nutricionales de cada trabajador es posible conocer de antemano si son o no saludables.

## **4.2 Delimitación**

Con la investigación se busca lograr ya sea un fortalecimiento en el programa de gestión de hábitos saludables en la empresa Burger King en la ciudad de Bogotá, y/o la investigación de las posibles causas que estén interviniendo para que el programa no haya sido eficaz en su totalidad en un tiempo no mayor a un año y realizando las actividades de este programa dentro de las instalaciones de la empresa, validando si más allá de la implementación del mismo se presentan factores tal vez humanos, económicos, de seguimiento y control que no estén alineados al programa y por ende no se permita lograr un uso eficaz, cuyos resultados no estén siendo la reducción el ausentismo, beneficiar la calidad de vida del personal y el incremento de la productividad.

## **4.3 Limitaciones**

Se contemplan limitaciones económicas por parte de la alta dirección de la compañía, al no apoyar con recursos suficientes a este programa de hábitos saludables y también limitaciones sociales y culturales en cambios de estilos de vida.

## **Marcos Referenciales**

### **5.1 Estado del arte**

Desde el ámbito laboral se pueden implementar acciones individuales, ambientales y organizacionales para que los trabajadores inicien a consumir frutas y verduras durante su jornada laboral para evitar repercusiones a nivel individual y colectivo, ya que una inadecuada alimentación aumenta el cansancio físico, mental, se presenta desmotivación y falta de concentración; Es importante que el cuerpo de cada individuo tenga las cantidades de sal, grasa y azúcar suficientes en los organismos, para que este responda de manera óptima a las acciones que se ejecutan en el trabajo como no lo indican en el artículo “FOMENTO DE ALIMENTACIÓN LABORAL SALUDABLE EN AMÉRICA DEL SUR”. (Rojas et al., 2020). Esto se logra implementando una alimentación equilibrada que aporte al desarrollo de las capacidades intelectuales, físicas y al crecimiento; En cuanto a las estrategias relevantes para implementar en la empresa Burger King se destacan las reuniones semanales con nutricionistas, la incorporación de las familias a este programa, para entender cómo es la adecuada forma de alimentarse e iniciar a diferenciarlo de la palabra comer, talleres culinarios, materiales educativos orientado hacia la importancia del consumo de verduras y frutas, que los encargados de implementar estos programas tengan buenas bases acerca de la nutrición; Se destaca la estrategia de Chile la cual fue implementar “la dieta mediterránea” que consiste en consumir verduras, frutos secos, frutas y lácteos, disminuyendo el consumo de carnes y grasa poliinsaturada para reducir la probabilidad de presentar enfermedades cardiovasculares. (Rojas et al., 2020).

El estudio realizado en Paraguay según el artículo “Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral” (Paredes et al., 2018) el cual se implementó en dos empresas, en una de ellas se desarrollaba el programa de hábitos saludables y en la otra empresa no se ejecutaba este programa, se puede determinar que omitir el consumo del desayuno, almuerzo o cena, utilizar corto tiempo para cada comida y la ausencia de infraestructura para realizar actividad física durante el horario laboral pueden llevar a que se presenten trastornos digestivos y disminución del rendimiento laboral.

En este estudio se evidencia como en la empresa donde se encuentra implementado el programa de hábitos saludables se tiene mayor conciencia del consumo de verduras a comparación de la empresa que no cuenta con este programa, también es importante resaltar que una ingesta de calcio incidiría positivamente para mantener un peso ideal disminuyendo la adiposidad abdominal sobre el control del peso corporal y disminución de “la adiposidad abdominal”.(Paredes et al., 2018) Además, la ingesta de lácteos contribuye a prevenir enfermedades cardiovasculares, finalmente es fundamental conocer la relación que tiene la reducción de las horas de sueño con la obesidad, siendo un desbalance de los patrones neuroendocrinos, por lo cual, es necesario que las horas de sueño no sean menos de 5 horas.

En conclusión, los datos relevantes de este artículo indican que cuando se cuenta con información detallada del programa y apoyo por parte de la empresa se logran beneficios en la salud de los colaboradores y beneficios a la empresa, generando mayor productividad, menor ausentismo y aumento de satisfacción laboral.

En el artículo “Intervención grupal de promoción de hábitos saludables en el ámbito laboral: Programa IPHASAL”.(García-Solano et al.,2021) se resalta como desde los programas de hábitos saludables se contribuye a una reducción de enfermedades cardiacas, que se pueden intervenir desde el ámbito laboral, este artículo aporta esta excelente estrategia para implementar en el programa de Burger King: El apoyo entre iguales, es decir personal que este diagnosticado con enfermedades similares generando así motivación para trabajar en equipo para continuar con estilos de vida saludable; Para la participación de estos programas es importante incluir el personal con las siguientes características: “Personal entre los 18 y 65 años con que presente  $IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$  que significa tener sobrepeso u obesidad, además del personal que realiza poca actividad física, menor a 150 minutos de intensidad en la semana y finalmente presentar elevada tensión arterial (TA)  $\geq 140/90 \text{ mm Hg}$ ” (García-Solano et al.,2021)

“Y Como criterios de exclusión el embarazo o tener alguna patología crónica diagnosticada (enfermedad cardiovascular o cerebrovascular, diabetes mellitus, patología oncológica, enfermedad inflamatoria intestinal, cualquier otra enfermedad de carácter crónico que requiere tratamiento continuo con fármacos inmunosupresores o tratamiento endocrino-metabólico crónico)”.(García-Solano et al.,2021)

El documento “Alimentación laboral una estrategia para la promoción de la salud de los trabajadores”. (Bejarano Roncancio & Díaz Beltrán, 2012) nos ayuda a revisar que políticas, acciones y actividades se desempeñan en las instalaciones de las compañías, para mejorar las condiciones laborales haciendo énfasis en los hábitos saludables. logrando así un bienestar colectivo. Es importante resaltar las recomendaciones de los entes reguladores como lo es la OIT que dice:

*OIT “(organización internacional del trabajo) desde el año 1953 ha implementado acciones de la alimentación de los trabajadores para el bienestar nutricional, garantizando los derechos fundamentales, y que las empresas garanticen higiene, bienestar y seguridad.” (Bejarano Roncancio & Díaz Beltrán, 2012)*

Por lo tanto, se debe implementar estrategias en las compañías, logrando así un beneficiar la salud de los trabajadores, siendo las empresas un medio para lograr optimizar y dinamizar las actividades frente a la seguridad, higiene y bienestar enfocadas a las estrategias de hábitos saludables de todos y cada uno de los trabajadores.

Este documento nos hace una mirada internacional de como las organizaciones, organismos, espacios y normatividad han llevado a cabo acciones que se han desarrollado a lo largo del tiempo, mencionando las cocinas, menús, zonas de comidas, instalaciones sanitarias, espacios de bienestar, guarderías, etc. Específicos para cada espacio laboral y labor realizada a necesidad de los trabajadores, logrando así una reglamentación de dichos espacios.

Generando programas de bienestar importantes para los trabajadores, donde el empleador sea el responsable de brindar espacios adecuados cumpliendo las normas vigentes, pero también ofreciendo una comida balanceada y adecuada nutricionalmente.

Otro ente regulador es la OMS quien fomenta la promoción de la salud, implementando lineamientos e iniciativas de alimentación con impacto positivo, partiendo de tres factores (estilos de vida, servicios sanitarios y condiciones socioeconómicas) logrando promover la salud.

El siguiente referente teórico “Diseño del programa de vigilancia epidemiológica para el control de obesidad o sobrepeso del personal de servicios y alimentos S.A.S para el segundo semestre del año 2020” (Cortes et al., 2020) nos habla de un SVE para reducir el sobrepeso, siendo un punto de partida de nuestra investigación, ya que nos habla de cómo prevenir, controlar y vigilar la obesidad, las señales y procedimientos médicos que se deben tener presente al presentar obesidad.

La alimentación es importante para el cuerpo humano y mucho más si está en un espacio laboral, pero se debe entender que no toda la comida es saludable para el organismo, se debe prever una sana y nutritiva alimentación, estilos de vida saludable, desde nuestro perfil de salud y seguridad en el trabajo se debe cuidar y promover el cuidado de cada uno de los trabajadores, ya que se evidencia en estudios recientes que cada vez más la población adulta sufre de sobrepeso.

*“Es importante resaltar que las patologías de este tipo se reflejan en edades tempranas por eso todos los profesionales de salud, entidades y organismos deben darle prioridad a la prevención. (Organización Mundial de la Salud, 2011)”(Cortes et al., 2021)*

También se presenta limitación frente a la investigación de tiempo y espacio, donde se describe paso a paso como surgieron estos inconvenientes que afectaron a la investigación, siendo importante identificar las fallas que se puedan presentar y las acciones correctivas que se pueden implementar.

El siguiente referente teórico es “Etilos de vida relacionados a la alimentación en el hogar y fuera de él, en la región Metropolitana de Santiago de Chile” el cual realiza una investigación de la tipología de consumidores referente a los hábitos (consumo de alimentos, estrato socioeconómico, sociodemográfico, recursos económicos, etc.) de los participantes logrando un foco de estudio dentro de Santiago de Chile, partiendo de un cuestionario que cada participante diligencio, posteriormente el resultado se consignó en un cuadro describiendo semejanzas y defenecías entre los investigados.

En esta investigación se realiza un estudio de estilos alimenticios en un espacio controlado (comuna) y para nuestra investigación será la empresa Burger King donde se aplicará una serie de actividades para implementar hábitos saludables de alimentación y toma de conciencia de una buena alimentación tanto dentro como fuera de los espacios laborales, logrando así replicar en sus núcleos familiares buenos hábitos.

Se evidencia en la investigación que a pesar de tener un grupo determinado se afirman grandes diferencias en hábitos, costumbres, gustos, necesidades y demás factores que intervienen dentro de los resultados, pero que generan sub grupos de similitudes entre los integrantes, es importante resaltar algunos de los resultados obtenidos como la baja alimentación de las personas, el disfrute de mayor o menor ingesta de alimentos, la poca alimentación saludable dentro de los hogares, la frecuente o continua compra de comida procesada o de restaurantes; Para el programa es necesario partir de los hábitos de cada uno de los trabajadores, ya que esto afectara directa o indirectamente el programa.

Con la recopilación de este tipo de información se puede aplicar las actividades acordes a la implementación activa de alimentos nutritivos y hábitos saludables a los trabajadores de la empresa Burger King; Por lo tanto, se debe implementar un estudio previo a la realización de las actividades.

Se menciona en la investigación “nutrición en el trabajo y actividades de promoción de la salud: revisión sistemática” ya que hace referencia a actividades y programas de promoción, prevención y estado nutricional de la población, realizando una recolección de información de los últimos 5 años, donde identifican, primero una baja productividad laboral, segundo medidas de prevención de acuerdo a las necesidades de la empresa y tercero como lograr intervenir de manera óptima a los trabajadores en sus espacios laborales.

Inician con una indagación la cual es el estado de la nutrición a nivel mundial en los últimos 5 años, donde aparecen medidas de intervención para optimizar la nutrición en algunos países que enfatizan hábitos saludables para la población, pero también identifican unas enfermedades recurrentes y enfermedades endocrinológicas, cardiovasculares, metabólicas y algunos tipos de cáncer, relacionadas por el tipo de alimentos que consumen y en otros que dejan de consumir, también se realiza una primera indagación sobre la productividad con trabajadores que se encuentran enfermos, se realiza una identificación de los establecimientos situados a los alrededores de estas empresas, restaurantes, cafeterías, fruterías, evidenciando que directamente estos establecimientos afectan a los empleados, esta investigación es importante porque lleva a un contexto un poco más amplio sin sesgar información, logrando así identificar características poblacionales que no se tenían presentes y que pueden afectar la investigación en curso.

Es una investigación enfocada desde lo universal, frente a las acciones de prevención y cuidado en las personas, pero también desde lo particular de los trabajadores y sitios recurrentes donde se alimentan:

*“Se valoran las intervenciones enfocadas a las capacitaciones, formaciones y la información que se divulgo sobre la importancia de la actividad física, la necesidad de realizad cambios ambientales en la jornada laboral, mantener una alimentación saludable y enseñanza sobre lo perjudicial que es el alcohol y el tabaco para la salud, lo anterior puede haber sido realizas indistintamente en las*

*organizaciones de diferentes códigos nacionales (CNO) y con trabajadores de diversos niveles socioeconómicos.” (Angulo Mota et al., 2018). (CNO) y con trabajadores de diversos niveles socioeconómicos.” (Angulo Mota et al., 2018).*

Es un documento bastante completo con su análisis cuantitativo que abarca todo lo referente a la nutrición y a las características físicas de los individuos. Donde los exámenes de ingreso y periódicos hacen parte de la información necesaria para analizar cada uno de los trabajadores y también se realiza una investigación exhaustiva de las actividades por parte de la empresa para mejorar los estilos y hábitos saludables del personal de las organizaciones, por lo cual, se destacan algunas medidas de intervención que no se tenían presentes y son acertadas para un programa de hábitos saludables.

Ahora bien, el artículo de investigación “Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán” realizado en Popayán y publicado en el 2017, de corte transversal descriptivo, donde se toma de forma aleatoria un muestreo de 580 participantes, de los cuales solo 217 fueron elegidos teniendo en cuenta criterios como sexo, ocupación, edad y variables del cuestionario IPAQ, encargado de medir la actividad física ramificada en nivel alto, moderada y baja. Así mismo, se realizó el cuestionario de 7 preguntas llamado PAR-Q, este permite identificar contraindicaciones médicas como los desórdenes musculoesqueléticos (DME), riesgo de cardiopatía y problemas farmacológicos.

En este estudio se determinó que una de cada 3 personas ejecuta las recomendaciones brindadas sobre actividad física, de los cuales para todos los grupos poblacionales, se evidenció que las mujeres son quienes desarrollan un mayor nivel de actividad física. También, la caminata según el estudio citado es la actividad diaria más empleada y alternativa como medio de transporte que empodera en hábitos a la población estudio en el municipio de Popayán.

Ahora bien, los resultados indican que el 71,9% de los individuos eran del sexo femenino (156/217) y el 28,1% (61/217) del sexo masculino, ambos con una media de edad de 35,7 años, el 41% de todos los participantes eran estudiantes y solo el 64,5% tenían estudios de bachillerato. Por otra parte, el cuestionario PAR-Q obtuvo como resultado que el 9,7% de los encuestados realizaba actividad física por recomendaciones médicas, el 13,8% manifestó molestias y dolores post ejercicio, el 23% indicaron tener problemas relacionados con los DME, el 10,1% se encontraban medicados para el control de hipertensión, el 7,4% refirieron otros motivos y razones por los cuales no realizaban actividad física. (Vernaza Pinzón et al., 2017)

Otro aspecto a tener en cuenta de forma importante es el planteado en el “Programa de vigilancia epidemiológica de estilos de vida y hábitos saludables en la empresa MAQUINEX LTDA”, (Mosquera Betyet al., 2013) realizado en el municipio de Puerto salgar - Cundinamarca, en el año 2013, el cual es de corte documental y descriptivo, requirió datos específicos de las enfermedades encontradas y los factores de riesgo que las pueden generar, a la IPS Somedin, entidad contrata para realizar exámenes periódicos a los 30 trabajadores. El informe clasificó 3 tipo de población, los adolescentes, adultos jóvenes y adultos mayores con porcentaje de trabajadores 59%, 26% y 15%, con edades entre los 18 y los 34 años, y los 35 y 50 años y 50 o más años respectivamente. La mayoría

de las personas valoradas son adultos con alta probabilidad de anticiparse a los factores de riesgo que los pueden afectar. Adicionalmente se establece el cargo que desempeña cada colaborador como variable independiente pero más importante.

Así mismo, el 74% de la población, refirieron no tener antecedentes familiares, el 15% manifestó tener antecedentes familiares con diabetes, el 11% hipertensión, el 4% cáncer, el otro 4% cardiopatía y el último 4% accidente cerebro vascular (ACV).

Por otra parte, el 8% de trabajadores afirma ser fumador activo y el 20% consumir bebidas alcohólicas de forma esporádica, es decir cada 3 o 4 meses con aumento en épocas de festividades

. Teniendo en cuenta los datos y cifras anteriores, el estudio realizado, estableció que una población de trabajadores está expuesto a sufrir enfermedades cardiovasculares, por lo cual se ejecutó un programa de promoción y prevención para contrarrestar de forma efectiva estos riesgos. Teniendo en cuenta los datos y la investigación realizada por los autores en la empresa MAQUINEX LTDA, se obtuvo como resultado la implementación de un plan estratégico que consistió en la realización de capacitaciones enfocadas a llevar una vida saludable, consumiendo alimentación sana para evitar el sobrepeso, realización de actividades deportivas y lúdicas, así como también el seguimiento de los resultados a los exámenes médico ocupacionales. (Mosquera Bety et al., 2013)

Por otra parte Jeyson Ocampo en su tesis de grado “Productividad en trabajadores de hábitos saludables no saludables de Compañía Nacional de Metrología para enero-febrero de 2021, un estudio exploratorio” (Ocampo, J. 2021), realizada y publicada en Bogotá en el año 2021, de corte transversal, en donde se realiza una encuesta cerrada a 13 sujetos con el fin de establecer una conexión con mantener un alto estándar de productividad y el que el personal mantenga hábitos saludables, así como también la relación entre la baja productividad y los hábitos no saludables. Como se esperaba, los sujetos con mejores hábitos saludables presentaron mayor productividad y los sujetos con hábitos no saludables presentaron menor productividad, sin embargo, también se encontraron algunos encuestados con hábitos no saludables y productividad alta y encuestados con hábitos saludables con productividad baja.

De acuerdo con los resultados, se genera una propuesta de solución basada en un plan de acción donde se implemente un programa.

Este programa ejecuto las siguientes actividades: 1. Divulgación del programa 2. Recolección de información de cada participante 3. Tamizaje 4. Taller de sensibilización sobre hábitos saludables 5. Entrenamiento de pausas activas 6. Taller sobre manejo del estrés 7. Taller sobre nutrición saludable 8. Jornada de actividad física 9. Campaña sobre hábitos saludables 10. Torneo deportivo 11. Concurso de hábitos saludables 12. Tamizaje pos-programa. Teniendo en cuenta los resultados antes de la inclusión del programa, concluyeron que este fenómeno requiere de un estudio más profundo, con un muestreo mucho mayor que permita recopilar la información necesaria para generar un mayor alcance y objetividad para tomar decisiones.

Es así, como se espera que, tras la implementación del programa en el primer semestre de 2021, se pueda mitigar los problemas de salud y mejorar los estilos de vida de cada uno de ellos. (Ocampo, J. 2021).

## 5.2 Marco Teórico

### **¿Qué es un programa de hábitos saludables?:**

Hábitos saludables se entiende como aquel espacio donde los trabajadores y el área administrativa participan y apoyan los procesos para mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades comunes y laborales y mantener un ambiente laboral sano, Que surge de la necesidad de ofrecer a los trabajadores la oportunidad de mejorar su bienestar en su puesto de trabajo, donde se conceptúa un escenario laboral que preserve la salud y bienestar.

Mediante la implementación de indicadores, como se menciona en la investigación *“Promoción de hábitos saludables en el trabajo para el bienestar de la población trabajadora”* (Llamas Jiménez, 2014a)

*Para «Corazones responsables» indica el equilibrio que existe entre el bienestar y la calidad de vida por lo cual cada persona debe implementar medidas para cambiar los hábitos y la calidad de vida, si cada municipio o ciudad implementa buenos hábitos se obtendrán beneficios sostenibles que se acumularan a través del tiempo, para esto se debe iniciar con influir en las demás personas desde la experiencia saludable de cada persona, y en los trabajos estandarizar esta cultura para que toda persona que ingrese desde el día 1 se motive a integrarse a la cultura saludable beneficiando su salud..*  
(Llamas Jiménez, 2014a)

Por lo tanto un programa de hábitos saludables impacta la vida y hábitos de los colaboradores, reduciendo el ausentismo laboral, optimizando la productividad y la relación entre los trabajadores, mejorando la autoestima, el compromiso y así mismo desde alta gerencia mantener un compromiso con sus trabajadores.; Es importante también tener presente las variables que se encuentran en un programa de hábitos saludables, como se evidencia en la investigación *“Entorno saludable y estado nutricional en el entorno laboral”*

*La edad, alimentación y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, se estudiaron midiendo la cintura de los trabajadores, revisión de las porciones y clase de alimentos que consumían y cuánta agua o bebidas azucaradas consumían al día; También se evaluó cuanto tiempo y si realizaban más actividades en el momento de consumir alimentos, numero de comidas que consumen, actividad física que realizan, horas de sueño diario y población que consume alcohol y tabaco (Paredes et al., 2018b)*

Finalmente, es importante tener presente esta definición, pero también reconocer las oportunidades de mejora que se pueden evidenciar a lo largo de la investigación, partiendo de buscar herramientas para mejorar la salud y bienestar de los trabajadores.

### **Estilos saludables en entornos laborales:**

Los estilos saludables son la repercusión directa en el estado psicológico y físico de quienes la fomentan, reflejándose en ellos el ánimo con el que llegan a sus lugares de trabajo, la vitalidad, como no se estresan de forma rápida y la buena salud en su aspecto físico, por lo cual mejorar los hábitos benefician a los que la implementan en lo laboral,

lo social y lo familiar. Como se evidencia en la investigación “*Promoción de hábitos saludables en el trabajo para el bienestar de la población trabajadora*” (Llamas Jiménez, 2014b)

*El Programa de Certificación de Organizaciones Saludables ofrece a las organizaciones opciones para que todos los miembros de la organización tengan la oportunidad de mejorar y beneficiar su salud a través de un ambiente sano.*

*Por su parte, la Fundación Colombiana del Corazón realizó unas propuestas del programa de promoción de hábitos y estilos de vida saludable, «Corazones responsables», incentivando el programa certificando a las organizaciones que se enfocaran en la salud de los trabajadores. (Llamas Jiménez, 2014b)*

Por lo tanto, es necesario generar en los entornos laborales primero un óptimo estado de salud de los colaboradores, segundo participación de los mismos en de todas las áreas en las actividades para la promoción y prevención de la salud; y actividades complementarias, tercero empoderamiento por parte del gerente general de la empresa para liderar las actividades, pero también ser los garantes a seguir, cuarto la unión entre las áreas para un mejoramiento continuo orientado a planificar, ejecutar, controlar y evaluar las actividades que se llevan a cabo, sin desviar la finalidad que es el cuidado y bienestar de los trabajadores, quinto instaurar un programa permanente de continua adaptación a las necesidades de los trabajadores y sus hábitos saludables dentro y fuera de la empresa.

Se debe enfocar los estudios en las oportunidades de mejora que se pueden presentar durante la implementación ya que será un factor determinante en la recolección de datos, como se menciona en *“Entorno saludable y estado nutricional en el entorno laboral”*. (Paredes et al., 2018b)

*“Algunos estudios mencionan que factores inciden negativamente en los trabajadores, como lo son, omitir el desayuno, almuerzo o cena o utilizar poco tiempo para su alimentación. Esto se relaciona directamente con la disminución del rendimiento laboral y trastornos digestivos.”* (Paredes et al., 2018b)

### **Enfermedades generadas por malos hábitos**

Según el estudio denominado *“Promoción de Salud Centro provincial de Higiene y Epidemiología”*. (Izquierdo Hernández et al., 2004)

*“Existen enfermedades que pueden prevenirse o mejorarse con una dieta adecuada.”* (Izquierdo Hernández et al., 2004)

*Las células del cuerpo necesitan mantener una nutrición adecuada para que los sistemas no tengan afectación y puedan funcionar con normalidad. La nutrición adecuada influye considerablemente en el desempeño de las personas por eso se debe consumir las porciones de alimentos adecuadas teniendo en cuenta que estos alimentos tengan los nutrientes necesarios para el organismo.* (Izquierdo Hernández et al., 2004)

Con el paso del tiempo en las empresas se evidencia una mala alimentación de los trabajadores al consumir comidas procesadas, enlatados y comidas rápidas por la facilidad de comprar este tipo de alimentos; Generando así, hábitos alimenticios que afectan a la salud, por el exceso azúcar, sal y utilizar grasas, el no consumir verduras y frutas, fibras,

el descuido de los horarios, o el no consumo de alimentos saludables, por último, cuando en nuestro diario vivir se evidencia el sedentarismo se contribuye al riesgo de padecer enfermedades.

Una de las principales enfermedades que se pueden manifestar al no tener hábitos saludables son, la obesidad y el sobrepeso, enfermedades relacionadas con la mala alimentación, según la (OMS) organización mundial de la salud, *“Cuando no hay un equilibrio entre lo que se ingiere y lo que se quema mediante la actividad física y el metabolismo basal se da lugar a sufrir de obesidad”* (Quezada Ortega, 2022)

Otra enfermedad común es la diabetes, *“Cuando los niveles de glucosa o azúcar en la sangre se encuentran por encima de lo normal, requiriendo tratamiento para reducir el riesgo de afectar los órganos del cuerpo”* (Quezada Ortega, 2022). Es normal encontrar en los núcleos familiares patrones de alimentación y hábitos de vida similares, pero también se presenta de forma hereditaria.

Presión arterial alta o hipertensión, esta se presenta por el alto consumo de sal, o ciertos factores genéticos, existen dos tipos de tensión arterial (sistólica y diastólica).

Otra enfermedad que se presenta es el cáncer, como consecuencia de las dietas se generan ciertos tipos de cáncer, el retirar el consumo de alguna ingesta alimentaria puede producir cáncer y la restricción de calorías.

Estas son algunas de las enfermedades a las que se exponen los trabajadores si no se implementan hábitos de vida saludables.

## **Actividad física**

*“Actividad física, ejercicio y condición física en el ámbito de la salud pública”* (Escalante, 2011)

nos dice:

*El cuerpo del ser humano debe moverse ya que tiene la necesidad de hacerlo, no obstante, a pesar de esta necesidad la práctica de actividad física es cada vez menor lo que conlleva al sedentarismo, y si se relaciona la falta de actividad física con una mala alimentación provoca el riesgo de sufrir patologías como síndrome metabólico, obesidad y enfermedades cardiovasculares generando un problema de salud pública.* (Escalante, 2011)

La actividad física se entiende como el medio en el cual el cuerpo se mueve y ejercita de manera adecuada y se convierta en un hábito saludable para el cuerpo. Por consiguiente, la actividad física requiere energía y del movimiento de todo el cuerpo, algunas de las actividades que se entienden como actividad física son: ir al gimnasio, caminar, trotar, correr, montar bicicleta, nadar, trabajar en la huerta y

practicar yoga; Es un medio para ejercitar los músculos del cuerpo y así evitar enfermedades, pero la actividad física debe realizarse frecuente y constantemente para evitar lesiones musculares.

El deporte es el mejor escenario para demostrar las capacidades motrices de cada individuo, ayuda a la percepción, a la competitividad y a ejercitar su autoestima; Al desarrollar actividad física hace que las personas se sientan activas,

el practicar o participar de algún deporte hace que se experimenten efectos positivos cuando se realiza actividad física, ya sea a nivel recreativo, moderado o competitivo.

### **Comida saludable.**

Una comida saludable es la unión de varios insumos para el buen y óptimo funcionamiento del cuerpo humano, logrando así desarrollar capacidades físicas y el crecimiento:

“La alimentación inicia desde que se cultiva, se selecciona, se prepara y se consume.”

*Una alimentación saludable es la combinación de varios alimentos, de una forma equilibrada para el desarrollo de capacidades intelectuales, físicas y para el crecimiento”. (Izquierdo Hernández et al., 2004a)*

Una alimentación saludable reduce el riesgo de padecer alguna enfermedad, es decir, debe incluir un equilibrio en los alimentos, que aporte todos los nutrientes necesarios, suficiente que cubra las necesidades del individuo, adecuada que se adapte a la etapa del individuo (enfermedad o vitalidad), y que brinde la energía necesaria para la realización de las actividades diarias.

Logrando así hábitos saludables en las personas, y minimizando el riesgo de enfermedades.

*El arte de comer de manera saludable requiere acciones que demuestren su necesidad y perseverancia, por esto el personal de salud, enfocados en nutrición tiene la misión de llegar a las personas, familias y sociedades con información científica para que se logre entender los beneficios de los alimentos al igual de las prohibiciones o reducciones en las que se deben consumir ciertos alimentos, logrando generar conciencia en la sociedad para que implementos los estilos de vida saludables. (Izquierdo Hernández et al., 2004b)*

Es un proceso riguroso y de largo aliento ya que los hábitos alimenticios en los trabajadores ya están estipulados, pero se debe poco a poco cambiar el modo de pensar evitando enfermedades que se puede presentar por no comer de una manera saludable. (Diabetes, Osteoporosis, Cáncer de colón, Sobrepeso y Obesidad, etc.)

Es así como, de la misma manera que nuestro cuerpo cambia también debe cambiar la manera de alimentarnos, una comida saludable hace que nuestro organismo funcione mejor en nuestro espacio laboral, logrando un estado físico y mental saludable.

### **Desarrollo de la actividad económica de la empresa Burger King.**

Tabla 1 Actividad económica de la empresa Burger King

<b>Código</b>	<b>de</b>	<b>Nombre de la actividad</b>
<b>Actividad</b> <b>2552901</b>	<b>la</b>	<b>Otros tipos de expendio N.C.P de alimentos preparados.</b>

Nota <sup>a</sup> López Lemus (2015, p. 2). <sup>b</sup> Zorro Socha (2015, p. 2).

La empresa BURGER KING está ubicada en la actividad económica industrial de restaurantes norteamericanos de comida rápida a nivel mundial, más reconocida por su amplia línea de hamburguesas y sándwiches individuales y en combo entre las que se resalta la Whopper, insignia de la empresa BURGER KING, en Colombia lleva 15 años y está ubicada con más de 42 restaurantes en Bogotá y otras ciudades, también conocida como BK.

Son reconocidos en el mercado de las comidas rápidas por su única preparación de cocinar la carne a la parrilla, un plus que para su tiempo fue el detonante para que se dispararan las ventas, es una empresa que se destaca por su servicio y buena presentación personal de todo su equipo desde las áreas administrativas como su personal operativo, es reconocida por la innovación de la marca y su ya muy conocida corona que se entrega a todo niño que compre una hamburguesa. Generando así una experiencia única pero también una recordación de la marca en su clientela. Actualmente cuentan con un menú variado en hamburguesas y tipos de acompañamientos que se pueden escoger junto con sus complementos, sándwiches, helados, malteadas y postres.

### **Importancia de las pausas activas**

Según la investigación denominada *“Importancia de las pausas activas: una revisión bibliográfica”* (NiñoPeña & Solano Aguado, 2020a) nos dice que su importancia es:

*“Gimnasia que se realiza en el trabajo donde se relajan los músculos del cuerpo, disminuye la tensión, el estrés, mejora la movilidad articular, se corrigen las malas posturas se evita las posiciones prolongadas, se mejora el ánimo y se suspenden los movimientos repetitivos”* (NiñoPeña & Solano Aguado, 2020a)

Es decir, las pausas activas alivian la carga laboral y activar los músculos que durante la jornada laboral se encuentran en quietud, pero también aliviar los dolores que pueden causar las posiciones prolongadas que se pueden presentaren los espacios laborales.

Las pausas activas se deben realizar de manera obligatoria en los espacios laborales por normatividad de la (OMS) como una medicina preventiva para el trabajo.

*Desde su inicio la categoría de las pausas laborales activas en el lugar del trabajo ha sido definida por la “Organización Internacional del Trabajo y la Organización Mundial de la Salud” (OIT – OMS, 1950, p. 1-8), como la medicina del trabajo que se encarga de las actividades médicas que mantenían la promoción en el mayor grado de bienestar físico, mental y social de los recursos humanos en todas las profesiones que colaboran en una organización. Por lo tanto, la organización toma la relación en el papel del ambiente de la salud del trabajador.*

*De esta manera se puede decir que las pausas activas desde sus inicios han sido de gran relevancia para las actividades de los planes de acciones que deben construir las empresas como parte de su funcionamiento y normativas que deben cumplir en los países en el que se encuentra la organización radicada (Niño Peña & Solano Aguado, 2020b)*

Las pausas activas las deben realizar las áreas operativas y el área administrativa durante su jornada laboral, la cual se debe cumplir según lo indica la norma y se debe realizar dependiendo del puesto de trabajo.

Las pausas activas son momentos de desconexión en los espacios laborales de máximo 10 minutos, enfocadas a la activación y fortalecimiento físico, pero también a la fatiga mental logrando así un descanso intelectual, aumentando la productividad y el rendimiento laboral, se puede sintetizar que son momentos en donde los colaboradores deben tomarse un tiempo determinado que asigna el Comité Paritario de seguridad y salud en el trabajo (COPASST), logrando reducir los riesgos laborales de alguna enfermedad laboral de lesiones musculares y de riesgos cardiovasculares asociadas al desempeño laboral, pero también es el espacio de promover hábitos de vida saludable, promoviendo las pausas activas y la actividad física.

### **Manejo del estrés**

El estrés se presenta con mayor frecuencia entre los trabajadores, no solo afecta la salud y bienestar de la persona que lo padece; sino a la empresa de forma directa por el bajo rendimiento laboral de la persona; se encuentran tres niveles de estrés:

El organizativo que es una reacción que se presenta ante variedad de situaciones puede ser por estilos de mando y sobre carga laboral que no están a fin de sus capacidades y habilidades, conflicto con el rol que se está realizando, pero también puede ser de carácter físico de su puesto de trabajo por factores como la luz, ruido, vibraciones, posturas prolongadas, etc.

El extra organizacional que tiene que ver con el entorno exterior del trabajador familia, la sociedad los medios de comunicación, la política, de factores económicos, o de los propios intereses de la persona, que de una u otra manera afecta la serenidad del trabajador en su puesto laboral.

Y el individual los cuales tiene que ver directamente con el trabajador de forma

cognitiva, conductuales y demográficos, de constante preocupación, pensamientos acelerados, olvidando cosas, desorganizado, pesimismo, frustración, etc. Como se menciona en el documento: *“El estrés en el entorno laboral revisión genérica desde la teoría”*. (Verduzco et al., s. f.)

*“El estrés laboral es la unión de elementos que promueven la idea de no tener las capacidades y habilidades que se requiere en el puesto de trabajo lo que genera ansiedad, enojo, frustración hasta presentar accidentes o enfermedades laborales”*. (Verduzco et al., s. f.)

Ahora bien, conociendo de que se genera el estrés laboral, también es necesario conocer acerca de las acciones para manejar el estrés laboral, primero se debe entender que las acciones del manejo del estrés inician principalmente como actividades para prevenir el estrés: charlas, capacitaciones, reuniones, ejercicios de manejo del estrés, técnicas de relajación, etc. Pero al reconocer o identificar a una persona que está padeciendo de estrés se debe realiza un acompañamiento y seguimiento individual ya que las situaciones que genera el estrés son completamente diferentes de un trabajador a otro como se describe a continuación:

*Para Durán (2010), La falta de control en los momentos de estrés genera sobre esfuerzo en la persona y se manifiesta en su conducta, como expresa los sentimientos y en su aspecto físico, esto inicia desde la forma en la que se percibe cada situación y como se desarrollan habilidades para suprimir emociones y plantear soluciones.* (Verduzco et al., s. f.)

**Efectividad de un programa de estilos de vida saludable:**

La efectividad del programa de hábitos saludables en la empresa Burger King se puede establecer a partir de varias estrategias como lo son: Implementar la comparación del porcentaje de ausentismos y accidentes de trabajo presentados mes a mes, resultados a través de indicadores por cada uno de los subprogramas que se implementaran durante la ejecución de este programa, también se podrán observar resultados a través del cálculo de IMC de cada uno de los trabajadores que participen en este programa, donde se evalué si el valor aumenta o disminuye al finalizar el programa, entiéndase el IMC por el CDC de Atlanta como una herramienta que mide obesidad y sobrepeso relacionando tallas, peso y grasa corporal el cual recomienda evaluaciones anuales para realizar un cálculo sencillo. (Pérez Villasante et al., 2008) donde en el colegio Robert M. Smith; Huaraz, Ancash, Perú determinan la siguiente estrategia:

*“La primera evaluación del índice de masa corporal lo realizaron una nutricionista y la enfermera en mayo de 2004 registrando el peso y talla de los estudiantes a través de una balanza mecánica portátil.” (Pérez Villasante et al., 2008)*

*Luego se realizó una base de datos donde se encontraban los datos de cada persona, finalmente se realiza un análisis comparativo del año 2004 y 2005, donde en el 2004 participan 184 alumnos, mientras que en el 2005 participan 164 alumnos cuyos resultados fueron más satisfactorios ya que los tiempos eran distintos. (Pérez Villasante et al., 2008)*

### 5.3 Marco Legal

Para el inicio y operación de la empresa Burger king como sucursal en Colombia de una multinacional extranjera, y al igual que las demás compañías constituidas en Colombia, sus actividades se deben regir bajo los lineamientos de la ley colombiana. Para el presente proyecto, el marco legal debe incluir lo correspondiente a los hábitos saludables como elementos sujetos a revisión; principalmente el deporte, capacitación, actividad física, tiempo de ocio. Así mismo, los requisitos legales sobre alimentación y enfermedades de tipo crónico no transmisibles que surgen principalmente de los estilos y hábitos de vida las personas.

El decreto 1072 de 2015 (Ministerio de trabajo, 2015) “por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo” en su Artículo 2.2.4.2.2.17. menciona las obligaciones de la Administradora de Riesgos Laborales, donde se debe incentivar los estilos y vida saludable en los sectores laborales y la ARL debe prestar asesoría a sus empresas afiliadas, para desarrollar acciones, generando medidas preventivas que contribuyan al bienestar de los trabajadores. (Ministerio de trabajo, 2015)

El Decreto 472 de 2015 “*por el cual se reglamentan los criterios de graduación de las multas por infracción a las Normas de Seguridad y Salud en el Trabajo y Riesgos Laborales*”. En su capítulo II artículo 5°, indica las sanciones con los criterios establecidos en el capítulo I de este mismo decreto”. (Ministerio de trabajo, 2015), Es así, que una empresa como Bk (gran empresa) podría contemplar una multa. En BK se ha acatado y cumplido con todo lo decretado en la resolución 0312 de 2019; sin embargo, es de

reconocer que el trabajo fuerte enfocado a la promoción y prevención de la actividad física no ha sido suficiente, lo que reduce las acciones en pequeños eventos sin gran impacto. (Ministerio de trabajo, 2015)

Sin embargo, de acuerdo con el incremento del problema de salud pública y teniendo en cuenta los hábitos saludables para una mejor salud, Bk en compromiso con el gobierno nacional para tratar y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), estipuladas en la ley 1355 de 2009: Donde se declara que la obesidad es una enfermedad crónica que se relaciona directamente con enfermedades como hipertensión, cáncer, estrés, diabetes, artritis, entre otras.

La ley 1355 en su artículo 20 establece “el 24 de septiembre como el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable” (Congreso de la República, 2009) Bk ha realizado acciones correspondientes para dar cumplimiento a la celebración desde la vigencia de la mencionada ley.

Para Bk, teniendo en cuenta que se trata de una compañía de comidas rápidas, establece su programa de hábitos saludables, el cual mediante el presente proyecto se hace necesaria una intervención si así lo requiere de acuerdo con los resultados de una futura evaluación, es necesario y de vital importancia para Bk, apoyar la ley 1283 de 2009, quien evidencia los lineamientos para establecer una seguridad alimentaria.

El artículo 21 de la ley 50 de 1990 (reglamentado luego por el Decreto 1127 de 1991), se establece que las organizaciones con más de 50 trabajadores que laboren 48 horas semanales tienen derecho a dos horas de esta jornada para realizar actividades lúdicas, recreativas, deportivas o de capacitación.

Así mismo, el ítem 3 del capítulo 2 de la “resolución 0312 de 2019 dispone de *Estándares Mínimos del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo*” (Ministerio de trabajo,2019), de esta forma Bk, al ser un empleador con más de 200 trabajadores garantiza un programa de capacitación, así como también, un grupo especial de vigilancia interna denominado comité paritario de seguridad y salud en el trabajo (COPASST), actividades para la salud, identificación de los peligros, reportes entre otros.

La GTC 45, es una guía para la identificación y valoración del riesgo dentro de los cuales Bk establece internamente aquellos relacionados con los hábitos de vida no saludables. Razón por la cual Bk, opta por realizar un programa de hábitos saludables que le permita mejorar la salud y calidad de vida de los colaboradores afuera y dentro de la compañía, así como también disminuyendo los ausentismos en incapacidades derivados de la afectación de la salud por malos hábitos de vida. (Icontec, 2012)

## **6. Marco metodológico de la investigación**

### **6.1 Paradigma**

Se desarrolla sobre un paradigma positivista, el cual estudia un objeto con el fin de llegar a predecirlo y controlarlo, la presente investigación es realizada en una empresa cuyo programa de hábitos saludables implementado es la base a una realidad empresarial, en donde se cuenta con información primaria la cual permite, identificar diferentes aspectos relacionados a los estilos de vida que el personal implementa en cada subprograma que se realiza, definiendo los aspectos que influyen en el resultado de la evaluación y plan de intervención del programa de hábitos saludables, logrando definir la mejora continua y cumplir los objetivos que define la empresa al establecer el programa de hábitos saludables, quienes buscan una reducción en el ausentismo y en las recomendaciones médicas identificadas en los exámenes periódicos, beneficiando de esta manera, el bienestar de los trabajadores y el factor económico de la organización al reducir gastos.(Universidad de las Américas & Ramos, 2015)

### **6.2 Tipo de investigación**

La metodología utilizada para la presente investigación cuantitativa está basada sobre un diseño experimental, fundamentado en la observación para establecer un análisis; En esta empresa se observan exámenes y estadísticas las cuales permiten identificar ausentismo, el incremento de recomendaciones en los exámenes periódicos y accidentalidad, las cuales corresponden a la causalidad suministrada por la organización desde el año 2021 hasta el 30 de junio de 2022.

## **6.3 Fases de estudio**

### **6.3.1. Fase I**

Se realiza una reunión inicial con la líder de Seguridad y Salud en el trabajo, posterior a la entrega del consentimiento informado acerca del proyecto de investigación que se quiere realizar en la empresa Burger King, en esta reunión se conoce la línea de tiempo de la empresa y de todos los aspectos y programas que abarcan el área de Seguridad y Salud en el trabajo, donde se identifica que el 2021 fue un año donde se presentaron varios casos de accidentalidad, de ausentismo y de incremento en las recomendaciones médicas en los exámenes periódicos, generándose una particularidad en una de las razones sociales que conforman esta empresa, en la razón social BKAL conformada en su mayoría por colaboradores de la ciudad de Bogotá, se presenta mayor cantidad de recomendaciones, accidentalidad y ausentismo, estableciendo que es una de las razones sociales con mayor cantidad de trabajadores, donde por unos meses no se contaba con un apoyo presencial del área de seguridad y salud en el trabajo por lo cual, los seguimientos se realizaban muy remotamente o desde la virtualidad.

Con base en lo anterior, se realiza una caracterización sociodemográfica de los trabajadores en este proyecto con la información suministrada por el área de seguridad y salud en el trabajo y gestión humana, identificando de tal manera aspectos relevantes como lo son sexo, familia, estrato, educación, experiencia, distribución por áreas y cargos, con el fin de realizar un análisis de las características que pueden llegar a influir en aspectos de ausentismo, accidentalidad y el incremento de recomendaciones médicas periódicas

### **6.3.2. Fase II**

Se desarrolla un diagnóstico por medio de una descripción del programa de hábitos saludables con el que cuenta actualmente la compañía, con el fin de identificar su contenido detallado, los indicadores y las medidas de prevención utilizadas en el mismo. Este programa fue facilitado por el área de seguridad y salud en el trabajo, para realizar una posible mejora debido al incremento de accidentalidad, ausentismo y recomendaciones en los exámenes médicos periódicos.

### **6.3.3. Fase III**

Para tener claridad de las causas del ausentismo, accidentalidad e incremento de las recomendaciones médicas en los exámenes periódicos, el área de Seguridad y Salud en el trabajo de la empresa Burger King presenta un informe general de los ausentismos, investigaciones de accidentes de trabajos, e indicadores de ausentismos del año 2021 y de lo corrido del año 2022, en donde se identifica la frecuencia, severidad, diagnóstico del ausentismo, cargos, mecanismos y causas de accidentalidad.

Después de haber realizado un análisis de las causas principales en el ausentismo, accidentalidad e incremento de las recomendaciones médicas en los exámenes periódicos, se continua con la evaluación y plan de intervención del programa de hábitos saludables, donde se establece la necesidad de implementar estrategias enfocadas en la participación del más del 80% de los trabajadores de la empresa.

## **6.4 Instrumentos**

### **6.4.1 Formato de los instrumentos**

Como instrumento se llevará a cabo un test que nos permita identificar los hábitos alimenticios que tienen los clientes.

#### **Test de hábitos saludables**

En el enlace adjunto se evidencia el cuestionario que tiene como objetivo saber qué tan saludables son las prácticas cotidianas de los trabajadores de Burger King.

<https://portal.colsanitas.com/funcionarios/encuesta-habitos-saludables>

### 6.1 Consentimiento Informado

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

FECHA:

YO . . . . ., de . . . . . y con CC . . . . .

Leí y entendí la información que me fue brindada, que he realizado las preguntas pertinentes sobre el plan de hábitos saludables y que he recibido la información suficiente y necesaria sobre este programa.

Entiendo que la participación a las actividades propuestas es de carácter voluntario y que puedo retirarme de cualquier subprograma sin tener repercusiones en mi trabajo ni en mi contrato. Comprendo que mi participación es totalmente voluntaria, que puedo retirarme del estudio cuando quiera sin tener que dar explicaciones y sin que esto me repercuta de ninguna manera. Manifiesto mi conformidad para participar en el programa de hábitos saludables.

He sido informado/a sobre la protección de mis datos personales por la **Ley 1581 de 2012** la cual protege el derecho de actualizar y rectificar la información que se encuentra en las bases de datos o archivos que sean susceptibles de tratamiento por entidades de naturaleza pública o privada.

Es así como otorgo mi consentimiento para la participación y debido cumplimiento de los objetivos de este programa.

FIRMA TRABAJADOR

FIRMA ENCARGADO

## 6.2 Cronograma

Imagen 1 Cronograma de actividades del plan de intervención y hábitos saludables del año 2022

ACTIVIDADES	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL PLAN DE INTERVENCIÓN Y HABITOS SALUDABLES AÑO 2022											
	MAYO		JUNIO				JULIO		AGOSTO		SEPTIEMBRE	
	SEMANA 1	SEMANA 3	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 1	SEMANA 3
Aplicación del TEST de hábitos saludables												
Diagnostico de necesidades												
Ejecutar el plan de capacitación												
Implementación de la propuesta del menu saludable												
Inscripciones e Implementación del programa de orden y aseo												
Capacitación de las 5 S												
Inscripción y presentación de la carrera 5K												
Ejecución de la carrera 5K												

Nota <sup>a</sup> Chavarro Wenddy (2022).

## 6.3 Fuentes de información

La fuente de información inicial para esta investigación está basada en información terciaria, que corresponden a tesis, artículos e investigaciones utilizadas para el marco teórico y estado del arte en la presente investigación, sin embargo, se desarrolla la metodología con una fuente de información primaria suministrada por el área de Seguridad y Salud en el trabajo de Burger King, en donde se evidencian informes de ausentismo, accidentalidad e incremento de las recomendaciones médicas en los exámenes periódicos, logrando identificar oportunidades de mejora del programa de hábitos saludables.

### **Población**

La población objeto de la investigación consto de las tres razones sociales que conforman la empresa Burger King que corresponden a 60 personas del área administrativa y 500 personas del área operativa, donde se tomó como muestra para la investigación el personal operativo categorizando por criterios de exclusión e inclusión:

#### **Criterios de exclusión:**

- ✓ Personal administrativo.
- ✓ Personal que lleve menos de dos meses laborando en la organización.
- ✓ Personal inactivo en la empresa

#### **Criterios de inclusión:**

- ✓ Trabajadores de todas las áreas operativas.
- ✓ Trabajadores activos en la empresa con más de dos meses trabajando en la compañía.
- ✓ Trabajadores inscritos en el programa de hábitos saludables.

### **Materiales y Técnicas**

La investigación se realizó debido al incremento de ausentismo, accidentalidad y recomendaciones médicas en los exámenes periódicos de la empresa Burger King, a partir de información documentada brindada por la empresa, bases de datos (una por cada razón social), indicadores (todos los del área de SST) , programas y el análisis de información terciaria.

### **Procedimientos**

Se inicia con el permiso de la líder del área de Seguridad y Salud en el trabajo para ejecutar el proyecto y para solicitud de información pertinente a la investigación, con el fin de tener acceso a la información que se requiera en la ejecución del proyecto, luego se identifica estadísticamente el incremento de ausentismo, accidentalidad y recomendaciones médicas en los exámenes periódicos de la empresa, donde se analiza y se realizan propuestas para la evaluación y oportunidad de mejora de este programa.

### **6.8 Análisis de la información**

Para el proceso de obtención de la información se hizo uso de las herramientas TIC, en donde se tomó como primer paso la solicitud a la empresa para el permiso y recolección de la información primaria la cual permite, identificar diferentes aspectos relacionados a los estilos de vida que el personal implementa en cada subprograma que se realiza, definiendo los aspectos que influyen en el resultado de la evaluación y plan de intervención del programa de hábitos saludables, logrando definir la mejora continua y cumplir los objetivos que define la empresa al establecer el programa de hábitos saludables, quienes buscan una reducción en el ausentismo y en las recomendaciones médicas identificadas en los exámenes periódicos, beneficiando de esta manera, el bienestar de los trabajadores y el factor económico de la organización al reducir; Después del análisis de la información y de la evaluación del programa, se realiza a través de la técnica analítica de varianza, la estadística del antes y después en los resultados de ausentismo, accidentalidad y evaluación de los exámenes periódicos para responder la pregunta de investigación.

## **7. Resultados**

Se realiza una caracterización sociodemográfica aplicada a un programa específico de la organización en donde se identifica el tipo de población, sexo, nivel académico, personal administrativo y propios de la operación, así mismo se desarrolla la descripción y evaluación del programa de hábitos saludables actual implementado en el año 2022 en la organización, identificando puntos clave no implementados en este, con los cuales se puede llegar a lograr una mejora significativa en este programa.

### **7.1. Caracterización sociodemográfica**

BURGER KING, es una empresa cuya actividad económica es el expendio por autoservicio de comidas rápidas; la empresa lleva a cabo esta actividad en diferentes regiones del país, lo cual comprende manejo de comunidades y selección constante de personal joven, lo que lleva a identificar un punto muy importante y es que por cada restaurante el personal es nuevo y tiene una duración de permanecía entre 2 a 6 meses.

Gráfico1: Caracterización sociodemográfica



Nota <sup>a</sup> Gamboa Kimberly (2022)

Burger King en Bogotá cuenta con 317 personas de los cuales, 20 son personal Staff (administrativo) y 297 corresponden al personal propios de la operación.

Gráfico2: Caracterización sociodemográfica

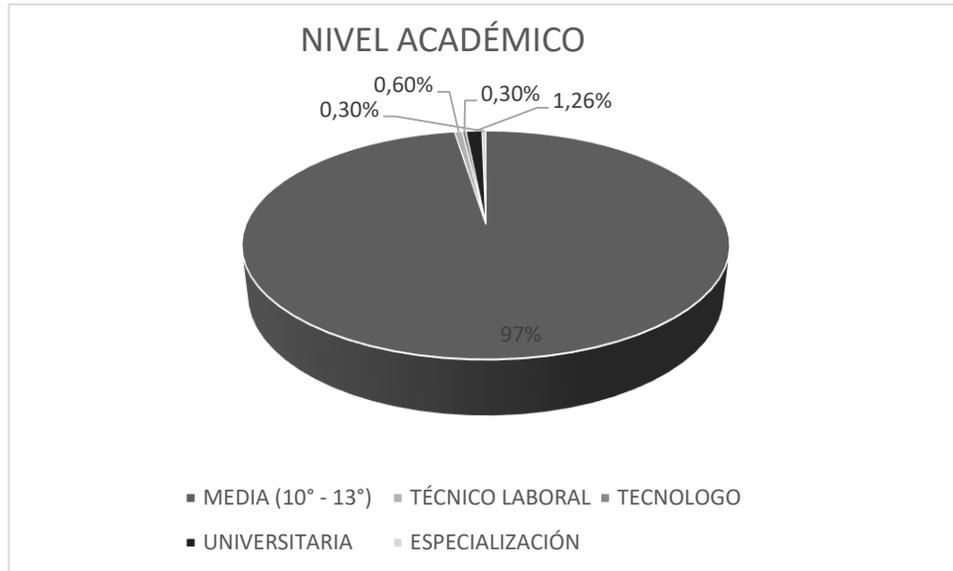


Nota <sup>a</sup> Gamboa Kimberly (2022)

Así mismo de las 317 personas que laboran en Burger King- Bogotá, 140 personas son mujeres siendo el 44% y 177 personas son hombres siendo el 56% tal como se observa a continuación.

El nivel académico del personal se muestra a continuación:

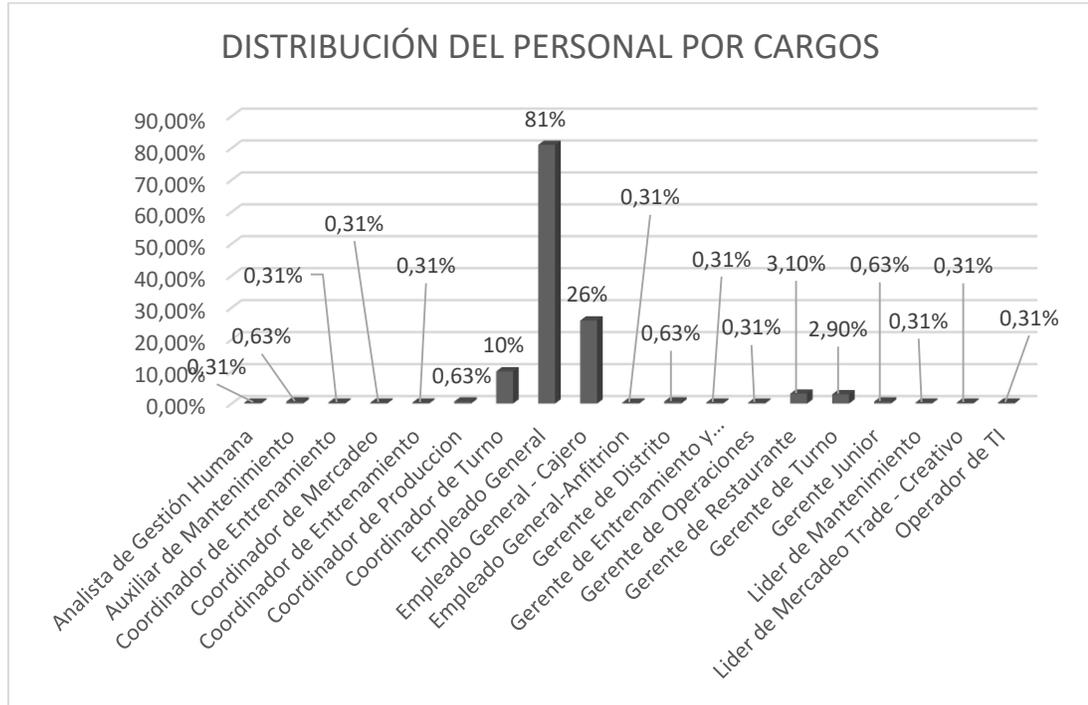
Gráfico 3: Nivel educativo



Nota <sup>a</sup> Gamboa Kimberly (2022)

En el nivel académico de Burger King Bogotá se destaca el personal con grado de escolaridad media, y sus edades oscilan entre los 22 a los 45 años, es importante esta información debido a que con base en la misma se debe identificar la forma y las metodologías adecuadas para llegar a cada una de las personas, generando conciencia en el autocuidado.

Gráfico 4: Distribución del personal



Nota <sup>a</sup> Gamboa Kimberly (2022)

En Burger King se cuenta con mayor porcentaje de trabajadores en el cargo de empleado general, con un porcentaje del 81%, seguido del empleado general-cajero con un 26%, es importante mencionar esta identificación con el fin de definir con mayor urgencia las áreas a tratar.

## 7.2. Diagnóstico inicial

Se realiza un diagnóstico inicial con base al programa de hábitos saludables en su versión 1 correspondiente al año 2022, implementado en la organización con el fin de controlar y mitigar los accidentes de trabajo y ausentismos.

### 7.2.1 Programa de hábitos saludables implementado actualmente en la organización

El programa de hábitos saludables actual cuenta con componentes básicos tales como, introducción, objetivo, alcance, responsables, definiciones, esto en su contexto general. Respecto al desarrollo de este se identifica los porcentajes del valor IMC, porcentaje de consumo de licor y tabaco, accidentalidad, ausentismo y porcentaje de las recomendaciones médicas evidenciadas en los exámenes médicos periódicos, se realizará descripción del programa y de sus elementos para resaltar la buena gestión de este:

Tabla 2: Valor IMC

#### VALOR CLASIFICACIÓN TOTAL

##### IMC

<b>18.5</b>	– Normal	27
<b>24.9</b>		
<b>25</b>	– Sobrepeso	23
<b>29.9</b>		
<b>30- 34.9</b>	Obesidad Grado I	7
<b>Mayor</b>	Obesidad Grado III	2
<b>de 40</b>		
<b>35</b>	– Obesidad Grado II	2
<b>39.9</b>		
<b>Menor</b>	Deficiencia	1
<b>de 15.9</b>	energética Grado 3	
<b>17-18.6</b>	Deficiencia	1
	energética Grado I	

**16-16.9** Deficiencia 0

energética Grado II

Nota <sup>a</sup> Colmedicos (2022, p.4)

En la tabla número 2 se evidencia que 23 persona del personal de Burger King tiene sobrepeso, 7 personas obesidad grado I y dos personas obesidad grado II y el rango de IMC normal esta entre 18.5-24.9 lo tienen 27 personas de la población de Burger King.

Tabla 3: Tabaquismo

<b>TABAQUISMO</b>	<b>TOTAL</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>No Fuma</b>	53	84.1%
<b>Ex Fumador</b>	5	15.9%
<b>Fumador</b>	3	4.8%
<b>Ocasional</b>	2	1.6%

Nota <sup>a</sup> Colmedicos (2022, p.4)

En la tabla número 3 se evidencia que del 100% de la población el 84.1% no fuma, el 15.9% es ex fumador y 4.8% son fumadores.

Tabla 4: Consumo de licor

<b>LICOR</b>	<b>TOTAL</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Nunca</b>	49	77.8%
<b>Ocasional</b>	10	15.9%
<b>Social</b>	3	4.8%
<b>Ex bebedor</b>	1	1.6%

Nota <sup>a</sup> Colmedicos (2022, p.4)

En la tabla número 4 se evidencia que del 100% de la población el 15.9% consumen licor ocasionalmente, y ex bebedor el 1.6% de los trabajadores de Burger King.

Tabla 5: Ausentismos en Burger King

**BKAL S.A.S**

Días Inc	Deno.			Mes	Meta	Resultado
	Días P.	Días	NºTrab.			
145	7175	25	287	Enero	2%	2,0%
59	6864	24	286	Febrero		0,9%
87	7358	26	283	Marzo		1,2%
43	6600	24	275	Abril		0,7%
106	6925	25	277	Mayo		1,5%
104	7008	24	292	Junio		1,5%
73	7680	24	320	Julio		1,0%
100	7566	26	291	Agosto		1,3%
129	6974	22	317	Septiembre		1,8%

Nota <sup>a</sup> Burger King (2022)

En la tabla número 5 se evidencia que el mes en el que más se han presentado ausentismos es en el mes de enero cuyo porcentaje esta igual al valor de la meta mensual y el mes donde se evidencia menor ausentismos es en el mes de abril donde tiene un porcentaje de 0.7% estando por debajo de la meta.

Tabla 6: Ausentismos

**Datos**

<b>Nume.</b>	<b>Deno.</b>	<b>Mes</b>	<b>Meta</b>	<b>Resultado</b>	<b>Interpretación</b>
<b>128</b>	323	Semestre	<b>100%</b>	18%	(Número de días de ausencia por incapacidad
		1			laboral o común en el mes / Número de días
					de trabajo programados en el mes) * 100

<b>Nume.</b>	<b>Deno.</b>	<b>Mes</b>	<b>Meta</b>	<b>Resultado</b>	<b>Interpretación</b>
<b>52</b>	323	Semestre	<b>100%</b>	18%	(Número de días de ausencia por incapacidad
		2			laboral o común en el mes / Número de días
					de trabajo programados en el mes) * 100

Nota <sup>a</sup> Burger King (2022)

### **Reducción del impacto de la deficiencia de estilos de vida saludable sobre la salud del personal de la compañía.**

En esta tabla número 6 de ausentismos semestral se da respuesta al objetivo número 3, donde se evidencia la reducción del ausentismo en el segundo semestre gracias a la participación de los trabajadores en el programa de hábitos saludables, donde indican que después de haber participado en el programa de hábitos saludables en sus jornadas laborales y en sus hogares, han establecido hábitos de alimentación, pausas y ejercicio físico, influyendo considerablemente en la reducción de enfermedades de origen común, permitiendo la asistencia total a su lugar de trabajo y generando así, una reducción del impacto en la deficiencia de estilos de vida saludable.

Tabla 7: Costo de incapacidades

<b>Concepto</b>	<b>Enero</b>	<b>Febrero</b>	<b>Marzo</b>	<b>Abril</b>	<b>Mayo</b>	<b>Junio</b>	<b>Julio</b>	<b>Agosto</b>	<b>Septiembre</b>
<b>Empresa</b>	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$ 3.283.719
	7.324.	11.238.2	4.813.	7.512.	4.312.8	11.32	7.357.	3.770.	
	308	09	676	675	44	7.640	379	519	
<b>Eps</b>	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	56.01	28.305.5	53.009	48.42	39.947.	48.56	50.11	25.059	23.838.874
	4.764	54	.792	0.058	020	7.757	6.716	.584	

Nota <sup>a</sup> Burger King (2022)

En la tabla número 7 se evidencia que los meses donde los costos de las incapacidades son más altos es en el mes de febrero y junio generando un costo para la empresa de 11.238.209 y 11.327.640 con unos costos para la EPS de 28.305.554 y 48.567.757.

Con las tablas y graficas anteriores se evidencian parte de los resultados, dando respuesta al primer objetivo donde se realiza la descripción numérica de los índices de masa corporal presentados en los exámenes médicos periódicos, porcentajes del consumo de tabaco y alcohol, porcentaje de ausentismo y costo de incapacidades, en donde se resalta la importancia del programa, con el fin de contribuir al bienestar de los trabajadores a través de los 5 subprogramas que se desarrollan en el transcurso del año, los cuales son: subprograma de pausas activas, la pesaton bk, la carrera de 5 kilómetros, subprograma de orden y aseo y de gestión del estrés, para lograr una buena gestión del programa.

Tabla 8: Oportunidades de mejora

<b>Aspecto Positivos</b>	<b>Aspectos de Mejora</b>
<b>Participación de los trabajadores</b>	Incrementar porcentaje de participación a través de tarjetas informativas y de expectativa
<b>Reducción de la accidentalidad</b>	Implementar más estrategias para cada subprograma
<b>Reducción de ausentismos</b>	Campañas sobre la importancia del programa de hábitos saludables Generación de más espacios para poder realizar la actividad
	Búsqueda de proveedores que apoyen el programa de hábitos saludables

Nota <sup>a</sup> Gamboa Kimberly (2022)

En la tabla número 8 se evidencian cinco aspectos de mejora para cada subprograma que se implemente o para el programa de hábitos saludables del año siguiente.

**7.2.2 Accidentalidad**

Tabla 9: Descripción de accidentalidad

<b>FECHA</b>	<b>NOMBRE DEL EMPLEADO</b>	<b>CARGO</b>	<b>CIUDAD</b>	<b>ACCIDENTE</b>	<b>RIESGO</b>	<b>#DIAS INC</b>
<b>28/02/2022</b>	MARIA CAMILA	Empleada	Bogota	Quemadura en brazo	MECANICO	3
<b>2</b>	RODRIGUEZ LOAIZA	General		con pieza de broiler		
<b>22/03/2022</b>	OSCAR LORA MORENO	Coordinador	Bogota	Lumbago	Ergonómico	0
<b>2</b>		Seguridad				
<b>2/04/2022</b>	LIZBETH TUIRAN	Empleada	Bogota	Golpe y herida con	MECANICO	0
	NAVARRO.	General		carro de filtrado		
<b>6/04/2022</b>	CRISTIAN CAMILO	Empleado	Bogota	Dolor en la espalda	BIOMECANICO-	0
	RODRIGUEZ RODRIGUEZ	General			MANIPULACION DE CARGAS	
<b>14/05/2022</b>	DIANA PATRICIA PEREZ	Empleado	Cartagena	Herida en mano	MECANICO	7
<b>2</b>		General				
<b>27/05/2022</b>	JHON ALEXANDER AVILA	Empleado	Bogota	Contusión en mano	MECANICO	3

58

2		General		derecha con canasta de pan		
18/06/2022	JULIAN ESTEBAN VARGAS	Empleado	Bogota	Quemadura en	MECANICO	0
2		General		manos		
16/06/2022	YEIMY LORENA ESPEJO	Empleado	Bogota	Quemadura	MECANICO	5
2		General				
6/07/2022	ALEJANDRO GARZÓN	Empleado	Bogotá	Quemadura en	MECANICO	1
	PASIMINIO	General		manos- AT GRAVE		
8/07/2022	JUAN ESTEBAN RAMIREZ	Empleado	Bogotá	Herida en mano con	MECANICO	10
		General		cuchillas de máquina de tomate		
14/07/2022	LUISA MARIA GARCIA	Empleado	Medellín	Golpe en la pierna	MECANICO	3
2	CORREA	General		izquierda		
25/07/2022	FRANYELIS ISABEL ACUÑA	Empleado	Bogotá	Quemadura en brazo	FISICO	0
2	MARTINEZ	General				
8/08/2022	ANDRES FELIPE ALAPE	Empleado	Bogotá	Quemadura en brazo	FISICO	0

		General					
<b>12/09/2022</b>	MARIA FERNANDA MENA	Empleado	Bogotá	Herida en dedo	MECANICO	4	
<b>2</b>	SANCHEZ	General		índice de la mano izquierda con shut de basura			
<b>8/09/2022</b>	MARIA PAULA ARRIETA	Empleado	Bogotá	Golpe en la rodilla	MECANICO	2	
	POVEDA	General		derecha			
<b>21/09/2022</b>	YASMIN ADRIANA	Gerente de	Bogotá	Golpe en espalda en	LOCATIVO	5	
<b>2</b>	GUARNIZO PERDOMO	Distrito		las escaleras			
<b>29/09/2022</b>	NAZLY YULIED CEPEDA	Empleado	Bogotá	Dolor en estomago	MECANICO	2	
<b>2</b>	ROMERO	General		por levantamiento de carga			
<b>6/10/2022</b>	LINA FERNANDA GALLEGO	Empleado	Bogotá	Ardor en ojo derecho	MECANICO	0	
	PALACIO	General					
<b>6/10/2022</b>	IVAN MAURICIO	Empleado	Bogotá	Quemadura leve en	FISICO	2	
	HERNANDEZ FERNANDEZ	General		cara			

Con el fin de realizar un completo diagnóstico inicial, es importante mencionar las causas de los accidentes en la organización. Inicialmente fue descrita la cantidad de accidentes laborales generados, por lo cual es preciso mencionar las causas más comunes en estos accidentes.

A continuación, en la Tabla 9 se relaciona de forma detallada el nombre, el cargo, los días de incapacidad y las causas que han generado los accidentes más comunes en la empresa Burger King- Bogotá, por lo cual a continuación se expone los datos y graficas del análisis de accidentalidad.

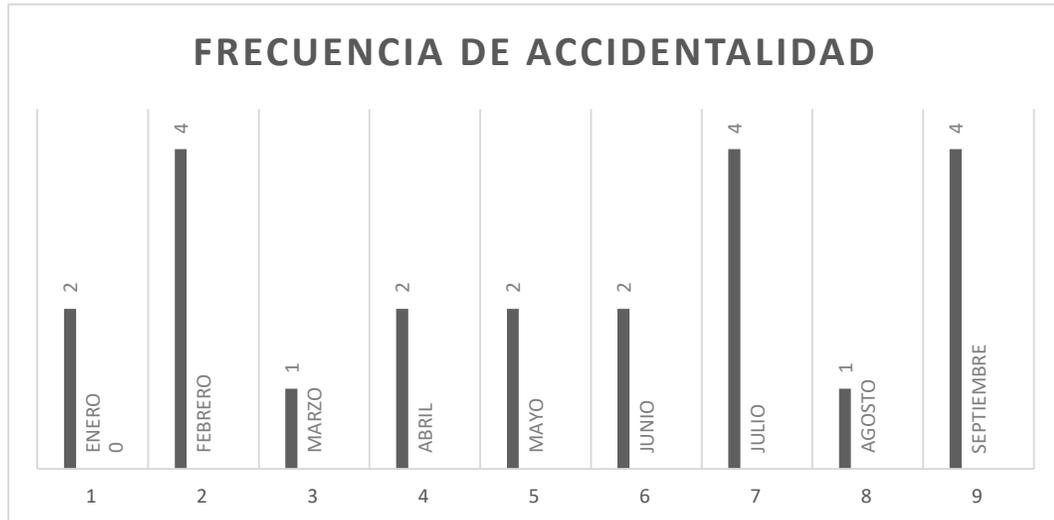
Tabla 10: Frecuencia de accidentalidad

**BKAL S.A.S**

<b>#AT</b>	<b># EMPL</b>	<b>Mes</b>	<b>Meta</b>	<b>Resultado</b>
<b>2</b>	<b>287</b>	<b>Enero</b>	<b>0.8%</b>	<b>0,70%</b>
<b>4</b>	<b>286</b>	<b>Febrero</b>	<b>0.8%</b>	<b>1,40%</b>
<b>1</b>	<b>283</b>	<b>Marzo</b>	<b>0.8%</b>	<b>0,35%</b>
<b>2</b>	<b>275</b>	<b>Abril</b>	<b>0.8%</b>	<b>0,73%</b>
<b>2</b>	<b>277</b>	<b>Mayo</b>	<b>0.8%</b>	<b>0,72%</b>
<b>2</b>	<b>292</b>	<b>Junio</b>	<b>0.8%</b>	<b>0,68%</b>
<b>4</b>	<b>320</b>	<b>Julio</b>	<b>0.8%</b>	<b>1,25%</b>
<b>1</b>	<b>291</b>	<b>Agosto</b>	<b>0.8%</b>	<b>0,34%</b>
<b>4</b>	<b>317</b>	<b>Septiembre</b>	<b>0.8%</b>	<b>1,26%</b>

Nota <sup>a</sup> Burger King (2022)

Gráfico 5: Frecuencia de accidentalidad



Nota <sup>a</sup> Burger King (2022)

En la tabla número 10 y en la grafica 5 se evidencia que, al inicio del año, mitad de año y en septiembre se tiene el mayor número de accidentalidad, concluyendo que en los meses de receso para estudiantes y celebración de fechas como amor y amistad se incrementa la accidentalidad en los trabajadores.

Tabla 11: Severidad de accidentalidad

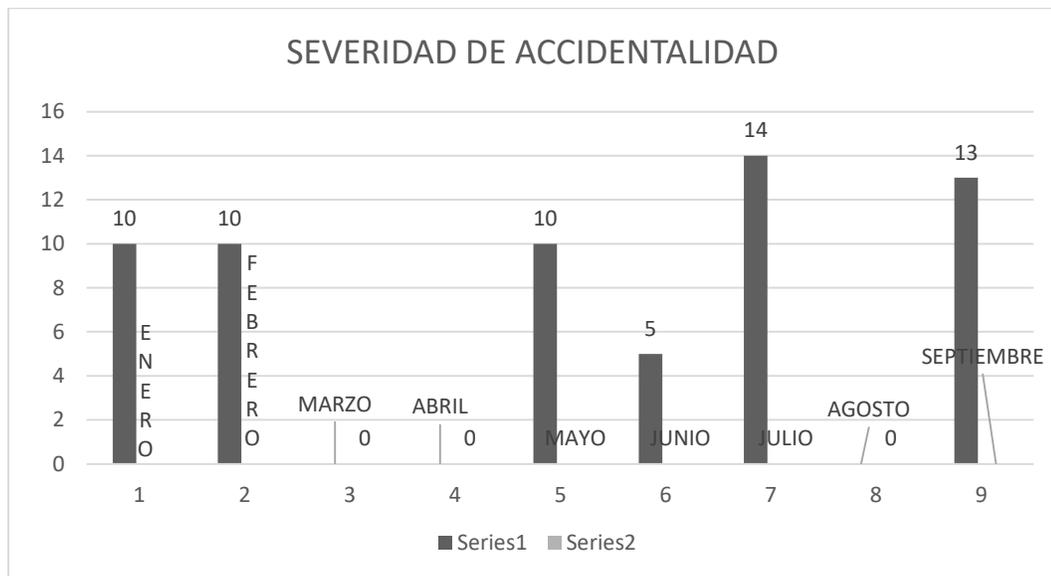
### BKAL S.A.S

#Dias	# Empl	Mes	Meta	Resultado
10	287	Enero	5,0%	3,5%
10	286	Febrero		3,5%
0	283	Marzo		0,0%
0	275	Abril		0,0%

<b>10</b>	277	Mayo	<b>3,6%</b>
<b>5</b>	292	Junio	<b>1,7%</b>
<b>14</b>	320	Julio	<b>4,38%</b>
<b>0</b>	291	Agosto	<b>0,00%</b>
<b>13</b>	317	Septiembre	<b>4,10%</b>

Nota <sup>a</sup> Burger King (2022)

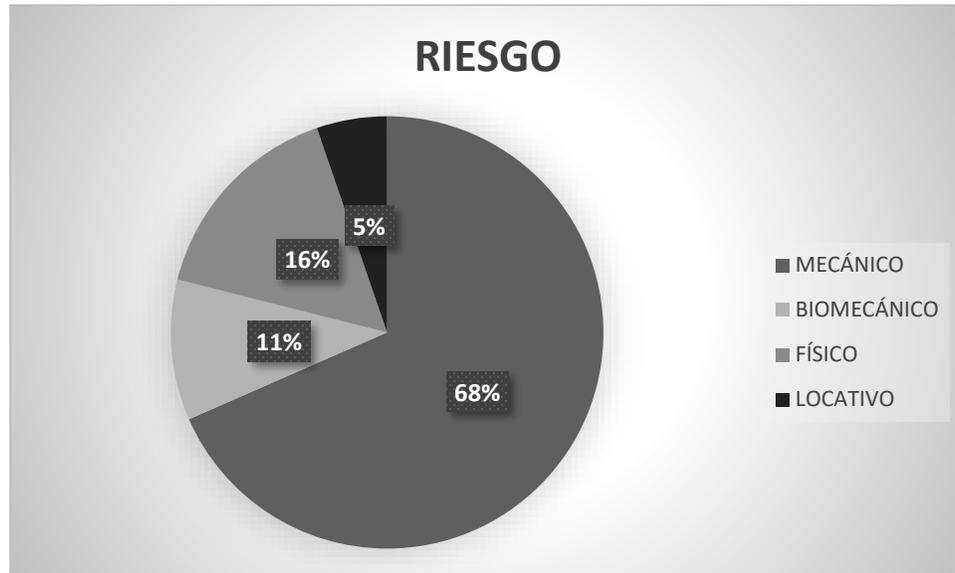
Gráfico 6: Severidad de accidentalidad



Nota <sup>a</sup> Burger King (2022)

En la tabla número 11 y en la gráfica 6 se evidencia que, al inicio del año, mitad de año y en septiembre se tiene el mayor número de accidentalidad, concluyendo que en los meses de receso para estudiantes y celebración de fechas como amor y amistad se incrementa la accidentalidad en los trabajadores.

Gráfico 7: Riesgos más frecuentes de accidentalidad



Nota <sup>a</sup> Gamboa Kimberly (2022)

Realizando un análisis de los datos obtenidos se pudo determinar mediante la gráfica, que el riesgo mecánico es al que más se exponen los trabajadores en la empresa Burger King.

### 7.2.3. Causas de la accidentalidad

Tabla 12: Causas de accidentalidad

- <b>Agarre incorrecto</b>	- Fatiga
- <b>Falta de uso de los elementos de protección personal</b>	- Traslado de materiales de forma manual
- <b>Exceso de confianza</b>	
- <b>Condiciones inseguras en el área de trabajo</b>	- Ausencia de controles

**- Escaleras sin antideslizante****- Desconcentración**

- Inadecuado uso de herramientas

**- Baja percepción al riesgo**

- Falta de capacitación en el manejo seguro de herramientas

**- Postura inadecuada**

- Fallas en la comunicación.

**- Exceso de confianza por tareas rutinarias**

- Falta de atención al detalle

- Riesgo de emplazamiento

**- No utilizar ayuda mecánica****- Falta de comunicación**

- No identificación de peligros y riesgos

**- Falta de concentración en la tarea****- Falta de orden y aseo en áreas de trabajo**

- Traslado de materiales sin ayuda mecánica

**- No se realiza socialización de actividades****- Falta de conocimiento en la tarea**Nota <sup>a</sup> Gamboa Kimberly (2022)

En la tabla número 12 se refleja las causas de accidentalidad más frecuentes relacionado directamente al programa de hábitos saludables ya que, en este programa también se menciona la importancia del descanso, del manejo de estrés y la alimentación necesaria para el cuerpo permitiendo la energía y concentración necesaria para realizar las actividades diarias.

**7.2.4. Distribución por factores**

Se realiza distribución de recomendaciones principales arrojadas en los exámenes médicos periódicos, con el fin de identificar en donde se encuentran centralizadas las mayores recomendaciones médicas en la organización.



**de corrección de los lentes en su entidad de salud.**

**4. Solicite en su entidad de salud**      0            6            1            1            3            1            2            2            2

**evaluación y plan de manejo de su alteración del peso por Nutricionista.**

**5. El ejercicio regular, acorde con su estado físico y condición de salud.**

**6. Tenga en cuenta los peligros de fumar para su salud, la de aquellos que le rodean y defina la conveniencia de dejar de fumar.**      0            0            0            0            0            0            1            0            0

**7. Se le recomienda continuar en su entidad de salud el plan de**      0            2            0            0            0            0            1            0            0

**manejo de su patología**

**dermatológica de origen común.**

<b>8. Se le recomienda el uso de medias con gradientes de presión positiva a la medida por debajo de las rodillas.</b>	0	1	0	0	0	1	1	0	0
<b>9. Solicite en su entidad de salud, evaluación y plan de manejo de su patología nasal alérgica no obstructiva por Médico General.</b>	0	0	0	1	0	0	0	0	0

Nota <sup>a</sup> Burger King (2022)

En la tabla número 13 se evidencien las recomendaciones médicas más frecuentes en los exámenes médicos periódicos, donde se refleja que en el mes de febrero se presentó mayor cantidad de recomendaciones por manejo de su alteración del peso por Nutricionista .

De acuerdo con los puntos mencionados anteriormente, es preciso mencionar que:

- El mes de mayo fue el mes que presento mayor accidentalidad, con un porcentaje del 0.72%
- De acuerdo con las actividades realizadas las mujeres presentan mayor participación en las actividades que los hombres.
- Los accidentes generados, usualmente se dan en personas de corta edad, con experiencia insuficiente, siendo estas personas quienes cuentan con más baja percepción del riesgo.
- La fatiga es un punto importante a tener en cuenta en la afectación de accidentes.
- 

Así mismo es importante mencionar de acuerdo con la información obtenida, que, en el desarrollo del programa, el personal manifiesta no participar por pena, por falta de tiempo para realizar actividades, falta de gusto hacia el deporte y hacia la comida saludable, falta de conciencia de la importancia de tener hábitos de vida saludable y falta de motivación por parte de la empresa.

### **7.3. Propuestas para fortalecer el programa de hábitos saludables**

Tomando como base la identificación realizada tanto en la caracterización sociodemográfica, así como el diagnóstico general del programa y el reporte de ausentismo, accidentalidad y recomendaciones en los exámenes médicos periódicos reportados en la organización, se implementaron las siguientes acciones como propuesta para mitigar considerablemente los porcentajes presentados:

Se brindó capacitaciones al personal, en cuanto a la importancia de implementar estilos de vida saludable con apoyo de la ARL, estableciendo estas capacitaciones dentro del plan de trabajo anual.

Se realizó campañas para concientizar al personal de los diferentes hábitos de vida saludable que puedan aplicar en su vida cotidiana.

Se incentivó actividades de recreación y deporte que permitan la prevención de enfermedades derivadas del sedentarismo, y mejorar la salud de los trabajadores.

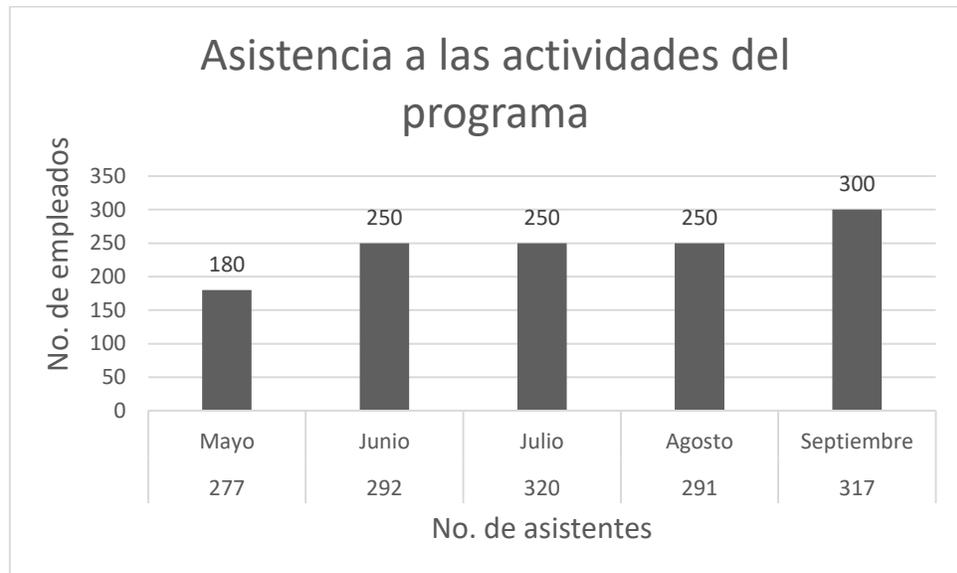
Se implementó y ejecuto el programa de pausas activas durante los 12 meses del año.

Se estableció estrategias de orden y aseo.

Se realizaron alianzas para tener apoyo por parte de los proveedores.

Se incentivó el apoyo de todos los lideres para llevar con éxito este programa.

Grafica 8: No. De empleados vs No de empleados que participaron en las actividades del programa de hábitos saludables



Nota <sup>a</sup> Burger King (2022)

En la siguiente grafica se evidencia como al fortalecer las diferentes actividades mes a mes se incrementaba la participación de los trabajadores al programa de hábitos saludables.

#### 7.4 Discusión

Los hábitos alimenticios, los estilos de vida saludables y el nivel de actividad física, determinan el riesgo de contraer en el futuro enfermedades crónicas relacionadas con estos aspectos antes mencionados, en el presente proyecto se evidencia como dando respuesta al objetivo número tres en la tabla número 6, existe una reducción de ausentismos en el segundo semestre, demostrando que al implementar en el trabajo y en los hogares estilos de vida

saludable se contribuye a una reducción de enfermedades de origen común que pueden presentarse por falta de estilos de vida saludable, como no lo indican en el artículo “FOMENTO DE ALIMENTACIÓN LABORAL SALUDABLE EN AMÉRICA DEL SUR”. (Rojas et al., 2020). Es importante que el cuerpo de cada individuo tenga las cantidades de sal, grasa y azúcar suficientes en los organismos, para que este responda de manera óptima a las acciones que se ejecutan en el trabajo, pero deben ser mínimas proporciones para no desarrollar enfermedades que nos afecten lo personal como laboralmente; Es así como relacionando la estadística de la empresa objeto de investigación, esta sal, azúcar y grasa que consumen los trabajadores debe ser mínima para disminuir las enfermedades que pueden generar, donde se evidencia un total de 30 personas que sufren de obesidad, por lo cual, en comparación con la empresa Burger King la estadística que padecen de esto son, 23 personas de sobrepeso, 7 de obesidad grado I y dos personas de obesidad grado II.

Teniendo en cuenta lo evidenciado a lo largo de la investigación, se logra identificar que al fortalecer los estilos de vida saludable sobre los trabajadores por medio de diferentes acciones como capacitaciones y actividades lúdicas que incentivan a la buena alimentación e implementación del ejercicio se logra un aumento de asistencia a las acciones antes mencionadas, en este proyecto se logró un incremento de participación 200 a 300 personas en el primer semestre del año, donde se referencia el artículo de “Productividad en trabajadores de hábitos saludables no saludables de Compañía Nacional de Metrología para enero-febrero de 2021, un estudio exploratorio” en donde se realiza una encuesta cerrada a 13 sujetos con el fin de establecer una conexión con mantener un alto estándar de productividad y el que el personal mantenga hábitos saludables, los sujetos con mejores hábitos saludables presentaron mayor productividad y los sujetos con hábitos no saludables presentaron menor productividad,

logrando incentivar a los demás trabajadores a implementar hábitos saludables para aumentar la productividad en el trabajo y así se fortaleció el programa de hábitos saludables en la empresa, por lo cual, esos testimonios entre los mismos trabajadores influye a la hora de aumentar la efectividad de un programa de hábitos saludables.

Finalmente, se evidencia como influye el consumo de alcohol y tabaquismo en los trabajadores, en el artículo de “Programa de vigilancia epidemiológica de estilos de vida y hábitos saludables en la empresa MAQUINEX LTDA”, (Mosquera Betyet al., 2013) el 8% de trabajadores afirma ser fumador activo y el 20% consumir bebidas alcohólicas de forma esporádica, es decir cada 3 o 4 meses con aumento en épocas de festividades, siendo en Burger King el 4.8% de la población que dice ser fumador activo y 15.9% el personal que consume bebidas alcohólicas esporádicamente, indicando como en todas las empresas se presentan porcentajes similares de esta población, siendo necesario trabajar estos temas sobre la importancia del no consumo de estas sustancias, por lo cual, en Burger King se estableció la estrategia de mostrarle al trabajador el porcentaje de calorías que tiene cada sustancia y bebida alcohólica para ser más conscientes del daño que puede hacer hasta una sola copa de licor.

Al inicio de la investigación se planteó la siguiente pregunta ¿Cómo evaluar e implementar de forma eficaz un plan de intervención para el programa de hábitos saludables en la empresa Burger King para la sucursal de Bogotá? A la cual se puede responder después de los resultados obtenidos en la empresa y marcos referenciales, que en las empresas se puede implementar de manera eficaz cuando se proponen actividades que llamen la atención de los trabajadores y el mostrar datos que los concienticen para implementar los hábitos saludables en sus hogares y en el trabajo desde la buena alimentación hasta la implementación del ejercicio, además de evidenciar mensualmente las estadísticas de accidentalidad y ausentismos reflejadas en cada

restaurante de Burger King, lo que hará que en una competencia sana por trabajadores trabajen por ser el restaurante con menos accidentalidad y ausentismos si inician con el autocuidado, la buena alimentación y ejercicio, es así necesario que la eficacia de un proyecto de hábitos saludables tenga un balance de 50% empleador, con apoyo financiero, tiempo y actividades que ayuden al trabajador gracias a los beneficios monetarios y productivos que genera este programa en la empresa y 50% sea autónomamente por cada trabajador desde la implementación en sus hogares y lugares de trabajo para que el programa sea 100% efectivo.

## **8. Análisis Financiero**

La Evaluación y plan de intervención del programa de gestión de hábitos saludables en la empresa Burger King en la ciudad de Bogotá es un proyecto rentable para esta empresa, ya que en el análisis financiero por medio de gráficas y valores numéricos se proponen y se logran cuatro metas numéricas (%) antes de iniciar, las cuales son superar un 12% de margen neto, un 25% de rentabilidad del activo operativo, un 30% de rentabilidad del patrimonio y un 25% por encima del margen ebitda, por lo cual es un proyecto rentable para la empresa como se evidencia en el Anexo 1: Análisis Financiero.

<b>BURGEN KING</b>					
<b>TABLERO DE CONTROL DE INDICADORES</b>					
<b>Indicador</b>	<b>4 tri 1</b>	<b>4 tri 2</b>	<b>4 tri 3</b>	<b>META</b>	<b>Resultado</b>
<b>LIQUIDEZ Y ACTIVIDAD</b>					
Razon corriente	3,30	3,21	2,86	2,00	EN EL RANGO
Prueba ácida o coeficiente liquidez	2,89	2,80	2,44	2,00	EN EL RANGO
días de rotacion	18	20	22	20	EN EL RANGO
Dias de rotacion bimestral	9	12	10	30	PAGO MENOR A LA META
<b>ENDEUDAMIENTO</b>					
Endeudamiento total	36,65%	41,71%	51,03%	50,00%	EN EL RANGO
Endeudamiento a corto plazo	44,77%	45,02%	46,02%	40,00%	EN EL RANGO
<b>RENTABILIDAD</b>					
Margen Bruto	55,49%	62,07%	68,88%	35,00%	ALTO MARGEN BRUTO
Margen Operativo	-24,10%	-17,54%	27,41%	20,00%	EN EL RANGO
Margen neto	-22,44%	-7,24%	29,03%	12,00%	ALTO MARGEN NETO
Rentabilidad activo operativo	-23,75%	-19,88%	56,53%	25,00%	ALTO RENDIMIENTO DEL ACTIVO
Rentabilidad del patrimonio	3,05%	10,99%	58,83%	30,00%	ALTO RENDIMIENTO DEL PATRIMONIO
Margen Ebitda	-29,17%	-23,51%	21,55%	25,00%	EN EL RANGO

## 9. Conclusiones y Recomendaciones

### **Conclusiones:**

Un diagnóstico preliminar en las estadísticas de accidentalidad, exámenes periódicos y ausentismos, permite entender la importancia de implementar un programa de hábitos saludables en la empresa y así, determinar cuáles son las acciones y la población objeto de este programa donde se encontraran oportunidades de mejora mes a mes para ir fortaleciendo el programa, reduciendo la deficiencia de los estilos saludables sobre la salud del personal de la compañía para disminuir el ausentismo del personal e incrementar la asistencia a todas las acciones propuestas durante el programa como se evidencio en este proyecto.

Las acciones implementadas durante el programa, evidenciaron efectividad en la participación y las limitaciones económicas que tienen todas las empresas para este tipo de programas se fortalecen cuando se ve el beneficio para las empresas en el aumento de la productividad y en cómo se reducen los costos que se generan en la empresa por las incapacidades, es decir, las limitaciones económicas cuando se comienzan a ver lo beneficios de este programa dejan de ser limitantes.

Los impactos de la solución en las empresas se evidencian cuando se realizan exámenes periódicos y se reduce las recomendaciones por nutrición, como se observa en el actual proyecto de 6 personas que presentaban en los primeros meses recomendaciones por nutrición los últimos dos meses solo son 2 personas presentan estas recomendaciones.

Los referentes teóricos y prácticas implementadas en otras empresas como las evidenciadas en el marco referencial, son fundamentales para entender estrategias que se deben implementar para lograr efectividad en el programa y como otras de acuerdo al país o ciudad donde se implementen no serán tan efectivos, porque cada país y ciudad tienen costumbres diferentes al igual que se encuentra diferencia en las comidas que se consumen en cada ciudad, por lo cual, el diagnóstico preliminar y la evaluación de que tan efectivo ha sido un programa de hábitos en otras empresas aporta para orientar el programa a implementar.

Finalmente se concluye que acciones como enviar tarjetas de expectativas que llamen la atención de los trabajadores, implementar más acciones que cautiven, buscar redes de apoyo para robustecer el programa y generar espacios amplios para el personal, contribuye a que el porcentaje de personal que participe aumente considerablemente.

### **Recomendaciones**

Con el fin de realizar una mejora en el programa se identifica un bajo costo comparado con el costo en que se incurre por incapacidades médicas y más allá del costo económico, para una organización es importante su productividad, pero si no se trabaja en la salud de los trabajadores la empresa no va a generar la productividad que espera.

En el estudio realizado se evidenció de igual manera que al realizar seguimiento constante y evaluar frecuentemente el programa de hábitos saludables con el cual cuenta la organización, se pueden obtener beneficios adicionales, tales como identificar la necesidad de crear nuevos proyectos para asegurar el bienestar de los trabajadores.

Es de vital importancia la concientización y capacitación constante del personal de Burger King no solo con el fin de un beneficio propio de crecimiento si no un bien común, promoviendo el autocuidado y generando acciones de mejora continua y estrategias encaminadas a la prevención y minimización de accidentes, ausentismos y recomendaciones médicas manteniendo la integridad física de todos.

## Referencias

- Angulo Mota, N., Aparicio Gómez, M., Marco Ibáñez, M., Sanjuán Sánchez, V.,  
Angulo Mota, N., Aparicio Gómez, M., Marco Ibáñez, M., & Sanjuán Sánchez,  
V. (2018). Nutrición en el trabajo y actividades de promoción de la salud:  
Revisión sistemática. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 64(251), 200-216.
- Bejarano Roncancio, J. J., & Díaz Beltrán, M. del P. (2012). ALIMENTACIÓN  
LABORAL UNA ESTRATEGIA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD  
DEL  
TRABAJADOR: A strategy for promoting workers' health. *Revista de la  
Facultad de Medicina*, 60, 87-97.
- Congreso de la República de Colombia. (2009). Ley 1355 de 2009. Por medio de la  
cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles  
asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas  
para su control, atención y prevención. (Internet) Bogotá,  
Colombia. Disponible en  
[https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley\\_1355\\_2009.htm](https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm)
- Cortes, L. A., Peña, D. C., & Romero, C. I. (2021). *Diseño del Programa de Vigilancia  
Epidemiológica para el control de obesidad o sobrepeso del personal de  
Servicios y Alimentos SAS para segundo semestre del año 2020.*  
<https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/758>

Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325-328.

García-Solano, M., Gutiérrez-González, E., Santos-Sanz, S., Yusta-Boyo, M. J., Villar-Villalba, C., Dal Re-Saavedra, M. Á., García-Solano, M., Gutiérrez-González, E., Santos-Sanz, S., Yusta-Boyo, M. J., Villar-Villalba, C., & Dal Re-Saavedra, M. Á. (2021). Intervención grupal de promoción de hábitos saludables en el ámbito laboral: Programa IPHASAL. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 67(262), 24-36.

<https://doi.org/10.4321/s0465-546x2021000100003>

Izquierdo Hernández, A., Armenteros Borrell, M., Lancés Cotilla, L., & Martín González, I. (2004a). Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 20(1), 1-1.

Izquierdo Hernández, A., Armenteros Borrell, M., Lancés Cotilla, L., & Martín González, I. (2004b). Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 20(1), 1-1.

Llamas Jiménez, A. (2014a). Promoción de hábitos saludables en el trabajo para el bienestar de la población trabajadora. *Revista Colombiana de Cardiología*, 21(4), 199-201.  
<https://doi.org/10.1016/j.rccar.2014.09.001>

Llamas Jiménez, A. (2014b). Promoción de hábitos saludables en el trabajo para el bienestar de la población trabajadora. *Revista Colombiana de Cardiología*, 21(4), 199-201.  
<https://doi.org/10.1016/j.rccar.2014.09.001>

Llamas Jiménez, A. (2014). Promoción de hábitos saludables en el trabajo para el bienestar de la población trabajadora. *Revista Colombiana de Cardiología*, 21(4), 199-201.  
<https://doi.org/10.1016/j.rccar.2014.09.001>

López Lemus, F. A., & Zorro Socha, J. T. (2015). *Análisis del comportamiento tributario de los responsables del impuesto nacional al consumo para las actividades económicas 108, 5611, 5613 y 5619 en el municipio de Paipa*.  
<https://repositorio.uptc.edu.co/handle/001/1556>

Ministerio de Salud y Protección Social, (2012). Ley 1562 de 2012. URL  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf>

Ministerio de Trabajo, (2012). II Encuesta nacional de condiciones de seguridad y salud en el trabajo en el sistema general de riesgos. URL <https://fasecolda.com/cms/wp-content/uploads/2019/08/ii-encuesta-nacional-seguridad-salud-trabajo-2013.pdf>

Ministerio de Trabajo, (2015). Decreto 1072 de 2015. URL  
<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+15+de+abril++de+2016.pdf/a32b1dcf-7a4e-8a37-ac16-c121928719c8>

- Ministerio de trabajo, (2015). Decreto 472 de 2015. URL <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/36468/DECRETO+472+DEL+17+DE+MARZO+DE+2015-2.pdf/16ace149-94c5-e2e2-efca-a15899b88f85>
- Mosquera Rentería, B., & Rifaldo Velásquez, Y. (2017). *Programa de vigilancia epidemiológica de estilos de vida y hábitos saludables en la empresa Maquinex Ltda.* <https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/245>
- Niño Peña, J. E., & Solano Aguado, M. (2020a). *Importancia de las Pausas Activas: Una Revisión Bibliográfica* [Thesis, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/11692>
- Niño Peña, J. E., & Solano Aguado, M. (2020b). *Importancia de las Pausas Activas: Una Revisión Bibliográfica* [Thesis, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/11692>
- Ocampo, J. (2021). *Productividad en trabajadores de hábitos saludables y hábitos no saludables de Compañía Nacional de Metrología para enero-febrero de 2021, un estudio exploratorio.* <https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/1487>
- Paredes, F. G., Ruiz Díaz, L., González C., N., Paredes, F. G., Ruiz Díaz, L., & González C., N. (2018a). Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. *Revista chilena de nutrición*, 45(2), 119-127. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182018000300119>
- Paredes, F. G., Ruiz Díaz, L., González C., N., Paredes, F. G., Ruiz Díaz, L., & González C., N. (2018b). Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. *Revista chilena de nutrición*, 45(2), 119-127. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182018000300119>
- Pérez Villasante, L., Raigada Mares, J., Collins Estrada, A., Mauricio Alza, S., Felices Parodi, A., Jiménez Castro, S., & Casas Castañeda, J. (2008). Efectividad de un programa educativo en

estilos de vida saludables sobre la reducción de sobrepeso y obesidad en el Colegio Robert M. Smith; Huaraz, Ancash, Perú. *Acta Médica Peruana*, 25(4), 204-209.

Quezada Ortega, K. G. (2022). *Situación laboral, hábitos alimenticios y actividad física con sobrepeso y obesidad en el personal de la clínica Medicopharma S.A. Machala*.  
<http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/17740>

Rojas, L. V. C., Carranza, G. E. P., & Bazzani, L. C. (2020). *FOMENTO DE ALIMENTACIÓN LABORAL SALUDABLE EN AMÉRICA DEL SUR. 1*, 8.

Schnettler, B., Peña, J. P., Mora, M., Miranda, H., Sepúlveda, J., Denegri, M., & Lobos, G. (2013). Estilos de vida en relación a la alimentación y hábitos alimentarios dentro y fuera del hogar en la Región Metropolitana de Santiago, Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28(4), 1266-1273. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.4.6465>

Universidad de las Américas, & Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en Psicología*, 23(1), 9-17. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167>

Verduzco, R. O. F., Hernández, C. G., & Ibarra, S. M. M. (s. f.). EL ESTRÉS EN EL ENTORNO LABORAL Revisión genérica desde la teoría. *Cultura Científica y Tecnológica*, 64, Article 64. Recuperado 1 de julio de 2022, de <http://revistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/view/2481>

Vernaza-Pinzón, P., Villaquirán-Hurtado, A., Paz-Peña, C. I., & Ledezma, B. M. (2017). Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán. *Revista de Salud Pública*, 19, 624-630. <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n5.53042>