

**Prevención y promoción de hábitos saludables para los conductores de la
empresa Transmaguaré S.A.S.**

Karen Rey Cuellar¹ y Luisa Guarnizo Castro ¹

¹Especialización en seguridad y salud en el trabajo, Universidad ECCI

Nota del autor

PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES	2
---------------------------------	---

Tabla de contenido

Resumen	7
Abstrac	8
Introducción	9
Planteamiento del problema de investigación	11
Pregunta de investigación	12
Objetivos	12
Objetivo general	12
Objetivo específico	12
Justificación y delimitación	12
Justificación	12
Delimitación	14
Marco de referencia	14
Estado del arte	14
Marco teórico	16
Marco legal	20
Constitución política de Colombia de 1991	20
Ley 100 de 1993 De La República De Colombia.	21
Ley 9 de 1979 Congreso De La República De Colombia	21
Ley 83 1988 Congreso De La República De Colombia	22
Ley 50 de 1990 Congreso De La República De Colombia	22

PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES	3
Ley 100 de 1993 Congreso De La República De Colombia	22
Ley 1122 de 2007 Congreso De La República De Colombia.	22
Ley 1355 de 2009 Congreso De La República De Colombia.	23
Ley 1562 de 2012 Congreso De La República De Colombia.	23
Decreto 1295 de 1994 Ministerio de Trabajo y Seguridad Social	23
Decreto 2771 De 2008 el presidente de la república de Colombia	24
Decreto 1072 de 2015 el presidente de la república de Colombia	24
Resolución 2400 1979 Ministerio trabajo	24
Resolución 2013 1986 Ministerio trabajo	24
Resolución 1016 1989 Mintrabajo y Minsalud	24
Resolución 2488 2007 Ministerio de protección social	25
Resolución 2346 de 2007 Ministerio de protección social	25
Resolución 1111 del 2017 Ministerio de trabajo	25
Código sustantivo de trabajo	25
Plan decenal de salud pública 2012-2021	26
Marco Metodológico	26
Paradigma de la Investigación	26
Tipo de investigación	27
Diseño de la investigación	28
Criterios de Inclusión	28

PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES	4
Variables	28
Fases del estudio	30
Población y muestra	30
Materiales e instrumento	30
Técnica de Recolección de la información	31
Procedimiento para el análisis de datos	31
Resultados	33
Discusión	39
Estrategias para la Promoción de Hábitos Saludables de Acuerdo a las Falencias Encontradas en los Conductores de la Empresa COTRANSMAGUARÉ S.A.S.	40
Conclusiones	41
Cronograma	32
Presupuesto	33
Referencias bibliográficas	41

Listado de Figuras

Gráfica 1 Estilos de Vida.....	35
Gráfica 2 Visitas al Médico.....	38
Gráfica 3 Antecedentes Familiares	38

Listado de tablas

Tabla 1 Variables.....	28
Tabla 2 Nivel de Escolaridad	34
Tabla 3 Cálculo IMC.....	34
Tabla 4 Estilos de Vida.....	36
Tabla 6 Cronograma	32
Tabla 7 Presupuesto	33

Resumen

Esta investigación tiene como finalidad, diseñar estrategias pedagógicas de promoción en hábitos de vida saludable para los conductores de la empresa Transmaguaré S.A.S, que permitan orientar a sus conductores en la promoción y prevención del autocuidado. Por lo tanto, la metodología se fundamentó en una investigación con enfoque mixto, de tipo descriptiva teniendo en cuenta que ésta permite conocer más a fondo los fenómenos estudiados. Se aplicó una encuesta a 10 conductores de la población en estudio; lo que permitió recopilar información relevante sobre la identificación de los aspectos sociodemográficos, los estilos de vida y los estilos de alimentación. Los resultados muestran que la mayoría de los encuestados son de sexo masculino pertenecen al estrato uno, el nivel educativo sobresaliente es el bachillerato, así mismo se evidenció que la mayoría presentan un IMC por encima de 29, lo que significa que se encuentran con sobrepeso u obesos, son sedentarios, y consumen comidas rápidas y dulces lo que los aleja de unos hábitos saludables y los acerca a padecer comorbilidades como hipertensión arterial, diabetes, problemas cardiacos entre otras.

Palabras Claves: Autoaprendizaje, estrategias, prevención, hábitos saludables, Pausas activas

Abstrac

The purpose of this research is to design pedagogical strategies to promote healthy living habits for the drivers of the company Transmaguaré S.A.S, which allow them to guide their drivers in the promotion and prevention of self-care. Therefore, the methodology was based on an investigation with a mixed approach, of a descriptive type, taking into account that it allows a deeper understanding of the phenomena studied. A survey was applied to 10 drivers of the study population; which allowed to collect relevant information on the identification of sociodemographic aspects, lifestyles and eating styles. The results show that most of the respondents are male, belong to stratum one, the outstanding educational level is high school, likewise it was shown that the majority have a BMI above 29, which means that they are overweight or obese, sedentary, and consume fast foods and sweets, which distances them from healthy habits and brings them closer to suffering from comorbidities such as high blood pressure, diabetes, heart problems, among others.

Keywords: Self-learning, strategies, prevention, healthy habits, active breaks

Introducción

El desarrollo de estrategias para la promoción de hábitos de vida saludable es realizado en la empresa Transmaguaré S.A.S habilitada por el ministerio de transporte mediante la resolución 0051 del 02 de agosto del 2011, donde se habilita como empresa de transporte en la modalidad de servicio público terrestre automotor de carga se especializa en el transporte de fluidos del sector petrolero para ello cuenta con personal idóneo y capacitado en el área que proporciona un servicio profesional con una clara vocación y atención a nuestros clientes.

La ejecución del servicio ofrecido por la organización consiste en el transporte de hidrocarburo y sustancias peligrosas a nivel nacional, lo que implica que el área operativa, es decir, los conductores permanezcan en constante desplazamiento y sus actividades sean realizadas la mayor parte del tiempo en los vehículos y sobre las vías, por lo cual es importante tener cuidado con su salud, es así, que surge la necesidad de crear estrategias pedagógicas que permitan trabajar en la promoción de hábitos de vida saludable y autocuidado en los conductores de la organización, mediante herramientas útiles y fáciles de manejar que se encuentren al alcance de todos los trabajadores.

Las estrategias pedagógicas son todas las actividades realizadas con el fin de facilitar la información y el aprendizaje de los trabajadores, suministran invaluable alternativas de formación que a su vez componen escenarios curriculares de organización de las actividades formativas y de la interacción del proceso de enseñanza y/o promoción y aprendizaje, donde se obtiene los conocimientos, valores, practicas, procedimientos y autoaprendizaje del campo de formación (María Cristina Gamboa Mora, 2013).

A medida del tiempo el Ministerio de Trabajo ha implementado mediante los sistemas de seguridad y salud de las empresas, medidas y programas que se enfocan en el cuidado de la salud de sus trabajadores, sin embargo de acuerdo a las actividades propias de cada empresa surge la necesidad de aplicar alternativas practicas mediante la implementación de estrategias pedagógicas que permitan llegar la información a todas las partes de la organización, con el fin

de promover los hábitos de vida saludable en todos los trabajadores de la organización, logrando de esta manera brindar así mimos un servicio eficiente.

El concepto de promoción de la salud proviene de una perspectiva de salud pública. La definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la promoción de la salud fue adoptada en la primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud, realizada en Ottawa, Canadá, en noviembre de 1986 (salud, 2016) y lo define como proceso que proporciona a las poblaciones los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla. Los hábitos de vida se relacionan con el estado de ánimo de las personas lo cual influye en el desarrollo de sus actividades por lo cual se busca crear un conciencia de prevención de enfermedades relacionas con los hábitos de salud durante las jornadas laborales.

La presente investigación presenta los resultados del estudio descriptivo de una organización de transporte de carga pesada por carretera, que identifica los factores de riesgo que afectan el área operativa, mediante la recolección de información por medio de la aplicación de encuestas para la obtención de datos sociodemográficos, estilos de vida y estilos de alimentación, para con base en esto diseñar estrategias pedagógicas que permitan fomentar medidas de promoción y prevención en hábitos de vida saludable.

Planteamiento del problema de investigación

Actualmente sus operaciones se desarrollan partiendo de la inspección de los pozos del municipio de San Vicente del Caguán, Caquetá; donde se recoge el petróleo crudo y se transporta hacia el sector de la Gloria, Barrancabermeja – Santander, así mismo se cuenta con operaciones desde la inspección de Yurayaco Caquetá, hacia gigante huila, donde se recibe un producto que es transportado nuevamente a la inspección de los pozos. De acuerdo a lo anterior el personal encargado de realizar las actividades de transporte se encuentran en constante movimiento, por lo cual se dificulta capacitar a todo el personal en tiempo real o de acuerdo a los cronogramas establecidos en el programa de capacitaciones del Sistema de Seguridad y Salud en el trabajo en hábitos y estilos de vida saludables, teniendo en cuenta que en el ejercicio de su labor la mayoría del tiempo son conduciendo en carretera en diferentes horarios y expuestos a diferentes situaciones en la vía. Realizar las capacitaciones a cada uno de los conductores en tiempo real resulta complejo ya que implicaría el desplazamiento desde largas distancias hacia la oficina principal, lo que implicaría cese y retraso de labores de los trabajadores.

De acuerdo a las actividades desarrolladas de los trabajadores durante su labor de conducción, al estar en constante movimiento y en diferentes lugares, presentan distintas afectaciones, como colesterol, sobrepeso, entre otras que se asocian a una alimentación no balanceada; donde además influye las jornadas de trabajo nocturnas y constantes que ocasionan la fatiga por falta de sueño en el conductor.

La empresa actualmente cuenta con 30 trabajadores los cuales requieren desarrollar una metodología que permita capacitarlos y evaluarlos, impactando positivamente su bienestar y evitando el costo por cese, retraso de labores y tiempo.

Partiendo del compromiso que tiene la empresa frente al bienestar de sus empleados y teniendo en cuenta la legislación vigente frente al Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SGSST, Decreto 1072 del 2015 y Resolución 1111 de 2017, frente a la promoción a la salud y prevención a enfermedades y a los compromisos en cuanto al plan de capacitación

anual, establecidos en la legislación anteriormente mencionada, surge la necesidad de capacitar a todo el personal en hábitos de vida saludable, desarrollando contenidos y estrategias pedagógicas que permitan establecer prácticas de autocuidado, protección y prevención de accidentes y enfermedades en el personal.

Pregunta de investigación

¿Como desarrollar estrategias pedagógicas para la promoción de hábitos de vida saludable para los conductores de la empresa Transmaguaré S.A.S?

Objetivos

Objetivo general

Diseñar estrategias pedagógicas de promoción en hábitos de vida saludable para los conductores de la empresa Transmaguaré S.A.S.

Objetivo específico

- Caracterizar socio-demográficamente a los conductores de la empresa Transmaguaré S.A.S
- Identificar los estilos de vida que llevan los conductores actualmente en la empresa
- Proponer estrategias para la promoción de hábitos de vida saludable teniendo en cuenta las debilidades identificadas en la población focalizada.

Justificación y delimitación

Justificación

Esta investigación surge de la necesidad que tiene la empresa Transmaguaré S.A.S de desarrollar una estrategia de capacitación en hábitos de vida saludable que permita orientar a sus conductores en la promoción y prevención del autocuidado.

Estas estrategias surge de la necesidad que tiene la empresa Transmaguaré S.A.S de desarrollar una estrategia de capacitación en hábitos de vida saludable que permita orientar a

sus trabajadores en la promoción y prevención del autocuidado, con el fin de tener una amplia cobertura de formación en los conductores que se encuentran laborando fuera de la sede principal, es decir ejerciendo sus actividades de transporte en las rutas establecidas de la empresa, trabajadores que actualmente no se capacitan de manera continua por distancias y tiempos de desplazamiento.

Es importante resaltar que según el decreto 1072 de 2015 es responsabilidad del empleador implementar y desarrollar actividades de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, así como de promoción de la salud en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, de conformidad con la normatividad vigente, así mismo también es deber garantizar la capacitación de los trabajadores en SST de acuerdo con las características de la empresa, identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos relacionados con su trabajo, donde se incluye el plan de emergencias de acuerdo a las actividades del trabajador.

La mala nutrición es uno de los grandes problemas de la vida moderna, debido a las prisas y a los horarios complicados se ha generado que la comida chatarra gane terreno y su exceso en grasas saturadas, sal y calorías, puedan dañar nuestra salud. Las políticas en alimentación y nutrición están enfocadas a la promoción de la alimentación saludable en el contexto de una vida sana, y a la prevención de la obesidad y otras enfermedades no transmisibles vinculadas a la dieta (Bienestar Vive mejor , 2018).

Es por eso que se concluye que una mala alimentación, así como los hábitos de vida rutinarios puede disminuir la respuesta de sistema inmunológico, alterar el desarrollo físico y mental e incrementar la vulnerabilidad a las enfermedades. La salud de una persona radica en la mayoría de los casos, en los comportamientos y prácticas que realiza diariamente como la alimentación, higiene, actividad física, protección y prácticas que se adoptan. De acuerdo a lo anterior y teniendo en cuenta el avance tecnológico y el impacto de las redes sociales en la actualidad mediante la virtualidad se propone una herramienta virtual que facilite y apoye los

procesos de capacitación en hábitos de vida saludable en todos los trabajadores de la empresa Transmaguaré S.A.S sin importar el sitio donde se encuentre trabajando.

Se pretende que esta herramienta sea basada en el autoaprendizaje, concientización y motivación que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida de los conductores, sin que esta se limite a la presencia de ellos en las instalaciones de la empresa y desde los diferentes lugares de trabajo.

Delimitación

El proyecto se llevará a cabo en la empresa Transmaguaré S.A.S desde septiembre de hasta octubre de 2022. En donde se pretende desarrollar mediante la implementación de herramientas didácticas de promoción y prevención de hábitos de vida saludable para los conductores de la empresa, buscando estrategias para promover el autocuidado de los colaboradores teniendo en cuenta que estos están en constante movimientos y lugares diferentes.

Marco de referencia

Estado del arte

De acuerdo a los análisis realizados con respecto al estado de salud general de los conductores de tractocamiones de la empresa TRANMSAGUARE S.A.S se identificó que presentan estados de salud que afectan la plena ejecución de las actividades que desarrollan debido, principalmente a los malos hábitos que tienen durante la ejecución de sus actividades (Chaparro Narváez & Guerrero, 2021).

Por lo tanto, se plantea implementar estrategias de promoción y prevención para los trabajadores de la empresa, que cuente con las herramientas necesarias de difusión y se garantice su desarrollo en todos los trabajadores que laboran en Transmaguaré S.A.S mediante la implementación de herramientas digitales. Los conductores se caracterizan por desarrollar actividades simultaneas en torno a su labor lo cual requiere de su especial atención, su actividad se basa en el desplazamiento durante largas jornadas sin cumplir una correcta alimentación, lo

cual a su vez ocasiona que el conductor convierta su actividad en algo rutinario y sedentario, generando fatiga, deshidratación, problemas digestivos entre otros; con el Programa se quiere capacitar y desarrollar campañas dirigidas y especializadas en fomentar hábitos de vida saludable en conductores, buscando llamar su atención para generar motivación en cada uno de ellos (Auto Magazine, 2022).

En el documento Lineamiento operativo para la promoción de un entorno laboral formal saludable, brinda orientación para promover un entorno laboral saludable en las entidades públicas y privadas, planteando diferentes acciones de promoción de la salud articulado con el sistema de riesgos laborales, con el fin de tener un impacto positivo en las condiciones de vida de los trabajadores; se propone un marco operativo definiendo los diferentes componente como lo son Políticas y normatividad; Ambientes favorecedores; Gestión integrada de servicios sociales; Educación integral e integrada; Participación social y comunitaria; e Investigación e innovación. Estos se definen como los factores que se deben tener en cuenta para el contenido del programa. Algo de resaltar son las diferentes etapas para la implementación de dicho programa, el cual se divide en cuatro etapas las cuales son etapa 1 aislamiento, etapa 2 planeación, etapa 3 ejecución, etapa 4 reconocimiento. Cada una de las etapas planteadas tiene diferentes pasos para lograr la implementación correcta del programa (Ministerio de salud , 2018).

Por otra parte, en el documento Intervención grupal de promoción de hábitos saludables en el ámbito laboral: Programa IPHASAL, se evalúa una intervención grupal de promoción de hábitos saludables, en el programa participaron 325 trabajadores de 13 empresas con factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, tabaquismo, exceso de peso, inactividad física) y para poder hacer parte del proyecto se tenían en cuenta diferentes factores de inclusión como edad, nivel de actividad física, ser fumador o tener elevada la tensión, entre otras . Antes y después del programa se midió peso y altura, tensión arterial y se pasó un cuestionario sobre hábitos de salud. El programa consistía en asistir a talleres formativos y sesiones grupales en las que los

participantes compartían experiencias, conocimientos y progresos sobre hábitos saludables. El resultado se midió con el Índice Fuster BEWAT (IFB), calculado con la puntuación de 5 variables: tensión arterial, ejercicio, peso, alimentación y tabaco. Estos programas pueden ser aplicables al ámbito laboral y contribuyen al mejoramiento de la del personal de una organización (García Solano y otros, 2021).

Sin embargo, en las estrategias de prevención y promoción de hábitos para los trabajadores de la empresa TRANSMAGUARÉ S.A.S se pretende implementar herramientas de trabajo practicas que estén al alcance de los conductores sin importar el sitio donde este o el tiempo que demore completando la ruta de destino, para de esta manera garantizar el pleno cumplimiento a las estrategias de campañas de educación y concientización en hábitos saludables. (Autopistas, 2017) Para lograr hábitos de vida saludable es importante que los trabajadores le den la importancia a la planificación y distribución de estos hábitos; lo cual ayudará a reducir los riesgos que contribuyen a deteriorar o mejorar la calidad de vida y a su vez el rendimiento y eficacia en las labores que se ejerce en el trabajo, previniendo de igual manera los factores de riesgo a los cuales están expuestos los conductores en su entorno laboral.

Marco teórico

La definición sobre la promoción de la salud según la organización mundial de la salud OMS fue adoptada en la carta de la otawa donde se desarrolló la primera conferencia internacional sobre la promoción de la salud el 21 de noviembre de 1986, se tomó como referencia los objetivos de la salud, y la cual actualmente es considerada una de las bases del conceso internacional sobre la promoción de la salud.

Se entiende por promoción de la salud al proceso que proporciona a las poblaciones los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla (Organización Panamericana de la Salud, 2021).

“La promoción de la salud también ha sido definida como el proceso de capacitar a las personas para que aumenten el control sobre su salud y para que la mejoren” (Giraldo Osorio y

otros, 2010). Para alcanzar un nivel adecuado de bienestar físico, mental y social, cada persona o grupo requiere identificar y llevar a cabo aspiraciones, satisfacer necesidades y cambiar el entorno o adaptarse a él. La salud se contempla como un recurso para la vida cotidiana, no como el objetivo de la vida donde además es un concepto positivo que enfatiza recursos sociales y personales junto con capacidades físicas.

La promoción de la salud, se realiza a través de tres mecanismos de las personas, según lo planteado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), estos son:

- ✓ El autocuidado, es decir, las decisiones y acciones que la persona lleva a cabo en beneficio de su propia salud.
- ✓ La ayuda mutua o acciones que las personas realizan para ayudarse unas a otras de acuerdo a la situación que estén viviendo.
- ✓ Los entornos sanos o creación de las condiciones ambientales que favorecen la salud, tales como las escuelas saludables que se constituyen en escenarios potenciadores de las capacidades de los niños y niñas, en las que la educación para la salud y la promoción de la salud son opciones pedagógicas para el desarrollo humano y la formación en valores en la niñez (Giraldo Osorio y otros, 2010)

EL PDSP es producto del Plan Nacional de Desarrollo 2010-2014, y busca la reducción de la inequidad en salud, planteando los siguientes objetivos: 1) avanzar hacia la garantía del goce efectivo del derecho a la salud; 2) mejorar las condiciones de vida que modifican la situación de salud y disminuyen la carga de enfermedad existente; 3) mantener cero tolerancias frente a la mortalidad, la morbilidad y la discapacidad evitable (GOV.CO, 2022).

Diversos son los esfuerzos a nivel de gobierno que se tienen actualmente, desde la temprana edad y que buscan además impactar de algún modo a los adultos en sus hábitos y prácticas de salud y prevención de enfermedades, centrando sus esfuerzos en consolidarlos como estilos de vida y de esta manera disminuir patologías en cuanto a enfermedades no transmisibles, tal es el

caso del Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS), según un artículo del Ministerio De Educación Nacional, el programa PPEVS se articula con el Programa de Alimentación Escolar, y tienen el propósito de ofrecer a las entidades territoriales orientaciones conceptuales, pedagógicas y operativas para guiar a los establecimientos educativos en la construcción de proyectos pedagógicos transversales, que contribuyan al desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes en los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo (GOV.CO, 2022).

Colombia ratifica su compromiso como país miembro de la Comunidad Andina CAN, Adoptando la decisión 584 de 2004 y la resolución 957 de 2006, en donde se consagran directrices y políticas para implementar los SGSST.

La salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores tienen una gran importancia también para las empresas que ven aumentar su productividad y competitividad. Los factores que determinan nuestra salud son múltiples y pertenecen a varias etapas, desde la individual (genética, sexo, edad, hábitos de vida) a la ambiental (condiciones de vida y trabajo), así como a las condiciones sociales, económicas y culturales. Es responsabilidad de todos lograr la mejor salud posible para la persona y el colectivo desde el conocimiento y los cambios personales, pero también desde la creación de entornos de trabajo seguros y saludables.

Las intervenciones en la empresa pueden contribuir a mejorar la salud, tanto para sus propios trabajadores como para sus familias y comunidad.

EL decreto 1072 de 2015, Reglamento único del sector trabajo, que compila las normas preexistentes frente al tema de reglamentación y regulación en el desarrollo de un trabajo o labor, en él se consignan las obligaciones y responsabilidades tanto del empleador, como del empleado, ARL.

Así mismo, el decreto en su artículo 2.2.4.6.11 Dispone la responsabilidad de los empleadores frente a las capacitaciones en seguridad y salud en el trabajo – SST, resaltando en

su artículo 2.2.4.6.12 numeral 6. La necesidad de establecer un programa de capacitación anual en seguridad y salud en el trabajo - SST, así como de su cumplimiento incluyendo los soportes de inducción, reinducción y capacitaciones de los trabajadores dependientes, contratistas, cooperados y en misión. De igual manera y de gran importancia para el actual proyecto, el decreto establece en su artículos 2.2.4.6.8 numeral 8 el compromiso que debe asumir el empleador frente a la prevención y promoción de riesgos laborales, especificando que, cito textualmente “el empleador debe implementar y desarrollar actividades de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, así como de promoción de la salud en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), de conformidad con la normatividad vigente” (GOV.CO, 2019) .

De acuerdo al anterior decreto se encuentra la resolución 1111 de 2017, la cual establece los estándares mínimos del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo para empleadores y contratantes. La resolución 1111 de 2017 es un conjunto de normas y requisitos que, dada su exigencia, permite registrar, verificar y controlar el cumplimiento de las condiciones básicas frente al desarrollo de los SGSST.

Esta resolución en el estándar de Gestión de la Salud, evalúa la presencia de programas de promoción y prevención y específicamente la existencia de un programa para promover entre los trabajadores estilos de vida y entorno saludable, incluyendo campañas específicas tendientes a la prevención y el control del fármaco dependencia, el alcoholismo y el tabaquismo, entre otros. Lo que se debe demostrar con el programa respectivo y los documentos y registros que evidencien el cumplimiento del mismo.

Para la empresa Transmaguaré S.A.S la cual promete en su política de seguridad y salud en el trabajo promover y mantener el bienestar físico, mental y social de los trabajadores e indica que, para dar cumplimiento, la empresa destina los recursos necesarios, con el fin de proteger la seguridad y salud de sus trabajadores independientemente de su tipo de contrato, ya sean directos o indirectos, de acuerdo a la mejora continua.

Así mismo es importante resaltar la importancia de las comunicaciones en el desarrollo del presente proyecto toda vez que se pretende implementar una herramienta virtual que facilite la comunicación a nivel de capacitación a todos los trabajadores de la empresa sin importar el lugar donde se encuentren para desarrollar el programa de capacitación en hábitos de vida saludable para los trabajadores de la empresa Transmaguaré S.A.S.

Una de las mayores aportaciones de las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) a la educación son los Entornos Virtuales de Formación, que constituyen los sucesores de los anteriores sistemas de formación a distancia, logrando mejoras significativas a partir del aprovechamiento de los poderosos canales comunicativos e informativos que proporciona Internet: grandes cantidades de información, que crecen constantemente, que pueden almacenarse con enorme facilidad y que son accesibles con posibilidades de comunicación ilimitadas.

La implementación de herramientas virtuales facilita el acceso de la información a todos los trabajadores, donde se pretende interactuar con cada uno de ellos sin importar el lugar donde se encuentren, es decir que la oficina de trabajo no sea el único lugar donde se interactúa con el trabajador. De acuerdo a la actividad económica de la empresa Transmaguaré S.A.S la mayoría de sus trabajadores permanecen sobre la vía realizando el transporte de mercancías peligrosas (hidrocarburos) por lo cual al implementar herramientas virtuales facilita el acceso a la información y conocimiento de todos sus trabajadores garantizando de esta manera una mejora en las condiciones de seguridad y salud de los trabajadores.

Marco legal

A continuación, se presenta la normatividad que rige y aplica para la elaboración del proyecto

Constitución política de Colombia de 1991

Artículo 49. Reformado mediante ACTO LEGISLATIVO 02 DE 2009 Artículo 1°. El artículo [49](#) de la Constitución Política quedará así: "La atención de la salud y el saneamiento

ambiental son servicios públicos a cargo del Estado. Se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud.

Artículo 52. Modificado mediante ACTO LEGISLATIVO 02 DE 2000 Artículo 1º. El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, quedará así: "*Artículo 52.* El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

Artículo 53. Igualdad de oportunidades para los trabajadores; remuneración mínima vital y móvil, proporcional a la cantidad y calidad de trabajo; estabilidad en el empleo; irrenunciabilidad a los beneficios mínimos establecidos en normas laborales; facultades para transigir y conciliar sobre derechos inciertos y discutibles; situación más favorable al trabajador en caso de duda en la aplicación e interpretación de las fuentes formales de derecho; primacía de la realidad sobre formalidades establecidas por los sujetos de las relaciones laborales; garantía a la seguridad social, la capacitación, el adiestramiento y el descanso necesario; protección especial a la mujer, a la maternidad y al trabajador menor de edad.

Ley 100 de 1993 De La República De Colombia.

Por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones

Ley 9 de 1979 Congreso De La República De Colombia

Por la cual se dictan Medidas Sanitarias TITULO III. Salud Ocupacional.

ARTICULO 80. para preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones la presente Ley establece normas tendientes a: a) Prevenir todo daño para la salud de las personas, derivado de las condiciones de trabajo; b) Proteger a la persona contra los riesgos relacionados con agentes físicos, químicos, biológicos, orgánicos, mecánicos y otros que pueden afectar la salud individual o colectiva en los lugares de trabajo; c) Eliminar o controlar los

agentes nocivos para la salud en los lugares de trabajo; d) Proteger la salud de los trabajadores y de la población contra los riesgos causados por las radiaciones; e) Proteger a los trabajadores y a la población contra los riesgos para la salud provenientes de la producción, almacenamiento, transporte, expendio, uso o disposición de sustancias peligrosas para la salud pública.

Ley 83 1988 Congreso De La República De Colombia

Por medio de la cual se aprueba el Convenio 159 sobre la readaptación profesional y el empleo de personas inválidas, adoptado por la Conferencia General de la Organización Internacional de Trabajo en su 69a. reunión, Ginebra 1983

Ley 50 de 1990 Congreso De La República De Colombia

Por la cual se introducen reformas al Código Sustantivo del Trabajo y se dictan otras disposiciones.

Ley 100 de 1993 Congreso De La República De Colombia

Por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones.

Ley 1122 de 2007 Congreso De La República De Colombia.

Por la cual se hacen algunas modificaciones en el Sistema General de Seguridad Social en Salud y se dictan otras disposiciones. CAPITULO VI. Salud Pública.

Artículo 32. De la salud pública. La salud pública está constituida por el conjunto de políticas que buscan garantizar de una manera integrada, la salud de la población por medio de acciones de salubridad dirigidas tanto de manera individual como colectiva, ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo del país. Dichas acciones se realizarán bajo la rectoría del Estado y deberán promover la participación responsable de todos los sectores de la comunidad.

Artículo 33. Plan Nacional de Salud Pública. El Gobierno Nacional definirá el Plan Nacional de Salud Pública para cada cuatrienio, el cual quedará expresado en el respectivo Plan Nacional de Desarrollo. Su objetivo será la atención y prevención de los principales factores de

riesgo para la salud y la promoción de condiciones y estilos de vida saludables, fortaleciendo la capacidad de la comunidad y la de los diferentes niveles territoriales para actuar.

Ley 1355 de 2009 Congreso De La República De Colombia.

Por la cual se hacen algunas modificaciones en el Sistema General de Seguridad Social en Salud y se dictan otras disposiciones. CAPITULO VI. Salud Pública.

Se declara la obesidad como una enfermedad de salud pública que a su vez es causa directa de otras enfermedades y aumenta la tasa de mortalidad de los colombianos. Esta ley también determina: la promoción de una dieta balanceada y saludable, la adopción de programas de educación alimentaria.

Ley 1562 de 2012 Congreso De La República De Colombia.

Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional.

Artículo 11 literal f). Fomento de estilos de trabajo y de vida saludables, de acuerdo con los perfiles epidemiológicos de las empresas.

Decreto 1295 de 1994 Ministerio de Trabajo y Seguridad Social

Por el cual se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales.

Artículo 21. Obligaciones del empleador. c. Procurar el cuidado integral de la salud de los trabajadores y de los ambientes de trabajo

Artículo 22. Obligaciones de los trabajadores procurar el cuidado integral de su salud. Literal modificado por el artículo 27 de la Ley 1562 de 2012. El nuevo texto es el siguiente: Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST de la empresa y asistir periódicamente a los programas de promoción y prevención adelantados por las Administradoras de Riesgos Laborales.

Artículo 35 numeral d. Fomento de estilos de trabajo y de vida saludables, de acuerdo con los perfiles epidemiológicos de las empresas.

Decreto 2771 De 2008 el presidente de la república de Colombia

Por el cual se crea la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física.

Decreto 1072 de 2015 el presidente de la república de Colombia

Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo

Artículos 2.2.4.6.11 Capacitación en seguridad y salud en el trabajo – SST.

Artículos 2.2.4.6.12 numeral 6. El programa de capacitación anual en seguridad y salud en el trabajo - SST, así como de su cumplimiento incluyendo los soportes de inducción, reinducción y capacitaciones de los trabajadores dependientes, contratistas, cooperados y en misión

Artículos 2.2.4.6.5 Política de seguridad y salud en el trabajo

Artículos 2.2.4.6.6 Requisitos de la política de seguridad y salud en el trabajo

Artículos 2.2.4.6.7 Objetivos de la política de seguridad y salud en el trabajo 51

Artículos 2.2.4.6.8 numeral 8 Prevención y Promoción de Riesgos Laborales: El empleador debe implementar y desarrollar actividades de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, así como de promoción de la salud en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), de conformidad con la normatividad vigente.

Resolución 2400 1979 Ministerio trabajo

Conocida como Estatuto de la Seguridad Industrial, establece algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo.

Resolución 2013 1986 Ministerio trabajo

Crea y reglamenta la organización y funcionamiento de los comités de Medicina, Higiene y Seguridad Industrial en los lugares de trabajo

Resolución 1016 1989 Mintrabajo y Minsalud

Crea y reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores en el país.

Resolución 2488 2007 Ministerio de protección social

Adoptan las Guías de Atención Integral de Salud Ocupacional Basadas en la Evidencia. (dolor lumbar, desordenes musculo-esqueléticos, hombro doloroso, neumoconiosis e hipoacusia inducida por ruido en el lugar de trabajo)

Resolución 2346 de 2007 Ministerio de protección social

Artículo 18 Diagnóstico de salud. Toda persona natural o jurídica que realice evaluaciones médicas ocupacionales de cualquier tipo, deberá entregar al empleador un diagnóstico general de salud de la población trabajadora que valore, el cual se utilizará para el cumplimiento de las actividades de los subprogramas de medicina preventiva y del trabajo, de conformidad con lo establecido por el artículo 10 de la Resolución 1016 de 1989, o la norma que la modifique, adicione o sustituya.

Resolución 1111 del 2017 Ministerio de trabajo

Define los estándares mínimos del Sistema General de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Estándar 1, E1.2 Capacitación en el sistema de gestión de SST. Numeral 1.2.1 Programa de capacitación anual en promoción y prevención, que incluya los peligros y riesgos prioritarios, extensivo a todos los niveles de la organización.

Estándar 2, E2.1 Política de SST. Numeral 2.1.1 Política que contemple actividades de promoción y prevención.

Estándar 3 E3.1 Condiciones de salud en el trabajo. Numeral 3.1.2 Actividades de promoción y prevención definidas y llevadas a cabo de conformidad con las prioridades que se identificaron en el diagnóstico de las condiciones de salud

Estándar 3 E3.1 Condiciones de salud en el trabajo. Numeral 3.1.7 Programa para promover entre los trabajadores estilos de vida y entorno saludable, incluyendo campañas específicas tendientes a la prevención y el control de la farmacodependencia, el alcoholismo y tabaquismo, entre otros.

Código sustantivo de trabajo

Titulo XI. Higiene y seguridad en el trabajo Capitulo 1 Art.348 MEDIDAS DE HIGIENE Y SEGURIDAD. Todo empleador o empresa están obligados a suministrar y acondicionar locales y equipos de trabajo que garanticen la seguridad y salud de los trabajadores; a hacer practicar los exámenes médicos a su personal y adoptar las medidas de higiene y seguridad indispensables para la protección de la vida, la salud y la moralidad de los trabajadores a su servicio; de conformidad con la reglamentación que sobre el particular establezca el Ministerio del Trabajo.

Plan decenal de salud pública 2012-2021

Línea de promoción de la salud: Conjunto de acciones que debe liderar el territorio, convocando los diferentes sectores, las instituciones y la comunidad, para desarrollarlas por medio de proyectos dirigidos a la construcción o generación de condiciones, capacidades y medios necesarios para que los individuos, las familias y la sociedad en su conjunto logren intervenir y modificar los Determinantes Sociales de la Salud en cada territorio, y así las condiciones de calidad de vida, consolidando una cultura saludable basada en valores, creencias, actitudes y relaciones, que permita lograr autonomía individual y colectiva que empodere para identificar y realizar elecciones positivas en salud en todos los aspectos de la vida, con respeto por las diferencias culturales de nuestros pueblos.

Marco Metodológico

Paradigma de la Investigación

Al iniciar una investigación es importante definir un paradigma que guíe el proceso de investigación, tal como lo menciona (Guba & Lincoln, 1994), no se puede entrar al terreno de la investigación sin tener una clara percepción y conocimiento de qué paradigma direcciona la aproximación que tiene el investigador hacia el fenómeno de estudio.

En tal sentido, se entiende por paradigma un modelo, patrón o ejemplo a seguir en una situación dada. Es decir, un paradigma es una teoría o un conjunto de teorías que sirven como modelos para resolver problemas. Según (Patton, 1990) el paradigma indica y guía a sus

seguidores en relación a lo que es legítimo, válido y razonable. El paradigma se convierte en una especie de gafas que permitirán al investigador poder ver la realidad desde una perspectiva determinada, por tanto, éste determinará en gran medida, la forma en la que desarrolle su proceso investigativo.

Desde esta perspectiva, la presente investigación se enmarca en el paradigma positivista, dado que como lo afirma (Valdés García, 2006) este paradigma “postula la existencia de una realidad objetiva que es posible conocer empíricamente a través de métodos cuantitativos, construyendo modelos que permiten explicar y predecir fenómenos similares (generalizar a partir de experiencias fraccionadas)” (p.2).

Tipo de investigación

Para el desarrollo del estudio, el cual es aplicado en una empresa de transporte de crudo y derivados del petróleo para la industria petrolera, se propone aplicar herramientas que contribuyan al autoaprendizaje y estén al alcance de todos los trabajadores sin importar el sitio donde se encuentren, teniendo en cuenta que la operación objeto de estudio es misional, lo que implica que la mayoría del tiempo los conductores se encuentren en desplazamiento, por lo tanto se pretende determinar las condiciones de salud actuales y establecer estrategias pedagógicas que se adapten las circunstancias y necesidades de los conductores desde un enfoque descriptivo el cual se define como; un método que se basa en la observación, por lo que son de gran importancia los cuatro factores psicológicos: atención, sensación, percepción y reflexión. El problema principal de dicho método reside en el control de las amenazas que contaminan la validez interna y externa de la investigación (UNE).

De acuerdo a lo anterior se espera obtener resultados cualitativos y cuantitativos con el fin de lograr percepciones de autocuidado y hábitos de vida saludable de acuerdo a las determinantes sociodemográficas de la población objeto de estudio para la aplicación de estrategias pedagógicas que influyan en el fortalecimiento del autocuidado.

Diseño de la investigación

Para el desarrollo se implementa investigación de campo mediante la aplicación de encuestas para levantar la caracterización sociodemográfica de la población objeto de estudio y así documentar la información obtenida, con el objetivo de analizar las condiciones actuales de salud en las que se encuentran los conductores de la empresa Transmaguaré S.A.S.

Criterios de Inclusión

Todos los conductores que acepten participar en el estudio por medio de la firma del consentimiento informado.

Los conductores que participan deben ser empleados de la empresa objeto de estudio y se escogerán dos por rangos de edad (18 a 28 años; 29 a 38 años; 39 a 49 años; 50 a 60 años).

Variables

Las variables a medir en los conductores de la empresa Transmaguaré S.A.S, están relacionadas con los aspectos sociodemográficos, estilos de vida y estilos de alimentación, como se relacionan en la tabla No. 1.

Tabla 1

Variables

VARIABLE	DIMENSIÓN	DEFINICIÓN
SOCIODEMOGRÁFICA	Sexo	Peculiaridades que caracterizan los individuos de una especie dividiéndolos en masculinos y femeninos
	Edad	Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento.
	Peso	Cantidad de masa de un cuerpo
	Talla	Estatura de la persona
	Estado Civil	Condición de una persona según el registro civil y su situación legal en función de si tiene o no pareja.
	Escolaridad	Nivel académico logrado
	Estrato Social	Conjunto de personas relacionadas que están ubicadas en un sitio o lugar similar dentro de la jerarquía o escala social,

ESTILOS DE VIDA	Número de Hijos	donde comparten similares creencias, valores, actitudes, estilos y actos de vida Cantidad de personas bajo la responsabilidad del trabajador
	Actividad Física	Hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona.
	Tiempo designado para realizar actividad física	Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física en un tiempo determinado.
	Consumo de Licor	Actividad de ingerir bebidas alcohólicas.
	Periodicidad de Consumo de Licor	Número de veces en que se ingiere alcohol.
	Fuma	Aspirar y despedir el humo producido por la combustión del tabaco.
	Cantidad que Fuma	Cantidad de cigarrillos fumados al día.
	Periodicidad con la que fuma	Número de veces que se fuma al día
	Tiempo laborado al día	Momento en el cual se desempeña una labor.
	Descanso	Horas de descanso
Hobby que realiza	Ocupación realizada en el tiempo libre	
ESTILOS DE ALIMENTACIÓN	Comidas durante el día	Cantidad de comidas que consume al día
	Frutas	Cantidad de frutas que consume al día
	Verduras	Cantidad de verduras que consume al día
	Agua	Cantidad de agua que consume al día
	Desayuno	Alimento generalmente ligero que se consume a primera hora del día.
	Comidas rápidas	Comida preparada y servida en corto periodo de tiempo.
	Dulces	Alimento elaborado con azúcar, generalmente de pequeño tamaño
	Bebida de Preferencia	Sustancia líquida que se bebe, en especial la elaborada o la compuesta de varios ingredientes que se consume con mayor frecuencia.
	Consumo de bebidas energizantes	Bebida sin alcohol que contine sustancias estimulantes que disminuyen el cansancio al consumidor.
	Visitas al médico	Cantidad de veces que acude al médico

Antecedentes familiares	Registro de las relaciones entre los miembros de una familia junto con sus antecedentes médicos.
-------------------------	--

Fuente: Elaboración de la autora.

Fases del estudio

Para lograr el objetivo del estudio propuesto, se requiere abordar las siguientes fases:

Fase I: Preliminar. Se realizará revisión documental y bibliográfica para establecer el estado de la cuestión de los hábitos saludables de los conductores de la empresa Trasmaguaré S.A.S, lo que permitirá conocer más a fondo los estilos de vida de los conductores y de esta manera proponer estrategias para la promoción de hábitos de vida saludable.

Fase II: Diagnóstica. Es necesario para el logro de los objetivos específicos del estudio la elaboración de los instrumentos de recolección, de intervención, de validez y confiabilidad de los mismos. Los instrumentos de recolección será una encuesta con preguntas cerradas de selección múltiple. Posteriormente se aplicará y se realizará la validación respectiva de la información.

Fase III: Fase propositiva y de implementación. Proponer estrategias para la promoción de hábitos de vida saludable teniendo en cuenta las debilidades identificadas en la población focalizada.

Población y muestra

La empresa Trasmaguare S.A.S, actualmente para el transporte de hidrocarburo por carretera y derivados, cuenta con 20 conductores, para esta investigación se escogerán de manera aleatoria 10 de los conductores.

Materiales e instrumento

Para el proceso de investigación se diseña una encuesta que tiene como finalidad permitir la recolección de la información de las variables requeridas para determinar las condiciones actuales de salud en la que se encuentran los conductores, en las cuales se incluye horarios de

trabajo y hábitos en sus jornadas laborales. La encuesta es un instrumento básico y ampliamente utilizado como procedimiento de investigación ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz (J. Casas Anguitaa, 2002); así mismo Se puede definir la encuesta como una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características (J. Casas Anguitaa, 2002).

Técnica de Recolección de la información

Para realizar la recolección de la información en primera instancia se solicita la autorización y consentimiento informado tanto de la alta gerencia de la organización como de los trabajadores para la aplicación de la encuesta que permite identificar los hábitos de vida y caracterizar socio demográficamente a los conductores de la empresa y posteriormente se procede a aplicar las encuestas de forma presencial con los trabajadores de la organización teniendo en cuenta sus horarios de trabajo, por consiguiente se recopila la información de manera manual y se tabula en una matriz para el respectivo análisis de la variables recolectadas.

Procedimiento para el análisis de datos

Luego de realizar las encuestas se tabulan las variables detalladas para identificar los patrones y aspectos a analizar en el proceso de investigación, se concluyen los aspectos claves a trabajar para el diseño de las estrategias pedagógicas a desarrollar en los hábitos de vida saludable de la población objeto de estudio.

Con base a la información recolectada se diseñan estrategias pedagógicas para implementar en la promoción de hábitos de vida saludable y autocuidado en los conductores de la empresa Transmaguaré S.A.S, de igual manera se diseña cronograma y presupuesto sobre el cual se va desarrollar el procedimiento.

Tabla 4*Nivel de Escolaridad*

Categoría	Frecuencia Masculina	Porcentaje	Frecuencia Femenina	Porcentaje
Primaria	1	10,0%	0	0,0%
Bachillerato	7	70,0%	1	10,0%
Técnico	1	10,0%	0	0,0%
Profesional Universitario	0	10,0%	0	0,0%

Elaboración propia

Así mismo, se encontró que el 50% de los conductores son casados o se encuentran en unión libre, el 30% son separados y el 20% restante son solteros. De los cuales el 70% afirmaron que su núcleo familiar está compuesto por entre 1 y 2 hijos, el 20% sin hijos y un 10% entre 3 y 4 hijos.

En cuanto a su peso y talla, se observa que el 60% de los conductores están entre los 71 y 90 kilos y la talla oscilan entre 1.60 cms y 1,80 cms., como se puede evidenciar en la tabla No. 5.

Tabla 5*Cálculo IMC*

Talla (cms)	Peso (Kilos)	IMC	Observación
1,60	95	37,1	Obesidad
1,62	81	30,9	Obesidad
1,58	78	31,2	Obesidad
1,93	65	17,5	Por debajo del peso
1,80	80	24,7	Saludable
1,60	79	30,9	Obesidad
1,58	75	30	Obesidad
1,89	70	19,6	Saludable
1,70	81	28	Sobrepeso
1,90	98	27,1	Sobrepeso

Elaboración de los autores.

De acuerdo a la tabla No. 3 se observa que el 50% de los conductores de la empresa Transmaguaré presentan un índice de masa corporal (IMC) mayor de 30, lo que significa que se

encuentran en obesidad, un 20% tienen un IMC entre 25 y 29,9 presentando un sobrepeso, un 10% está bajo de peso dado que presenta un IMC por debajo de 18,5; sólo un 20% están saludables con un IMC entre 18,5 y 24,9.

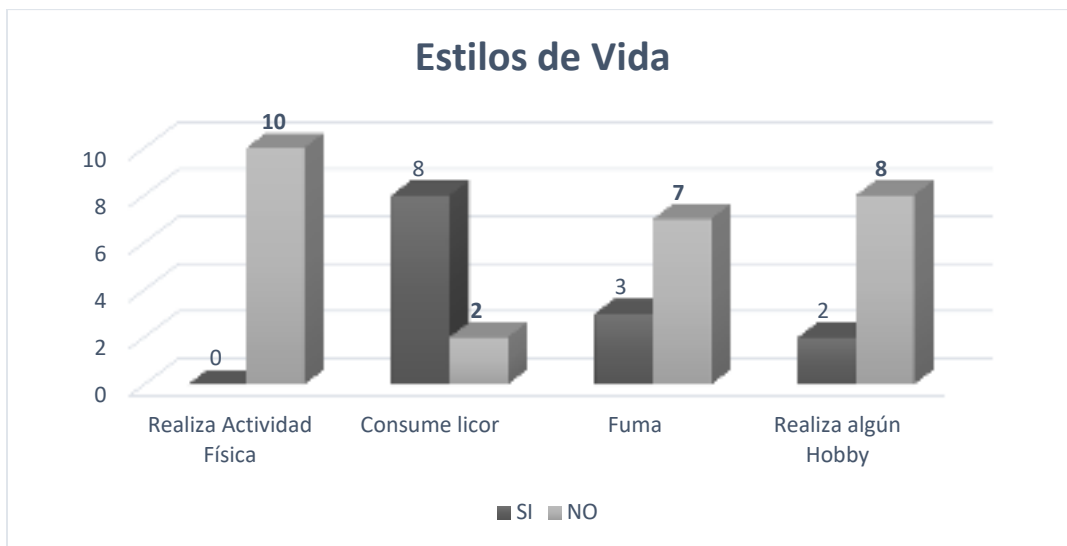
Estilos de Vida

De acuerdo a los resultados de la investigación, el 100% de los conductores de la empresa Transmaguaré, manifestaron no realizar ninguna actividad física, por el contrario, el 80% confirma que consume licor ocasionalmente, un 30% fuma diariamente y un 50% no fuma. En cuanto a las horas de descanso el 50% lo hace entre 5 y 6 horas y el 50% restante descansa entre 7 y 8 horas diarias.

El 80% no tiene un hobby, solo un 20% manifiesta tener un hobby el cual es ver televisión. Y el 100% manifestaron laborar entre 8 y 10 horas diarias.

Gráfica 1

Estilos de Vida



Estilos de Alimentación.

Los conductores entrevistados de la empresa Transmaguaré S.A.S., el 70% manifestó que se alimentan cuatro veces al día, acompañado de un bajo consumo de frutas, teniendo en

cuenta que un 50% no las consume y el 50% restante solo lo hace tres veces por semana. Así mismo, la ingesta de verduras un 80% las consume tres veces a la semana.

El 70% de los encuestados manifestaron ingerir entre 1 y 2 vasos de agua al día y el 30% restante consume entre 3 y 4 vasos de agua al día. Así mismo, se evaluó sobre el consumo de alimentos no saludables desde dos puntos de vista. El primero, sobre las comidas rápidas y la ingesta de dulces, en donde el 100% consumen comidas rápidas y un 70% consume dulces,

La información anterior, se puede evidenciar en la tabla No. 6.

Tabla 6

Estilos de Vida

Consumo de Comidas	Frecuencia	Porcentaje
2 veces al día	0	0,0%
3 veces al día	3	30,0%
4 veces al día	7	70,0%
5 veces al día	0	0,0%
Consumo de frutas		
No	5	50,0%
3 veces a la semana	5	50,0%
4 veces a la semana	0	0,0%
5 veces a la semana	0	0,0%
Consumo de verduras		
No	2	20,0%
5 veces a la semana	0	0,0%
4 veces a la semana	0	0,0%
3 veces a la semana	8	80,0%
Consumo de Agua al Día		
No consumo	0	0,0%
entre 1 y 2 vasos	7	70,0%
entre 3 y 4 vasos	3	30,0%
más de 5 vasos	0	0,0%
Desayuna Todos los Días		
Si	5	50,0%
No	5	50,0%
Consumo de Comidas Rápidas		
Si	10	100,0%
No	0	0,0%
Consumo de Dulces		

Si	7	70,0%
No	3	30,0%
Bebida de preferencia		
Tinto	7	70,0%
Aromática	2	20,0%
Chocolate	1	10,0%
Aguapanela	0	0,0%
Consumo de bebidas energizantes		
Si	9	90,0%
No	1	10,0%

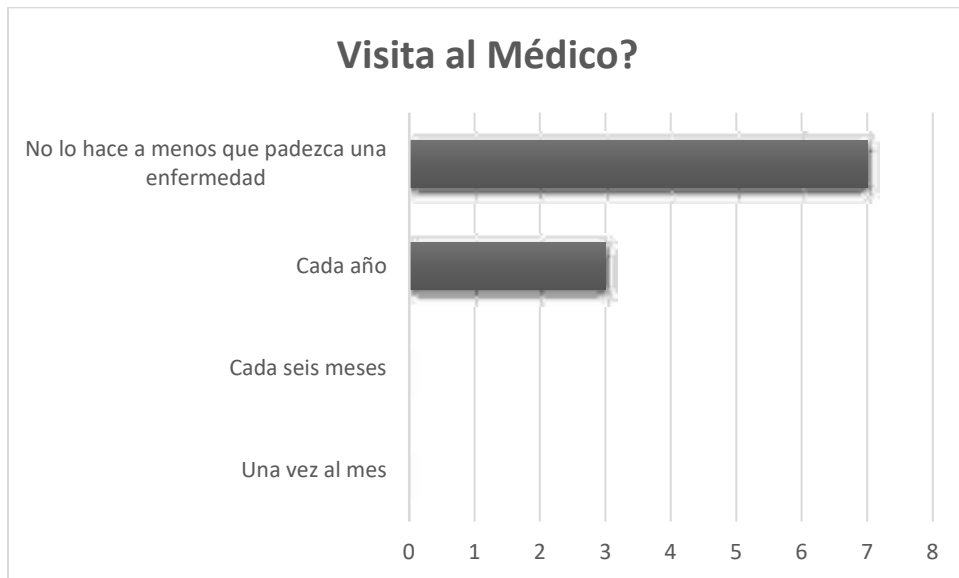
Elaboración de los autores.

En relación a la pregunta si desayunan todos los días, el 50% de los encuestados expresaron que no toman este alimento en el horario indicado, dado a que deben laborar desde muy temprano, el 50% restante si lo consume en el horario habitual. igualmente, se evidenció que la bebida de preferencia en un 70% es el tinto, aduciendo que es la que más fácil se encuentra durante su recorrido. En cuanto a las bebidas energizantes el 90% manifestó consumirlas teniendo en cuenta las largas jornadas laborales y éstas les permite estar más activos.

Se evidencia que el 30% acude a valoración médica cada año y el 70% restante lo hace solo cuando presenta alguna enfermedad (ver gráfica 2).

Gráfica 2

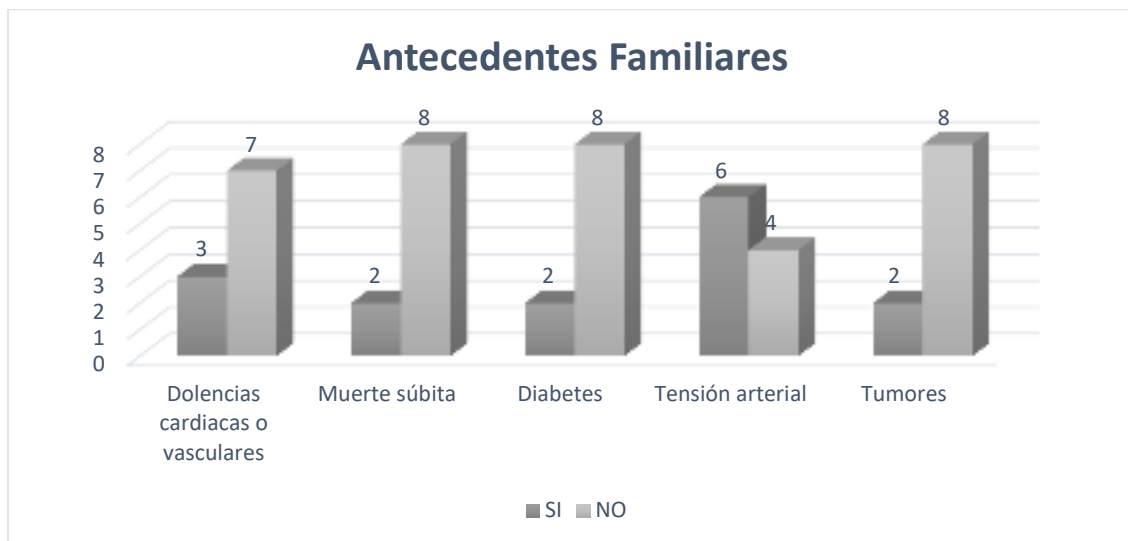
Visitas al Médico



Al analizar los antecedentes familiares de los conductores de la empresa Transmaguaré S.A.S., se encuentra que la enfermedad más común es la hipertensión arterial en una 60% seguido, las dolencias cardíacas con un 30%.; La muerte súbita, la diabetes y tumores se presentan en un 20% cada una. (ver gráfica 3).

Gráfica 3

Antecedentes Familiares



Discusión

Los resultados obtenidos en la población objeto de estudio permitieron evidenciar los aspectos sociodemográficos, estilos de vida y los estilos de alimentación. (Quintero Godoy, 2014) menciona que:

“En Colombia, la encuesta nacional de la situación nutricional (ENSIN 2010), determinó que la población entre 5 y 64 años, no tiene una alimentación saludable, en referencia con las recomendaciones dadas por la estrategia mundial de régimen alimentario (OMS, 2004). El 39% de los colombianos entre 5 y 64 años de edad, no consume productos lácteos diariamente. Uno de cada 3(33,2%), no consume frutas diariamente, Cinco de cada siete (71,9%) no consumen hortalizas o verduras diariamente” (pág. 28)

En los conductores de la empresa Transmaguaré S.A.S., se evidenciaron resultados semejantes a los descritos en la (ENSIN, 2010), caracterizado por un bajo consumo de frutas y verduras 50%, y 80% respectivamente, éstas se consumen tres veces a la semana. De igual manera se observó un bajo consumo de agua al día y un alto porcentaje en el consumo de dulces y comidas rápidas, 70% y 100% respectivamente, lo cual contribuye a que se genere un mayor factor de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión, entre otras.

No obstante, existen comportamientos sedentarios que propenden también al aumento de los factores de riesgo, así como el alto consumo de alcohol y tabaquismo, sumado a la elevada ingesta de bebidas energizantes, las cuales conlleva a padecer arritmias, taquicardias, problemas cardiacos, insomnio y debido al alto grado de azúcar que contienen, hacen que el organismos se vuelva más propenso a sufrir de diabetes y sobrepeso, adicionalmente a que no se lleva un control médico frecuente que ayude a detectar una enfermedad a tiempo.

Desde esta perspectiva, es necesario que se aumente la ingesta de alimentos saludables, así como el consumo mínimo de ocho vasos de agua al día, teniendo en cuenta que el cuerpo humano pierde agua a diario y es necesario reponerla para que este funcione de manera correcta y no se ponga en peligro la salud.

Otro factor a resaltar son los antecedentes familiares de enfermedades como la hipertensión y las dolencias cardiacas o vasculares, aspectos que no están siendo tenido en cuenta por los conductores, toda vez que se ve reflejado en los malos hábitos alimenticios y sedentarios, teniendo como resultados un sobrepeso lo que conlleva a ser más propensos de sufrir de comorbilidades.

Estrategias para la Promoción de Hábitos Saludables de Acuerdo a las Falencias

Encontradas en los Conductores de la Empresa TRANSMAGUARÉ S.A.S.

Con las estrategias que se plantean en la ilustración 1, se espera que la empresa Transmaguaré S.A.S. promueva los hábitos saludables buscando un bienestar laboral para sus conductores, así como una mayor competitividad y productividad para la empresa:

Ilustración 1

Estrategias Hábitos Saludables



De este modo, la implementación de un estilo de vida saludable tiene gran importancia en la promoción de la salud y en la prevención de enfermedades, por ello, en el anexo 1, se desglosan las estrategias propuestas en la ilustración 1.

Conclusiones

La caracterización permitió conocer a fondo las falencias que se tienen por parte de los conductores de la empresa Transmaguaré en lo relacionado a los hábitos de vida saludables, conllevando a proponer unas estrategias que contrarresten dicha problemática.

En un 90% los conductores son de sexo masculino, las edades oscilan entre los 18 y 59 años, así mismo, se evidenció que el 100% pertenecen al estrato social 1 y su nivel de escolaridad en su mayoría es bachillerato.

En lo relacionado con su estilo de vida se evidenció que el 100% de los conductores de la empresa Transmaguaré S.A.S., no realizan ninguna actividad física, el 80% consumen bebidas alcohólicas ocasionalmente y un 30% fuma diariamente. En cuanto a las horas de descanso el 50% lo hace entre 5 y 6 horas y el 80% no tiene un hobby.

Se evidencia un alto de consumo comidas rápidas y dulces frente a la poca ingesta de frutas y verduras, lo cual se ve reflejado en el grado de obesidad y sobrepeso que presentan la gran mayoría de los conductores, incrementando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, entre otras. Sumado a esto, el desinterés del 70% de los conductores de asistir a controles médicos al menos una vez al mes.

En este sentido, se hace evidente la implementación de estrategias para contrarrestar dicha problemática, entre las cuales se encuentra promover el desarrollo de actividades físicas, capacitación sobre hábitos alimenticios, brigadas médicas, pausas activas, entre otras.

Referencias bibliográficas

Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Promoción de la Salud*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>

- ARL SURA - Riesgos Laborales - ARL. (2022). *Autocuidado y seguridad como valor de vida, motivación para la autogestión.* Obtenido de <https://www.arsura.com/index.php/component/content/article?id=330:-sp->
- Asefa salud . (2022). *Estilo de vida saludable.* Obtenido de LA DIETA: <https://www.asefasalud.es/servicios/bienestar-y-salud/estilo-de-vida-saludable#:~:text=Entendemos%20por%20estilo%20de%20vida,dieta%20y%20el%20ejercicio%20f%C3%ADsico>
- Auto Magazine. (9 de julio de 2022). *Habitos saludables en la alimentación de los conductores .* Obtenido de <https://automagazine.ec/habitos-saludables-en-la-alimentacion-de-los-conductores/>
- Autopistas. (2017). *Autopistas.* Obtenido de <https://www.autopistas.com/blog/alimentacion-y-conduccion/>
- Bienestar Vive mejor . (2018). Obtenido de Educación en enfermedades por mala alimentación: <https://bienestar.pjud.cl/wp-content/uploads/documentos/contenidos-hijos/Enfermedades-Asociadas-a-una-Mala-Alimentaci%C3%B3n.pdf>
- Bonilla, M. M. (2021). *QUE ES CALIDAD DE VIDA.* Obtenido de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>
- Chaparro Narváez, P., & Guerrero, J. (2021). Obtenido de Condiciones de Trabajo y Salud: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v3n2/v3n2a05.pdf>
- Check – SG-SST . (10 de mayo de 2021). *Qué debes de saber sobre los elementos de protección personal.* Obtenido de <https://inchecksas.com/que-debes-saber-elementos-proteccion-personal/#:~:text=Un%20elemento%20de%20protecci%C3%B3n%20personal%20o%20EPP%20es%20cualquier%20elemento,est%C3%A9%20expuesto%20a%20un%20riesgo>
- CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA. (2022). *Alcoholismo.* Obtenido de <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/alcoholismo>
- Definicion.de. (2022). *Definición de Autoaprendizaje .* Obtenido de <https://definicion.de/autoaprendizaje/>
- Economipedia. (2022). *Jornada labora.* Obtenido de <https://economipedia.com/definiciones/jornada-laboral.html>
- Friego, E. (2021). *Foro de Seguridad Foro de Profesionales Latinoamericanos de Seguridad.* Obtenido de Qué es la Capacitación.
- García Solano, M., Gutiérrez González, E., Santos Sanz, S., Yusta Boyo, M., Villar Villalba, C., & Dal Re-Saavedra, M. (31 de 03 de 2021). *Intervención grupal de promoción de hábitos saludables en el ámbito laboral: Programa IPHASAL.* Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v67n262/1989-7790-mesetra-67-262-24.pdf>
- Generalitat. (2022). *Cuál es la normativa de referencia en materia de prevención de riesgos laborales.* Obtenido de <https://invasat.gva.es/es/que-es-prevencion-de-riesgos-laborales#:~:text=Se%20entiende%20por%20prevenci%C3%B3n%20el,determinado%20da%C3%B1o%20derivado%20del%20trabajo>

- Giraldo Osorio, A., Toro Rosero, M. Y., Macías Ladino, A. M., Valencia Garcés, C. A., & Palacio Rodríguez, S. (Abril de 2010). *LA PROMOCIÓN DE LA SALUD COMO ESTRATEGIA PARA EL FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES*.
- Google Earth . (2022). *Google Earth* . Obtenido de Google Earth : <https://earth.google.com/web/search/ESTACION+DE+SERVICIO+LA+AVENIDA+FLORENCIA/@1.60691869,-75.59398314,302.3584037a,2296.11836248d,35y,-19.34865598h,45.0078457t,-0r/data=CpQBGmoSZAoIMHg4ZTI0NGZkZjk1NmU3OTJiOjB4NTg4M2FjMTYxNjRhOTBIZRnIFc25yqn5PyEvS-B7JOZSw>
- Gourmet . (2022). *Soy Gourmet* . Obtenido de Aprende qué es la alimentación balanceada y cómo puedes adoptarla en tu vida: <https://www.gourmet.com.co/soy-gourmet/alimentacion-balanceada-que-saber/>
- GOV.CO. (2019). *Decreto No. 1075 del 26 de mayo de 2015*. Obtenido de <https://www.mineducacion.gov.co/portal/normativa/Decretos/351080:Decreto-No-1075-del-26-de-mayo-de-2015>
- Gov.co. (2021). *Preguntas frecuentes* . Obtenido de https://www.funcionpublica.gov.co/preguntas-frecuentes/-/asset_publisher/sqxafjubsrEu/content/-que-es-un-entorno-laboral-saludable-/28585938
- GOV.CO. (2022). Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Portada2021/index.html>
- GOV.CO. (2022). *PERFIL EPIDEMIOLOGICO DE CALDAS*. Obtenido de <https://saluddecaldas.gov.co/perfil-epidemiologico-de-caldas-2/#:~:text=El%20perfil%20epidemiol%C3%B3gico%20es%20el,la%20poblaci%C3%B3n%20y%20el%20tiempo>
- Great Place to Work® Institute. (2021). *Qué es el Ambiente Laboral*. Obtenido de A qué nos referimos con Ambiente Laboral: <https://www.greatplacetowork.com.co/es/recursos/blog/que-es-ambiente-laboral#:~:text=El%20Ambiente%20Laboral%20est%C3%A1%20relacionado,pueden%20ser%20tangibles%20o%20intangibles>
- Guba, E., & Lincoln, Y. (1994). Paradigmas en pugna en la investigación cualitativa. *Handbook of Qualitative Research*, 105-117.
- J. Casas Anguitaa, J. R. (2002). *ELSEVIER*. Obtenido de La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
- María Cristina Gamboa Mora, Y. G. (Junio de 2013). Estrategias pedagógicas y didácticas para el. *Revista de Investigaciones UNAD*, 28. Obtenido de https://academia.unad.edu.co/images/investigacion/hemeroteca/revistainvestigaciones/Volumen12numero1_2013/a06_Estrategias_pedagogicas_y_did%C3%A1cticas_para_el_desarrollo_de_las_inteligencias_1.pdf

- MedlinePlus. (19 de agosto de 2021). *Carbohidratos en la dieta*. Obtenido de Qué son los carbohidratos: <https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html#:~:text=Los%20carbohidratos%20son%20mol%C3%A9culas%20de,descompone%20los%20carbohidratos%20en%20glucosa>
- Ministerio de Salud . (julio de 2015). *ABECE: Pausas Activas* . Obtenido de Que son las pausas activas: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>
- Ministerio de salud . (2018). *Lineamiento operativo para la promoción de un entorno laboral formal saludable*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/entorno-laboral-saludable-2018.pdf>
- Ministerio de Salud . (18 de junio de 2022). *Qué es una alimentación saludable*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx#:~:text=Generalizando%2C%20se%20puede%20decir%20que,%2C%20gestaci%C3%B3n%2C%20lactancia%2C%20desarrollo%20y>
- Ministerio del trabajo . (27 de marzo de 2017). *Por la cual se define los estand*. Obtenido de <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/647970/Resoluci%C3%B3n+1111-+est%C3%A1ndares+minimos-marzo+27.pdf>
- Organización Mundial de la Salud . (26 de noviembre de 2022). Obtenido de Actividad física: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Patton, M. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. Newbury Park: Sage.
- SafetYA. (2017). *Descripción sociodemográfica de los trabajadores*. Obtenido de <https://safetya.co/descripcion-sociodemografica-de-los-trabajadores/#:~:text=La%20descripci%C3%B3n%20sociodemogr%C3%A1fica%20es%20un%20componente%20del%20Diagn%C3%B3stico%20de%20las,art%C3%ADculo%202.2.4.6.20>.
- salud, S. d. (2016). *Guia estilos de vida saludable en el ambito laboral*. Obtenido de Honduras: <https://www.paho.org/hon/dmddocuments/Guia%20Estilos%20de%20Vida%20Saludable%20en%20el%20ambito%20laboral.pdf>
- Significados. (2022). *Significado de Diagnóstico*. Obtenido de Qué es Diagnóstico: <https://www.significados.com/diagnostico/>
- UNE. (s.f.). *Metodología de la investigación* . Obtenido de https://www.une.edu.pe/Sesion04-Metodologia_de_la_investigacion.pdf
- Universidad pontifica Bolivariana. (2022). *Qué es un accidente de trabajo*. Obtenido de Accidentes e incidentes de trabajo: <https://www.upb.edu.co/es/seguridad-salud-trabajo/accidentes-e-incidentes-de-trabajo#:~:text=Un%20accidente%20de%20trabajo%20es,una%20invalidez%20o%20la%20muerte>

Valdés García, P. (2006). *Paradigmas de la Investigación en Salud*. Centro de Capacitación Investigación y Gestión en Salud para la Medicina Basada en Evidencias. Obtenido de https://www.insp.mx/images/stories/Centros/nucleo/docs/dip_lsp/paradigmas.pdf

Decreto 1072 2015 (MINISTERIO DEL TRABAJO).

Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. 26 de mayo 2015

Resolución 1111 2017 (MINISTERIO DEL TRABAJO).

Por la cual se define los estándares mínimos del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo para empleadores y contratantes.

Constitución política 1991 (Corte constitucional de Colombia). Obtenido de: <https://pdba.georgetown.edu/Constitutions/Colombia/colombia91.pdf>

Ley 9 de 1979 1979 (Congreso de la República de Colombia). Por la cual se dictan Medidas Sanitarias. Obtenido de: http://copaso.upbbga.edu.co/legislacion/ley_9_1979.Codigo%20Sanitario%20Nacional.pdf

Ley 100 de 1993 (Congreso de la República de Colombia). Por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones. Obtenido de: http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0100_1993.html

Ley 1122 de 2007 (Congreso de la República de Colombia). Por la cual se hacen algunas modificaciones en el Sistema General de Seguridad Social en Salud y se dictan otras disposiciones. Obtenido de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1122-de-2007.pdf>

Anexo 1

Los buenos hábitos de salud pueden permitir a las personas mejorar su calidad de vida. Por ello, las autoridades sanitarias recomiendan hacer un mínimo de 20 minutos diarios de ejercicio físico como una de las principales vías para desarrollar una vida saludable. A través de folletos se da a conocer a los individuos las ventajas y desventajas que se tienen al practicar una vida saludable.

Con las brigadas de salud, se pretende proteger la integridad de los trabajadores de la empresa; por ello, es importante que se realicen al menos una vez al mes con el fin de prevenir y controlar cualquier situación de emergencia. La función principal de estas brigadas

es dar respuesta a incidencias reales o maniobras en las instalaciones de la compañía de acuerdo con los planes de contingencia desarrollados.

De otra parte, es importante que se inicie con una dieta sana y equilibrada complementándola con actividad física, toda vez que se debe cuidar tanto del cuerpo como de la mente, es por ello que la empresa, debe brindar capacitaciones relacionadas con nutrición a sus empleados para que éstos tengan conocimiento de la parte nutricional que tiene los diferentes alimentos y así se pueda descubrir y distinguir los diferentes nutrientes, como las funciones que cada uno desempeña en nuestro organismo de modo tal que podamos identificar las propiedades de los alimentos que ingerimos a diario y seleccionar los adecuados para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas, de este modo, nos mantenemos saludables y al mismo tiempo prevenimos enfermedades.

Estrategia	Acciones	Implicados	Recursos
Promover la actividad física al menos 20 minutos tres veces a la semana.	Charlas motivadoras para que los individuos tomen la decisión de asistir a un gimnasio o en su defecto realizar ejercicios desde la comodidad de su casa a través de videos instructivos de internet.	Conductores de la empresa Contransmaguaré S.A.S.	Computadora Botella de agua Balanza Equipo deportivo.
Diseñar un folleto donde se brinde información acerca de los hábitos saludables como mecanismo para prevenir las comorbilidades.	Elaborar un folleto con información relacionada con los beneficios de llevar una vida saludable, con el fin de orientar y ayudar a los individuos a tomar decisiones que les permitan lograr sus metas y objetivos en torno a la calidad de vida que quieran llevar.	Conductores de la empresa Contransmaguaré S.A.S.	Papelería Impresora

<p>Implementar brigadas de salud mensuales donde se realicen valoraciones de tensión, toma de glicemia, peso, entre otras.</p>	<p>Verificación, convocatoria y divulgación de las brigada de salud.</p>	<p>Conductores de la empresa Contransmaguaré S.A.S.</p>	<p>Carpas Sillas Medicamentos Equipo médico</p>
<p>Realizar una vez al menos capacitaciones sobre nutrición y salud</p>	<p>Capacitar a los empleados sobre nutrición de modo tal que puedan identificar las propiedades de los alimentos que ingieren a diario y seleccionen las adecuados para cubrir sus necesidades energéticas y nutritivas, y de este modo, mantenerse saludables y al mismo tiempo prevenir enfermedades.</p>	<p>Conductores de la empresa Contransmaguaré S.A.S.</p>	<p>Salón de conferencias Internet Computador Sillas Refrigerios Lapiceros</p>
<p>Establecer pausas activas atendiendo la circular 68 de 2020 del ministerio de relaciones exteriores</p>	<p>Dentro de la jornada laboral realizar estiramiento de manos, cuello hombro. Realizar ejercicios de respiración (Durante 10 minutos)</p>	<p>Conductores de la empresa Contransmaguaré S.A.S.</p>	<p>Inicialmente profesional que enseñe y dirija el proceso.</p>
<p>Realizar campañas a los conductores de la empresa Transmaguaré S.A.S, donde se promueva el NO consumo de alcohol y tabaco</p>	<p>Charlas mensuales Volantes Informativos</p>	<p>Conductores de la empresa Contransmaguaré S.A.S.</p>	<p>Profesional en el tema Salón de conferencias Internet Computador Sillas Refrigerios Lapiceros</p>
<p>Promover una vez al mes actividades recreativas entre los conductores.</p>	<p>Establecer en la empresa una tarde recreativa y de esparcimiento.</p>	<p>Conductores de la empresa Contransmaguaré S.A.S.</p>	<p>Refrigerios Espacio Físico</p>

