

Diseño de programa de estilos de vida saludable en la Panadería y Pastelería JohnPan

María Paula Archila Ballesteros Cod.00000101092

Lilian Astrid Báez Suarez Cod.00000110686

Reina Catherine Porras Calderón Cod.00000109808

Asesora

Angela María Fonseca Montoya

Universidad ECCI

Dirección De Posgrados

Especialización en Gerencia de Seguridad y Salud en el Trabajo

2022

Diseño de programa de estilos de vida saludable en la Panadería y Pastelería JohnPan

María Paula Archila Ballesteros Cod.00000101092

Lilian Astrid Báez Suarez Cod.00000110686

Reina Catherine Porras Calderón Cod.00000109808

*Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Especialista en  
Gerencia de seguridad y salud en el trabajo*

Universidad ECCI

Dirección De Postgrados

Especialización En Gerencia de Seguridad y Salud en el Trabajo

2021

**Dedicatoria**

Este proyecto de investigación está dedicado primeramente a Dios por brindarnos las fuerzas para desarrollar nuestras actividades académicas y llegar a su finalización y a nuestras familias por ser ese pilar que nos mueve y nos llena de fuerza para lograr nuestros objetivos.

## **Agradecimientos**

Gracias a Dios por darnos salud y entereza para desarrollar este proyecto, a nuestras familias por la paciencia y el tiempo que dejamos de dedicarles, a nuestros docentes por orientarnos, corregirnos y enseñarnos como aplicar los conceptos adquiridos en la academia para la producción de un aporte social a la empresa base de estudio y al empresario por abrimos las puertas de su organización, facilitarnos la información y permitirnos generar una herramienta que aporte al mejoramiento de su operación y de sus resultados.

## Introducción

Un programa se crea en función de las necesidades de una población en especial, es allí cuando se diseñan planes de mejora para la empresa John Pan Panadería, orientados a corregir los estilos de vida de los trabajadores que pueden ser desencadenantes de enfermedades físicas y mentales a futuro.

Para esta trabajo se realizó un estudio de investigaciones similares enfocadas en estilo de vida saludables, allí se encontró que era necesario realizar en primera instancia una caracterización de la población con el fin de identificar en que hábitos poco saludables estaban incidiendo los trabajadores de la organización, a partir de esto elaborar un análisis cuantitativo y cualificar las necesidades de abordaje, todo con el objetivo de tener bases eficaces y que se ajusten a la cotidianidad de las personas.

La organización mundial de la salud (2012) define los estilos de vida saludables “como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida de una forma amplia y los patrones individuales de conductas que se determinan por factores socioculturales y las características personales”.

Es por eso que en el desarrollo de esta investigación se realizó todo un proceso de identificación de problemas, creación de programa enfocados a mejorar estilos de vida, todo con el fin de corregir factores internos de las personas y su vez modificar las condiciones de trabajo dentro de la empresa, que a futuro pueden llegar a reducir índices de absentismo o ausentismo relacionados con afectaciones físicas o psicológicas. De igual manera contribuir en la productividad de la empresa teniendo en cuenta que en una empresa como John Pan el capital humano impulsa el correcto funcionamiento de la empresa.

## **Resumen**

El estilo de vida de los trabajadores tiene gran incidencia no solamente en la salud de estos, sino también en el desarrollo de sus labores, por lo que el propósito del presente trabajo consiste en diseñar un programa para la promoción de hábitos de vida saludable en la empresa base de estudio, de manera que se logre generar un aporte al mejoramiento de la de calidad de vida de la población implicada, que permita además promover la prevención de enfermedades comunes y laborales y que garantice el bienestar del trabajador.

En coherencia con lo anterior y en línea con el marco teórico construido, se lleva a cabo el estudio mediante la aplicación de una metodología descriptiva con enfoque cualitativo, con muestra no probabilística por conveniencia y con un instrumento tipo cuestionario. El desarrollo del estudio se soporta en la aplicación de la encuesta a los 33 empleados de la panadería John Pan, lo que proporciona la base necesaria para el diseño del programa de promoción de hábitos de vida saludable, el cual realiza un aporte social a la empresa y da cumplimiento a los requisitos normativos en materia de prevención y promoción de la salud.

El diseño del programa se desarrolla con base en el análisis realizado a los resultados de la encuesta, el diagnóstico de condiciones de salud emitido por la IPS que presta sus servicios de medicina laboral y las condiciones de trabajo que brinda la empresa en cuestión, con el fin de proporcionar una herramienta adecuada y pertinente que permita garantizar el cumplimiento de los objetivos de la seguridad y salud en el trabajo.

### **Palabras claves:**

Estilos de vida saludables, desempeño laboral, enfermedad laboral, prevención, bienestar.

## Abstract

The lifestyle of the workers has a great incidence not only in their health, but also in the development of their work, so the purpose of this work is to design a program for the promotion of healthy lifestyle habits in the company base of study, so that it is possible to generate a contribution to the improvement of the quality of life of the population involved, which also allows promoting the prevention of common and occupational diseases and that guarantees the well-being of the worker.

Consistent with the foregoing and in line with the constructed theoretical framework, the study is carried out by applying a descriptive methodology with a qualitative approach, with a non-probabilistic sample for convenience and with a questionnaire-type instrument. The development of the study is supported by the application of the survey to the 33 employees of the John Pan bakery, which provides the necessary basis for the design of the program to promote healthy living habits, which makes a social contribution to the company. and complies with the regulatory requirements in terms of prevention and health promotion.

The design of the program is developed based on the analysis carried out on the results of the survey, the diagnosis of health conditions issued by the IPS that provides its occupational medicine services and the working conditions provided by the company in question, with the aim of in order to provide an adequate and pertinent tool that allows guaranteeing compliance with the objectives of safety and health at work.

### **Key words:**

Healthy lifestyles, work performance, occupational disease, prevention, wellness.

**Tabla de contenido**

Dedicatoria .....	iii
Agradecimientos .....	iv
Introducción .....	v
Resumen .....	vi
Abstract .....	vii
Tabla de contenido .....	viii
Tablas .....	xi
Figuras.....	xii
1. Título de la investigación.....	13
2. Problema de investigación .....	14
2.1 Descripción del problema.....	14
2.2 Formulación del problema .....	15
3. Objetivos.....	16
3.1 Objetivo general .....	16
3.2 Objetivos específicos.....	16
4. Justificación y delimitación .....	17
4.1 Justificación.....	17
4.2 Delimitación .....	18

4.3	Limitaciones .....	18
5.	Marco de Referencia .....	19
5.1	Estado del arte .....	19
5.2	Marco teórico .....	26
5.3	Marco legal.....	41
6.	Marco metodológico de la investigación .....	44
6.1	Paradigma.....	44
6.2	Método .....	44
6.3	Tipo de investigación .....	44
6.4	Fuentes de información.....	44
6.4.1	Fuentes primarias .....	44
6.4.2	Fuentes secundarias.....	45
6.5	Población.....	45
6.6	Muestra.....	45
6.6.1	Criterios de inclusión .....	45
6.6.2	Criterios de Exclusión .....	45
6.7	Fases .....	45
6.7.1	Fase 1 Recolección de información .....	45
6.7.2	Fase 2 Análisis de la información .....	46
6.7.3	Fase 3 Diseño del programa.....	46

6.8	Consentimiento Informado.....	47
6.9	Cronograma del proyecto .....	47
7.	Resultados.....	48
	Objetivo 1 .....	48
	Objetivo 2 .....	50
	Objetivo 3 .....	59
8.	Análisis financiero Costo- Beneficio .....	61
8.1.	Costos del estudio.....	61
8.2.	Costo – Beneficio de la propuesta.....	61
9.	Conclusiones.....	63
10.	Recomendaciones .....	65
	Referencias.....	66

**Tablas**

Tabla 1.....	48
Tabla 2.....	61
Tabla 3.....	62

**Figuras**

Figura 1 .....	30
Figura 2 .....	38
Figura 3 .....	49
Figura 4 .....	49
Figura 5 .....	51
Figura 6 .....	51
Figura 7 .....	52
Figura 8 .....	53
Figura 9 .....	53
Figura 10 .....	54
Figura 11 .....	55
Figura 12 .....	55
Figura 13 .....	56
Figura 14 .....	56
Figura 15 .....	57
Figura 16 .....	58
Figura 17 .....	58
Figura 18 .....	59

## **1. Título de la investigación**

Diseño del programa de estilos de vida saludable en la Panadería y Pastelería JohnPan

## 2. Problema de investigación

### 2.1 Descripción del problema

John Pan es una empresa llanera que se dedica a la fabricación de productos de panadería y pastelería, ubicada en la ciudad de Villavicencio, capital del departamento del Meta, región que se destaca por su actividad agropecuaria, conocida por su gastronomía en la que predomina el consumo de carnes, cereales y tubérculos que aportan proteínas y carbohidratos, principalmente, a la nutrición de los llaneros.

Al contexto gastronómico de la región, se suma la preferencia por el consumo de bebidas gaseosas frente al consumo de agua, la ausencia de frutas y verduras en las diferentes comidas, los desórdenes en los horarios de alimentación y la falta de hábitos de actividad física, como hábitos que se evidencian a diario en las personas, que resultan en la aparición de síntomas como dolores de cabeza, agotamiento, dificultad en la concentración, sobrepeso e incluso, desmotivación.

Otro aspecto importante, es la costumbre colombiana de hacer uso de bebidas alcohólicas en cualquier encuentro social propiciando el desarrollo de adicciones que predisponen el organismo a diferentes afecciones de salud y hacen a las personas más propensas a desórdenes de comportamiento, siendo esta una de las causas de riñas callejeras, violencia intrafamiliar y accidentes de tránsito.

En conclusión, los malos hábitos de las personas que hacen parte de la población trabajadora de JohnPan, puede traducirse en falta de productividad, ausentismo laboral e incluso una predisposición a enfermedades laborales y accidentes de trabajo que afectan el desempeño general de la organización y de su sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, por lo que se plantea el siguiente interrogante.

## **2.2 Formulación del problema**

¿De qué forma el diseño y futura implementación de un programa de estilos de vida saludable puede contribuir en la mejora del desempeño de los trabajadores y el fortalecimiento de la Panadería y Pastelería JohnPan?

### **3. Objetivos**

#### **3.1 Objetivo general**

Realizar el diseño de un programa para la promoción de hábitos de vida saludable en la Panadería y Pastelería JohnPan, ubicada en Villavicencio, Meta, que permita la prevención de enfermedades comunes y laborales y garantice el bienestar del trabajador.

#### **3.2 Objetivos específicos**

Determinar las condiciones de salud de la población trabajadora de la Panadería y Pastelería JohnPan mediante el diagnóstico emitido por la IPS de medicina laboral.

Identificar los hábitos de vida de los trabajadores que puedan ser determinantes en las condiciones de salud de los trabajadores mediante una encuesta aplicada a la totalidad de la población.

Proponer actividades encaminadas a la promoción de hábitos de vida saludable y la prevención de enfermedades que puedan afectar el bienestar del trabajador.

## **4. Justificación y delimitación**

### **4.1 Justificación**

Según el Decreto 1072 de 2015, “la seguridad y salud en el trabajo se trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo y la protección y promoción de la salud de los trabajadores”, tiene por objeto el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores (Art. 2.2.4.6.3) y establece la obligatoriedad para los empleadores, en el artículo 2.2.4.6.8, de “implementar y desarrollar actividades de promoción de la salud como parte del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST)”. Adicional, la resolución 0312 de 2019, en la que se establecen los estándares mínimos del SG-SST, establece que el empleador debe “elaborar y ejecutar un programa para promover entre los trabajadores, estilos de vida y entornos de trabajo saludable, incluyendo campañas específicas tendientes a la prevención y el control, de la farmacodependencia, el alcoholismo y el tabaquismo, entre otros”.

Lo anterior pone en evidencia el alcance que debe tener el SG-SST, que no solamente abarca lo relacionado con la actividad laboral, sino que incluye también la salud de los trabajadores y establece una base legal por la cual se hace necesario el diseño de un programa de estilos de vida saludable que proponga la ejecución de actividades encaminadas a mejorar en los trabajadores aquellos hábitos que puedan estar propiciando o generando condiciones de salud que afecten su bienestar.

Adicional al cumplimiento de los requisitos legales, es importante tener en cuenta el impacto positivo que tiene para la empresa, el hecho de tener trabajadores sanos, ya que gozar de

buena salud física, favorece o coadyuva en la salud mental y gozar de ambas, permite tener un trabajador motivado, lo que se puede traducir en un trabajador más productivo y comprometido.

No menos importante, es el impacto que puede tenerse en las familias o el círculo social del cual hacen parte los trabajadores de JohnPan, puesto que el fomento de hábitos saludables puede trascender fuera del entorno laboral generando conciencia frente a la importancia de tener un estilo de vida sano para gozar de una buena calidad de vida.

#### **4.2 Delimitación**

**Temporal:** El presente trabajo se desarrolla en la Panadería y Pastelería JohnPan, durante el periodo de mayo a noviembre del año en curso.

**Espacial:** la Panadería y Pastelería JohnPan se encuentra ubicada en la calle 2B # 33<sup>a</sup>- 62 Quintas de las Acacias. Villavicencio – Meta.

**Operacional:** Actividad económica principal 1081 elaboración de productos de panadería.

**Actividad económica secundaria:** 4729 comercio al por menor de otros productos alimenticios n.c.p. en establecimientos especializados.

#### **4.3 Limitaciones**

De acceso a la información: las limitaciones identificadas para el desarrollo del presente trabajo están relacionadas con las restricciones actuales de movilidad por la emergencia de salud pública que atraviesa el mundo y la distancia física que existe actualmente entre las integrantes del grupo de trabajo, quienes se encuentran ubicadas en diferentes puntos geográficos del país, sin embargo, se hará uso de las herramientas informáticas y de comunicación que se tengan disponibles.

## 5. Marco de Referencia

### 5.1 Estado del arte

La revisión del estado del arte permitió identificar que estudios se han desarrollado en los últimos años en relación a la temática tomada como objetivo de esta investigación. Se encontró que:

El estudio denominado estrategias para el fomento de hábitos y estilos de vida saludables en una empresa manufacturera, localizada en el municipio de Madrid Cundinamarca, inicia con el análisis de los resultados diagnósticos de condiciones de salud de los años 2012 al 2015, desarrollada por Albarracín, Garay y Pérez (2015) se planteó como objetivo central el proponer estrategia para el fomento de hábitos y estilos de vida saludables por medio de la identificación del perfil sociodemográfico y condiciones de salud de los trabajadores, la caracterización de los estilos de vida y el diseño de un plan empresarial de hábitos y estilos saludables, esta investigación logro obtener que el porcentaje de trabajadores ubicados en estilos de vida malo, regular y alerta corresponden al 21% lo cuales requerirían una intervención más urgente, y que la realización de actividad física y una adecuada nutrición mejorara el peso de las personas, disminuyendo el riesgo de patologías endocrinas, circulatorias y osteomusculares, así como también disminuirá el estrés y mejorara la productividad, al mejorar la atención y concentración de la población.

Barrera, Flores y Carrascal (2020), construyeron el perfil sociodemográfico y estilos de vida saludable en trabajadores de una empresa de agua potable en México, y reconocían que los estilos de vida saludables son formas cotidianas de vivir, que incluyen creencias, hábitos y acciones para mantener o restablecer la condición de salud de las personas y la calidad de vida.

Este trabajo tuvo como objetivo determinar los estilos de vida que practicaban los trabajadores y a partir de eso fomentar la posibilidad de cambio en sus contextos familiares y laborales, el trabajo pudo concluir que los estilos de vida eran pocos saludables no obstante las estrategias pedagógicas aplicadas facilitaron la autoevaluación y rediseño de estilo de vida en los trabajadores.

Hábitos de vida saludable con enfoque en sedentarismo, alimentación sana y tabaquismo en cuatro trabajadores en una empresa comercializadora de tecnología en sector gobierno moreno y cañizares y CIA S.A.S 2016 desarrollado por Coronado, Moreno y Ladino (2016) en la universidad ECCI, en donde se planteó como obtuvo principal enfoque el fomentar una cultura de estilos de vida saludables por medio de la caracterización sociodemográfica, la elaboración de un análisis cuantitativo y la recomendación de estilos de vida saludables. De este estudio se obtuvo como resultado el desarrollo de estilos de vida saludable en las empresas contribuyen de manera significativa a impulsar el desarrollo humano del trabajador por ende su productividad, teniendo en cuenta que es el capital más importante dentro de ella, también encontraron que las actividades educativas relacionadas con la prevención de enfermedades provenientes de desfavorables estilos de vida propician de manera significativa la disminución de futuras patologías que afectan directamente la salud del trabajador.

La investigación denominada Condiciones de salud y estilos de vida saludables en los colaboradores de la empresa de servicios públicos tribunas Córcega ESPTRI, en el primer semestre de 2017, fue desarrollada por Vargas, Loaiza y Osorio, (2017) en la Universidad libre, en ella se describió las condiciones de salud y estilos de vida saludables en los colaboradores de la Empresa por medio de la caracterización de la población, la identificación de condiciones de salud mediante aplicación de auto reportes y la recomendación de estrategias de fomento de

estilos de vida saludables. Del estudio se obtuvo que la promoción de la salud en el trabajo sería un proceso exitoso si el mismo se vinculará a las políticas empresariales, ya que las condiciones de empleo son determinantes para la salud y bienestar de los integrantes de la empresa, al igual se requería que los empleadores debían tener conocimientos de los estilos de vida saludables y su importancia para el crecimiento empresarial.

En este mismo año, Mosquera y Rifaldo (2017), realizaron una investigación denominada programa de vigilancia epidemiológica de estilos de vida y hábitos saludables en la empresa maquinex Ltda. En la Universidad ECCI, allí se planteó crear un programa para identificar los factores de riesgo que podían afectar los estilos de vida y los hábitos saludables con el fin de adoptar medidas para prevenir enfermedades. Se obtuvo la identificación de enfermedades que se originaban por los malos hábitos y estilos de vida entre las cuales destacaron: la obesidad, diabetes, hipertensión y las enfermedades respiratorias. Se establecieron también los indicadores de cobertura, incidencia, prevalencia y evaluación de estilos de vida y hábitos saludables. Por último diseñaron un plan estratégico que incluía capacitaciones, control de peso, actividades lúdicas y deportivas, para prevenir las enfermedades que se puedan originar por malos hábitos.

Se realizó una investigación titulada descripción de los factores protectores y de riesgo sobre los estilos de vida saludable en Colanta Funza, propuesta por Cabra, Espitia, Granda, Mahecha y Roa (2019), en la universidad Piloto de Colombia, la quería identificar cuáles son los imaginarios de los trabajadores Colanta Funza, sobre el uso del centro de acondicionamiento como un factor protector en el estilo de vida saludable; la investigación fue de tipo cuantitativo y obtuvo como resultado la identificación de que la compañía no contaba con un plan de capacitación sobre la importancia de adoptar estilos de vida saludables, al igual se sugirió crear e implementar un sistema de evaluación y monitoreo de factores biopsicosociales.

Cárdenas y Contreras (2019), realizaron un estudio denominado diseño de un programa de estilo de vida saludable para combatir la obesidad y sedentarismo en los empleados de la sección administrativa del hospital occidente de Kennedy en Bogotá en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, que se desarrolló con el fin de evaluar los estilos de vida, analizar los factores de riesgo y analizar las causas que contribuyen la obesidad y sedentarismo. Dicho trabajo se abordó desde una metodología de enfoque mixto, de tipo descriptivo de las características de estudio en el caso de los estilos de vida y trabajo saludable de los empleados administrativos del Hospital de Kennedy. El programa diseñado permitía planear evaluar aspectos importantes como la alimentación, fumar, sedentarismo, consumo de sustancias psicoactivas y bebidas alcohólicas. El programa permitía intervenir las conductas y prácticas de vida saludable.

Ruiz y serrato (2021), diseñaron un programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable dirigido a los colaboradores del Centro de Formación Integral para el Trabajo – CEFIT, en la universidad ECCI del Municipio de Envigado – Antioquia, el cual se planteó como objetivo diseñar un programa de promoción de estilos de vida y trabajo saludable, todo esto mediante el diagnóstico del estado de sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, la revisión de literatura legal y teórica y el análisis y formulación del plan de acción del programa. De esta investigación se obtuvo que el cuidado y control de la salud es importante para los programas de estilos de vida saludable, ya que permiten prevenir y proteger de enfermedades que pueden ir surgiendo.

Sé desarrolló un estudio denominado estilo de vida de una comunidad rural del municipio de Tarqui (Huila) y su relación con la salud cardiovascular elaborada por Zambrano (2013) en la Universidad Nacional de Colombia, el cual tuvo como objetivo describir el estilo de vida y su

relación con la salud de una población entre 20 y 60 años, el estudio fue descriptivo, de corte transversal con abordaje cuantitativo; incluyó 70 personas del área rural a quienes se les aplicó un instrumento para conocer el estilo de vida y se relacionó con indicadores antropométricos. De esta investigación se obtuvo que Respecto al estilo de vida los participantes se ubicaron en cuatro categorías: buen estilo de vida el 70%, en regular estilo de vida el 21.4%, excelente estilo de vida 5.7%. y estilo de vida malo 2.9%. Se encontró mayor dislipidemia en los hombres, respecto a las mujeres, con un 57.10%; el género femenino es más propenso a sufrir de obesidad, con un 45.57%; el 41.43% de las mujeres tienen presión arterial óptima y el 1.43% de los hombres padece hipertensión grado I.

Por otra parte, Llamas (2014) publicó un artículo denominado promoción de hábitos saludables en el trabajo para el bienestar de la población trabajadora en la revista colombiana de cardiología, en ella mencionaba que la promoción de una organización como saludable puede redundar en: disminución del ausentismo y presentismo laboral. Detección oportuna de problemas de salud. Aumento del bienestar (salud física y psíquica). Optimización del clima laboral. Incremento de la productividad. Aumento de la autoestima y el bienestar del trabajador. Incremento del compromiso de los trabajadores hacia la empresa. Demostración de mayor compromiso de la empresa hacia los trabajadores. Mejoría de la reputación e imagen de la empresa.

Guerrero y Sanchez (2015), escribieron sobre factores protectores, estilos de vida y el riesgo cardiovascular que se pueden generar, esta investigación hizo una revisión teórica entre la relación directa que puede existir entre la edad, el sexo, nivel socioeconómico y los estilos de vida. Los autores concluyeron que era indispensable incluir estos factores en la intervención y prevención para para minimizar el impacto de los riesgos.

También, Naranjo y Pulido (2019), realizaron un estudio denominado diseño de un programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludable para tele trabajadores, investigación que se desarrolló en la universidad Militar Nueva Granada. Esta investigación quiso identificar los factores que inciden en los estilos de vida y entornos de trabajo y a la vez analizar cuáles de estos factores inciden en los estilos de vida saludables en los tele trabajadores. Obtuvieron como resultado que los factores que más inciden en los estilos de vida y entorno de trabajo saludable son la actividad física, la alimentación saludable, el hábito de dormir bien, por lo cual se debería intervenir para minimizar la presencia de enfermedades.

Mendinueta, herazo, Fernandez Hernandez, Garzon, Escorcía, Prada y Mendez (2020), realizaron un trabajo enfocado en determinar los estilos de vida de trabajadores informales de municipios de regiones caribes colombianas. En él se midió los estilos de vida relacionados con la salud, se obtuvo como resultado niveles bajos de actividad física, patrones de alimentación inadecuados y bajo control de la salud. Esta investigación reconocía que era necesario mejorar los ingresos económicos y niveles educativos que demostraban la limitación que existía y afectaba el estilo de vida que se relaciona con la salud.

Vera (2018), desarrollo una investigación titulada, relación entre rotación de turnos y los componentes del estilo de vida de los trabajadores de una empresa metal mecánica en la Universidad Nacional Autónoma de México, la cual identificó diferencias en los componentes del estilo de vida mediante la estimación de la prevalencia de los componentes del estilo de vida, la identificación de los tiempos de trabajo y la cuantificación entre la rotación de turnos y los estilos de vida. De acá se concluyó que los servicios de salud deberían extremar la vigilancia de la población trabajadora, incluyéndolos sistemáticamente en programas para controlar enfermedades relacionadas con estilos de vida no saludables.

Por último, Santana (2016) Publico, un artículo denominado relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad: en el cual se presentan las consideraciones teóricas y empíricas para la revista mexicana de trastornos alimenticios, donde se encuentra que el objetivo de este artículo consiste en realizar una revisión sistemática de las investigaciones que se han adelantado en los últimos años sobre la relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad, encontrando a partir de los hallazgos arrojados por 8 bases de datos científicas que 50% de los artículos reportan una correlación positiva entre estrés laboral e índice de masa corporal, mientras que 33% informan que cuanto mayor es el estrés, mayor es el riesgo de presentar alteraciones en la conducta alimentaria, lo que puede reflejarse en obesidad o sobrepeso. Los hallazgos permiten proponer conclusiones orientadas hacia la pertinencia de profundizar en el estudio de la relación entre estrés laboral y conducta alimentaria, dadas las graves consecuencias que suponen para la población trabajadora y la sociedad.

Poniendo en evidencia como los estudios internacionales no son extensos en relación a la temática de esta investigación, encontrando así la necesidad de ahondar más en este campo y generar mayores aportes a su solución, de manera que por lo mismo se reconoce la importancia de seguir investigando en torno a la relevancia que tienen los estilos de vida saludables en las empresas, en su productividad y por consiguiente en su eficiencia y resultados.

## 5.2 Marco teórico

### Seguridad y salud en el trabajo

Las condiciones de seguridad y salud en el trabajo han ido cambiando a través del tiempo, principalmente gracias a la evidencia de las diferentes clases de exposición que tienen los trabajadores en su contexto laboral, de ahí precisamente que se ha incrementado el esfuerzo de las organizaciones por mantener entornos seguros de trabajo, donde las condiciones generales de seguridad cumplan con los requerimientos estructurales, a nivel de invenciones, condiciones requeridas en cuanto a terminados de pisos y paredes, adicional a la forma de disponer las puertas y escaleras, así como también las salidas de emergencias y los botiquines, denotando que ya no sólo es requerido que los trabajadores desarrollen sus funciones sino que además es necesario generar el contexto óptimo para que las desarrollen (Riaño et al, 2016).

Lo anterior en cuanto a las condiciones generales de seguridad, sin embargo también se ha encontrado la necesidad de ahondar en las condiciones de adecuación, orden y limpieza de las instalaciones empresariales como parte fundamental de la minimización de exposición al riesgo, debido principalmente a la evidencia de los múltiples riesgos que se asocian a estas condiciones, por eso precisamente el concepto que ha ido tomando fuerza sobre gestión, manejo y prevención del riesgo, como forma principal de reducir las implicaciones de enfermedades laborales (Palencia, 2011).

Por consiguiente el concepto de seguridad se ha establecido como la base principal de minimización del riesgo, ya sea en el uso de máquinas y equipos o herramientas manuales, donde para el caso del uso de las máquinas y equipos es imperante generar acciones que vayan desde el diseño y organización de la planta hasta la orientación sobre medidas de protección para el trabajador, adicional a acciones a generar en caso de contingencia; por otro lado en lo que

respecta a la seguridad en el uso de herramientas manuales también es de gran relevancia la capacitación a los trabajadores, el control y almacenamiento de las mismas, el mantenimiento, el transporte en general y las prácticas en su labor, teniendo que algunas por su peso o por su funcionalidad de corte pueden representar un alto riesgo para los empleados, denotando así como esto también debe ser contemplado en el proceso de gestión de salud y seguridad en el trabajo (Zazo, 2015).

Sumado a lo anterior se presentan riesgos eléctricos, debido principalmente a la interacción del individuo con diferentes tipos de máquinas que funcionan conectadas a la corriente, lo cual hace necesario un programa de sensibilización y concientización sobre las posibles lesiones asociadas, donde si bien los trabajadores pueden contemplar el riesgo eléctrico no lo cuantifican o lo contemplan de manera adecuada, razón por la que es necesario analizar el tipo de riesgos eléctricos que se pueden presentar de acuerdo a las condiciones de la operación, en lo que respecta a la disposición de líneas instalaciones eléctricas que puedan estar expuestas, a los equipos y herramientas que presenten deficiencias en su conexión a tierra por la falta de gestión y mantenimiento de los sistemas eléctricos en la organización, factores que evidencian la relevancia de un programa de salud y seguridad en el trabajo que contemple este tipo de riesgos (Robledo, 2014).

En contraste con lo anterior también se debe mantener un proceso de gestión de los procesos de almacenamiento, de manera que cumplan con las normas mínimas de seguridad para el almacenamiento de materiales, que además cuenten con la señalización correspondiente (Zazo, 2015).

Por otro lado se encuentran otros tipos de riesgo asociados principalmente a la higiene postural y a la carga de trabajo, los cuales se tipifican como factores de riesgo ergonómico,

donde principalmente se deben analizar y aplicar los principios de ergonomía basados en una mejora significativa de la organización del trabajo a partir de la disposición de las herramientas, la altura a la que se desarrollan las actividades, el agarre en condiciones de esfuerzo, en general la búsqueda constante de mantener la postura correcta en cada labor desempeñada, con el fin de minimizar la presión directa y la fatiga generada, debido principalmente a que la carga de trabajo está altamente asociada a la prevalencia de enfermedades laborales, denotando así que este es otro de los condicionantes que refleja la importancia de los programas de gestión de seguridad y salud en el trabajo en el entorno laboral (Zazo, 2015).

No obstante los riesgos antes mencionados no son los únicos que se pueden presentar en el desarrollo de las labores operacionales y organizacionales de las empresas, razón por la que es necesario ahondar en los diferentes elementos a los que se está dispuesto en el desarrollo de las actividades, teniendo que la gestión de las herramientas, los equipos y las conexiones eléctricas también presentan una implicación directa en riesgos asociados a incendios, los cuales se encuentran como implícitos en cualquier tipo de actividad, razón por la que el sistema de seguridad y salud en el trabajo debe contener acciones directas enfocadas a minimizar este tipo de riesgos y a mantener una gestión eficiente de los mismos, a partir de la disposición de los sistemas de protección adecuados y de los extintores en óptimas condiciones (Cortés, 2007).

Evidenciando así la gran relevancia que adquiere la política de salud ocupacional en las organizaciones y como partir de los programas desarrollados sobre esta se formulan planes de trabajo orientados al mejoramiento de las condiciones operacionales y organizacionales de las empresas, denotando principalmente que cada uno de los componentes tiene gran importancia y por ende deben ser contemplados dentro de la política (Zazo, 2015).

Así en contraste con lo anterior, el ministerio de trabajo como ente de protección de los trabajadores en Colombia, y junto con las normas y convenios internacionales, estableció el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, el cual por ley debe ser implementado por empleadores sin importar el sector al que pertenezcan (públicos y privados; dependientes o independientes). El cual consiste en un desarrollo de un proceso lógico y por etapas que incluye la organización, la política, la planificación, la aplicación, la evaluación, la auditoría y las acciones de mejora con el objetivo de anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y la salud en los espacios laborales todo esto basado en la mejora continua.

El objetivo de dicho sistema era facilitar la implementación de gestión de seguridad y salud por parte de los contratantes, salvaguardando el cumplimiento de las normas mínimas establecidas por el sistema general de riesgos laborales “para la protección de la integridad del personal que realiza el trabajo, labor o actividad, con la identificación de prácticas, procesos, situaciones peligrosas y de acciones de intervención en los riesgos propios de la actividad económica” (Ministerio de trabajo, 2021).

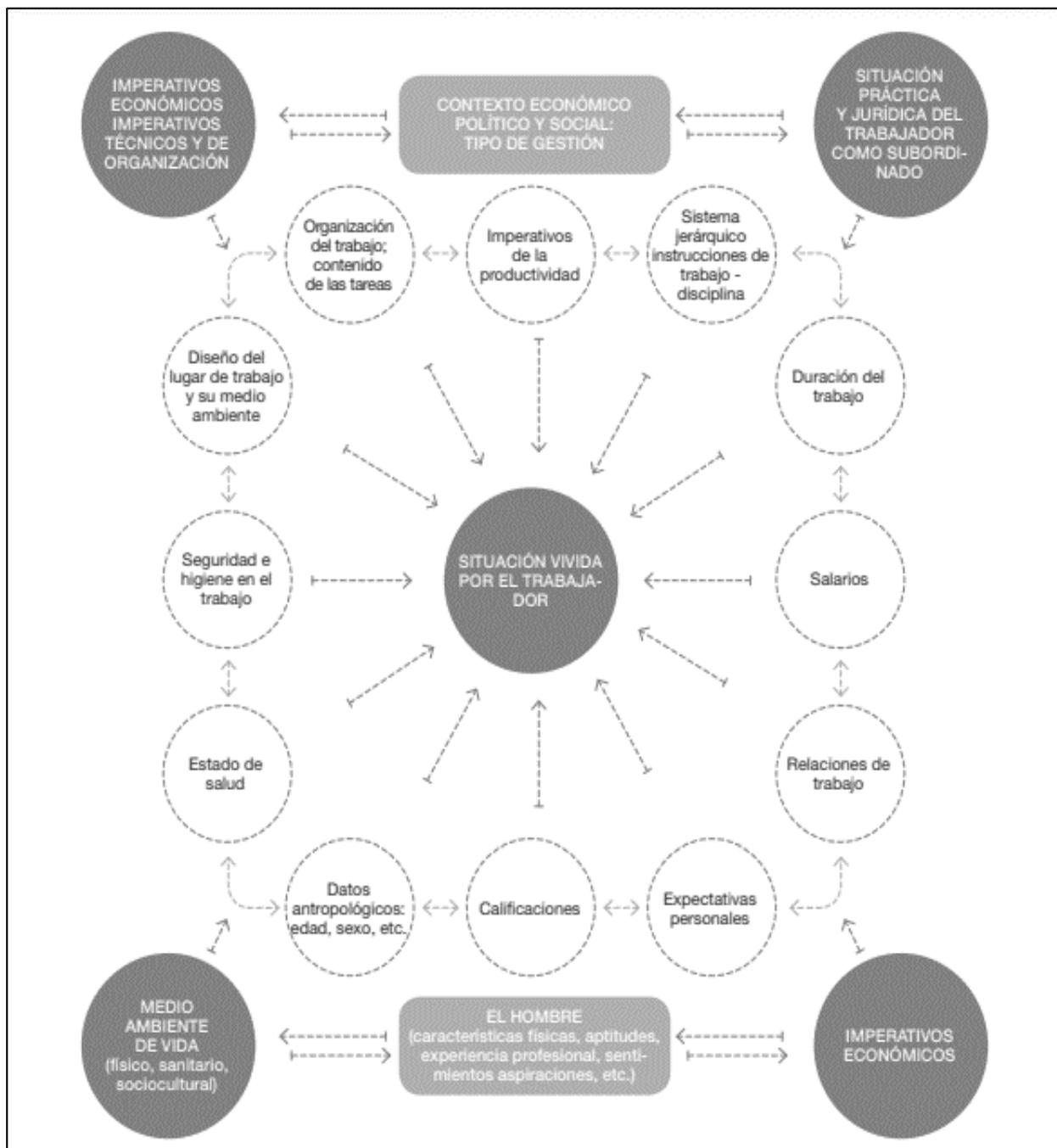
Además de lo mencionado, el desarrollo de Sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, tiene como ventaja la mejora en el: bienestar y calidad de vida laboral, en el ambiente de trabajo, en la reducción de accidentalidad y mortalidad por accidentes de trabajo, en la disminución del ausentismo por enfermedad y por consiguiente en el aumento de la productividad (Ministerio de trabajo, 2021).

En el mundo, como en Colombia, las empresas están cada vez más involucradas en el alcance y en un sólido desempeño de la seguridad y salud en el trabajo, y todo por medio del control de riesgo, de políticas y objetivos de seguridad y salud. Estas empresas lo ejecutan en un

contexto normativo exigente, con políticas económicas y demás medidas que fomentan las buenas prácticas de la SST.

**Figura 1**

*Círculo de Clerc*



Fuente: (OIT, 2018).

El círculo de Clerc figura 1, muestra las dimensiones que influyen y se vinculan recíprocamente para determinar las situaciones vividas por el trabajador; normas como la OHSAS 18001, detallan los requisitos para un sistema de gestión de la seguridad y la salud, destinada a posibilitar el dominio en las empresas de sus riesgos y la mejora en el desempeño laboral. La implementación de esta norma trae como beneficios la reducción de siniestralidad laboral, la percepción de un entorno más seguro, ahorro de costes por bajas, sustituciones o interrupciones (ISO, 2016).

En la legislación colombiana se han logrado normalizar procedimientos de carácter preventivo y correctivo a través de desarrollo de leyes específicas. Por ejemplo, el Decreto 1072 define los requisitos de obligatorio cumplimiento que deben implementar las organizaciones (con cualquier número de empleados, bajo cualquier modalidad de contrato), en este caso específico reemplazar los programas de salud ocupacional por modelos basados en un sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo (ISO, 2016).

### **Estilos de vida saludable**

Los estilos de vida saludable son vistos como estrategias, para crear una nueva tendencia de salud, básicamente se enmarca dentro de los aspectos para la promoción de la salud y prevención de las enfermedades, esta tendencia toma fuerza en el año 2004 y se produjo por una declaración de la organización mundial de la salud [OMS] que tenía como fin mejorar los factores de riesgo producto de la mala alimentación y los hábitos sedentarios (Ministerio de salud, 2016).

Estos son fundamentales para poder disfrutar de una buena condición de salud y calidad de vida, el mismo puede ser afectado cuando se abusa o se lleva una vida con riesgos que afectan

la salud o con comorbilidades como lo son: el tabaquismo, la hipertensión arterial, el sobrepeso y obesidad, la inactividad física, diabetes, colesterol elevado, reducido consumo de vegetales y frutas, contaminación en el ambiente, consumo de drogas, abuso en el consumo de bebidas embriagantes, riesgos ocupacionales (Organización panamericana de salud, 2016).

Para Caez y Casas (2007), el termino estilo de vida saludable se convirtió en un tema necesario para aspirar a un desarrollo del ser humano y fomento de la calidad de vida y uno de los temas directamente relacionados con la salud es la alimentación, la cultura del autocuidado y el bienestar ha generado en las personas una tendencia a la búsqueda de alimentos funcionales, que además de proporcionar nutrientes, aporten un efecto beneficioso en la salud física de la comunidad. Las industrias se mueven aceleradamente para desarrollar productos que satisfagan la demanda de este tipo de alimentos, sin embargo, es importante reflexionar sobre el desafío que es promover además de la alimentación saludable, los hábitos y conductas en las personas y en sus espacios sociales que contribuyan a mejorar sus estilos de vida.

### **Promoción de la salud**

Este concepto se soporta en el proceso que permite suministrar a los trabajadores la base fundamental para que estos cuenten con las herramientas necesarias para tener un mejor control sobre su salud y así mismo contar con el poder para tomar decisiones en relación a sus hábitos, que conlleven a un mejoramiento significativo de sus condiciones de salud.

Precisamente bajo la relevancia del concepto en la gestión de salud de la población, se implica la promoción de la salud, como parte de una estrategia de respuesta ante las crecientes demandas de una concepción de salud pública en el mundo, en Ottawa el 21 de noviembre de 1986, se emitió la carta de Ottawa, donde se establecía que la promoción de la salud consistía en

mejorar o proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud y en función de ello se debía mantener un control.

En este caso específico, la salud no es percibida como el objetivo sino como una dimensión importante en la vida cotidiana, por esto el concepto de bienestar va más allá de la idea de formas de vida sanas, de solo centrarse en un aspecto de la salud, cuando es necesario que se tomen todas las dimensiones para abordar eficientemente la problemática, de manera que se amplie el campo de acción y así realmente comience a ser vista como un aspecto que no solo le concierne al sector sanitario sino a todas las organizaciones y/o individuos (Ottawa, 1986).

La creación de un ambiente favorable debe ser parte de la sociedad. Los cambios en las formas de vivir, de trabajar y el espacio de ocio afectan de forma muy significativa a la salud; y aspectos como el trabajo y el ocio deben ser una fuente de salud para la población, es decir que la forma en que la sociedad esquematiza el trabajo debe ser un sinónimo bienestar y salud, dado que a partir de los avances generados en este campo y de la manera en la que se generen avances significativos se podrán obtener mejores resultados en términos de calidad y de vida y por ende también en un marcado incremento de la productividad laboral, así mismo, en vista que la promoción de la salud genera condiciones de trabajo y de vida, agradables, estimulantes y seguras. Por consiguiente no se trata solo de promover este tipo de prácticas, sino también de aumentar su interiorización en la cultura de las organizaciones, como forma de generar un cambio real en la percepción y aplicación del concepto de promoción de la salud, de tal manera que para asegurarse que esto ocurra, es indispensable realizar evaluaciones sistemáticas del impacto que pueda producir los cambios en el ambiente en la salud, particularmente en sectores como la tecnología, la producción y el urbanismo. Estas evaluaciones deben tener en cuenta el reforzamiento y prioridad de todas las estrategias de promoción de la salud (Ottawa, 1986).

La creación de la carta Ottawa fue un llamado a la acción, puesto que involucro a la organización mundial de la salud y demás organismos internacionales a propender en favor de la salud en todos los contextos del ser humano de forma adecuada y dando apoyo para el establecimiento de programas y/o estrategias dirigidas a la promoción de la salud (Ottawa, 1986).

Así teniendo que el concepto mismo de promoción de la salud surge desde la perspectiva de la salud pública, se debe contemplar como la base principal de una dinámica en la que todos los actores sociales deben tener una participación activa en busca del bienestar humano, donde precisamente se debe generar un enfoque de construcción colectiva que permita mantener una dinámica participativa en pro del mejoramiento continuo de las condiciones de salud de la población, donde esta no sólo se constituya como protagonista sino que se constituya como sujeto y actor del desarrollo este tipo de programas, que si bien deben mantener una evolución constante, también deben contar con una interacción de los individuos en la que a partir del compartir de sus saberes pueda generar un mejoramiento ostensible de las competencias y habilidades al respecto (Ottawa, 1986).

Por consiguiente la promoción de la salud consiste principalmente en la construcción de entornos saludables y espacios que provean las bases necesarias para mantener el bienestar del trabajador, como base de la sostenibilidad de empresas saludables, donde se tiene que mantener la gestión activa de tres factores a trabajar mancomunadamente para el logro de los objetivos de bienestar, que corresponden principalmente al ambiente material, al ambiente psicosocial y a la imagen corporativa, que deben ser trabajados sinérgicamente para lograr resultados tangibles y aportar un proceso de mejoramiento continuo de las condiciones de salud de la población (Ottawa, 1986).

## **Educación como estrategia para fomentar los estilos de vida saludables**

Dentro de las alternativas para lograr mejorar los estilos de vida y llevar a que la población realmente adopte nuevos comportamientos relacionados con el cuidado de su salud, se deben generar diferentes acciones, entre las que involucran aspectos de tipo socioeducativo, que ahonden más en la sensibilización de los trabajadores respecto a su actuar no solo en sus labores, sino también en su vida cotidiana, de ahí que se deben fomentar estrategias enfocadas en el mejoramiento integral de la salud, las cuales pueden ser desarrolladas a través de: campañas de prevención del tabaquismo que promuevan la reducción o eliminación de este hábito al contemplar lo nocivo que resulta para la salud del individuo y los efectos colaterales que conlleva, de la misma manera resulta de gran importancia aportar a la concientización sobre las implicaciones que tiene el excesivo consumo de alcohol en las condiciones generales de salud, dado que no solo tiene afectación a nivel físico sino que también presenta repercusiones a nivel mental, adicional a las estrategias de promoción de la actividad física que mejoren la motivación de las personas por cuidar su salud física y mental, pausas activas que aporten a mantener una buena higiene postural y a la reducción significativa de prevalencia de enfermedades laborales o las de promoción de la salud que permitan interiorizar el concepto sobre la gestión y el control de las condiciones de salud propias, por lo que se dirigen a grupos sociales o sociedades enteras (incluyendo cualquier tipo de empresa u organización). Los anteriores son factores de riesgo dentro de un estilo de vida, pero hay que considerar que:

“La educación para la salud es toda actividad libremente elegida, que participa en un aprendizaje de la salud o de la enfermedad, es decir, es un cambio relativamente permanente de las disposiciones o de las capacidades del sujeto. Una educación para la salud, eficaz, puede así producir cambios a nivel de la comprensión o de cognición;

puede influenciar o clarificar los valores; puede determinar cambios de actitudes y de creencias; puede facilitar la adquisición de competencias; incluso, puede producir cambios de comportamientos o de modos de vida” (Para Caez y Casas (2007 citando a García, 2000).

### **Estilos de vida saludable en el contexto laboral**

La promoción de la salud, se orienta en el esfuerzo de crear espacios y entornos saludables; procura el bienestar del empleador y del empleado dentro de todos los contextos independientemente de la función que realice o el espacio en donde la ejecute con el fin de obtener empresas u organizaciones saludables, lo que conlleva a la necesidad de ahondar de manera significativa en el mejoramiento de las condiciones de desarrollo de operación empresarial, a partir de un análisis significativo de los diferentes agentes que intervienen en el desarrollo del entorno donde se desarrollan las actividades, como forma principal de fortalecer las condiciones de salud de los colaboradores y asimismo generar una repercusión positiva en los resultados generales de la organización.

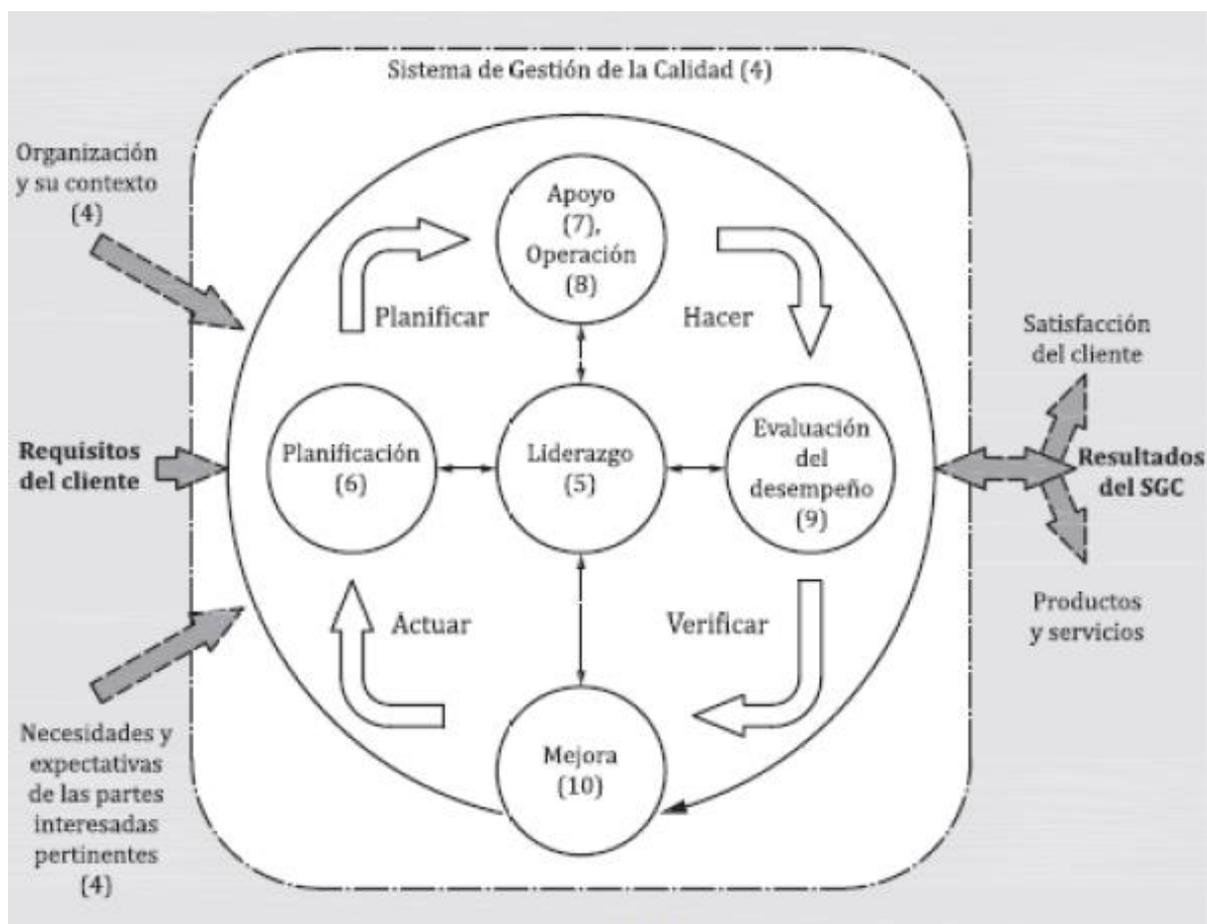
Es por esto que la creación de entornos laborales saludables son vistos como aquellos en donde los trabajadores, directivos y demás colaboradores, protegen y promueven la seguridad, bienestar y salud de los trabajadores a través de procesos de mejora continua que fortalezca la sustentabilidad del espacio de trabajo, se menciona que se debe realizar en base a los siguientes indicadores establecidos por la organización mundial de la salud: la salud y seguridad en relación al área física; la salud, seguridad y el bienestar en relación al medio psicosocial del trabajo (cultura del ambiente de trabajo); los recursos de salud personales en el espacio de trabajo y el último indicador, las formas en que la comunidad mejora la salud de los trabajadores, sus familias y demás miembros de la comunidad (Secretaría de Salud, 2016).

### **Modelo de organización saludable (ISO 45000)**

La ISO es un nuevo sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo que constituye una ayuda para los trabajadores; el cual tiene como propósito proporcionar un marco de referencia que permita optimizar los resultados y profundizar en el mejoramiento de las condiciones de desarrollo de las actividades empresariales a partir de una gestión eficiente de los riesgos y oportunidades para la SST.

Por consiguiente, este modelo de organización presenta como principal objetivo y se asocia a los resultados previstos del sistema de gestión de la SST que son prevenir lesiones y el deterioro de la salud de los colaboradores relacionados con las actividades desempeñadas, de manera que se puedan proporcionar lugares de trabajo seguros y saludables; en consecuencia, es de importancia crítica para la organización eliminar los peligros y minimizar los riesgos para la SST tomando medidas de prevención y protección que aporten de manera significativa a la eficacia empresarial y a la obtención de mejores resultados en el desarrollo y práctica de las acciones de salud y seguridad en el trabajo.

En contraste con lo anterior a continuación se presenta el esquema de un modelo que especifica un sistema de gestión conocido como el ciclo PHVA en la **Figura 2**, el cual trabaja en cuatro escenarios imprescindibles para que una organización funcione como modelo empresarial saludable y para que mantenga una evolución continua respecto a los diferentes aspectos que deben contemplarse en un plan de trabajo de este tipo, los cuales corresponden al ambiente físico, al ambiente psicosocial, a los recursos de salud y a la participación de la organización en la comunidad (OHSAS, 2014).

**Figura 2***Sistema de gestión de la calidad- ciclo PHVA**Fuente: (ISO,2015)****Ambiente físico***

Se refiere al espacio en el que el trabajador desarrolla sus actividades y funciones regulares, en el cual actúan diferentes agentes de tipo físico (respecto a las maquinarias y herramientas utilizadas), químico (respecto a las sustancias a las que está expuesto), biológico (ya sea por exposición a vectores u otro tipo de agentes), psicosociales (por agentes estresores, o condiciones del clima laboral) y ergonómicos (por postura, fuerza, posición, actividades repetitivas y demás). En consecuencia, es importante conocer las características de los agentes

mencionados que pueden presentarse en el entorno laboral para prevenir efectos negativos y tomar medidas en caso necesario (OHSAS, 2014).

Por consiguiente es necesario mantener las condiciones necesarias para configurar un buen ambiente laboral constituido por el mobiliario de oficina necesario, los materiales correspondientes a cada labor además de la forma en que se desenvuelve el contexto a partir de la iluminación y demás, sumado a servicios de bienestar como el de cafetería, la disposición de una sala de descanso o espacios para actividad Física incluso, adicional al buen mantenimiento de las áreas de aseo, la ventilación en general la disposición de las diferentes áreas de la organización (OHSAS, 2014).

### ***Ambiente psicosocial***

Respecto al ambiente psicosocial, se tiene que es necesario mantener un análisis constante de las condiciones que constituyen el clima laboral y la manera en que estos influyen en que los empleados estén satisfechos con la organización y los procesos que allí se realizan, evidenciando la necesidad de informarles sobre la cultura institucional, estilo de mando y control, de manera que estos puedan adoptar la cultura organizacional y asimismo minimizar la exposición a posibles agentes estresores que puedan impactar la estabilidad de los trabajadores (OHSAS, 2014).

De manera que se debe mantener una gestión eficiente en término del relacionamiento de los trabajadores, a partir de los diferentes tipos de relaciones que se producen ya sea entre los mismos trabajadores, las relaciones de subordinación que se presentan y en general la interacción misma dentro de la estructura organizacional de la empresa, como forma de reducir la disfuncionalidad de la relación laboral en el desarrollo de sus labores (OHSAS, 2014).

Así mismo se debe contemplar el fomento de la creación y sostenibilidad de entornos saludables de trabajo, por lo que se debe ejecutar a nivel general en la organización la forma de eliminar posibles aspectos que puedan alterar la salud mental de los trabajadores, teniendo que algunas acciones dentro de la dinámica misma de interacción de estos pueden definirse como agentes estresores que incluso pueden conllevar a condiciones negativas de salud como depresión, tristeza, ansiedad, angustia u otras que pueden tener repercusión directa no sólo en el desarrollo físico de la persona sino también en su auto imagen entre otras consecuencias adversas que se pueden presentar (OHSAS, 2014).

En contraste con lo anterior, resulta imperante mantener un flujo de comunicación eficiente en el que no se permitan condiciones de acoso laboral, de exclusión de los trabajadores por su condición, creencias, raza u otras, o de marginamiento por ninguna razón, logrando así que no se generen problemas de estigmatización o discriminación de ninguno de los trabajadores en ningún momento, aportando así no solo a la salud mental de los trabajadores sino también el desarrollo eficiente de sus actividades, su productividad y por ende al mejoramiento continuo del clima laboral en la organización (OHSAS, 2014).

### ***Recursos de salud***

Como base de los recursos de salud, la organización debe vigilar los hábitos de los trabajadores, tales como su inactividad física, alimentación, el consumo de sustancias nocivas, salud mental, envejecimiento entre otros factores que servirán como soporte para el desarrollo de actividades que permitan a la organización invertir en su calidad de vida y salud bajo el desarrollo de diferentes acciones que terminarán por tener un impacto directo en términos de retorno de la inversión para la organización y sus actividades (OHSAS, 2014).

### ***Participación de la organización en la comunidad.***

Para poder crear vínculos y transmitir conocimientos o prestar ayuda a los trabajadores, se requiere contactar de forma individual y personalizada con cada uno de ellos, por esto es importante la participación de la organización con la comunidad (OHSAS, 2014)

### **5.3 Marco legal**

**Ley 141 de 1961:** Código Sustantivo del Trabajo.

**Ley 9 de 1979:** Código sanitario nacional

**Resolución 2400 de 1979:** Establece algunas disposiciones de vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo.

**Decreto 614 de 1984:** Bases para la organización y administración de Salud Ocupacional

**Resolución 2013 de 1986:** Organización y funcionamiento de los comités de Medicina, Higiene y Seguridad Industrial.

**Resolución 1016 de 1989:** Promover actividades de recreación y deporte. Art. 10, núm.

16

**Ley 50 de 1990:** Actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.

**Acuerdo 496 de 1990:** Riesgo psicosocial

**Resolución 1075 de 1992:** Se reglamentan actividades en materia de Salud Ocupacional

**Ley 100 de 1993:** Sistema General de Seguridad Social

**Decreto 1108 de 1994:** Disposiciones en relación con el porte y consumo de estupefacientes y sustancias psicotrópicas.

**Decreto 1295 de 1994:** Se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales.

**Decreto 1832 de 1994:** Tabla de enfermedades profesionales riesgo psicosocial

**Resolución 166 de 2001:** Establece el día de la salud en el mundo del trabajo

**Ley 776 de 2002:** normas sobre la organización, administración y prestaciones del Sistema General de Riesgos Profesionales.

**Resolución 414 de 2002:** Pruebas de alcoholemia

**Resolución 957 de 2005** Comunidad Andina: Reglamento del Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo

**Ley 1010 de 2006:** Medidas para prevenir el acoso laboral

**Resolución 2844 de 2007:** guías de atención integral de salud ocupacional basadas en la evidencia.

**Resolución 2646 de 2008:** Riesgo psicosocial

**Resolución 1956 de 2008:** Medidas en relación con el consumo de tabaco

**Ley 1335 de 2009:** Políticas públicas para la prevención del consumo de tabaco y el abandono de la dependencia del tabaco del fumador.

**Ley 1355 de 2009, art. 20:** Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la Semana de hábitos de vida saludable.

**Circular 38 de 2010:** Espacios libres de humo

**Ley 1548 de 2012:** Consumo de alcohol

**Ley 1562 de 2012:** Servicios de promoción y prevención. Art. 11

**Ley 1566 de 2012:** Lineamientos para garantizar la atención integral a personas que consumen sustancias psicoactivas

**Resolución 652 de 2012:** Comité de Convivencia Laboral

**Resolución 1356 de 2012:** Comité de Convivencia Laboral

**Ley 1616 de 2013:** Ley de salud mental

**Ley 1696 de 2013:** Disposiciones penales y administrativas para sancionar la conducción bajo el influjo del alcohol y otras sustancias psicoactivas.

**Decreto 1072 de 2015:** Regula el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

**Ley 1797 de 2016:** Disposiciones para la operación del Sistema general de Seguridad Social

**Resolución 2404 de 2019:** Se adopta la batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial.

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

### **6.1 Paradigma**

El paradigma de la investigación es de tipo cualitativo, ya que permiten describir las características específicas de cada miembro de la muestra e integrarlas para la generación de un programa de estilos de vida saludable.

### **6.2 Método**

El método es deductivo porque se partió de los conocimientos en el desarrollo de la especialización para diseñar una investigación enfocada en la generación de un programa de estilos de vida saludable, que entrelaza aspectos de identificación, reconocimiento y legislación vistos en las diferentes materias e integrados de forma conceptual, teórica y metodológica.

### **6.3 Tipo de investigación**

La presente investigación es de tipo descriptivo, debido a que busca especificar las características de la población a abordar y permite describir sus condiciones de salud actual, sus hábitos de vida y a partir de ello proponer actividades que promuevan hábitos saludables y prevención de enfermedades.

### **6.4 Fuentes de información**

#### **6.4.1 Fuentes primarias**

La fuente primaria de información para el desarrollo de esta investigación es la empresa Panadería John Pan, de allá se tomó a todo el personal que labora en la empresa y los datos relacionados a los estilos de vida que maneja cada uno de ellos;

### **6.4.2 Fuentes secundarias**

Por otra parte, las fuentes secundarias de información fueron, la normatividad legal vigente que se incluyó en el estado del arte descrito en el documento y los escritos y teorías de otros autores que se encuentran referenciados al final del presente trabajo.

### **6.5 Población**

La población implementada para la investigación son los empleados activos de la panadería John pan, es decir 33 personas.

### **6.6 Muestra**

Para la generación de esta investigación se tomó como muestra los datos de las 33 personas activas en la empresa es decir el 100% de la población.

#### **6.6.1 Criterios de inclusión**

el criterio de inclusión con el que se contó para la elección de la muestra fue: empleados activos de la empresa John Pan Panadería a el segundo periodo del año 2021.

#### **6.6.2 Criterios de Exclusión**

En esta investigación no contó con criterio de exclusión, ya que se trabajó con el 100% de la población.

### **6.7 Fases**

#### **6.7.1 Fase 1 Recolección de información**

Para el presente estudio se realizó la recolección de información a través de los siguientes instrumentos:

**Observación directa:** como medio de recolección de datos se realizaron visitas a la empresa con el fin de observar los hábitos de los trabajadores en su jornada laboral, se realizó la

revisión y consulta del diagnóstico de condiciones de salud emitido por la IPS que les brinda el servicio de medicina laboral, sumado a un análisis completo del perfil sociodemográfico de la población trabajadora de la empresa base de estudio, así como los resultados de tamizajes cardiovasculares aplicados en la empresa, todo bajo la aplicación de la herramienta de análisis documental para extraer la información relevante para el estudio.

**Encuesta:** Se aplicó una encuesta con el fin de identificar los hábitos de vida que son determinantes en las condiciones de salud de los trabajadores de la empresa, dentro y fuera de ella, que sirvan como base para el diseño de un programa de hábitos de vida saludable pertinente y adecuado.

### **6.7.2 Fase 2 Análisis de la información**

Una vez realizada la recolección de la información, se procede al análisis de esta mediante la consolidación de los datos recopilados y la interpretación de estos haciendo uso de gráficos de barras.

De acuerdo con los resultados representados en los gráficos, se formulan las conclusiones del proceso de recolección, logrando así identificar las condiciones de salud predominantes en los trabajadores de la empresa en estudio y los hábitos de vida que más influyen en las condiciones de salud identificadas.

### **6.7.3 Fase 3 Diseño del programa**

Con base en los resultados obtenidos en la fase de análisis de la información, se generan unas recomendaciones enfocadas en la promoción y prevención de la salud, dentro de las cuales se encuentra la implementación de un programa de promoción de hábitos de vida saludable. Por lo anterior, se realiza el diseño documental del programa, el cual se presenta como anexo a este

documento, tomando como base cuatro áreas a trabajar: cuerpo sano, mente sana, trabajo sano y relaciones sanas.

El programa se inicia con la contextualización de la organización a la cual va dirigido el documento, continúa con el marco teórico de cada una de las áreas a desarrollar, posteriormente se proponen las actividades relacionadas con las áreas mencionadas, las cuales se consolidan en un cronograma anual.

Para el seguimiento y medición del desempeño del programa, se proponen indicadores de cumplimiento y de cobertura a los cuales se les establece una frecuencia de medición anual, para el primero y para el segundo, después del desarrollo de cada actividad.

### **6.8 Consentimiento Informado**

El consentimiento informado que se implementó para el desarrollo de la investigación con el fin de permitir el uso de los datos registrados por las personas con fines explícitamente académicos.

### **6.9 Cronograma del proyecto**

Las actividades descritas en la tabla 1 se desarrollaron en el periodo de abril a noviembre de 2021.

Tabla 1.

## Cronograma del proyecto

Descripción Actividad	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Diseño y Formulación del problema								
Objetivos, justificación y delimitación								
Marcos de referencia, teorico y legal								
Diseño del estudio								
Levantamiento de información								
Análisis de información								
Desarrollo de instrumentos								
Aplicación de instrumentos								
Tabulación y análisis de resultados								
Análisis de requerimientos programa de hábitos de vida saludable								
Diseño y configuración del programa								
Análisis de Costo - Beneficio de la propuesta								
Conclusiones y finalización del proyecto								

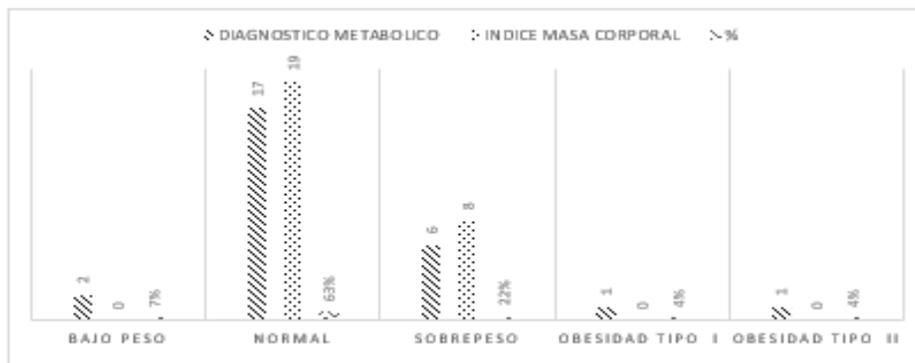
## 7. Resultados

Los resultados de esta investigación dan respuesta a los objetivos planteados de acuerdo a la información que se recolectó en la encuesta realizada a la población de la panadería y pastelería John Pan.

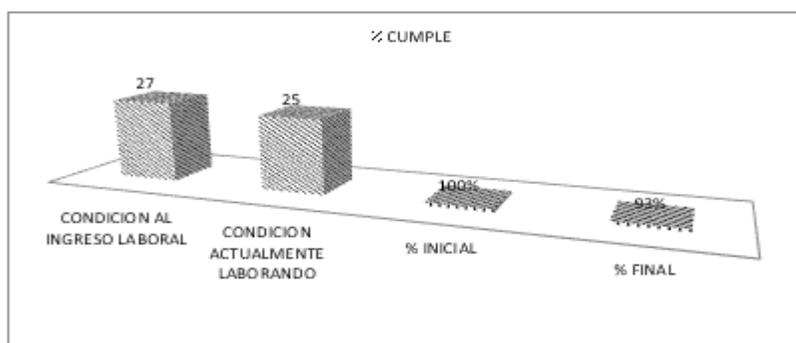
### Objetivo 1

Determinar las condiciones de salud de la población trabajadora de la Panadería y Pastelería John Pan mediante el diagnóstico emitido por la IPS de medicina laboral.

Para resolver el presente objetivo se recolectaron los datos emitidos por la IPS de medicina laboral.

**Figura 3***Condición física del trabajador*

El gráfico presentado en la figura 3, presenta a una proporción de la población trabajadora con índices de sobrepeso, bajo peso y obesidad que, si bien, es menor que quienes presentan un peso normal, requieren atención frente a la relación que esto tiene con los hábitos de vida que llevan. Por lo anterior, se identifica la necesidad de orientar el desarrollo de actividades que promuevan la adopción de un estilo de vida saludable como aporte al mejoramiento de las condiciones de salud de los trabajadores y el riesgo que puede representar ignorar esta información.

**Figura 4***Condición del trabajador*

El gráfico presentado en la figura 4, evidencia el deterioro de las condiciones de salud del 7% de la muestra, lo que evidencia la necesidad de generar acciones que promuevan la minimización de este índice. De acuerdo con el diagnóstico de condiciones de salud de la panadería y pastelería John Pan, inicialmente todos los empleados cumplían con los requisitos médicos de exámenes de ingreso ocupacional y actualmente solo el 93 % lo está cumpliendo y 7% se encuentra en riesgo ya que no están llevando hábitos de vida saludable y están poniendo en riesgo el desempeño laboral.

Por consiguiente, se puede determinar que las condiciones de salud de la población trabajadora de la panadería y pastelería según el diagnóstico emitido por la IPS de medicina laboral en la actualidad, ha presentado un marcado deterioro, donde con base en los resultados se evidencia el incremento del riesgo de padecer diferentes afecciones asociadas a malos hábitos alimenticios, deficiencias en la higiene postural, en el manejo de carga y en la higiene del sueño.

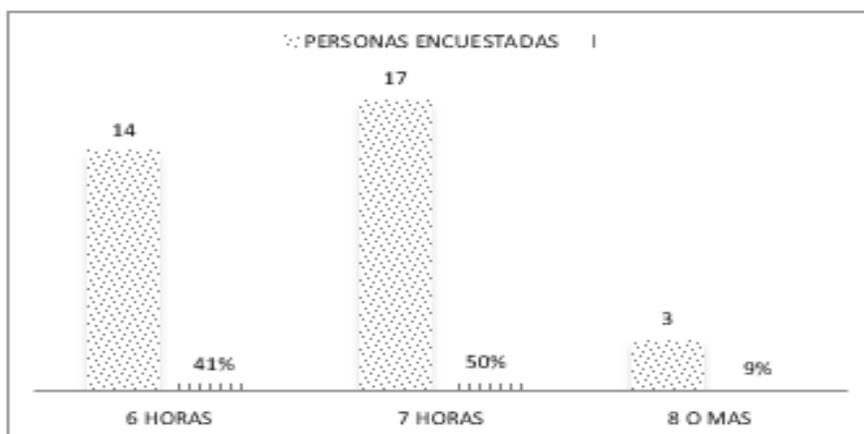
## **Objetivo 2**

Identificar los hábitos de vida de los trabajadores que puedan ser determinantes en las condiciones de salud de los trabajadores mediante una encuesta aplicada a la totalidad de la población.

En cumplimiento del segundo objetivo se realizó una encuesta mediante Google Forms con 16 preguntas de las cuales se obtuvo los siguientes resultados:

**Figura 5**

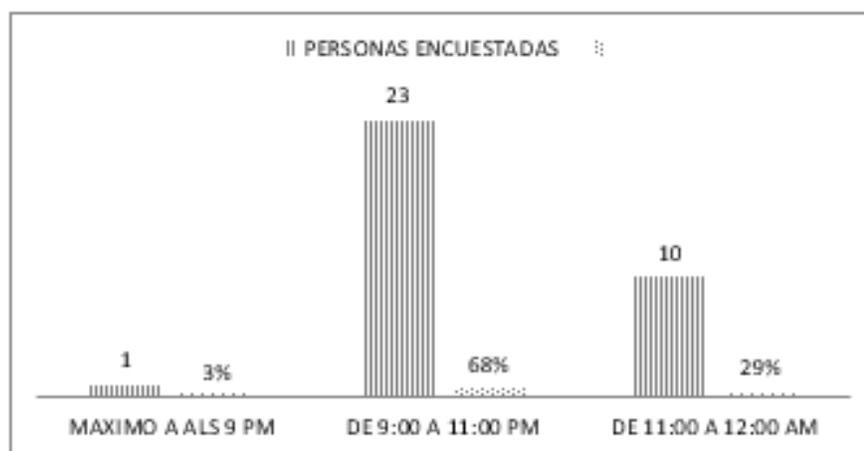
*¿Cuántas horas en promedio dedica usted para dormir en la noche?*



El grafico presentado en la Figura 5, evidencia la higiene del sueño que presentan los encuestados como base del descanso requerido para mantener un buen comportamiento de salud, donde se evidencia que el 50% de los encuestados duerme en promedio 7 horas cada noche y el 9% descansa 8 horas o más cada noche, lo que significa que el descanso está dentro de las horas promedio.

**Figura 6**

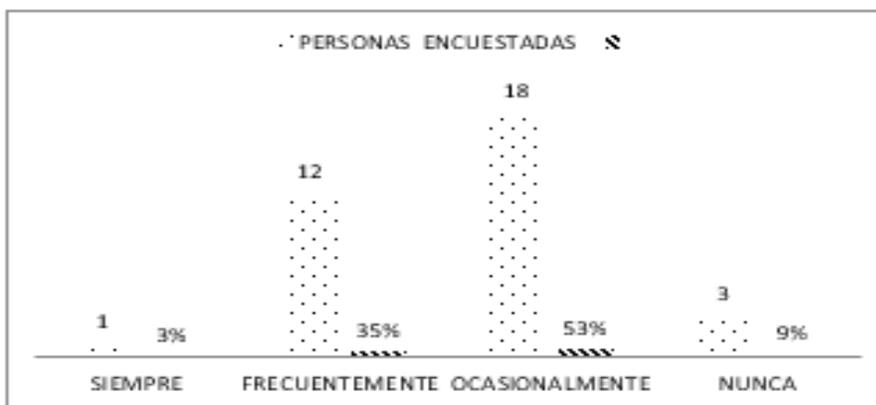
*¿a qué horas suele acostarse a dormir de noche?*



El grafico presentado en la Figura 6, evidencia que la higiene del sueño que presentan los encuestados no permite que lleven a cabo el proceso de recuperación de energías requerido para el desarrollo de sus actividades, ya que se puede observar que el 68% y el 29% de las personas encuestadas suele acostarse en un horario donde no cumple con mínimo de horas de descanso, factor que tiene implicaciones directas en su condición de salud y en el desempeño que tiene en sus labores.

### Figura 7

*Cuando presenta dolores físicos, gripas o cualquier síntoma leve, ¿toma algún medicamento que no le haya sido formulado por un médico?*



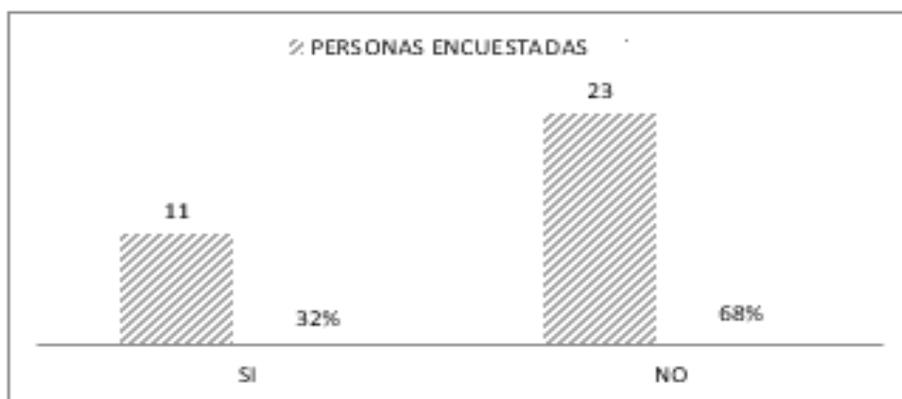
El grafico presentado en la Figura 7, evidencia una tendencia por la automedicación, factor que representa un riesgo directo a las condiciones de salud de los trabajadores, teniendo que el personal de la panadería y pastelería John Pan acostumbra auto medicarse ocasionalmente en un 53% y frecuentemente en un 35% lo que pone en evidencia una tendencia marcada en la población laboral de la empresa, que termina por tener implicaciones negativas en sus condiciones de salud.

Como resultado se encuentra que el personal encuestado en un 68% afirma no acudir a citas de control médico o odontológico, como se refleja en el grafico 8, factor que representa una

situación de riesgo a la salud del personal de la organización, que además repercute negativamente en el desempeño laboral de los colaboradores en caso de alguna complicación, adicional a que implica un impacto directo en el ausentismo asociado, tal como se muestra en el grafico (figura 8), que evidencia una tendencia negativa, respecto a la asistencia de la población encuestada a citas de control médico.

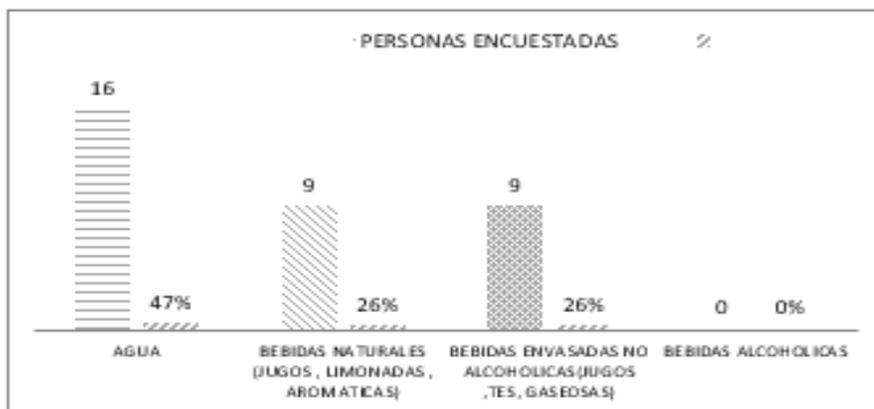
**Figura 8**

*Asiste a citas médicas de control*



**Figura 9**

*Cuando consume alguna bebida, ¿qué tipo de bebida prefiere?*



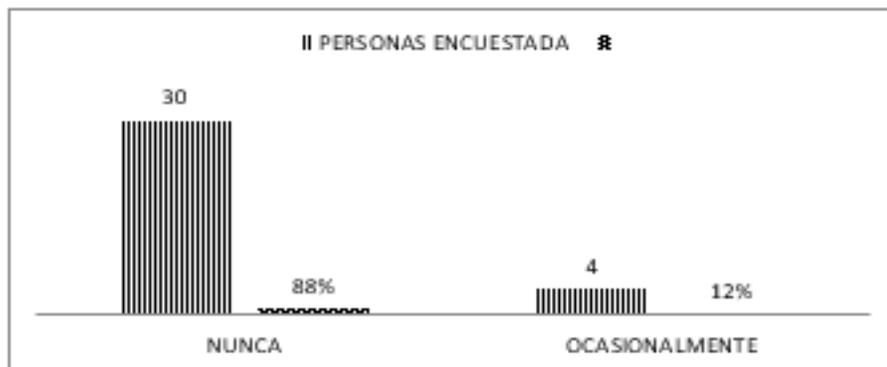
El gráfico presentado en la Figura 9, evidencia una marcada tendencia por el consumo de agua y bebidas naturales, factor que aporta al mejoramiento de las condiciones de salud de la población base de estudio, dado que el mayor porcentaje un 47% del personal de la panadería y pastelería John Pan Son consumidores de agua, lo que significa que el personal ha tomado acciones de vida saludable; pero aún existe un alto porcentaje 26% que consume bebidas azucaradas en diferentes presentaciones que no ha acatado las acciones de vida saludable.

**Figura 10**

*¿Cuántos vasos de agua toma al día?*



El gráfico presentado en la Figura 10, evidencia que la prevalencia del consumo de agua es un hábito en la población base de estudio, donde las cantidades de consumo de agua presenta una significancia del 41% confirmándose así una acción de vida saludable, al presentarse como un hábito entre los trabajadores de la organización.

**Figura 11***¿Fuma?*

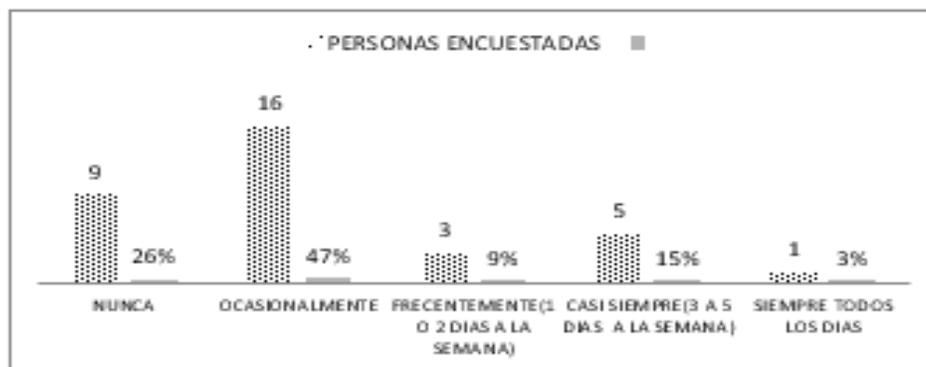
El grafico presentado en la Figura 11, evidencia que la población base de estudio no presenta problemas de tabaquismo, donde el 88% del personal de la panadería y pastelería John Pan no son consumidores de cigarrillos, y el 12% lo hace ocasionalmente, porcentaje que se encuentra en riesgo y no toma acciones de vida saludable.

**Figura 12***¿Consume bebidas alcohólicas?*

El grafico presentado en la Figura 12, evidencia que la población base de estudio, en su mayoría son bebedores sociales, lo que responde a la dinámica social de la población mas no a sus hábitos, ya que se evidencia que el consumo de bebidas alcohólicas de forma ocasional es en un porcentaje alto 85% lo que significa que el personal de la panadería John Pan se encuentra en riesgo, y no toma acciones de vida saludable

**Figura 13**

*¿Realiza ejercicio físico?*



El grafico presentado en la Figura 13, evidencia la falta de hábitos relacionados con el desarrollo de actividad física, dado que el 26% del personal de la panadería y pastelería John Pan, no presenta hábitos de desarrollo de actividades deportivas, lo cual tiene implicaciones en su salud y se asocia a un riesgo inherente por ausencia de actividad física.

**Figura 14**

*¿Toma sus alimentos a horas regulares?*

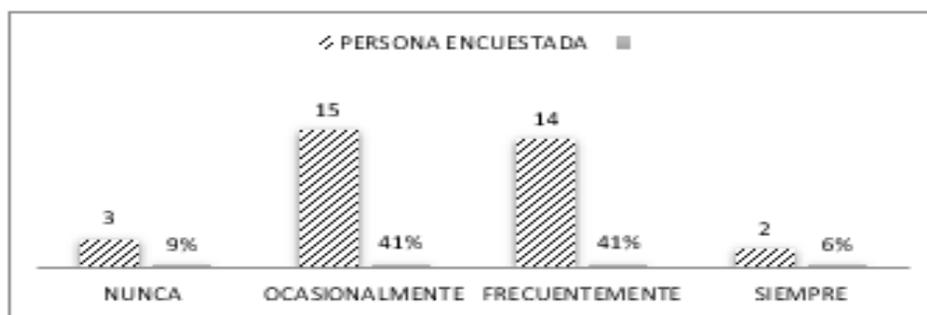


El grafico presentado la Figura 14, evidencia que la población base de estudio no cumple con los horarios de comida, factor que tiene implicaciones directas en su metabolismo y por ende en su salud, teniendo que el 38% de la muestra, ocasional y frecuentemente no tienen horarios regulares de alimentación lo que conlleva problemas metabólicos que inciden en la salud y ponen

en riesgo de sobrepeso al personal de la panadería John Pan que ignora los hábitos de vida saludable, evidenciando la necesidad de generar un proceso de sensibilización y comunicación al respecto, así como la disposición de horarios establecidos desde la organización, para promover el mejoramiento de este tipo de prácticas.

**Figura 15**

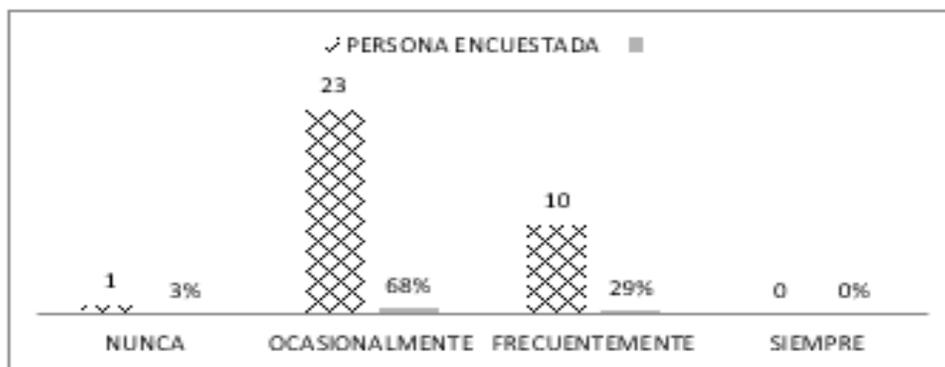
*¿En sus alimentos incluye porciones de verduras y frutas?*



El gráfico presentado en la Figura 15, evidencia un consumo ocasional de frutas y verduras dentro de la población base de estudio, con un bajo porcentaje del 6% consume frutas y verduras y un alto porcentaje del 41% lo hace ocasionalmente o frecuentemente, y un 9% nunca consume en su alimentación frutas y verduras, factor que incide directamente en el comportamiento nutricional de los colaboradores de la empresa y así mismo en la forma en la que se logra aportar al mejoramiento de sus hábitos y condiciones de vida, por lo que este aspecto se debe reforzar en el inconsciente colectivo de la población estudiada.

**Figura 16**

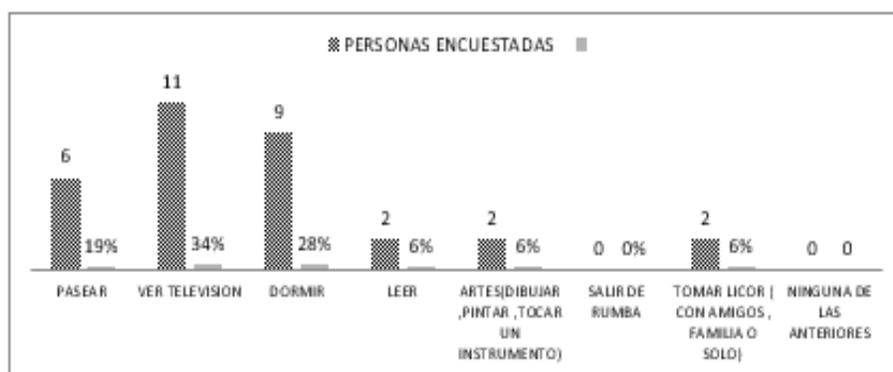
*¿Consume gaseosas, postres, dulces y demás comidas azucaradas?*



El grafico presentado en la Figura 16, evidencia una marcada tendencia al consumo de productos de bajo aporte nutricional, al observarse que solamente el 3% de la población de la panadería y pastelería John Pan evita las bebidas azucaradas, postres y demás alimentos inadecuados para una buena nutrición, el restante porcentaje 68% y 29% se encuentra en riesgo debido a la alimentación poco balanceada y con exceso de consumo de comidas y bebidas azucaradas.

**Figura 17**

*¿Qué actividades realiza para descansar de su trabajo?*



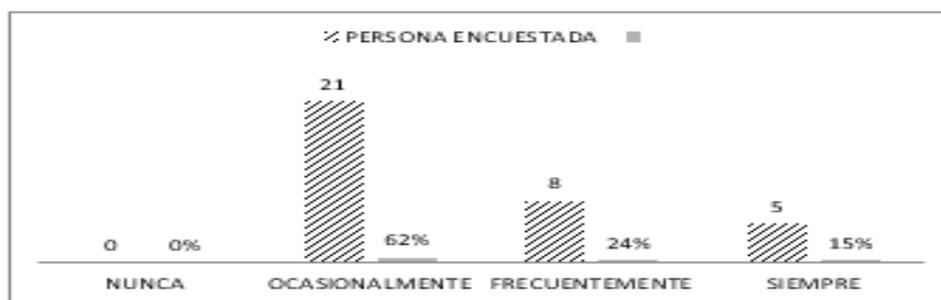
El grafico presentado en la Figura 17, evidencia la tendencia de las actividades realizadas por la muestra en sus tiempos de ocio hacia el sedentarismo, bajo las diferentes actividades

realizadas por el personal de la panadería y pastelería John Pan para descansar de su trabajo, factor asociado con múltiples implicaciones en su salud y con las condiciones de desarrollo de sus labores, por lo que se debe promover el desarrollo de pausas activas y de actividades que mejoren el desarrollo físico de los colaboradores de la empresa.

Sumado a esto se evidencia según el siguiente gráfico (figura 18), que un alto porcentaje (62%) solo ocasionalmente comparten con sus familias, situación que puede repercutir en los estados emocionales de los trabajadores, así como en el desempeño que estos tienen en sus labores habituales, por lo que se encuentra que el tiempo que disponen los empleados para dedicar a sus familias resulta insuficiente.

**Figura 18**

*¿Dedica tiempo para compartir en familia?*



Así a partir del análisis adelantado se encuentra la necesidad de abordar un mejoramiento estructural en las prácticas laborales y en los hábitos asociados a la comida, el ejercicio y otros componentes del concepto de vida saludable, como aporte al mejoramiento de las condiciones de calidad de vida de la población correspondiente a la planta laboral de la organización.

### **Objetivo 3**

En cumplimiento de este objetivo se presenta como anexo a este documento, el **Programa de hábitos de vida saludable**, el cual tiene como objetivo definir estrategias y

actividades encaminadas a la promoción de hábitos de vida saludable y la prevención de enfermedades relacionadas con estos en la población trabajadora de la panadería y pastelería JohnPan.

El programa se diseña teniendo en cuenta la información sociodemográfica de los trabajadores y se enfoca en cuatro ejes temáticos o áreas: cuerpo sano, mente sana, trabajo sano y relaciones sanas y establece actividades para cada eje que permiten el cumplimiento del objetivo general del programa. Estas se encuentran descritas en el cronograma de actividades, donde se proponen las fechas de ejecución y la frecuencia de estas durante el año.

Finalmente, se proponen indicadores de cumplimiento y de cobertura como herramientas de seguimiento y medición a la implementación del programa.

## 8. Análisis financiero Costo- Beneficio

### 8.1. Costos del estudio

Respecto a los costos asociados al desarrollo del presente estudio durante todo el tiempo de trabajo, se identificaron los siguientes ítems:

*Tabla 2.*

Presupuesto de desarrollo del estudio

<b>Descripción</b>	<b>Valor</b>
<b>Costos de desplazamiento al centro de trabajo:</b>	\$200.000
<b>Costos asociados el tiempo de estudio:</b>	\$500.000
<b>Costos de digitalización y operalización de variables</b>	\$300.000
<b>Herramientas ofimáticas y de comunicación</b>	\$250.000
<b>Valor total</b>	<b>\$1.250.000</b>

Así la tabla 1 presentada corresponde a los valores asociados a la utilización de herramientas y al tiempo utilizado por los investigadores para el desarrollo y aplicación de la investigación.

### 8.2. Costo – Beneficio de la propuesta.

Los costos implicados en el desarrollo e implementación de la propuesta, corresponden al desarrollo y ejecución de las actividades planteadas como soporte del mismo, las cuales se listan en el presupuesto presentado a continuación.

Tabla 3.

Presupuesto de desarrollo e implementación de la propuesta

<b>Descripción</b>	<b>Valor</b>
<b>Costo de Publicaciones</b>	\$55.000
<b>Costos asociados a premiación de trabajadores</b>	\$500.000
<b>Costos asociados a salidas grupales</b>	\$500.000
<b>Capacitaciones</b>	\$150.000
<b>Seguimiento de seguridad y salud en el trabajo</b>	\$300.000
<b>Celebración fechas especiales (Salario Emocional)</b>	\$1.000.000
<b>Valor total</b>	<b>\$2.005.000</b>

La tabla 2 presentada corresponde a los valores asociados a la implementación del desarrollo de las actividades incorporadas como base de la propuesta denotando que a partir del desarrollo de estas actividades se estima un incremento del 10% en la productividad de la planta laboral como resultado del mejoramiento de las condiciones del clima laboral, de la satisfacción y de las condiciones de salud de los empleados, lo que representa un incremento de \$6.500.000 para la empresa, por lo que al calcular la relación costo beneficio de la propuesta presenta un resultado mayor a 1, que refleja el aporte que puede generar a la empresa y a sus empleados.

## 9. Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos en el estudio, el 91 % de los empleados de la panadería y pastelería John Pan no descansa el tiempo suficiente para reponer sus energías y así gozar de una buena salud, debido a que no tienen hábitos de sueño saludable, factor que termina por afectar las condiciones de desarrollo y desempeño laboral, sumado a esto se encuentra que las condiciones de desarrollo de actividades de ocio y de interacción en su entorno familiar resultan insuficientes, lo cual termina por incidir de manera negativa en su calidad de vida, por lo que la propuesta presentada y las orientaciones contenidas en esta se enfocan en la sensibilización sobre los temas que impactan la calidad de vida y la salud de los colaboradores, con el fin de incentivar el desarrollo de acciones que aporten el mejoramiento continuo de las acciones que representan un riesgo para su salud e integridad.

Se determinó que la población de la panadería John Pan, en un porcentaje del 26,5% nunca realiza actividad física y el 47,1 % solo lo realiza ocasionalmente, lo que indica que más de la mitad de los trabajadores no tienen el hábito de ejercitarse, lo que se puede traducir en afectaciones al sistema cardiovascular, sobre todo teniendo en cuenta que, el 29,4% afirma preferir las bebidas azucaradas sobre otras bebidas, el 44,1% afirma consumir ocasionalmente frutas y verduras en los alimentos diarios y el 8,8% nunca lo hace, situación que pone aún más en riesgo la salud de los trabajadores, sumado a esto se encontró que un alto porcentaje de los integrantes de la panadería John Pan (52,9%) ocasionalmente consumen medicamentos sin prescripción médica y un 35,3% lo hace frecuentemente. Lo anterior, se hace más grave al identificar que, solamente 12% de los trabajadores asisten a citas médicas de control y se realizan los exámenes médicos de rutina y solamente el 32,4% asisten a controles odontológicos. Lo anterior, evidencia la ausencia de una cultura preventiva en los trabajadores y el desconocimiento

sobre su estado real de salud, otro de los resultados de la encuesta indica que menos de la mitad de los trabajadores (38,2%) dedican tiempo para compartir en familia de manera frecuente, lo que pone en riesgo la salud mental y emocional de los trabajadores.

Dentro de los aspectos positivos identificados, se encontró que el 47,1% de los trabajadores, prefieren beber agua sobre otro tipo de bebida y solamente el 5,9% afirma nunca beber agua y el 11,8% afirma beber menos de 2 vasos de agua.

Con respecto al descanso, se evidenció que el 32,4% de los trabajadores utilizan el tiempo que tiene de descanso laboral para ver televisión, el 26,5% lo dedica a dormir, el 17,5% a pasear y en menor porcentaje se encuentran otras actividades algunas no son saludables como el consumo de alcohol. Concluyendo que las actividades de mayores porcentajes no son hábitos de vida saludable y por el contrario fomentan el sedentarismo.

De acuerdo al análisis de la IPS los empleados de la panadería John Pan en cuanto a su salud presentan los siguientes resultados, Del 100% de la población examinada para la empresa PANADERIA Y PASTELERIA JOHN PAN más de la mitad se encuentran con buena salud física, mental y social.

Del total de trabajadores valorados para la empresa PANADERIA Y PASTELERIA JOHN PAN, más de la mitad tiene el 63% peso normal y el 23 % tiene sobrepeso, 8% tiene bajo peso, 3% tiene obesidad tipo I, 3% tiene obesidad tipo II, no tiene alteración en su índice de masa corporal siendo factor de riesgo para originar una patología cardiovascular. Reflejado en la encuesta que se realizó donde se determinó que el ejercicio físico, y el consumo de bebidas azucaradas es el mayor factor de riesgo que se evidencia.

## 10. Recomendaciones

Con base en el estudio realizado se recomienda implementar un programa de hábitos de vida saludable que contemple los siguientes aspectos:

**Actividad física:** promover la actividad física mediante convenios con gimnasios u otros centros de entrenamiento físico que permitan a los trabajadores de la empresa acceder a precios más favorables. También, programar jornadas de caminatas o ciclo paseos por lo menos una vez en el trimestre.

**Alimentación saludable:** programar actividades de capacitación en conjunto con la EPS para promover una alimentación sana y definir una dieta saludable para los refrigerios que se ofrecen diariamente a los trabajadores, en los que se incluya por lo menos una fruta y se restrinja el uso de bebidas azucaradas en este.

**Consumo de bebidas alcohólicas y tabaco:** hacer campañas en las que participen todos los trabajadores, en las que se hable de las enfermedades producidas por el consumo de tabaco y alcohol.

**Seguimiento a condiciones de salud:** hacer un seguimiento a las citas médicas de los trabajadores y estimular mediante premios a quienes asistan de manera periódica y se realicen los exámenes médicos de rutina.

**Salud mental:** implementar el uso del tablero de las emociones en donde los trabajadores puedan, mediante caritas, expresar el estado de ánimo en el que se encuentran al ingreso al trabajo y que el Comité de Convivencia Laboral le pueda hacer seguimiento a estas situaciones personales o laborales. Adicional, el día semestral que se les da para la familia, proponer el compartir fotos de las actividades que realizan en compañía de sus familiares y compartirlo en la cartelera de la empresa

## Referencias

- Barrera, Flores, R., & Carranco, S. (2020). Perfil sociodemográfico y estilos de vida saludable en trabajadores de una empresa de agua potable y alcantarillado de México, 2019. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 4(1), 344–359.
- Cabra, Y., Espitia, Y., Granda, M., Mahecha, Y. & Roa, J. (2019). Descripción de los factores protectores y de riesgo sobre los estilos de vida saludable en Colanta. *Universidad Piloto de Colombia*. <http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/5049>
- Caez, G. & Casas, N. (2007). Formar en un estilo de vida saludable: otro reto para la ingeniería y la industria. *Scielo*. 10(2). Pp. 103-117.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v10n2/v10n2a08.pdf>
- Cárdenas, D. & Contreras, L. (2019). Diseño de un programa de estilo de vida saludable para combatir la obesidad y sedentarismo en los empleados de la sección administrativa del hospital occidente de Kennedy de la ciudad de Bogotá D.C. Corporación Universitaria Minuto de Dios.  
[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/10745/UVDT.SO\\_CardenasDaniel-ContrerasLina\\_2019?sequence=2&isAllowed=y](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/10745/UVDT.SO_CardenasDaniel-ContrerasLina_2019?sequence=2&isAllowed=y)
- Coronado, A., Moreno, P. & Ladino, D. (2016). Hábitos de vida saludable con enfoque en sedentarismo, alimentación sana y tabaquismo en cuatro trabajadores en una empresa comercializadora de tecnología en sector gobierno moreno y cañizares y Cia s.a.s 2016.  
<https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/504/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Cortés, J. (2007). Seguridad e Higiene del trabajo.

Decreto 1072 de 2015. [Ministerio de trabajo]. Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. 26 de mayo del 2015

Guerrero, A. & Sanchez, J. (2015). Factores protectores, estilos de vida saludable y riesgo cardiovascular. *Psicología y Salud*, 25(1), 57.

ISO. (2015). ISO 9001:2015 Sistemas de Gestión de la Calidad. Requisitos.

ISO. (2016). La seguridad y salud en el trabajo en el mundo.

<https://www.isotools.org/2016/04/20/seguridad-salud-trabajo-mundo/>

Jicor. (2017). Enfoque a procesos ciclo PHVA. <http://www.jicors.com/2017/05/08/enfoque-procesos-ciclo-phva/>

Ley 141 de 1961. [El Ministerio de Gobierno]. Por la cual se adopta una legislación de emergencia y se dictan otras disposiciones. 16 de diciembre de 1961

Llamas, 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://core.ac.uk/download/pdf/81150202.pdf>

Martha Mendinueta-Martínez, Yaneth Herazo-Beltrán, Jennifer Fernández Barrios, Tatiana Hernández, Olga Lucia Garzón Martínez, Nathaly Escorcía, Karina Prada Martínez, & Jaqueline Méndez. (2020). Estilos de vida en trabajadores del sector informal. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(1), 121–125.

- Ministerio de salud. (2016). Estilos de vida saludable. Ministerio de Salud del salvado  
[https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud\\_2016\\_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf).
- Ministerio del trabajo. (2021). Sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.  
<https://www.mintrabajo.gov.co/relaciones-laborales/riesgos-laborales/sistema-de-gestion-de-seguridad-y-salud-en-el-trabajo>
- Mosquera, B. & Rifaldo, Y. (2017). Programa de vigilancia epidemiológica de estilos de vida y hábitos saludables en la empresa maquinex Ltda. Universidad ECCI.  
<https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/245/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1>
- Naranjo, A. & Pulido, A. (2019). Diseño de un programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludable para teletrabajadores. Universidad Militar Nueva Granada.  
<https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/21207/PulidoCastroAngieLorena2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- OHSAS. (2014). Modelo organizaciones saludables con OHSAS 18001. <https://www.nueva-iso-45001.com/2014/06/modelo-organizacion-saludable-con-ohsas-18001/>
- OIT (2018) Aportes para una cultura de prevención. <https://docplayer.es/3205765-Aportes-para-una-cultura-de-la-prevencion-material-de-apoyo-a-la-formacion.html>
- Organización Panamericana de Salud. (2016). Guía de entornos y estilos de vida saludables.  
<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización mundial de la salud. (2012). Universidad y Salud.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-71072012000200001](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001)

Ottawa. (1986). Carta de Ottawa para la promoción de la salud. Una conferencia internacional sobre la promoción de la salud. Organización mundial de la salud.

<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

Palencia, O. (2011). Gestión Moderna del Mantenimiento Industrial. Principios fundamentales.

Ediciones de la U.

Peñaloza, X., Garay, L. & Pérez, T. (2015). Estrategias para el fomento de hábitos y estilos de vida saludables en una empresa manufacturera, localizada en el municipio de Madrid Cundinamarca, a partir de los diagnósticos de condiciones de salud de los años 2012 al 2015. Universidad ECCI.

<https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/689/Trabajo%20de%20Grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Resolución 0312 de 2019. [Ministerio de trabajo]. Por la cual se definen los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST. 13 de febrero del 2019.

Resolución 2844 de 2007. [Ministerio de Protección social]. Por la cual se adoptan las Guías de Atención Integral de Salud Ocupacional Basadas en la Evidencia. 16 de agosto de 2007

Riaño, M., Hoyos, E., & Valero, I. (2016). Evolución de un sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo e impacto en la accidentalidad laboral: Estudio de caso en empresas del sector petroquímico en Colombia. *Ciencia & trabajo*, 18(55), 68-72.

Robledo, F. H. (2014). Riesgos eléctricos y mecánicos. Ecoe Ediciones.

Ruiz, O. & Zapata, J. (2021) Diseño de un Programa de Promoción de Estilos de Vida y Trabajo Saludable dirigido a los colaboradores del Centro de Formación Integral para el Trabajo – CEFIT, del Municipio de Envigado – Antioquia.

<https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/935/Dise%C3%B1o%20de%20un%20Programa%20de%20Promoci%C3%B3n%20de%20Estilos%20de%20Vida%20y%20Trabajo%20Saludable%20dirigido%20a%20los%20colaboradores%20del%20Centro%20de%20Formaci%C3%B3n%20Integral%20para%20el%20Trabajo%20e2%80%93%20CEFIT%20del%20Municipio%20de%20Envigado%20e2%80%93%20Antioquia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Santana, S. (2016). Relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad:

Consideraciones teóricas y empíricas. Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios.

[https://repositorio.unam.mx/contenidos/relationship-of-work-stress-with-eating-behavior-and-obesity-theoretical-and-empirical-considerations-relacion-del-25551?c=pQ8wXB&d=false&q=Estilos%20de%20vida%20saludable%20en%20organizaciones&i=1&v=0&t=search\\_0&as=0](https://repositorio.unam.mx/contenidos/relationship-of-work-stress-with-eating-behavior-and-obesity-theoretical-and-empirical-considerations-relacion-del-25551?c=pQ8wXB&d=false&q=Estilos%20de%20vida%20saludable%20en%20organizaciones&i=1&v=0&t=search_0&as=0)

Secretaria de salud. (2016). Guía de estilos de vida saludables en el ámbito laboral.

<https://www.paho.org/hon/dmdocuments/Guia%20Estilos%20de%20Vida%20Saludable%20en%20el%20ambito%20laboral.pdf>

Vargas, E., Loaiza, L., & Osorio, S. (2017). Condiciones de salud y estilos de vida saludables en los colaboradores de la empresa de servicios públicos tribunas Córcega ESPTRI, en el primer semestre de 2017. Universidad Libre. <https://hdl.handle.net/10901/16119>

Vera, I. (2018). Relación entre rotación de turnos y los componentes del estilo de vida de los trabajadores de una empresa metal mecánica. Universidad Nacional Autónoma de México. <http://132.248.9.195/ptd2018/marzo/0772263/0772263.pdf>

Zambrano, R. (2013). Estilo de vida de una comunidad rural del municipio de Tarqui (Huila) y su relación con la salud cardiovascular. Universidad Nacional de Colombia.

<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/20744/539792.3013.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Zazo, M. (2015). Prevención de riesgos laborales. Seguridad y salud laboral. Ediciones Paraninfo, SA.