

Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

**Programa de hábitos de vida saludable y autocuidado como herramienta de
prevención de enfermedades laborales en una empresa de aseo para el año
2024.**

PRESENTADO POR

Norian Esnid Marín Valencia 100285061

DIRIGIDO POR

María Alexandra Malagón Torres

Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano

Facultad Sociedad, Cultura Y Creatividad

Escuela de Estudios en Psicología, Talento Humano y Sociedad

Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo

Noviembre 2024



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

Tabla de contenido

1.	<i>AGRADECIMIENTOS</i>	5
2.	<i>RESUMEN</i>	6
3.	<i>INTRODUCCIÓN</i>	8
	3.1. Situación del Problema	10
4.	<i>JUSTIFICACIÓN</i>	14
5.	<i>OBJETIVO GENERAL</i>	18
	5.1. Objetivos Específicos	18
	5.2. Marco Teórico	18
	5.3. Estado del Arte	21
6.	<i>DISEÑO METODOLÓGICO</i>	23
	6.1. Diseño de la Investigación	23
	6.2. Población Objeto	24
	6.3. Técnica	24
	6.4. Presupuesto	26
	6.6. Resultado	29
7.	<i>ASPECTOS ESPECÍFICOS</i>	37
8.	<i>CONCLUSIONES</i>	46
9.	<i>RECOMENDACIONES</i>	47
10.	<i>BIBLIOGRAFÍA</i>	48

Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

Tabla de tablas

Tabla 1 Presupuesto	26
Tabla 2 Cronograma de actividades.....	28
Tabla 3 Cronograma de actividades del programa	42
Tabla 4 Presupuesto del programa	44
Tabla 5 Indicador del programa	45



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

Tabla de figuras

Figura 1 Actividad física.....	31
Figura 2 Alimentación	32
Figura 3 El Sueño.....	35



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

1. AGRADECIMIENTOS

Agradezco primeramente a Dios, a mi familia por el apoyo y motivación para alcanzar este sueño, a mi directora de grado por su guía, acompañamiento, empatía y enseñanza en este trabajo de grado, que me ha ayudado a descubrir que puedo lograr grandes cosas, y a mi mismos por no rendirnos y perseverar hasta lograrlo



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

2. RESUMEN

El presente trabajo se enfoca en el diseño de un programa de hábitos de vida saludable y autocuidado laboral, en el que se busca influir de manera positiva en el personal objeto de estudio y exponer la importancia de tener o adquirir hábitos saludables; además de promover la actividad física reduciendo el comportamiento sedentario, para prevenir o controlar El personal administrativo de la empresa de aseo como cualquier otro grupo laboral, no está exento de padecer ENT, ya que la salud puede verse afectada por una serie de factores relacionados con las condiciones del trabajo y estilos de vida; dichas enfermedades se asocian a casos de sedentarismo, inadecuada alimentación, estrés e inactividad física; ahora bien, la empresa se puede ver sumergida en una preocupación creciente por los comportamientos no saludables del personal de oficina, debido al informe de condiciones de salud como resultado de los exámenes periódicos del año 2023, evidenciando que de las 43 personas como población objeto, 26 tienen alteraciones en la salud, tales como aumento de peso anormal que equivale al 53,85%, obesidad 42,31%, con 3,85% diabetes; y si no se realizan cambios simples en los hábitos diarios, como alimentarse de manera equilibrada, no consumir alimentos altos en grasas y azúcares, realizar ejercicio, evitar el consumo de tabacos, y alcohol, esto puede ocasionar una muerte prematura.

Teniendo en cuenta lo anterior se hace necesario incluir el autocuidado como practica que conlleva crear límites, ordenar el tiempo de actividades cotidianas, tener periodos de descanso, generar ambientes agradables, tener una alimentación saludable, dormir lo necesario para la regeneración física y mental, realizar chequeos médicos de manera preventiva, entre otros que



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

brinden un cuidado integral que involucre las acciones cotidianas, lo que se hace fundamental para el equilibrio profesional, además y no menos importante en la vida personal, por lo cual se debe adquirir una alimentación balanceada, adoptar el dormir bien, realizar actividad física, controlar el peso, manejar el estrés; el implementar estos hábitos favorecen y mejoran la salud física y mental.

Palabras claves: Salud laboral, hábitos, autocuidado, enfermedades no transmisibles, sedentarismo, estrés.



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

3. INTRODUCCIÓN

Históricamente se ha comprobado que los hábitos de vida no saludables son comportamientos que pueden perjudicar la salud física y mental de las personas. Lo cual según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), estos hábitos incluyen una alimentación inadecuada, sedentarismo, consumo excesivo de alcohol, tabaquismo y falta de sueño; y no solo afectan la calidad de vida, sino que también pueden aumentar en el ámbito laboral el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y trastornos mentales. Para esta organización, comprender la influencia de estos hábitos es fundamental para promover un estilo de vida más saludable y prevenir problemas de salud a largo plazo OIT (2014).

Por otro la Organización Panamericana de la Salud OPS (2019), define el termino de enfermedades no transmisibles como un grupo de enfermedades como la hipertensión arterial, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, cáncer, diabetes tipo 2, entre otras, que tienen como resultado consecuencias en la salud a largo plazo y crean la necesidad de tratamientos y cuidado por largo tiempo igualmente; especificando que estas enfermedades se desarrollan por una combinación de factores genéticos, ambientales y de estilo de vida no saludables, como lo anteriormente descrito, aspectos que abordan en esta investigación.

La OMS (2023) aporta que debido a las enfermedades no transmisibles (ENT) fallecen 41 millones de personas por año, que corresponde al 74% de todas las muertes en el mundo, lo que se hace necesario adoptar hábitos de vida saludable y tener comportamientos enfocados en el



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

autocuidado en el ámbito laboral lo que permite que se genere un equilibrio entre la vida personal y profesional, conllevando a tener un bienestar general; para esto indica que se debe de lograr mantener una buena alimentación, evitando el consumo de sustancias adictivas, realizar ejercicio, descansar adecuadamente, y lograr un bienestar integral que se refleje y se refuerce en el ámbito laboral, el personal y en lo familiar. Igualmente explica que el fomentar la cultura de autocuidado en el trabajo permite mantener la productividad, minimizar el estrés y evitar el riesgo de adquirir enfermedades; una de las formas que se puede lograr mantener un estado físico y emocional equilibrado es la realización de algún tipo de ejercicio y/o deporte, para proteger el sistema cardiovascular, la regulación de la circulación sanguínea, prevenir enfermedades crónicas, entre otros beneficios que ayudan a mantener una mejor calidad de vida.

Es por ello que el presente documento se realiza una revisión de la problemática actual relacionada con los hábitos de vida no saludables en el sector trabajo de una empresa de aseo para el año 2024 ubicada en Cali, donde se evidencian comportamientos poco sanos en los trabajadores del área administrativa con índices de sedentarismo e inactividad física, aumento de peso y obesidad, falta de descanso, estrés, entre otros que pudieron adquirir a lo largo de la vida, pero que sumados con las conductas relacionadas con el entorno laboral, por las largas jornadas que deben de permanecer sentados los trabajadores de esta empresa, pueden incrementarse afectando su calidad de vida, teniendo consecuencias negativas para el bienestar físico, social y mental; por ende este trabajo pretende realizar un programa de hábitos de vida saludables y autocuidado, para promover la importancia de realizar ejercicio, de tener una alimentación sana, que haya calidad del sueño y demás aspectos importantes que permitan plantear alternativas o estrategias que


Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

aporten a la reducción del riesgo de enfermedades no transmisibles de manera temprana, adicional se pretende promover en el trabajo estilos de vida que favorezca el bienestar físico, mental y emocional de los colaboradores, fomentando la adopción de prácticas saludables que contribuyan a una mejor calidad de vida y prevengan enfermedades, adicionalmente aportar alternativas en los comportamientos de los colaboradores para mejorar el bienestar físico, mental y emocional, teniendo en cuenta el contexto de los hábitos saludables; el autocuidado implica tomar decisiones conscientes y responsables para proteger la salud, pero también para contribuir a un equilibrio y plenitud en la vida diaria.

De manera que los hábitos de vida saludable y el autocuidado laboral se fundamenta en diversos enfoques de la salud, la psicología organizacional y el bienestar integral. A continuación, se detalla un esquema que agrupa los conceptos clave, teorías y enfoques relacionados con estos dos temas.

3.1.Situación del Problema

Cada año mueren personas por enfermedades no transmisibles, conocidas también como enfermedades crónicas ya que suelen ser de larga duración y progresión lenta. En todo el mundo 15 millones de personas entre 30 y 69 años; más del 85% de estas muertes "prematuras" ocurren en países de ingresos bajos y medianos. En la Región de las Américas mueren 2,2 millones de personas por estas enfermedades antes de cumplir 70 años, entre estas están las enfermedades



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes con una cifra de 17,9 millones cada año, seguido del cáncer con 9,0 millones, las enfermedades respiratorias con 3,9 millones y la diabetes con 1,6 millones a nivel mundial, de acuerdo con la publicación de la Organización Panamericana de la Salud OPS/OMS (2019), inclusive manifiesta que las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y las enfermedades pulmonares crónicas no transmisibles se pueden prevenir, si el ser humano evita el consumo de tabaco, de alcohol, y realiza actividad física sumado con el consumo de alimentos que sean saludables.

Por otro lado, la publicación en la revista semana (2023) informa que el 76 % de las muertes prematuras en Colombia se dan por enfermedades no transmisibles, según la OPS; en Colombia no es la excepción frente a esta problemática, siendo las enfermedades cardiovasculares la causa principal de la morbimortalidad, impactando los sectores sociales y económicos de manera negativa. Ministerio de la Salud y Protección Social Minsalud (2023).

Ahora bien, una de las causas de dichas enfermedades es el sedentarismo, el cual ha incrementado de manera considerable en los últimos tiempos, lo que se le puede atribuir al alto uso de tecnología en todos los campos de la vida que facilita parte de las labores diarias, incluyendo el entorno laboral, lo que ha generado una sociedad económicamente activa, teniendo en cuenta las modalidades de trabajo, tales como; teletrabajo, trabajo remoto, móvil y trabajo en casa además del cumplimiento del horario laboral que puede requerir un elevado tiempo sentado. Reyes Morales (2021).



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

Ildefonso (2019) indica que el sedentarismo es la enfermedad del siglo XXI acompañado con la inactividad física, generan el aumento de enfermedades crónicas y de muerte prematura en la humanidad, adicional dichas enfermedades como las cardiovasculares, obesidad y la diabetes van en crecimiento, lo que engloba la alimentación no saludable por los altos consumos de calorías como lo es las grasas saturadas y los azúcares.

Adicional existen evidencias de que el sedentarismo en el sector laboral conlleva a la alteración en la salud mental, generando estrés, depresión, ansiedad fatiga, cansancio y disminución en el estado de ánimo, de manera que los problemas frente a esta afectación incluyen la disminución de la productividad y rendimiento lo que puede llevar a cometer errores en el trabajo y aislamiento social entre otros; de acuerdo con la publicación de Delgado Villalobos, S., et al. (2022).

Se concluye que la combinación entre hábitos no saludables y el sedentarismo se suma al hecho de que muchas personas, no dediquen tiempo a hacer algún tipo de actividad física sin quizá tener la conciencia y conocimiento de que estos actos comprometen y afectan la salud, el bienestar personal, social y laboral.

Junto con lo anterior hay otros factores como la inactividad física, que se agrupa en otros hábitos dañinos para la humanidad, como la sobrealimentación, el estrés, el consumo de alcohol y tabaquismo, esto ha generado múltiples enfermedades crónicas que han representado alta morbimortalidad a nivel mundial. MedlinePlus (2021).



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

Así que el propósito de este trabajo de investigación, es aportar estrategias para controlar y mejorar los hábitos de vida saludables en la empresa de aseo, entidad privada, que está ubicada en Cali, Colombia, dedicada a la prestación del servicio público domiciliario de aseo en sus componentes de barrido y limpieza de vías y áreas públicas, recolección, transporte, corte de césped, poda de árboles y disposición final de residuos sólidos desde hace 16 años. En el momento, cuenta con 564 colaboradores, los cuales vienen presentando la misma problemática antes mencionada sobre el sedentarismo; de acuerdo al informe de condiciones de salud del año 2023, como resultado de los exámenes médicos periódicos del mismo año, que se le realizaron a 525 trabajadores; 78 de estos son personal del área administrativa, de los cuales 43 son sedentarios, además están clasificados de acuerdo al resultado del índice de masa corporal (IMC), con sobrepeso 26 personas, 15 están en obesidad grado 1 y 2, lo que genera que la población trabajadora no tenga hábitos de vida saludable y por ello se puede incrementar la morbimortalidad sobre enfermedades cardiovasculares, diabetes entre otras, así que se plantea la siguiente pregunta ¿Qué programa de hábitos de vida saludable y autocuidado es objetivo como herramienta de prevención de enfermedades laborales en la empresa de aseo para el año 2024?.



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

4. JUSTIFICACIÓN

La OMS (2024), en un estudio reciente que se realizó a nivel mundial, indicando que unos 1800 millones de adultos (el 31%, casi una tercera parte) no realizaron alguna actividad física en el año 2022, la falta de esta continuó en tendencia preocupante entre los años 2010 y 2022, ya que disminuyó en cinco puntos porcentuales, además, si se mantiene esta tendencia, se puede pronosticar que al 2030 se produzca un aumento adicional del 35% la falta de actividad física, así mismo, el sedentarismo aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tales como el infarto y el accidente cerebrovascular, la diabetes de tipo 2, demencia y algunos tipos de cáncer, como el de mama y el de colon, según esta fuente.

Este mismo análisis de la OMS da a conocer que: las tasas más altas de sedentarismo se observaron en los países de ingresos altos de la región de Asia y el Pacífico, con el 48%, y de Asia meridional, con el 45%, mientras que en otras regiones esta proporción osciló entre el 28% de los países occidentales de ingresos altos y el 14% en Oceanía; además se continúa encontrando que las mujeres practican menos actividad física que los hombres y las tasas de inactividad son del 34% y el 29% para cada género.

Las Naciones Unidas (ONU) en el 2019 indico que la tasa superior de la inactividad física está en los latinoamericanos y caribeños a nivel medio global, lo que significa que no se le está dando importancia a las consecuencias negativas que se pueden tener por seguir una vida sedentaria y sin hábitos de vida saludable, es por ello que dan a conocer las siguientes



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

cifras: el 84,3% de los adolescentes no hace suficiente ejercicio. En el caso de las mujeres la cifra sube al 88,9% y entre los hombres es del 79,9%, además que entre los 146 países donde se realizó el estudio, el país latinoamericano Costa Rica ocupa el puesto 48, con un 82% de adolescentes inactivos. Venezuela, en la posición 139, cierra la tabla latinoamericana con un 88,8% de los jóvenes que no hacen una hora de ejercicio al día, incluso, se suma en América Latina Brasil, Costa Rica y Argentina, Colombia se encuentra en el puesto número cuatro, son en orden los países con pésimos índices, adicional se confirma la dimensión por género que se presenta en el mundo: el 43,7 % de las latinoamericanas no realiza la actividad física necesaria para ser saludables, y lo mismo le sucede al 34,3% de los hombres.

La Universidad del Rosario (2022) realiza un estudio sobre el comportamiento sedentario, donde se evidencia que el 76% de la morbilidad se produce por las enfermedades crónicas no transmisibles, identificando que los principales factores de riesgo comunes implican la exposición y consumo del humo del tabaco y sus derivados, la inactividad física, el consumo del alcohol y la alimentación no saludable.

Teniendo en cuenta los factores de riesgos antes mencionados, estos se generan por el sedentarismo, la alimentación no saludable, la inactividad física e inadecuados comportamientos; así que se hace necesario mejorar la calidad de vida de los colaboradores, garantizando un entorno laboral sostenible y saludable. Estos dos aspectos se ciñen, se interrelacionan para el bienestar individual como para la productividad organizacional, teniendo en cuenta que la empresa es donde se pasa el mayor tiempo del día; así que es importante que las organizaciones generen planes de



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

intervención sobre estilos de vida saludable y autocuidado que incluya la parte física, mental y social; además de aportar conocimientos esenciales sobre los malos hábitos que conllevan a presentar enfermedades tempranas.

De hecho, las organizaciones se benefician al mantener colaboradores saludables, ya que se aumenta la productividad al ser eficientes y efectivos, se disminuye el ausentismo laboral, reduce los costos asociados a tratamientos médicos, permite que haya un mejor ambiente laboral, que haya satisfacción para hacer las labores y se logre trabajar en equipo, así pues los trabajadores tienden a ser más creativos, aportan nuevas ideas, se evidencia mayor compromiso y lealtad hacia la empresa y sobre todo se evita la rotación del personal. Urrego Ángel, P. M. (2016).

Sin embargo, la empresa de aseo objeto de estudio, de acuerdo a los datos anteriormente presentados, no son nada alentadoras, debido a que se revisa información del año 2022 encontrando que, de 64 colaboradores, 31 personas presentan sobrepeso, obesidad grado 1, 2, y obesidad mórbida y para el año 2023, 41 personas entre sobrepeso, obesidad grado 1 y 2.

Lo anterior indica que la empresa requiere un proyecto enfocado en un programa de hábitos de vida saludable y el autocuidado, para generar estrategias de mitigación para prevenir las enfermedades no transmisibles producidas por el sedentarismo y la inactividad física, ya que es esencial proteger la salud, el bienestar, mejorar la productividad laboral, reducir costos asociados, y cumplir con la normatividad vigente; así que las empresas deben de garantizar condiciones óptimas para la ejecución de la labor.



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

Ahora bien, la importancia de trabajar en este tema en la empresa de aseo es generar beneficios que aporten a mejorar la calidad de vida de la población objeto y que permita prevenir enfermedades prematuras, ya que esta situación también afecta a familias y el sistema de salud y a la comunidad. Melo Becerra et al. (2023).

En conclusión, los hábitos de vida saludable y el autocuidado, reducen costos para las empresas y se contribuye al bienestar general de los empleados. Acatar estas prácticas favorece a los trabajadores y genera un impacto positivo en la cultura organizacional y en los resultados económicos de las empresas, generando entornos laborales más sostenibles y humanos. Por lo tanto, fomentarlos es una prioridad tanto para las personas como para las organizaciones.



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

5. OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa de hábitos de vida saludable y autocuidado, para generar acciones encaminadas a la disminución de patologías prematuras en la empresa de aseo para el año 2024.

5.1. Objetivos Específicos

- Identificar la población sedentaria y/o con inactividad física para generar planes de intervención que ayuden a reducir el riesgo de enfermedades tempranas.
- Analizar los hábitos de alimentación, del sueño, sustancias y comportamientos adictivos en el personal objeto para prevenir enfermedades tempranas.
- Generar estrategias metodológicas a través de un programa de hábitos de vida saludable y autocuidado que permitan influir de manera positiva en el bienestar de la vida laboral y extralaboral.

5.2. Marco Teórico

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2014), la salud es un estado completo de bienestar y no la sola ausencia de enfermedad; por lo que es importante concientizar a la comunidad sobre la importancia de implementar o mantener hábitos de vida saludable y autocuidado para lograr el bienestar físico y mental.

Es importante precisar que los hábitos de vida saludable son conductas que se pueden adquirir en la vida diaria y que aporten de manera positiva al bienestar físico, mental y social,



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

generando así promoción de la salud para la prevención de enfermedades, a su vez se ha evidenciado que estos comportamientos de autocuidado influyen en el entorno familiar, de acuerdo a lo que indica Torres, Contreras, Lippi, Huaiquimilla, Leal (2019).

De igual manera el autocuidado, en el artículo de la revista de Ruiz, L. (2020) manifiesta que es un cuidado integral del ser humano, enfocado a la autorresponsabilidad sobre la calidad de vida y bienestar, llevando a la posibilidad de tener una vida plena sin perturbaciones en la salud.

Sin embargo hoy en día se está viviendo altas exigencias en el mundo laboral y personal, ya que se ha pasado por distintos cambios a lo largo de los años, siendo más severo por los requisitos que se deben de cumplir en la sociedad la cual es más globalizada, dichas exigencias han llevado al ser humano a verse inmerso a cumplir criterios que se impone para ser más productivo en todos los ámbitos de la vida como personal, social, profesional y laboral, llegando al uso excesivo de las tecnologías, que facilitan la mayoría de las actividades, adicional se agrega las modalidades de trabajo como el teletrabajo, trabajo en casa, COWORKING además del estudio virtual, diligencias por internet entre otros.

Con base en lo anterior, el ser humano se ve inmerso en la inactividad física y sedentarismo, propenso a adquirir enfermedades crónicas y muerte prematura, debido a conductas inadecuadas del cuidado de la salud. lo que lleva al incremento de la obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular, pero hoy día casi un tercio de la población del mundo es inactiva, lo que representa un serio problema de salud pública. Arocha (2019).



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

De hecho, la obesidad es considerada una enfermedad crónica debido a la excesiva acumulación de grasa, así como lo señala OMS (2024), esta enfermedad afecta significativamente la salud en los huesos y se incrementa el riesgo de adquirir distintos tipos de cáncer. Es por ello por lo que la obesidad afecta la calidad de vida, en cuanto a los movimientos, sueño, relaciones interpersonales, estado de ánimo, estigmatización, discriminación y la intimidación.

En efecto esta misma publicación enuncia que en el año 2019, el IMC índice de masa corporal superior ocasionó cinco millones de personas muertas por enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, diabetes, entre otras.

Por tanto, los hábitos alimenticios del ser humano y según la cultura pueden aportar o afectar la salud, considerando que en este mundo moderno prevalecen las dietas inadecuadas, esto acompañado de la inactividad física, consumo de alcohol, sustancias adictivas, el estrés hace que aumente la aparición de enfermedades que han cobrado vidas.



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

5.3.Estado del Arte

Un estudio realizado por la OMS. (2024), demuestra que, en el año 2022, *2500 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales más de 890 millones eran obesos. Esto significa que el 43% de los adultos de 18 años o más (un 43% de hombres y un 44% de mujeres) tenían sobrepeso, lo que supone un aumento con respecto a 1990, ya que en este año el porcentaje de adultos de 18 años o más con sobrepeso era del 25%. lo que significa que la prevalencia del sobrepeso aumentó entre los años 1990 y 2000, en la Región de las Américas.*

Por otro lado Jáuregui de la Mota (2023), en México expone que cada vez las personas son más sedentarias, además en la actualidad y de acuerdo a la encuesta Nacional de Salud y Nutrición realizada en el año 2022, identificó que *sólo 1.5% de los niños y niñas, 4.7% de los adolescentes, 4.0% de los adultos y 1.5% de los adultos mayores* acatan con las recomendaciones de movimiento durante 24 horas, como es la combinación de sentarse, moverse y mantener un buen sueño, estos tres comportamientos son mínimos para evitar nuevos casos de enfermedades crónicas y condiciones de salud mental.

Al igual que Herrero, A et al (2019), hacen referencia sobre la inadecuada alimentación, la cual genera más muertes que el mismo consumo de tabaco, debido a la poca ingesta de alimentos ricos en nutrientes como los cereales integrales y frutas; teniendo en cuenta que el ser humano tiene un excesivo consumo de sal, lo que genera un factor de riesgo para adquirir enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes ligados a la nutrición; pues bien los malos hábitos de vida se han transformado en una amenaza mayor para la salud a nivel mundial, especialmente las dietas desequilibradas, que han causado *“casi 11 millones de muertes en 2017, un 22% de todos los fallecimientos registrados en adultos”*. comparado con el consumo de tabaco *que se ha asociado con 8 millones de decesos.*

A propósito, hace algunos años la Organización Internacional del Trabajo OIT (2005) en un libro a cargo del autor Christopher Wanjek, hablan sobre la alimentación en el trabajo señala



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

que la inadecuada alimentación causa un 20% de pérdidas en la productividad, debido a problemas con la desnutrición o demasiado peso, además afirma que este estudio el consumir alimentos de buena calidad en el entorno laboral que esté tranquilo aporta que el colaborador tenga un rendimiento al máximo , ya que están en calma por la adecuada alimentación, ya que esta es la base de la productividad, acompañado de la seguridad, buenos salarios y estabilidad en la labor, adicional beneficia a los mismos empleadores y a la familia.

Ahora bien, se tiene un lado negativo en la población trabajadora cuando se lleva estilos de vida no saludable, lo que hace vulnerable a las enfermedades no transmisibles, como en las Américas, las ENT causan aproximadamente 5,8 millones de muertes al año, representando el 81% de todas las muertes de esa Región y dichas enfermedades equivalen al 36,4% de personas menores de 70 años. OPS (2022).

Finalmente, estos estudios llaman la atención por las tendencias de estas afecciones en el ser humano, las cuales afectan la salud integral por ende no permite llevar una vida sana, tranquila al lado de la familia, ya que una de las causas es la inadecuada alimentación porque es más sencillo comprar empaquetados, bebidas azucaradas , embutidos lo que se convierte en lo más rápido para comer, al igual que ejercitarse, no se organiza el tiempo para darle importancia y es preferible quedarse en casa sentados haciendo uso de las pantallas, generando aumento de peso, tal como lo indica el estudio de Herrero, A, et al (2019), sobre la mala alimentación, causa más muertes que el mismo consumo de tabaco, debido a la poca ingesta de alimentos ricos en nutrientes, adicional los colaboradores que realizan labores en oficina y que pasan largo tiempo sentados , pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades como hipertensión, enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares. Estar sentado por largos períodos puede afectar negativamente la circulación sanguínea y elevar los niveles de colesterol y glucosa en sangre, además de adquirir obesidad.

Los estudios realizados se centran en la inadecuada alimentación, consumo de sustancias nocivas, de alcohol e inactividad física, las cuales son causas de enfermedades crónicas que han provocado la muerte; dichos estudios coinciden en el factor de riesgo cardiovascular,



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

enfermedades relacionadas con el corazón, aumento de peso y acumulación de grasas, además la falta de movimiento disminuye que haya gasto de calorías lo que genera obesidad, si se relaciona en el ámbito laboral, esto repercute a las empresas en La falta de actividad física puede influir negativamente en el rendimiento cognitivo, disminuyendo la capacidad de concentración, la creatividad, adicional el cansancio mental y físico acumulado por no moverse puede hacer que la eficiencia en el trabajo disminuya.

6. DISEÑO METODOLÓGICO

6.1. Diseño de la Investigación



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

El trabajo se realiza mixto, ya que este enfoque integra ambos métodos, permitiendo que los datos cualitativos enriquezcan y contextualicen los hallazgos cuantitativos, y viceversa, analiza números, estadísticas de tipo cualitativa, permite analizar datos descriptivos. Guerrero Hernández, J. A. (2024), lo anterior se refleja que la herramienta empleada dio soporte a la investigación por los aspectos numéricos y descriptivos.

Por otro lado, el alcance de la investigación es descriptiva, según Guevara, Verdesoto y Castro (2020) pretende especificar aspectos fundamentales de fenómenos de estudio, con criterios estructurados que proporcionan información detallada, detallar el consumo de un producto, identificar los patrones comunes o inusuales en los datos, frecuencia de comportamientos o respuestas.

Esos diseños se usan para este trabajo de grado en la empresa de aseo, y obtener información sobre hábitos saludables y autocuidado, ya que hay datos estadísticos e información descriptiva en el informe de condiciones de salud como resultados de los exámenes periódicos del 2023.

6.2.Población Objeto

La población objeto es 43 personas del área administrativa, que en el año 2023 se evidencio que son sedentarias y están presentando condiciones de salud poco saludables por el sobrepeso y obesidad.

6.3.Técnica

La técnica de recolección de datos para este proyecto será la encuesta mixta Anexo1. Encuesta de hábitos de vida saludable y actividad física, la cual permite combinar diferentes



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

ventajas en lo cuantitativo y cualitativo, ofreciendo una comprensión más completa de un fenómeno. Entre tanto las preguntas cuantitativas suministran datos medibles y estadísticos, las preguntas cualitativas permiten contextualizar esos datos con descripciones, opiniones y razones más detalladas. Ortega, C. (s.f.)

Así que permite obtener información necesaria para la investigación, se cuenta con un cuestionario con opción múltiple que permite analizar estadística y de contexto, abordando aspectos sobre alimentación, actividad física, sustancias adictivas, sedentarismo, puesto a prueba a un 20 % de la población objeto y validada por un par académico profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo, que consideró el objetivo, la revisión del contenido, claridad, imparcialidad, sesgo y consideraciones Éticas. Este proceso es esencial para asegurar que el instrumento sea adecuado y efectivo para recoger información relevante. asegurando que cumpla su propósito y produzca datos fiables.

Fases de aplicación de la encuesta:

1. Se citó al personal administrativo de la empresa, para realizar conversatorio sobre los estilos de vida saludable en cuanto a la alimentación y actividad física y de los beneficios personales y laborales que se pueden obtener.
2. Se da a conocer la encuesta que tiene como objetivo conocer el consumo diario de sus alimentos y si realiza actividades físicas en su tiempo libre, esto es para identificar riesgos de afectaciones tempranas en la salud.



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

3. Se les entrega el consentimiento informado para que lo lean, firmen y se procesa con el diligenciamiento de la encuesta.
4. Una vez se cuenta con las respuestas de la encuesta, se procede a tabular para analizar los resultados y presentarlos.

6.4.Presupuesto

TABLA 1 Presupuesto



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

tem	Descripción	Canti	Precio	Pre	Obse
		dad	unitario	cio total	rvaciones
	Papelería para imprimir la encuesta	43	\$300	\$12.900	
	Horas de trabajo para aplicar la encuesta	4	\$6,250	\$25.000	
	Horas de trabajo para tabular la encuesta	4	\$6,250	\$25.000	
	Horas de trabajo para analizar los resultados	4	\$6,250	\$25.000	
	Horas de trabajo para Generar estrategias	6	\$6,250	\$37.500	



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

metodológicas sobre

hábitos de salud y

autocuidado

TABLA 2 Cronograma de actividades



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES														Recursos	
Fases	Actividades	P Fecha: 09/09/2024	E Fecha:12/ 0/2024	P Fecha: 28/10/2024	E Fecha:12 /10/2024	P Fecha: 12/10/2024	E Fecha:13/ 10/2024	P Fecha: 14/10/2024	E Fecha:16/ 10/2024	P Fecha: 17/10/2024	E Fecha:23/10/2 024	Responsable	Administrat Técnico	Financiero	
I LINEA BASE															
Asesoría del trabajo de grado	Enfoque de la línea de investigación, socialización y explicación de los puntos del formato Formato de Trabajo Grado 2024 version 1 y cronograma, correcciones del trabajo de grado	1	1	1	1									x	x
Identificar la población sedentaria y/o con inactividad física	Realiza encuesta sobre hábitos de vida saludable y autocuidado laboral				1								Personal de PSS	x	x
	Caracterizar la población objeto					1							Profesional SST	x	x
Analizar los hábitos de salud en el personal objeto	Tabular los datos y resultados de la encuesta												Profesional SST	x	x
	Analizar los resultados de la encuesta							1					Profesional SST	x	
Generar estrategias metodológicas sobre hábitos de salud y autocuidado que permitan la búsqueda de influir de manera positiva en el bienestar de la vida laboral y extralaboral											1		Profesional SST	x	x
TOTAL DE ACTIVIDADES					1	0	1	0	1	0	1	0			

6.5. Divulgación

Los resultados del proceso de investigación serán socializados mediante las siguientes estrategias a la empresa para la cual se estableció, además se puede aplicar a las entidades públicas y privadas.

- Socialización a los jurados de la universidad
- Socialización a la empresa

6.6. Resultado



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

De acuerdo con los resultados obtenidos del Anexo1. Encuesta de hábitos de vida saludable y actividad física, se evidencia que el personal encuestado del área administrativa permanece sentado entre 8 y 10 horas durante el día, además que el 46% de la población practica ocasionalmente ejercicio, seguido del 30% que no lo realiza indicando que no le gusta y la práctica más común es la caminata entre 20 y 30 minutos, una o dos veces en la semana.

En cuanto a la alimentación se logra evidenciar que, 9 de los 13 colaboradores encuestados comen de 3 a 5 veces al día, prefiriendo alimentos hechos en casa con un 46,2%, además manifiestan el 53,8%, que se hidratan durante el día con un litro de agua; acerca del consumo de frutas el 38,5% lo ingieren pocas veces, por otro lado, se encuentra los alimentos altos en azúcares y grasas lo que equivale al 38,5% que si consumen, con una periodicidad de 3 a 5 veces en la semana, en cuanto a las sustancias adictivas y bebidas alcohólicas el 53% manifiestan que no las utilizan sin embargo el 30,8% indican que si beben alcohol.

Por último, la parte del sueño se identifica que el 53,8% de la población encuestada se acuestan a dormir entre las 10 y 11 de la noche, y el 46% se tardan en dormir entre 16 y 30 minutos, el 38,5% se despiertan menos de una vez en la noche y el 53,8% sienten que a veces descansan lo suficiente y que la calidad del sueño es buena con un 61,5% y el 30,8 indica que es pobre de sueño.

En este resultado se identificó la población sedentaria, con hábitos inadecuados referente a la alimentación, el sueño y comportamientos que pueden afectar la salud; es por ello que se hace necesario realizar actividades enfocadas a la prevención y promoción de hábitos saludables desde



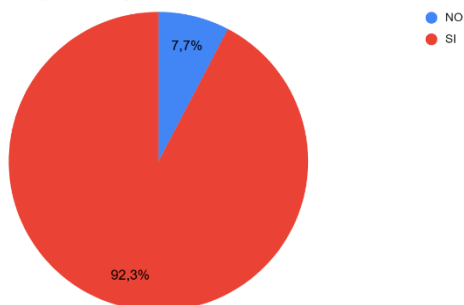
Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

el trabajo, para contribuir con el bienestar de mantener un ambiente laboral en óptimas condiciones.

A continuación, se grafica los resultados de la aplicación de la encuesta.

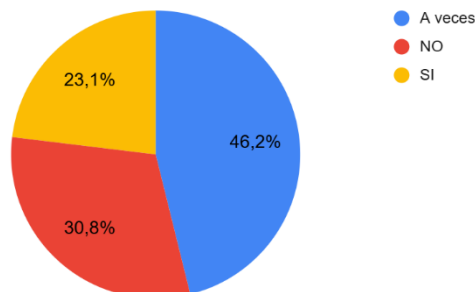
Figura 1 Actividad física

¿Usted considera que hacer ejercicio físico beneficia su salud?



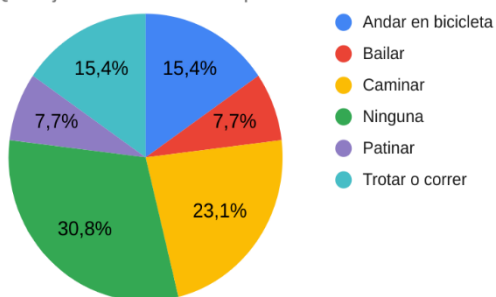
Esta figura permite identificar que el 92,3% de la población encuestada son conscientes de los beneficios que se tiene al realizar actividad física.

¿Usted realiza algún ejercicio físico?

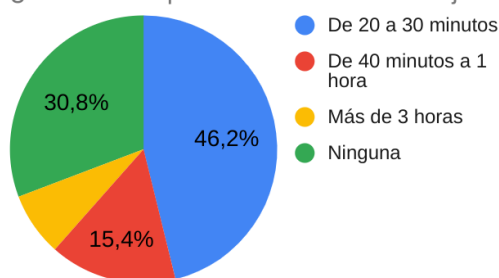


Esta figura permite identificar que el 46,2% de la población encuestada indican que a veces realizan ejercicio, seguido 30,8% que no realizan.

¿Qué ejercicio físico usted práctica?



¿Cuánto tiempo a la semana realiza ejer...

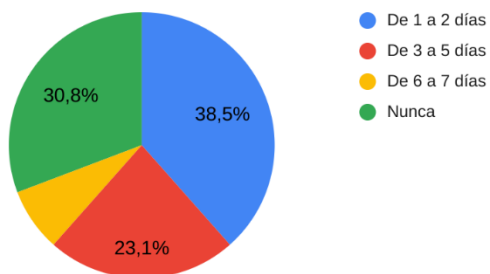


Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

Esta figura permite identificar que el 30,8% de la población encuestada, indican que no practican ningún ejercicio; seguido del 23,1% de la población realizan como ejercicio caminar.

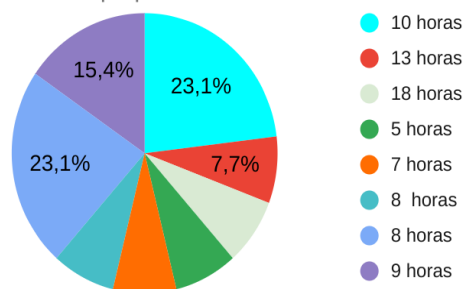
La figura permite identificar que el 46,2% de la población encuestada dedican tiempo para ejercicio de 20 a 30 minutos seguido 30,8% no lo hacen.

¿Cuántos días de la semana realiza algún ejercicio físico?



Esta figura permite identificar que el 38,5% de la población encuestada realizan actividad física de 1 a 2 veces en la semana, seguido del 30,8% no realizan ejercicio durante la semana.

¿Cuánto tiempo pasa sentado durante un día?



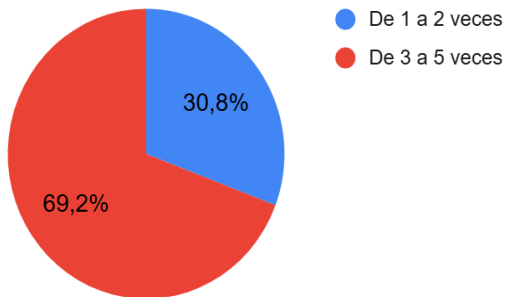
Se identificó que el 23,1% de la población encuestada permanecen sentados durante el día entre 8 y 10 horas.

FIGURA 2 Alimentación



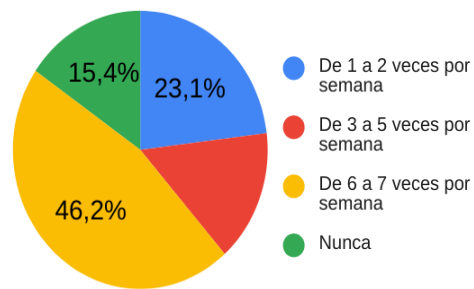
Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

¿Usted cuántas veces come al día?



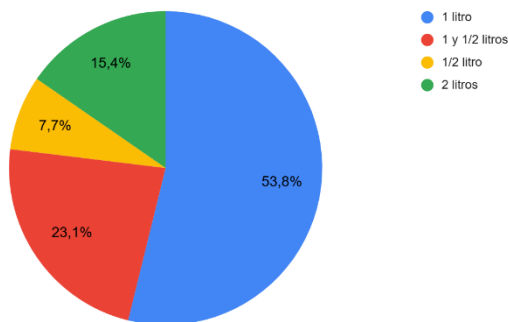
Esta figura permite identificar que el 69,2% de la población encuestada come de 3 a 5 veces al día, seguido 30,8% que consumen alimento de 1 a 2, veces.

¿Con qué frecuencia consume alimentos hechos en casa?



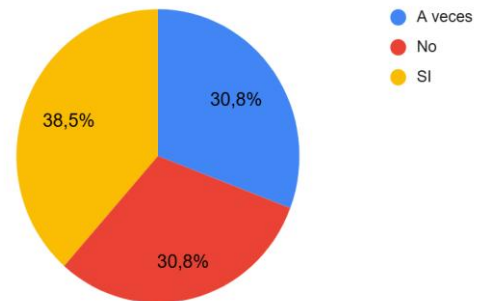
Se identifica que el 46,2% de la población encuestada consume alimentos caseros de 6 a 7 veces durante la semana, seguido 23,1% que comen de 1 a 2.

¿Aproximadamente cuantos litros de agua consume durante el día?



Esta figura permite identificar que el 53,8% de la población encuestada consumen 1 litro de agua durante el día, seguido 23,1% que prefieren beber un litro y medio durante el día.

¿Con qué periodicidad consume frutas durante la semana?

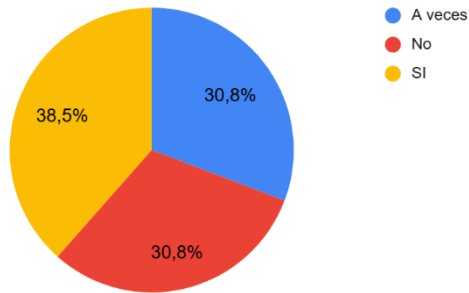


Se identifica que el 38,5% de la población encuestada consume frutas durante la semana.



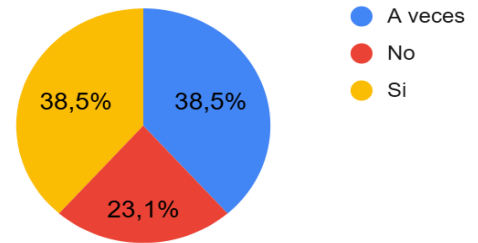
Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

¿Con qué periodicidad consume frutas durante la semana?



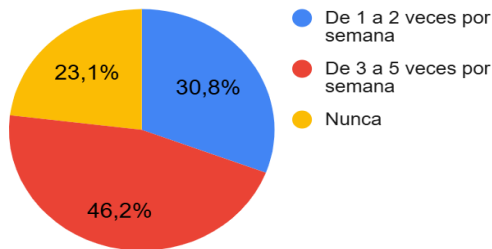
Esta figura permite identificar que el 38,5% de la población encuestada consume frutas durante la semana.

¿A usted le gusta consumir alimentos altos en azúcar, sal o grasa? (galletas, caramelos, gaseosas, hamburguesas, salchipapas, etc.)



Se identifica que el 38.5% de la población encuestada consumen alimentos no saludables.

Durante la semana, ¿con qué periodicidad consume alimentos altos en azúcar, sal o grasa?



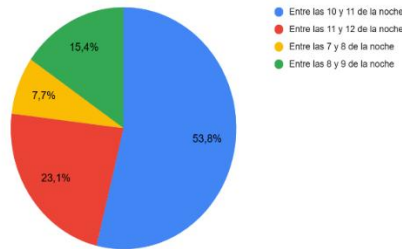
Se identifica que el 46.2% de la población encuestada consumen alimentos no saludables de 3 a 5 veces durante la semana, seguido 30,8% que comen de 1 a 2.



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

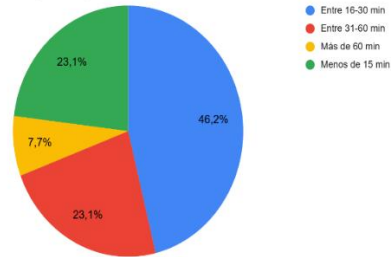
FIGURA 3 El Sueño

¿Cuál ha sido normalmente, su hora de acostarse?



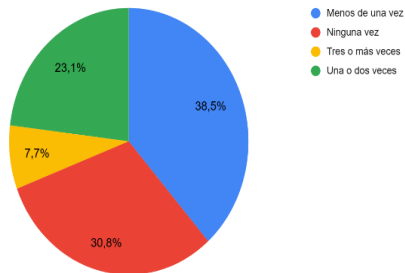
Esta figura permite identificar que el 53,8% de la población encuestada manifiestan que se acuestan a dormir entre las 10 y 11 de la noche, seguido de 23,1% duermen entre las 11 y 12 de la noche.

¿Cuánto tiempo cree que se tarda en dormirse en las noches?



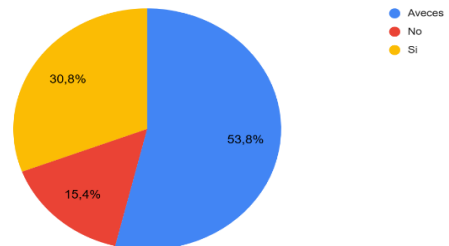
Se identifica que el 46,2% de la población encuestada manifiestan que se tardan en dormir entre 16 y 30 minutos, seguido de 23,1% se duermen en menos de 15 minutos.

Se despierta durante la noche o en madrugada



Esta figura permite identificar que el 38,5% de la población encuestada manifiestan que se despiertan menos de una vez en la noche, y el de 30,8% no se despiertan ninguna vez.

¿Al levantarse, usted siente que descansa lo suficiente, como para estar activo durante el día?

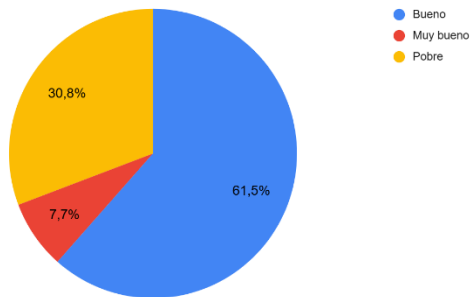


Se identifica que el 53,8% de la población encuestada manifiestan que a veces sienten que descansan, seguido de 30,8% indican que si descansan al dormir.



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

¿Cómo califica su calidad de sueño?



Esta figura permite identificar que el 61,5% de la población encuestada manifiestan que la calidad del sueño es bueno, seguido de 30,8% indican que el sueño es pobre.



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

7. ASPECTOS ESPECÍFICOS

A continuación, se describe en el Anexo 4. Programa de hábitos de vida saludable y autocuidado, propuesto en el presente trabajo.

Título: Programa de hábitos de vida saludable y autocuidado

Objetivo: Promover acciones encaminadas a la disminución de patologías prematuras mediante la promoción de estilos de vida saludable, aportando a la calidad de vida de la población trabajadora de acuerdo a las metas establecidas por la empresa.

Objetivos específicos:

- Proveer espacios laborales que generen seguridad y confort para disminuir la fatiga física y mental.
- Fomentar la enseñanza sobre la alimentación equilibrada, planificación de las comidas y lectura de las etiquetas nutricionales.
- Sensibilizar al personal administrativo sobre la importancia de mantener hábitos saludables en la alimentación, calidad del sueño y la actividad física.
- Realizar monitoreo y seguimiento a las actividades propuestas mediante la evaluación y manejo de casos detectados sobre enfermedades prematuras.

Alcance: El programa de hábitos de vida saludable y autocuidado, aplica para los trabajadores del proceso administrativo que prestan sus servicios a la empresa.

Responsables:



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

Personal responsable del cumplimiento de este documento	
Cargo	Gerencia
Gerentes y Directivos	Gerencia General
Gerente de Recursos Humanos	Gerencia de Recursos humanos
Equipo de SST	Gerencia de SST
Colaboradores de la empresa	Personal administrativo

Definiciones y terminología:

Definición de términos usados en este documento	
Término	Definición
Alcoholismo	Consumo compulsivo y excesivo de alcohol, que lleva a una dependencia tanto física como psicológica. Las personas con alcoholismo pierden el control sobre su consumo, bebiendo en grandes cantidades a pesar de las consecuencias negativas que esto pueda tener en su salud, sus relaciones sociales, su trabajo y su vida en general.
Diabetes	Es un trastorno metabólico que se caracteriza por niveles elevados de glucosa (azúcar) en la sangre debido a una deficiencia en la producción o utilización de insulina.
Cardiovascular	Se refiere a todo lo relacionado con el corazón (<u>cardio</u>) y los vasos sanguíneos (vasculares). El sistema cardiovascular es el sistema del cuerpo encargado de transportar la sangre a través de las arterias, venas y apilares, lo que permite que el oxígeno, los nutrientes y otros elementos esenciales lleguen a los órganos y tejidos, y que los desechos metabólicos, como el dióxido de carbono, sean eliminados del cuerpo.
Estrés	Es una respuesta natural y automática del cuerpo ante situaciones que percibimos como desafiantes, amenazantes o que requieren un esfuerzo adicional. Esta respuesta involucra una serie de reacciones físicas, mentales y emocionales que nos preparan para enfrentar la situación, ya sea luchando, huyendo o adaptándonos a ella
Obesidad	Es una enfermedad crónica caracterizada por un exceso de grasa corporal que puede tener efectos negativos sobre la salud. Se define generalmente como un índice de masa corporal (IMC) superior a 30.
Tabaquismo	Es la adicción al tabaco, provocada principalmente por uno de sus componentes más activos: la nicotina, que actúa sobre el sistema nervioso central.
Sedentarismo	Es la falta de actividad física regular o ejercicio. Las personas que llevan una vida sedentaria pasan la mayor parte del tiempo realizando actividades que requieren poco esfuerzo físico.
Patología	Es una rama fundamental de la Medicina que se ocupa del estudio de las enfermedades.

METODOLOGÍA



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

El programa de hábitos de vida saludable y autocuidado, se realizará intervenciones para promover el bienestar físico, mental y emocional de los trabajadores, como jornadas de salud, charlas de sensibilización y de autocuidado, campañas de hábitos saludables con el involucramiento de otras áreas como Recursos humanos, también ofrecer sesiones interactivas sobre nutrición, actividad física, manejo del estrés y sueño.

Para ello se tendrá en cuenta condiciones detectadas en la parte cardiovascular, nutricional y física, para identificar los factores de riesgo que generen alto impacto en la salud de la población trabajadora, además de fomentar la cultura del cuidado para mantener un bienestar integral en cuanto a la salud y la seguridad.

Se realizará socialización a la línea directiva y a los trabajadores para informar y motivar en la implementación del programa, debido a que es fundamental la participación y disposición en el desarrollo de las actividades propuestas.

Planear:

- Identificar la población sedentaria y/o con inactividad física para generar planes de intervención que ayuden a reducir el riesgo de enfermedades tempranas.
- Analizar los hábitos de alimentación, del sueño, sustancias y comportamientos adictivos en el personal objeto para prevenir enfermedades tempranas.
- Continuar con las actividades propuestas para la implementación del programa de hábitos de vida saludable y autocuidado.

Acciones de control



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

- Obtener de manera preventiva información las personas con novedad de riesgo cardiovascular, diabetes, relacionando los marcadores de los índices de ausentismo
- Monitorear y controlar los hábitos alimenticios
- Tamizaje de IMC
- Promover la actividad física

NORMATIVIDAD

Ley 9 de 1979: Título 3, Salud Ocupacional, Artículo 80 “Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones”. Artículo 81: “La salud de los trabajadores es una condición indispensable para el desarrollo socioeconómico del país; su preservación y conservación son actividades de interés social y sanitario en las que participan el Gobierno y los particulares.”

Decreto 1072 de 2015: Artículo 2.2.7.3.1.9: “Coordinación en programas de seguridad y salud en el trabajo.” Resolución 1016 de 1989: Artículo 10 numeral 16: “Promover actividades de recreación y deporte” Resolución 2646 de 2008: “Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo”.

METAS

Mejorar el bienestar integral de los trabajadores, promocionando la salud física, mental y emocional, procurando entornos saludables y productivos, además de promover la adopción de



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

hábitos de vida saludable en la alimentación sana, la práctica de ejercicio físico y la prevención de enfermedades tempranas.

INDICADORES

Nombre	Indicador	Frecuencia
Cumplimiento de las actividades del cronograma	(No. Actividades ejecutadas / Total actividades programadas) X 100	Trimestral
Cobertura de la población objeto	(No de colaboradores asistentes / Número de colaboradores convocados) X 100	Trimestral
Efectividad del programa de hábitos de vida saludable y autocuidado laboral	No.de colaboradores con resultados optimos/Total de trabajadores a intervenir	Semestral



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

TABLA 3 Cronograma de actividades del programa

Actividades	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES									Recursos			
	Fecha de ejecución									Responsable	Administrativo	Técnico	Financiero
S	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Personal de SST			
Charla sobre hábitos de vida saludable (alimentación sana)	x									Personal de SST Entidad (tercero)	x	x	
Ejecutar jornadas de salud enfocada en tamizaje cardiovascular	x									Personal de SST Educador físico	x	x	x
Entregar de planes de ejercicios físicos		x	x							Personal de SST Educador físico	x		
Generar espacios cada 15 días para realizar actividad física con				x						Personal de SST	x	x	

Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

profesional competente								
Implementación de ejercicios físicos en el agua				X				
Taller de educación nutricional					X			
Charlas de prevención y consecuencias del tabaquismo y alcoholismo						X	X	
Charlas de sustancias psicoactivas								X
Charla del cuidado del sueño								X



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

TABLA 4 Presupuesto del programa

Item	Descripción	Cantidad	Precio unitario	Precio total	Observaciones
1	Charla sobre hábitos de vida saludable	2	\$52.200	\$104.400	Tiempo de SST por día
2	Ejecutar jornadas de salud enfocada en tamizaje cardiovascular	1	\$52.200	\$52.200	Tiempo de SST y entrenador por día
3	Entregar de planes de ejercicios	43	\$300	\$12.900	Entrega de copias
4	Generar espacios cada 15 días para realizar actividad física con profesional competente	4	\$52.200	\$208.800	Tiempo de SST y entrenador por día
5	Implementación de actividades en el agua	1	\$0	\$0	Convenio con caja de compensación
6	Seguimiento de resultados entrega del plan de ejercicios	4	\$52.200	\$208.800	Tiempo de SST y entrenador por día

Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

TABLA 5 Indicador del programa

Nombre	Indicador	Frecuencia
Cumplimiento de las actividades del cronograma	(No. Actividades ejecutadas / Total actividades programadas) X 100	Trimestral
Cobertura de la población objeto	(No de colaboradores asistentes / Número de colaboradores convocados) X 100	Trimestral
Efectividad del programa de hábitos de vida saludable y autocuidado laboral	No.de colaboradores con resultados optimos/Total de trabajadores a intervenir	Semestral



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

8. CONCLUSIONES

- Se identificó al personal con poca actividad física, que lleva una vida sedentaria mediante la encuesta sobre hábitos de alimentación, actividad física, evidenciando que los colaboradores del área administrativa realizan poco ejercicio porque a veces no le gusta o no le queda tiempo.
- Se analizaron los hábitos sobre la alimentación, el sueño y consumo de sustancias adictivas, por lo que el consumo de alimentos altos en calorías y azúcares, que los consumen de 3 a 5 veces en la semana, propenso a adquirir enfermedades cardiovasculares.
- Se establecieron actividades y estrategias de intervención, para implementar en la empresa la mejora en la calidad de vida; proporcionando el bienestar en el ámbito laboral y extralaboral en los trabajadores del área administrativa.
- Promover la educación sobre la salud y autocuidado mediante las charlas y recursos informativos pueden ayudar a comprender la importancia de adoptar hábitos saludables.
- Fomentar la Cultura de bienestar creando un ambiente laboral que valore y promueva el autocuidado en la laboral para aumentar la participación en los trabajadores del área administrativa con actividades grupales que integren el ejercicio físico, la meditación o la alimentación saludable,



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

9. RECOMENDACIONES

- Es importante tener información de las condiciones del presente año, para verificar si el mismo personal continúa con la novedad sobre los hábitos saludables que manifestaron en el año 2023.
- Ampliar la población estudio como la parte operativa, debido a que puede estar presentando las mismas circunstancias de hábitos no saludables
- Incluir e implementar actividades que puedan ofrecer a los trabajadores herramientas valiosas para manejar el estrés, la ansiedad y la depresión, promoviendo su bienestar emocional y académico.



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

10. BIBLIOGRAFÍA

Arocha Rodulfo, J. I. (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7068053>

Delgado Villalobos, S., Huang Qiu, C., González Cordero, L., & Castro Sibaja, M. (2022).

Impacto del sedentarismo en la salud mental. *Revista Ciencia Y Salud Integrando Conocimientos*, 6(1), Pág. 81–86.

<https://revistacienciaysalud.ac.cr/ojs/index.php/cienciaysalud/article/view/404>

Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud (2004).

<https://www.who.int/es/publications/i/item/9241592222>

Guerrero Hernández, J. A. (2024). Investigación cualitativa, cuantitativa y mixta: resumen.


Docentes al Día. <https://docentesaldia.com/2024/03/06/investigacion-cualitativa-cuantitativa-y-mixta-resumen/>

HERRERO, A., & COGOLLUDO, S. (2019). La mala alimentación mata a más gente en el mundo que el tabaco. *El Mundo*. <https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2019/04/04/5ca5004121efa0876a8b466a.html>

Impacto del sedentarismo en la salud mental. (2022). *Revista Ciencia y Salud Integrando Conocimientos*.

<https://revistacienciaysalud.ac.cr/ojs/index.php/cienciaysalud/article/view/404>

OIT. (2014)



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

<https://www.ilo.org/publications/improving-health-workplace-ilos-framework-action>

Infobae (2022). Colombia en déficit por falta de actividad física

<https://www.infobae.com/america/colombia/2022/10/22/colombia-en-deficit-por-falta-de-actividad-fisica/>

J. Ildefonso, A. R. (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo xxi (Clínica e Investigación en Arteriosclerosis, ed., Vol. Volume 31, Issue 5,).

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0214916819300543>

Jáuregui de la Mota, A. (2023). El desafío de moverse: la inactividad física y sus consecuencias en México. Instituto Nacional de Salud Pública. <https://www.insp.mx/informacion-relevante/el-desafio-de-moverse-la-inactividad-fisica-y-sus-consecuencias-en-mexico>

ONU (2019) La situación en Latinoamérica. Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física.

<https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>

OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud (s.f.) Enfermedades no transmisibles -.

<https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>

OMS. (2023) Enfermedades no transmisibles.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

Ministerio de la Salud y Protección Social. (2023). Minsalud conmemora el día mundial del Corazón.

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-conmemora-el-dia-mundial-del-Corazon.aspx>

Melo Becerra et.al. (2023). *Carga financiera de las enfermedades crónicas no transmisibles en Colombia*. Banco de la República. <https://www.banrep.gov.co/es/blog/carga-financiera-enfermedades-cronicas-no-transmisibles-colombia>

Ortega, C. (s.f.). *¿Qué son las preguntas mixtas? - Encuestas*. QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/preguntas-mixtas/>

OPS/OMS (s.f.). Constitución - Constitución. Retrieved (2024). <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. (2019). Enfermedades no transmisibles - <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>

Organización Mundial de la Salud. (2024). Cerca de 1800 millones de adultos corren riesgo de enfermar por falta de actividad física. <https://www.who.int/es/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

OMS. (2024). Obesidad y sobrepeso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

OMS. (2023). Enfermedades no transmisibles. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

OIT. (2005). La alimentación en el trabajo: una revolución nutricional en el menú. International Labour Organization. <https://www.ilo.org/es/publications/la-alimentacion-en-el-trabajo-una-revolucion-nutricional-en-el-menu>

OPS. (2022). Enfermedades no transmisibles. Indicadores de progreso. Resultados para las Américas. <https://www.paho.org/es/documentos/enfermedades-no-transmisibles-indicadores-progreso-2022-resultados-para-americas>

Safety and health at work EU-OSHA. (2021). EU-OSHA. Permanecer sentado con limitación de movimientos y durante períodos prolongados: efectos para la salud y consejos sobre buenas prácticas | <https://osha.europa.eu/es/publications/summary-prolonged-static-sitting-work-health-effects-and-good-practice-advice>

SciELO México. Salud pública Méx. (2021). Sedentarismo laboral en distintos contextos ocupacionales en México: prevalencia y factores asociados. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342021000500653



Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

The Lancet Global Health. (2024) Tendencias nacionales, regionales y mundiales de la actividad física insuficiente entre los adultos de 2000 a 2022: un análisis conjunto de 507 encuestas poblacionales con 5,7 millones de participantes. Volumen 12, 8.

[https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(24\)00150-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(24)00150-5/fulltext)

Salas, J. (2016). estilos de vida saludables: un derecho fundamental en la vida del ser humano | Revista Latinoamericana de Derechos Humanos. Revistas.una.ac.cr.
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/derechoshumanos/article/view/8019>

Scielo. (2019). Calidad en la educación. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-45652019000100357

Riesgos de una vida sedentaria. (2021, April 29). MedlinePlus., from
<https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html>

Rojas, J. C. (2018). ¿Por qué América Latina es la región más sedentaria? ELTIEMPO.COM.
<https://www.eltiempo.com/salud/por-que-america-latina-es-la-region-mas-sedentaria-269012>

Ruiz, L. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto | Informes Psicológicos. Revistas UPB. Retrieved September 23, 2024, from
<https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/200>

Programa de Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado

Urrego Ángel, P. M. (2016). ENTORNO LABORAL SALUDABLE. Ministerio de Salud y Protección Social.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/TH/entorno-laboral-saludable-incentivo-ths-final.pdf>

