



# Promoción de estilos de vida saludables en trabajadores administrativos de una institución técnica

## Promotion of healthy lifestyles in administrative workers of a technical institution

Sheris De la Cruz-Pabón<sup>1</sup>, Marta Paredes-Bermúdez<sup>2</sup>, Amanda Iguarán-Jiménez<sup>3</sup>, Ediltrudis Ramos-De la Cruz<sup>4</sup>

1. Universidad del Magdalena. Santa Marta, Colombia. Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología, Panamá. Correo: [sdelacruz@unimagdalena.edu.co](mailto:sdelacruz@unimagdalena.edu.co) - <https://orcid.org/0000-0001-8665-861X>
2. Universidad del Magdalena. Santa Marta, Colombia. Correo: [mparedes@unimagdalena.edu.co](mailto:mparedes@unimagdalena.edu.co) - <https://orcid.org/0000-0002-5224-9751>
3. Universidad del Magdalena. Santa Marta, Colombia. Correo: [aiguaran@unimagdalena.edu.co](mailto:aiguaran@unimagdalena.edu.co) - <https://orcid.org/0000-0002-5658-6560>
4. Universidad del Magdalena. Santa Marta, Colombia. Correo: [eramos@unimagdalena.edu.co](mailto:eramos@unimagdalena.edu.co) - <https://orcid.org/0000-0002-7851-8796>

**Tipología:** Artículo de investigación científica y tecnológica

**Para citar este artículo:** De la Cruz-Pabón S, Paredes-Bermúdez M, Iguarán-Jiménez A, Ramos-de la Cruz E. Promoción de estilos de vida saludables en trabajadores administrativos de una institución técnica. *Duazary*. 2022 julio; 19(3): 214 - 228. Doi: <https://doi.org/10.21676/2389783X.4838>

Recibido en noviembre 11 de 2021

Aceptado en julio 30 de 2022

Publicado en línea en septiembre 19 de 2022

### RESUMEN

**Palabras**

**clave:**

enfermedades no transmisibles; promoción de la salud; prevención; salud laboral.

Se desarrolló una investigación bajo los fundamentos, teóricos – normativos, de la Seguridad y Salud en el Trabajo, con el objetivo de formular una propuesta de intervención para la promoción, mantenimiento de la salud y prevención de las enfermedades comunes no transmisibles, basada en los estilos de vida del talento humano de una institución de Educación a Distancia y Formación para el trabajo, este proyecto se basó en las concepciones epistemológicas positivistas y fenomenológicas, planteándose un estudio mixto, primero se realizó un diagnóstico y posteriormente, se elaboró el programa de promoción de estilos de vida saludables, los resultados indicaron una prevalencia negativa en los estilos de vida saludables de dicha población, así como asociaciones entre las variables con la presencia de enfermedades no transmisibles, en conclusión se considera, que los estilos de vida inadecuados contribuyen con la aparición de enfermedades no transmisibles, por lo cual se debe seguir diseñando actividades enfocadas a la promoción de la salud y prevención de las enfermedades en el ámbito laboral para apoyar el fomento de mejores condiciones para los trabajadores del país.

### ABSTRACT

**Keywords:**

Non-communicable diseases; Health promotion; Prevention; Occupational health.

An investigation was developed under the foundations, theoretical - normative, of Safety and Health at Work, with the objective of formulating an intervention proposal for the promotion, maintenance of health and prevention of common non-communicable diseases, based on the lifestyles of the human talent of an institution of Distance Education and Training for work, this project was based on the positivist and phenomenological epistemological conceptions, considering a mixed study, first a diagnosis was made and later, the promotion program was elaborated. of healthy lifestyles, the results indicated a negative prevalence in the healthy lifestyles of said population, as well as associations between the variables with the presence of non-communicable diseases, in conclusion it is considered that inadequate lifestyles contribute to the appearance of non-communicable diseases, for which it is necessary to continue designing activities focused on health promotion and disease prevention in the workplace to support the promotion of better conditions for the country's workers.

## INTRODUCCIÓN

La globalización ha traído un número de cambios en la sociedad actual, donde, en los contextos empresariales, se han venido modificando y tecnificado los procesos organizacionales, requiriendo que los empleados, inviertan un mayor tiempo en las actividades que se deben realizar en una empresa generando así diversos factores de riesgo, que afectan la salud y los estilos de vida saludables.

En este sentido, promover en las organizaciones, acciones de mejora para el diagnóstico, diseño e implementación de programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en los trabajadores, sigue siendo un reto.

Algunas entidades se esfuerzan por trabajar los factores psicosociales, que afectan el rendimiento laboral de sus empleados, uno de estos aspectos son los estilos de vida, que se relacionan con la alimentación, el descanso e intención de estar físicamente activo<sup>1</sup>, sin embargo, los empleados no llevan una adecuada vida saludable dado por varios factores de riesgo, como la situación económica, el estrés laboral, los conflictos en su núcleo familiar, enfermedades mentales como la depresión y ansiedad<sup>2</sup>, este panorama desdibuja los esfuerzos que se desean alcanzar, como la felicidad laboral, buenas condiciones de vida y satisfacción en el trabajo<sup>3</sup>.

A partir de estos riesgos psicosociales, los estilos de vida saludable han tomado un enfoque especial en la investigación, que apuntan a la mejora de la salud, la seguridad y salud en el trabajo, evidenciando la importancia de la problemática del bienestar del individuo y la disminución de la prevalencia de la obesidad, enfermedades respiratorias y cardiovasculares<sup>4</sup>.

Esto refleja la necesidad de ejecutar acciones de mejora que fomenten estilos de vida saludable en el personal académico, sensibilizando en la importancia de llevar un ritmo de vida adecuado, donde el empleado aprenda en llevar una alimentación saludable, se motive a realizar

actividad física, disminuya el consumo de bebidas alcohólicas y el tabaco<sup>5</sup>.

Estas condiciones, que son propicias para llevar una vida llena de salud, muchas veces no se llevan a cabo, desencadenando problemas graves para la salud, la falta de psicoeducación o de diagnóstico oportunos en las instituciones educativas puede desatar situaciones más problemáticas que al momento de intervenir no habrá soluciones a estas. Las enfermedades no transmisibles, están relacionadas con la alimentación no saludable, el sedentarismo y tabaquismo; los cuales son considerados la primera causa de muerte en Colombia y el mundo<sup>6,7</sup>, por supuesto, que hay que fomentar y mantener prácticas saludables en el área laboral, aunque esto resulte un desafío para las organizaciones.

Sin embargo, aunque es un deber de las organizaciones algunas no asumen la responsabilidad de fomentar estilos de vida y hábitos saludables que permitan tener una disminución en el ausentismo laboral, por ello la preocupación de aumentar el bienestar psicológico, optimizar el clima organizacional, incrementar la productividad y la autoestima, así como también detectar de manera oportuna los problemas de salud<sup>8</sup>.

De acuerdo con esto, en muchas empresas se ha evidenciado que las condiciones laborales influyen directamente en la productividad, la motivación y el compromiso con la organización<sup>3,9-11</sup>; algunas empresas ignoran la obligatoriedad legislativa de fomentar los estilos de vida y hábitos saludables<sup>12,13</sup>. Sin embargo, no existe un modelo que permita orientar a las organizaciones sobre la implementación de actividades dentro de un marco que motive a los trabajadores a tener una vida saludable y a prevenir enfermedades.

En este contexto, una de las condiciones humanas con mayor efecto negativo en la salud, es el sedentarismo<sup>14,15</sup>, esto corresponde a una gran problemática en las organizaciones, en éstas los trabajadores tienen mayor probabilidad de presentar enfermedades no transmisibles por la

inactividad física, y alimentación poco saludable que ponen en riesgo la salud de ellos. Bajo este escenario, las actividades de promoción de estilos de vida saludables deben adaptarse a las diversas acciones laborales, siendo el rol del administrativo uno de los que requiere mayor atención, su enfoque debe estar aterrizado en promover la actividad física, la alimentación saludable, asertividad y manejo de las emociones.

En esta dirección y a luz de las necesidades teóricas, normativas y laborales, este proyecto tuvo como objetivo identificar los riesgos de la salud de los trabajadores e implementar un programa para la promoción de estilos de vida y hábitos saludables enfocados en la promoción de la salud y prevención de enfermedades no transmisibles.

## MATERIALES Y MÉTODOS

### Tipo de investigación

Se diseñó un estudio mixto, basado en las concepciones epistemológicas positivistas y fenomenológicas, debido a las consideraciones de objetividad y subjetividad a la que estas se enfocan, teniendo en cuenta la manipulación del objeto de estudio y su interpretación. Es así que, clarificando el carácter intersubjetivo, se tuvo en cuenta criterios de validez, confiabilidad y fiabilidad de la información recolectada<sup>16</sup>.

En la primera etapa de la investigación, se realizó un diagnóstico con los estilos de vida y hábitos saludables de los trabajadores, seguidamente se analizaron los resultados y se propuso un modelo de intervención, para la promoción de estilos de vida y prevención de enfermedades no transmisibles en trabajadores administrativos de una institución educativa de formación técnica y tecnológica.

### Participantes

La población estuvo conformada por el personal administrativo del Centro para la Regionalización de la Educación y las Oportunidades -CREO de una Universidad pública del departamento del Magdalena, Colombia; conformado por 34 trabajadores con cargos de dirección, coordinación

zonal, coordinación de programas, secretarías y auxiliares administrativos.

### Instrumentos

Para la recolección de la información se diseñó una encuesta estructurada, con preguntas cerradas para evaluación de estilos de vida y hábitos saludables, la cual fue validada por unos pares externos, los cuales evaluaron el constructo y contenido de las preguntas. Luego se realizó un diseño de test-pretest con estadístico de fiabilidad de alfa de Cronbach 0,762., por lo que instrumento arrojó un adecuado nivel de confiabilidad.

Este instrumento consta de tres variables de estudio que son: 1) Factores relacionados a la organización, 2) Factores relacionados al trabajador y 3) Presencia de enfermedades no transmisibles.

Con base a dichas variables, se evaluaron los siguientes factores asociados a estilos de vida propuestos por el decreto 1072 de 2015<sup>12</sup>, la resolución 312 de 2019 del Ministerio de Trabajo de Colombia<sup>13</sup> y Herruzo-Caro *et al*<sup>17</sup>:

- **De Variable 1:** Oferta de alimentación por la organización, actividad física, educación sanitaria, buen clima organizacional.
- **Variable 2:** Alimentación saludable, alimentación no saludable, consumo de cigarro o tabaco y alcohol, estrés laboral.
- **Variable 3:** La hipertensión arterial y la diabetes.

### Procedimiento

Se solicitaron los permisos y se procedió a realizar la prueba diagnóstica, se hizo un análisis de los datos cuantitativos con el software SPSS versión 22, donde se determinaron las estadísticas descriptivas e inferenciales. Por otro lado, por medio de un análisis semántico, se estableció el estudio de los resultados cualitativos, el cual estuvo enfocado en la identificación, organización, análisis de patrones o temáticas, desde un proceso de lectura de la información recolectada, a través de subcategorías y categorías madres asociadas<sup>18</sup>.

Una vez analizado los resultados obtenidos de la encuesta aplicada, se procede a la elaboración del

programa de promoción para promover hábitos y estilos de vida saludable en los trabajadores administrativos, que lleva como objetivo promover los estilos de vida saludables en trabajadores con actividades administrativas para la prevención de enfermedades no transmisibles.

La metodología del programa, se basó en incentivar a la adopción de estilos de vida saludables en el campo laboral, por ello fue necesario:

- a) Proponer y construir políticas públicas de trabajo saludable.
- b) Crear ambientes favorables en el sitio de trabajo.
- c) Fortalecimiento de la organización y participación de la comunidad trabajadora y general, a través de los comités o comisiones de salud y seguridad conjuntas entre empleadores y trabajadores.
- d) Reorientar los servicios de Seguridad y Salud en el Trabajo y otros servicios de salud, para incluir la promoción de la salud y todos sus aspectos relacionados dentro de sus agendas y lograr un mayor acceso del trabajador a los servicios de salud primaria, preventiva y ocupacional.

Etapas de Trabajo del Programa de Intervención

La propuesta estuvo dividida en las siguientes etapas para su realización:

*Etapa I:* Anunciar al talento humano el objeto de la reunión para que asistan, una vez el empleador lo apruebe.

*Etapa II:* Agrupar las partes interesadas comprometidas y entusiastas.

*Etapa III:* Aplicar prueba de conocimiento antes (pretest) y después de la sesión educativa (postest) para mostrar resultados de adherencia tanto para la institución como al trabajador.

*Etapa IV:* Establecer prioridades de la información recolectada, dado que puede existir demasiados problemas por atender al mismo tiempo.

*Etapa V:* Describir los riesgos, características y planear actividades de acuerdo con los objetivos y recursos.

*Etapa VI:* Analizar los estilos de vida inadecuados y realizar la intervención según las necesidades del trabajador y de la empresa.

*Etapa VII:* Proponer los servicios de una empresa saludable según las necesidades diagnosticadas de la población, seguimiento y medición.

*Etapa VIII:* Determinar, seleccionar las estrategias según los planes de mejoramiento e implementarlas.

*Etapa IX:* Transferir los hallazgos encontrados y las acciones de mejoras.

*Etapa X:* Establecer indicadores de cumplimiento para determinar el grado de adherencia de la información (formativa) y compromiso del trabajador y la empresa (proceso y resultados).

*Etapa XI:* Mejorar los programas que se implementaron o añadir otros nuevos.

**Actividades y productos:** con el objetivo de poder cumplir con las etapas de trabajo y fomentar el mejoramiento de la calidad de vida de dichos trabajadores por medio de sus estilos de vida y hábitos saludables, se plasmaron varias actividades, con sus objetivos e indicadores.

### Declaración sobre aspectos éticos

Los procedimientos ejecutados en el estudio tuvieron en cuenta los principios y normas éticas establecidos por Helsinki de 1975 y la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia. La participación en el estudio fue dada de manera voluntaria, previa a la aplicación del consentimiento informado por parte de la institución y del trabajador.

### RESULTADOS

Una vez aplicada la encuesta a los empleados del área administrativa, para identificar factores de riesgo en su salud, se identificó:

#### Factores relacionados a la organización

Se evaluaron aspectos de la empresa y las actividades asociadas a la Seguridad y Salud en el Trabajo, siguiendo el enfoque de los estilos de vida y hábitos saludable (Tabla 1).

**Tabla 1.** Resultado de Factores Relacionados a la Organización.

Variable	Indicador	Bajo Riesgo	Alto Riesgo
Alimentación	Se ofrece menú saludable en la cafetería	12%	88%
	Fomento de consumo de desayunos saludables	9%	91%
	Dispensación de agua fresca para consumo de trabajadores	0%	100%
	Ofrecimiento de frutas, zumos y agua	12%	88%
	Convenios con restaurantes para variantes saludables	3%	97%
Actividad Física	Fomento de estilo de vida activo y práctica de bicicleta	26%	74%
	Habilita espacios para realizar actividad física dentro del centro de trabajo	9%	91%
	Convenios con gimnasios	15%	85%
	Masajes in situ y ejercicios	6%	94%
	Existencia de actividades que fomenten la competencia saludable	44%	56%
	Programa de pausas activas	29%	71%
	Ejercicios de estiramientos	24%	76%
Educación Sanitaria	Planes de concientización	18%	82%
	Planes educativos contra obesidad y sobrepeso	15%	85%
	Recomendación de medidas de prevención de enfermedades de uso de computador	12%	88%
Buen clima organizacional	Potencialización de las buenas relaciones laborales	74%	26%
	Existencia de horarios razonables	35%	65%

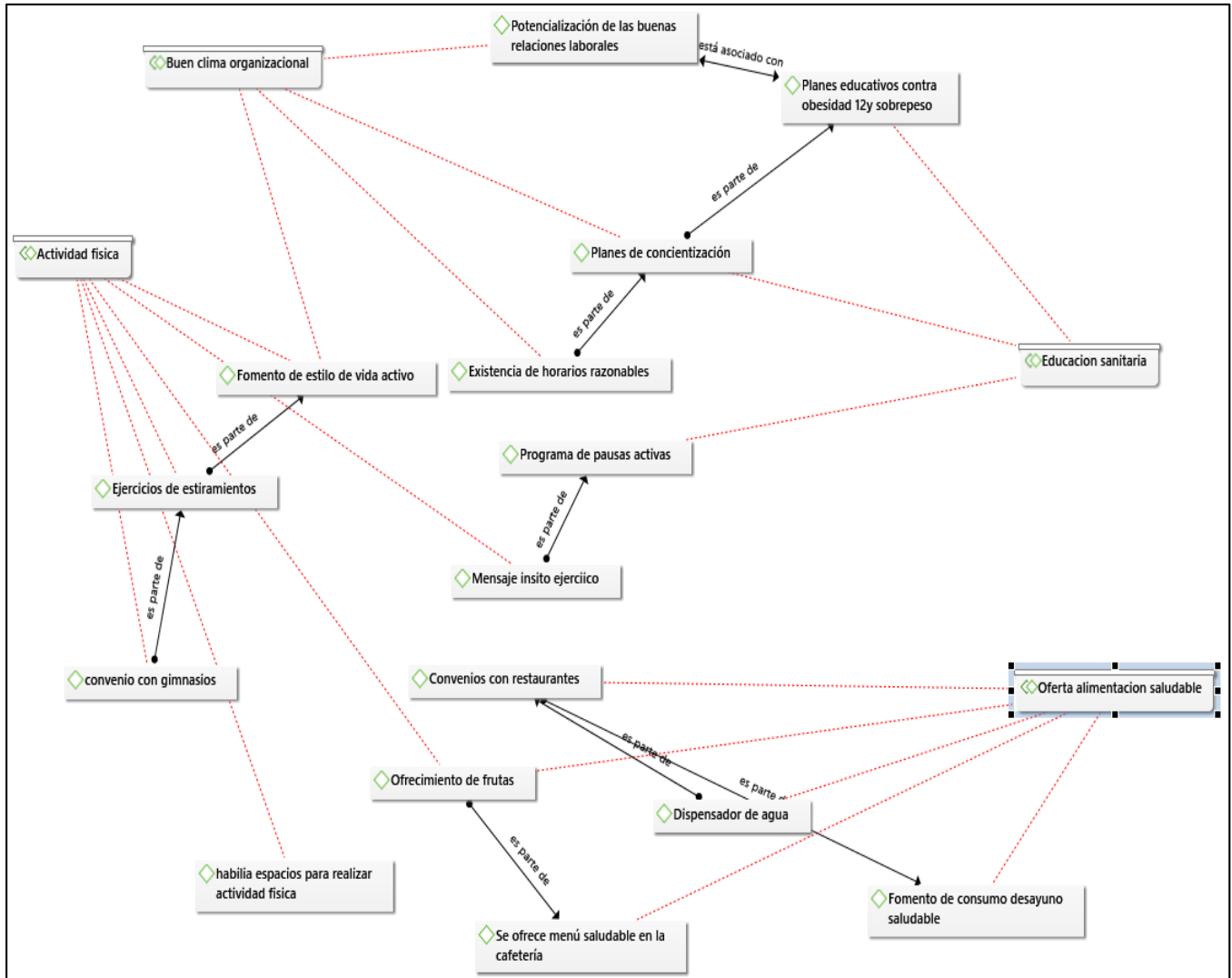
Nota: Se describe en la tabla 1, que existe un alto riesgo en la alimentación no saludable, así mismo en la actividad física, la educación sanitaria y el buen clima organizacional.

Se analiza en estos resultados que existe un alto riesgo psicosocial, que podría llegar a incidir en el fomento de estilos y hábitos de vida poco saludables. Se analizó un bajo puntaje en el cumplimiento por parte de la entidad en el fomento de la calidad de vida laboral de los trabajadores. De otro lado, en las cuatro dimensiones evaluadas, solo el “Buen clima organizacional” evidenció tener una buena puntuación en el factor de Potencialización de las buenas relaciones laborales.

En la figura 1 se aprecia que existe una relación entre los factores de actividad física, clima laboral, educación sanitaria y oferta de alimentación saludable, con el fomento de la actividad física. En todos los factores se evidenció una estrecha relación el concepto de realizar ejercicios, implementar programas de pausas activas, lo que indica la importancia de disminuir el sedentarismo en el lugar de trabajo.

### Factores relacionados al trabajador

En los factores relacionados al trabajador, se identificó en la tabla 2 y figura 2, que los trabajadores solo cuentan con dos hábitos saludables en lo relacionado a la alimentación (consumo de 4 a 8 vasos de agua diaria y desayunar antes de ir a trabajar), además se presentó un alto grado de estrés laboral.



**Figura 1.** Percepción de los Factores Relacionados a la Organización.

En el análisis semántico se observó que la alimentación no saludable se relaciona con la realización de ejercicios todos los días y con el estrés laboral, también con el fumar, consumir alcohol y cigarrillo todos los fines de semana.

En la relación semántica de consumo de alimentos saludables, los empelados lo relacionaron con frutas, verduras e ir desayunados antes de trabajar.

### Presencia de enfermedades no transmisibles

Según los datos obtenidos, se evidenció que la mayoría de la población encuestada en un 31% padece de hipercolesterolemia e hiperlipidemia, el

27% de hipertensión, el 24% sufren de diabetes y el 18 % de sobrepeso.

### Indicadores de estilos de vida y la tendencia a la hipertensión arterial

Como se puede analizar en la tabla 3, se evidencia relación entre los indicadores y la aparición de enfermedades.

**Tabla 2.** Factores Relacionados al Trabajador.

<b>Variable</b>	<b>Indicador</b>	<b>Bajo Riesgo</b>	<b>Alto Riesgo</b>
Alimentación Saludable	Consumo de frutas	41%	59%
	Consumo de ensaladas	38%	62%
	Consumo de comida integral	44%	56%
	Mantenimiento de horario de comidas	12%	88%
	4 a 8 vasos de agua al día	76%	24%
	Desayuno antes de trabajar	74%	26%
	Desayuno con frutas	12%	12%
	Consumo de carnes, vegetales, frijoles y carbohidratos todos los días en porciones adecuadas	47%	53%
	Consumo de 5 comidas diarias	44%	56%
	Consumo de vitaminas y suplementos botánicos	38%	62%
Alimentación inapropiada	Consumo de productos lácteos	47%	53%
	Consumo de embutidos, tocino y margarinas	15%	85%
	Consumo de pasteles, postres y dulces a diario	65%	35%
	Consumo de carnes rojas más de 4 veces por semana	38%	62%
	Consumo de carbohidratos en porciones irracionales	50%	50%
	Tomar bebidas azucaradas tres veces al día	48%	62%
	Consumo de alimentos en horarios irregulares	32%	68%
	Toma más de tres tazas de café al día	29%	71%
Consumo de cigarrillo y alcohol	Fuma	3%	97%
	Consumo bebidas alcohólicas todas las semanas	3%	97%
Estrés Laboral	Trasnocho con frecuencia	44%	56%
	Horas extra de trabajo	3%	97%
	Relajación y descansa por lo menos un día a la semana	44%	56%
	Irrita con frecuencia cuando las cosas no salen como cree que debe ser	38%	62%
	Realización de ejercicios todos los días	53%	47%

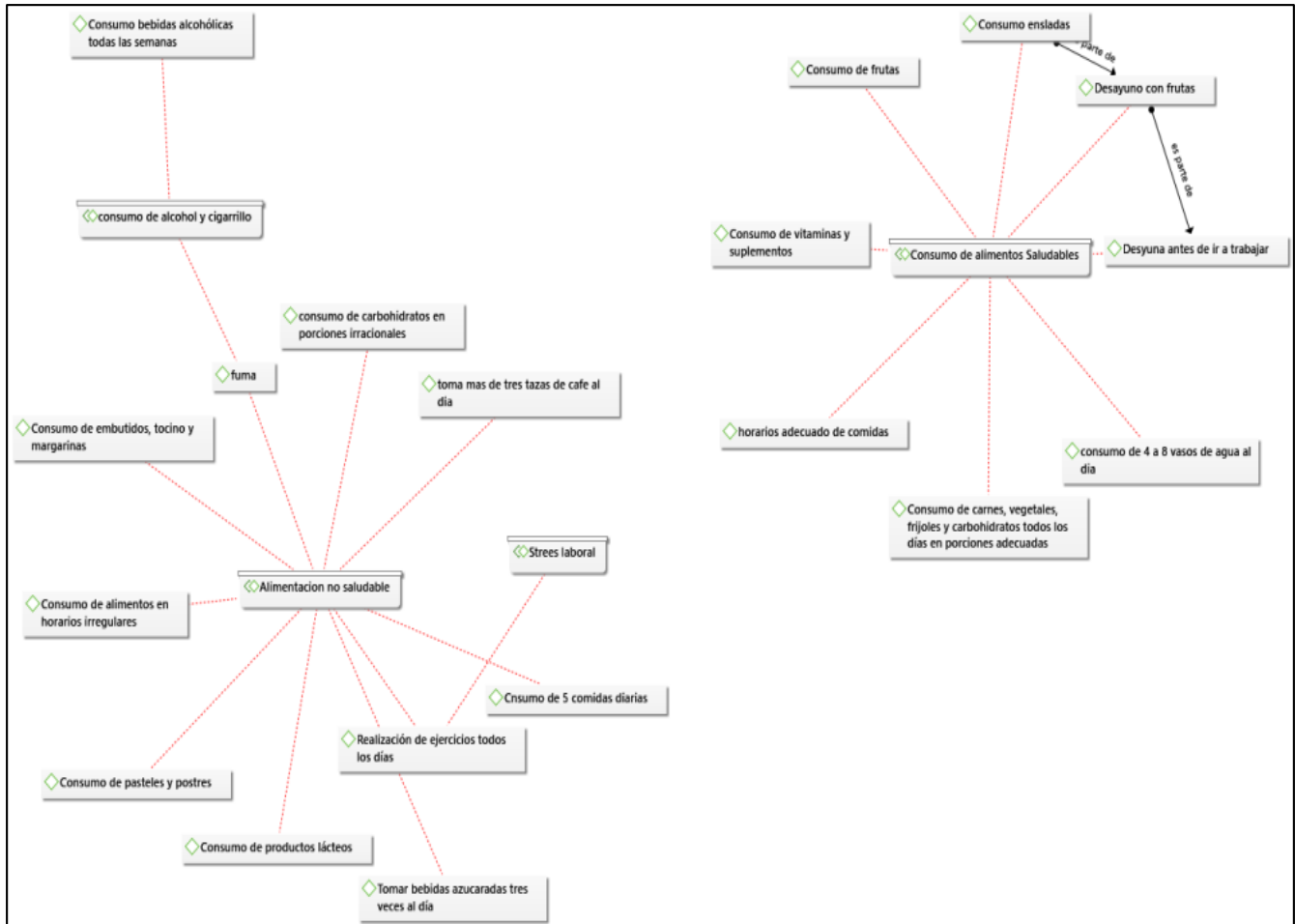


Figura 2. Percepción de factores relacionados al trabajador.

Tabla 3. Relación de Indicadores de estilo de vida y tendencia a la hipertensión arterial.

Ítem	Cumplimiento	Hipertensión		Total
		Hipertenso	Sin Hipertensión	
Alimentación saludable	Cumple	5,9%	0,0%	5,9%
	No cumple	20,6%	73,5%	94,1%
Actividad física	Cumple	23,5%	0,0%	23,5%
	No cumple	2,9%	73,5%	76,5%
Educación sanitaria	Cumple	14,7%	0,0%	14,7%
	No cumple	11,8%	73,5%	85,3%
Buen clima laboral	Cumple	26,5%	0,0%	26,5%
	No cumple	0,0%	73,5%	73,5%
Consumo de Alimentación no saludable	Cumple	26,5%	17,6%	44,1%
	No cumple	0,0%	55,9%	55,9%
Tabaco	No Fuma	23,5%	73,5%	97,1%
	Fuma	2,9%	0,0%	2,9%
Alcohol	No consume Alcohol	23,5%	73,5%	97,1%
	Consumo alcohol	2,9%	0,0%	2,9%
Estrés laboral	Sin Estrés	0,0%	55,9%	55,9%
	Stress laboral	26,5%	17,6%	44,1%
Sedentarismo	Activo	20,6%	0,0%	20,6%
	Sedentario	5,9%	73,5%	79,4%
Hipercolesterolemia e hiperlipidemia	Hipercolesterolemia	26,5%	2,9%	29,4%
	Sin Hipercolesterolemia	0,0%	70,6%	70,6%



**Tabla 4.** Indicadores de Estilo de Vida y Tendencia a Diabetes.

Ítem	Cumplimiento	Diabetes		Total
		Diabetes	Sin diabetes	
Alimentación saludable	Cumple	5,9%	0,0%	5,9%
	No cumple	17,6%	76,5%	94,1%
Actividad física	Cumple	0,0%	0,0%	0,0%
	No cumple	23,5%	76,5%	100%
Educación sanitaria	Cumple	14,7%	0,0%	14,7%
	No cumple	8,8%	76,5%	85,3%
Buen clima laboral	Cumple	23,5%	2,9%	26,5%
	No cumple	0,0%	73,5%	73,5%
Consumo alimentación no saludable	Cumple	23,5%	20,6%	44,1%
	No cumple	0,0%	55,9%	55,9%
Fumar	No Fuma	20,6%	76,5%	97,1%
	Fuma	2,9%	0,0%	2,9%
Alcohol	No consume Alcohol	20,6%	76,5%	97,1%
	Consume alcohol	2,9%	0,0%	2,9%
Estrés laboral	Sin Estrés	0,0%	55,9%	55,9%
	Stress laboral	23,5%	20,6%	44,1%
Sedentarismo	Activo	20,6%	0,0%	20,6%
	Sedentario	2,9%	76,5%	79,4%
Hipercolesterolemia e hiperlipidemia	Hipercolesterolemia	23,5%	5,9%	29,4%
	Sin Hipercolesterolemia	0,0%	70,6%	70,6%

En la tabla 3, se observa que el 73,5% no cumplen con el fortalecimiento del clima laboral y de éstos el 23,5% perciben que cumplen con el buen clima laboral y tienen diabetes. Es así, que con una  $P=0,000$  sugiere probable asociación entre la percepción del buen clima laboral y no tener diabetes; se concluye que un buen clima laboral, el consumir una alimentación adecuada son factores protectores con una  $p=0,000$  sugiere asociación con el tener una enfermedad no transmisible.

#### Indicadores de estilo de vida y tendencia a diabetes

En la tabla 4 se analiza que a mayor incumplimiento de los indicadores de la variable de estilos de vida saludable mayor es la aparición de enfermedades no

Seguido del estrés laboral, se obtuvo un  $Rho=0,75$  que sugiere que el 57% de los riesgos cardiovasculares, se deben al estrés laboral, en cuanto al clima organizacional  $r^2$ , sugiere que el 47% de los riesgos cardiovasculares se deben al clima organizacional.

Es así, que con base a los resultados obtenidos se justifica la necesidad de la formulación y creación de

transmisibles. Estas representan cada vez más, un costo elevado para las instituciones laborales y del área de la salud, debido al número de discapacidades que conllevan.

#### Análisis general de indicadores de estilos de vida y tendencia enfermedades no transmisibles

Cuando se realizó la correlación de Rho Spearman se observó que la alimentación no saludable obtuvo un  $r=0,99$ , con un coeficiente de determinación del 98%; de los riesgos cardiovasculares de los trabajadores y del consumo de alimentos no saludables.

un modelo de programa de mejoramiento de estilos de vida y hábitos saludables para prevención de enfermedades no transmisibles en el talento humano con actividades administrativas. A continuación, se relacionan los resultados de la implementación del programa (Tabla 5).

**Tabla 5.** Actividades y Productos del Plan.

Actividades	Objetivos	Indicador de Resultado
<b>Valoración integral</b>		
Taller Valoración Nutricional	Identificar factores de riesgos y factores protectores para la intervención individualmente a través de bienestar Universitario.	En 1 año el 70 % de los trabajadores del instituto participaron en las actividades de valoración integral.
Taller Valoración actividad física		
Taller valoración de actitud para la actividad física		
Taller Valoración salud mental		
Taller valoración de funcionalidad familiar		
Taller Valoración consumo de sustancias psicoactivas		
Taller Valoración de consumo de bebidas alcohólicas		
<b>Detección Temprana</b>		
Jornadas de tamizaje de presión arterial y glucometría	Fomentar la cultura de detección temprana para prevenir las enfermedades no transmisibles.	En 1 año el 70 % de los trabajadores del instituto participaron en las actividades de Detección temprana.
Jornadas de tamizaje de Agudeza visual		
Jornada de Tamizaje de agudeza auditiva		
Jornada de prevención de morbilidad oral		
<b>Protección Específica</b>		
Tamizaje de enfermedades sexualmente transmisibles.	Fomentar la protección específica para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles.	En 1 año el 70 % de los trabajadores del instituto participaron en las actividades de protección específica.
Tamizaje de cáncer de mama, cuello uterino, estómago y próstata.		
<b>Educación para la Salud</b>		
Taller autoestima y reconocimiento	Formar talento humano para fomentar estilos de vida saludable en el entorno familiar y laboral.	En 1 año el 70 % de los trabajadores con habilidades para desarrollar estilos de vida saludables.
Prevención de estrés		
Taller estilos de vida saludables		
Valoración disfuncionalidad familiar.		
Detección de síntomas de psiquiátricos SQR		

Nota: Este programa fue validado por pares expertos, los cuales recomendaron su utilización en contextos de trabajos con enfoque administrativo.

## DISCUSIÓN

Una vez realizado el diagnóstico se evidenció la necesidad de formular una propuesta de intervención para la promoción, mantenimiento de la salud y prevención de las enfermedades comunes no transmisibles, basada en los estilos de vida del talento humano de una institución de Educación a Distancia y Formación para el trabajo. Este programa garantiza acciones de mejoras, para el fomento de los estilos de vida y hábitos saludables de los empleados de la institución.

El diagnóstico dejó ver una creciente problemática que se viene presentando en las organizaciones educativas y es la pobre implementación de programas que fomenten el bienestar de sus

trabajadores. Aunque las instituciones conocen sobre la normatividad y su debida implementación, lo realizan inadecuadamente, dejando en riesgo el bienestar de sus empleados, por ello en esta investigación se propuso desarrollar los lineamientos de la seguridad y salud en el trabajo enfatizado en la promoción de estilos de vida saludable.

Es así, que los enfoques anteriormente plasmados, concuerdan con procesos de promoción en contextos laborales, Bejarano y Díaz<sup>19</sup>, confirman, los datos recogidos en esta investigación, sobre la promoción de hábitos alimenticios saludables en el área laboral, indicando que la alimentación laboral es una medida de mejoramiento del bienestar nutricional de los trabajadores, ajustando a la

necesidad de promover el bienestar, la seguridad y la higiene en los puestos de trabajo. Uno de los aspectos que se intervino fue la alimentación saludable en los trabajadores, una vez intervenido ellos manifestaron estar experimentando una mejor calidad de vida.

Otra variable intervenida fue el consumo del agua (hidratación) y el desayunar antes de ir a trabajar, los resultados de este proyecto se contrastaron con el estudio que realizó Rangel *et al.*<sup>6</sup>, en el cual se evidenció la gran importancia que tienen los escenarios laborales, en el impacto de la salud de una persona, cuidar de la salud, es un componente esencial en todos los procesos fisiológicos y su relación con el bienestar tanto en lo concerniente al rendimiento cognitivo y físico, así como la termorregulación<sup>20</sup>. Este aspecto tuvo puntuaciones adecuadas que permitió fortalecer la práctica de estilo de vida saludable.

Además, se intervino en el incumplimiento del consumo de frutas y verduras, puesto que en los resultados se encontró un incumplimiento por parte de la institución, en los resultados se evidenció que los empleados están de acuerdo en comer más saludable, por ello la institución propuso ofrecer o promover acuerdos con restaurantes. De acuerdo con esto, el no fomentar buenos hábitos alimenticios en el área laboral, podría generar grandes problemáticas en la salud, debido a que el exceso de peso relacionado con la alimentación poco saludable, causa enfermedades crónicas, así lo indica Parra, *et al*, al establecer que en el mundo hay más de 388 millones de personas<sup>21</sup>, que padecen de problemas asociados con la alimentación, por ello se deben mejorar las condiciones de estilos de vida saludable dentro de la empresa.

Otro factor que se intervino fue la actividad física, en la investigación se reportó que el 74% del personal no practica pausas activas, además se encontró que el 85% del personal indicó que la institución no cuenta con convenios con otras entidades que cuenten con instalaciones deportivas para el desarrollo de actividades físicas, pero la sede principal cuenta con instalaciones deportivas subutilizadas por esta población. Además, el 94% de los funcionarios de la institución no reciben servicio

de masajes ni ejercicios, por lo que estos aspectos se relacionaron con el bajo porcentaje de entrenamiento deportivo y de actividad física.

Por ello durante la intervención se realizaron actividades de fomento de la actividad física, lo que demostró que realizar pausas activas, permite la obtención y promoción de una buena salud<sup>21,22</sup>.

En cuanto al estrés laboral, de los aspectos evaluados, se intervino en la higiene del sueño, los empleados manifestaron no dormir bien por la noche, en este caso el 44% de la población afirmó que muchas veces se desvelan por: las horas extras, la irritación en el trabajo, la ansiedad por terminar rápido una actividad, la inconformidad por el descanso de una vez a la semana y el sedentarismo, el 53% de los empleados también indicó que las horas extras es lo que más incide en no tener un descanso reparador por las noches.

Por ello se les sensibilizó con talleres que apuntaban a enseñar sobre implementar horarios de descanso y cómo descansar de forma reparadora y con calidad, Jiménez<sup>3</sup>, soporta la idea que cuidar el sueño y respetar el reloj biológico fomenta la estabilidad física y mental, llevando a estado de plenitud y felicidad.

Estos datos son de gran importancia en el contexto de la investigación de la psicología organizacional como en el campo de la seguridad y salud en el trabajo, debido a que intervenir en el descanso y la flexibilidad horaria, representa una disminución significativa de los accidentes de trabajo y enfermedades laborales derivados del cansancio laboral<sup>23,24</sup>.

Se puede concluir que es necesario el fortalecimiento de los hábitos y estilos de vida saludable en las organizaciones. Es sabido que hoy en día las empresas deben fomentar una cultura saludable, donde se enseñe el cuidado de la salud, se propicien actividades recreativas, un uso de los horarios de trabajo, estableciendo una inclusión de actividades enfocadas a la formación y sensibilización del mejoramiento de la salud<sup>25</sup>.

También se establece la relación que existe entre los estilos de vida y los hábitos saludables, con la presencia de enfermedades no transmisibles como la diabetes y la hipertensión arterial. Fomentar prácticas adecuadas de autocuidado y de salud en las organizaciones, se considera un eje fundamental en los procesos de implementación de actividades del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, basado en la normatividad legal vigente.

Por lo anterior es necesario generar investigación con enfoques de acción, desde una mirada preventiva de los riesgos laborales, con el objetivo de poder apoyar el fomento de mejores condiciones para los trabajadores del país, así como generar una base robusta en los procesos de ciencia, tecnología e innovación en dicha área<sup>26,27</sup>.

Finalizando se reafirman los cambios positivos que trajo consigo la formulación e intervención del programa de promoción, por lo que los riesgos se evidenciaron, disminuyeron y mejoró la calidad de vida de los trabajadores.

### AGRADECIMIENTOS

Las investigadoras agradecen al director y trabajadores del área administrativa del Centro para la Regionalización de la Educación y las Oportunidades -CREO de una Universidad pública del departamento del Magdalena, Colombia, quienes decidieron participar voluntariamente en el estudio.

### DECLARACIÓN SOBRE CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores no reportan conflictos de intereses relacionados con la investigación.

### CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

**Primer autor:** Trabajo de campo, redacción, diseño metodológico y análisis estadístico

**Segundo autor:** Redacción, diseño metodológico y análisis estadístico

**Tercer autor:** Redacción, diseño metodológico y análisis estadístico

**Cuarto autor:** Redacción, diseño metodológico y análisis estadístico

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Leytón Román M, García Matador J, Fuentes García JP, Jiménez Castuera R. Análisis de variables motivacionales y de estilos de vida saludables en practicantes de ejercicio físico en centros deportivos en función del género. 2017;34(34):166–71. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/58281>
2. Velarde-Jurado E, Ávila-Figueroa C. Evaluación de la calidad de vida. Salud Pública Mex. 2002;44(4):349–61. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342002000400009&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342002000400009&lng=es)
3. Jiménez D, Ortiz M, Monsalve M, Gómez M. “Felicidad” asociada al bienestar laboral: categorización de variables. Rev Vene Geren 2020; 25 (90): 462-476. Disponible en: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rvg/article/view/32393/33810>
4. Gómez Santos SF, Estévez Santiago R, Palacios Gil-Antuñano N, Leis Trabazo MR, Tojo Sierra R, Cuadrado Vives C, et al. Thao-Child Health Programme: Community based intervention for healthy lifestyles promotion to children and families: Results of a cohort study. Nutr Hosp. 2015;32(6):2584-7. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.6.9736>
5. Campo-Terner L, Herazo-Beltrán Y, García-Puello F, Suarez-Villa M, Méndez O, Vásquez-De La Hoz F. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. 2018; 34,166-171. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n3/2011-7531-sun-33-03-00419.pdf>
6. Rangel-Caballero LG, Gamboa-Delgado EM, Rojas-Sánchez LZ. Estilo de vida en trabajadores de Bucaramanga y su área metropolitana y su asociación con el exceso de peso. Rev Fac Med Univ Nac Colomb. 2017;65(1):31-6. Doi:

<http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n1.55547>

7. Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social. Análisis de la situación de salud. M. Dirección de Epidemiología y Demografía del Gobierno de Colombia [Internet]. [Consultado 2019]. Disponible en:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-nacional-2017.pdf>

8. Llamas Jiménez A. Promoción de hábitos saludables en el trabajo para el bienestar de la población trabajadora. *Rev colomb cardiol*. 2014;21(4):199-201. Doi:

<https://doi.org/10.1016/j.rccar.2014.09.001>

9. Vargas Téllez JA. Organización del trabajo y satisfacción laboral: un estudio de caso en la industria del calzado. *Nova sci*. 2012;4(7):172-204. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-07052012000100008&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-07052012000100008&lng=es)

10. Chiang Vega MM, Ojeda Hidalgo JF. Estudio de la relación entre satisfacción laboral y el desempeño de los trabajadores de las ferias libres. *Contad adm*; 58(2):39-60. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0186-10422013000200003&lng=es&tIng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-10422013000200003&lng=es&tIng=es)

11. Cequea MM, Monroy CR, Angel M, Bottini N. La productividad desde una perspectiva humana: Dimensiones y factores; 7(2)549-584 Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/549/54921605013.pdf>

12. Colombia. Ministerio de Trabajo. Decreto 1072 por medio de la cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. *Diario oficial* 49523 (Mayo, 26 2015).

13. Colombia. Ministerio de Trabajo. Resolución 0312 por la cual se definen los estándares mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST, Ministerio de Trabajo. *Diario oficial* 50872 (Feb.19 2019).

14. Scott HM, Tyton TN, Horswill CA. Conducta Ocupacional sedentaria y soluciones para aumentar la Termogénesis no Asociada Al Ejercicio. *Pensar Mov Rev Cienc Ejerc Salud*. 2016;14(2):22-43. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4420/442047416008.pdf>

15. Moreno Collazos JE, Cruz Bermúdez HF, Angarita Fonseca A. Evaluación de razones de prevalencia para sedentarismo y factores de riesgo en un grupo de estudiantes universitarios: Chía - Colombia. *Enferm glob*. 2014;13(34):114-22. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412014000200005&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412014000200005&lng=es).

16. Vista de Visión complementaria entre los métodos cualitativos y cuantitativos en la investigación social. Una aproximación teórica. *Produccioncientificaluz.org*. 2012; 12:106 - 114 Disponible en: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/multiciencias/article/view/19006/18987>

17. Herruzo B, Martín J, Molina G, Romero M, Sanz J, et al. Promoción de la salud en el lugar de trabajo. Hábitos de vida saludable y factores de riesgo cardiovascular en trabajadores de ámbito sanitario en atención primaria. *Rev Asoc Esp Espec Med Trab* 2017; 26: 9-21. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v26n1/1132-6255-medtra-26-01-00009.pdf>

18. Venegas V. R. Análisis Semántico Latente: una panorámica de su desarrollo. *Rev signos (Impresa)*. 2003;36(53): 121-138 Doi: <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-09342003005300008>

19. Bejarano J, Díaz M. Alimentación laboral una estrategia para la promoción de la salud del trabajador. *Rev Fac Med* 2012; 60: 87-97. <http://doi.org/10.15446/revfacmed>

20. Iglesias Rosado C, Villarino Marín AL, Martínez JA, Cabrerizo L, Gargallo M, Lorenzo H, et al. Importancia del agua en la hidratación de la población española: documento FESNAD 2010. *Nutr Hosp*; 26(1):27-36. Disponible en:

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112011000100003](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000100003)

Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/journal/559/55962867008/html/>.

21. Parra BE, Manjarrez LM, Velásquez CM, Agudelo GM, Estrada A, Uscátegui RM, *et al.* Perfil lipídico y consumo de frutas y verduras en un grupo de jóvenes de 10 a 19 años, según el índice de masa corporal. *Rev colomb cardiol.* 2015;22(2):72-80. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rccar.2014.10.005>

22. Calpa Pastas A, Santacruz Bolaños G, Bravo M, Zambrano C, *et al.* Promoción de estilos de vida saludables: Estrategias y escenarios. Universidad de Caldas Vicerrectoría de Investigaciones y Postgrados. 2019; 24(2): 139-15. Doi: <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>

23. Vidarte A, Vélez C, Sandoval C, Alfonso M. Actividad Física: Estrategia de Promoción de la Salud. *Org.co.* 2011;16(1):202-208. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

24. Martín O. Flexibilidad y distribución del tiempo de trabajo. Especial referencia al caso español. *Rev Lat Der Soc* 2017; 25: 3-35. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-46702017000200003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-46702017000200003)

25. Uribe SL, Guarín I, Gómez S, Vergel L. Prevención de los peligros y promoción de entornos saludables en el teletrabajo desde la perspectiva de la salud pública. *Aibi revista investig adm ing.* 2020;44-52. Doi: <http://dx.doi.org/10.15649/2346030x.802>

26. Pelayo Zavalza A, Gómez Chávez L, *et al.* Estilos de vida saludables en trabajadores: Análisis bibliométrico (2011-2020). Dilemas contemporáneos: educación, política y valores. *Dilemas contemp. educ. política valores.* 2021; 8(5). Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902020000800027&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902020000800027&script=sci_arttext)

27. Rojas Lazaro M, Velandia Ortiz Y, Angarita Soto J, *et al.* Relación entre hábitos de vida saludables y satisfacción laboral como elementos favorecedores en la salud laboral. *Rev Sociedad Venezolana de Farmacología clínica y terapéutica.* 2019; 38(5):427.