

**Programa de promoción de hábitos de vida saludable para el grupo de colaboradores de la
empresa “equipos cortes y sellos S.A.S”**

Viviana Fernanda Salazar talero

Juan Camilo Sánchez González

Lina María Ceballos Bedoya

Universidad libre

Facultad de ciencias de la salud

Especialización en seguridad y salud en el trabajo, gerencia y control de riesgos

Pereira

2018

**Programa de promoción de hábitos de vida saludable para el grupo de colaboradores de la
empresa “equipos cortes y sellos S.A.S”**

Viviana Fernanda Salazar Talero

Juan Camilo Sánchez González

Lina María Ceballos Bedoya

Trabajo de grado

Asesora: Nidia Ospina Giraldo

Universidad libre

Facultad de ciencias de la salud

Especialización en seguridad y salud en el trabajo, gerencia y control de riesgos

Pereira

2018

Agradecimientos

Quiero agradecer a Dios quien me guía y es mi fortaleza, a mi esposo e hijo por su paciencia, apoyo, amor y comprensión en momentos en los que debía ausentarme para la realización de mi proyecto, nuestra asesora de tesis Nidia Ospina por su profesionalismo en el momento preciso para guiarnos en el proceso, a mis compañeros del proyecto por su grado de responsabilidad seriedad, colaboración y compromiso demostrado en cada una de las etapas de su ejecución, a la empresa Equipos Cortes y Sellos S.A.S por permitirnos interactuar con sus colaboradores y acceder a su información.

Lina María Ceballos Bedoya

Agradezco a Dios, quien mueve sus hilos para ubicarnos en el momento adecuado y brindarnos bendiciones en forma de personas, como mi madre y mi hermano quienes siempre han sido mi apoyo y mi compañía constante, mi tío Ruthenfour Talero Martínez quien es un armazón constante en la materialización de mis logros profesionales, mi esposo... mi compañero en esta y muchas batallas más, mi compañera de proyecto de grado por su amistad y colaboración en este proceso y por último a la asesora de tesis Nidia Ospina, por su colaboración siempre oportuna en la elaboración del presente trabajo.

Viviana Fernanda Salazar Talero

Doy gracias a Dios por la bendición de disponer todo para poder lograr este sueño, por los cambios positivos que me permitieron contar con el tiempo, recursos y personas a mi lado para dar este nuevo paso hacia el crecimiento personal y profesional, gracias a mi madre, mi hermano y mi Tía Nidia González por darme siempre su voz de aliento y confiar en mí, gracias a mi esposa que con su ejemplo y dedicación me inspiraron a dar lo mejor de mí en esta nueva experiencia, gracias a mi compañera de proyecto de grado por su amistad, disposición y esfuerzo para lograr el mejor resultado, a todo el personal de la empresa Equipos Cortes y Sellos S.A.S por su disposición y apertura en el desarrollo del estudio, a nuestra asesora de tesis Nidia Ospina por su profesionalismo, amabilidad y guía en las diversas etapas de nuestro proceso y a los diversos compañeros que me aportaron su conocimiento y experiencia en el desarrollo de este proyecto.

Juan Camilo Sánchez González

Tabla de contenido

Tabla de contenido	5
Siglas y abreviaturas	13
1. Introducción.....	15
2. Planteamiento del problema	18
2.1 Formulación del problema	18
3. Pregunta de investigación.....	20
4. Justificación.....	21
5. Objetivos.....	24
5.1 Objetivo general	24
5.2 Objetivos específicos.....	24
6. Marco teórico.....	27
7. Marco conceptual	34
8. Marco legal.....	47
8.1 Constitución política de 1991.....	47
8.2 Código sustantivo de trabajo	49
8.3 Plan decenal de salud pública 2012-2021.	49
8.4 Resolución 1111 de 2017	49
8.5 Decreto 1072 de 2015	50

8.6	Decreto 1295 de 1994	51
8.7	Resolución 2346 de 2007	51
8.8	Decreto 2771 De 2008.....	52
8.9	Decreto 1078 de 2015.	52
8.10	Decreto 2693 de 2012.....	52
9.	Marco contextual	53
9.1	Ubicación geográfica.....	53
9.2	Descripción de la empresa y actividad económica.....	53
9.3	Número de trabajadores y tipo de vinculación.....	54
9.4	Misión.....	54
9.5	Visión	54
9.6	Política de seguridad y salud en el trabajo	54
9.7	Reglamento de higiene y seguridad industrial	55
10.	Diseño metodológico	59
10.1	Tipo de estudio	60
10.2	Herramientas de recolección de datos	61
10.3	Procedimiento recolección y análisis de información	65
11.	Consideraciones éticas	66
12.	Resultados	67
13.	Análisis de resultados caracterización sociodemográfica.....	68

13.1	Administrativo	71
13.2	Mantenimiento:.....	71
13.3	Operarios:	71
13.4	Construcción:.....	71
13.5	Análisis grupo de construcción.....	72
13.6	Análisis grupo mantenimiento.....	80
13.7	Análisis grupo administrativos	85
13.8	Análisis grupo operarios	92
14.	Análisis de resultados encuesta percepción hábitos de vida saludable.....	98
14.1	Análisis grupo de mantenimiento.....	98
14.2	Análisis Área Administrativa.	103
14.3	Análisis Grupo Operativo.....	105
15.	Herramienta virtual de autoaprendizaje - plataforma e learning	110
16.	Contenido temático tip alimentación saludable	114
16.1	Objetivo	114
16.2	Contenido.....	114
16.3	Metodología.....	114
16.4	Material Base para construcción del contenido	114
16.5	Grupos de Alimentos	115
16.6	Indicadores de medición propuestos.....	119

17.	Conclusiones	120
18.	Recomendaciones	122
19.	Referencias bibliográficas.....	124
20.	Anexos	133

Lista de tablas

Tabla 1. Dirección y domicilios.....	55
Tabla 2. Percepción hábitos de vida saludable grupo de mantenimiento.	98
Tabla 3. Percepción hábitos de vida saludable grupo de construcción.....	101
Tabla 4. Percepción hábitos de vida saludable grupo de administrativo.	103
Tabla 5. Percepción hábitos de vida saludable grupo operativo.	105

Lista de figuras

Figura 1. Ubicación empresa Equipo Cortes y Sellos SAS	18
Figura 2. Ubicación geográfica empresa EQUIPOS CORTES Y SELLOS SAS	53
Figura 3. Esquema encuesta sociodemográfica	62
Figura 4. Esquema encuesta Percepción Hábitos de Vida Saludable	64
Figura 5. Distribución de género	68
Figura 6. Distribución de trabajadores según su edad.	68
Figura 7. Distribución de trabajadores según la ciudad de residencia.	69
Figura 8. Distribución por área de trabajo	70
Figura 9. Distribución de trabajadores por cargos	70
Figura 10. Distribución de trabajadores según su rol principal.	71
Figura 11. Distribución de género dentro del grupo de construcción.	73
Figura 12. Distribución de trabajadores por edad dentro del grupo de construcción.	73
Figura 13. Distribución de trabajadores por ciudad de residencia dentro del grupo de construcción.	74
Figura 14. Distribución de trabajadores por cargo dentro del grupo de construcción.	76
Figura 15. Distribución por estrato	76
Figura 16. Distribución por nivel de escolaridad.....	77
Figura 17. Distribución por número de hijos	77
Figura 18. Distribución estado civil.....	78
Figura 19. Distribución de trabajadores por IMC dentro del grupo de construcción	78

Figura 20. Distribución de trabajadores por realización de actividad física dentro del grupo de construcción.	79
Figura 21. Distribución de trabajadores por género dentro del grupo de mantenimiento.	81
Figura 22. Distribución de trabajadores por edad del grupo de mantenimiento.	81
Figura 23. Distribución de trabajadores por ciudad de residencia grupo de mantenimiento.	82
Figura 24. Distribución estrato social	82
Figura 25. Distribución por nivel de escolaridad.....	83
Figura 26. Distribución por número de hijos	83
Figura 27. Distribución por estado civil.	84
Figura 28. Distribución de trabajadores IMC grupo de mantenimiento.	84
Figura 29. Distribución de trabajadores por realización de actividad física grupo de mantenimiento.....	85
Figura 30. Distribución de trabajadores por género grupo de administrativos.....	86
Figura 31. Distribución de trabajadores por edad grupo de administrativos.	87
Figura 32. Distribución de trabajadores por ciudad de residencia grupo de administrativos.	87
Figura 33. Distribución de trabajadores por cargo grupo de administrativos.....	88
Figura 34. Distribución por estrato social.....	88
Figura 35. Distribución por nivel de escolaridad.....	89
Figura 36. Distribución número de hijos	90
Figura 37. Distribución por estado civil.	90
Figura 38. Distribución de trabajadores por IMC grupo de administrativos.	91
Figura 39. Distribución de trabajadores por realización de actividad física grupo de administrativos.....	91

Figura 40. Gráfica distribución de trabajadores por género grupo de operarios.	93
Figura 41. Distribución de trabajadores por edad grupo de operarios.	93
Figura 42. Distribución de trabajadores por ciudad de residencia grupo de operarios.	94
Figura 43. Distribución estrato social	94
Figura 44. Distribución por nivel de escolaridad.....	95
Figura 45. Distribución por número de hijos	95
Figura 46. Distribución por estado civil.	96
Figura 47. Distribución de trabajadores por IMC grupo de operarios.....	97
Figura 48. Distribución de trabajadores por realización de actividad física grupo de operarios..	97
Figura 49. Pantallazo ingreso a la plataforma E learning desde el correo de Gmail.	111
Figura 50. Pantallazo visualización en la plataforma del programa de alimentación.....	112
Figura 51. Pantallazo inicio del programa de alimentación saludable en la plataforma e learning	112
Figura 52. Pantallazo acceso a la plataforma desde un celular smartphone	113

Siglas y abreviaturas

ARL: Administradora de Riesgos Laborales.

PDSP: Plan Decenal de Salud Pública.

SGSST: Sistema de Gestión de Seguridad y salud en el trabajo.

PPEVS: Programa De Promoción De Estilos De Vida Saludable.

IMC: Índice de masa corporal.

MINPROTECCION: Ministerio de la protección social.

OMS: Organización Mundial de la salud.

PGFR: Panorama General de Factores de Riesgos.

PSO: Programa de salud ocupacional.

PVE: Programa de vigilancia epidemiológica.

P Y P: Promoción y prevención.

SVE: Sistema de vigilancia epidemiológica.

ATEP: Accidente de Trabajo y Enfermedad Profesional.

AT: Accidente de Trabajo.

EL: Enfermedad laboral

TA: Tensión arterial

SP: sobrepeso.

INS: Instituto Nacional de Salud.

IVC: Inspección, Vigilancia y Control.

SGRL: Sistema General de Riesgos Laborales

IPS: Institución Prestadora de Servicios de Salud.

E.P.S: Entidades Promotoras de Salud.

SST: Seguridad y Salud en el Trabajo.

AST: Análisis Seguro de Trabajo.

CST: Código sustantivo del trabajo.

DX: Diagnostico.

FR: Factor de riesgo.

NIOSH: Instituto Nacional de Salud y Seguridad Social.

OSHA: Organización para la Administración de la seguridad y la salud ocupacional.

S.O: Salud Ocupacional.

E.M.O: Exámenes médicos ocupacionales.

ETN: Enfermedades crónicas no transmisibles.

OPS: Organización Panamericana de la salud.

1. Introducción

Este proyecto se desarrolla en la empresa EQUIPOS CORTES Y SELLOS S.A.S la cual tiene su sede principal en el municipio de Dosquebradas, y tiene como principal actividad económica la construcción. Dada su actividad, constantemente los operarios deben situarse en lugares alejados a la sede principal, razón por la cual se dificulta la capacitación a toda la comunidad trabajadora, en tiempo real, en temas de seguridad y salud en el trabajo, específicamente y para efectos del presente trabajo, en hábitos de vida saludable

El desplazamiento de la persona encargada del SG SST a los diferentes puntos de trabajo genera retraso en sus labores, y perdida en el tiempo de desplazamiento de un lugar a otro, partiendo de este problema se hace necesario implementar una plataforma e learning, que permita llevar la información a todos los trabajadores, por medio del celular o computador independiente del lugar en donde se encuentren desarrollando la labor para cual fueron contratados.

Según Fernández (Citando a Bates, 2009),

Con el objetivo de hacer llegar la educación a todo aquel que lo necesita, aparecieron las prácticas de la educación a distancia. Estas prácticas han exigido siempre la existencia de un elemento mediador entre profesores y alumnos. Normalmente este mediador ha sido la tecnología, que ha ido variando con el paso del tiempo, evolucionando en esta relación profesor-estudiante a distancia. La tradicional educación a distancia ha ido creciendo a lo largo del tiempo como una vía alternativa de formación, dirigida a aquellas personas que, bien por su situación geográfica (alumnos en zonas rurales), bien por sus condiciones de

trabajo (personas con poco tiempo para atender una enseñanza reglada), bien por sus condiciones físicas (personas con minusvalías), bien por propia acción personal, eligen una formación más acorde con sus posibilidades. (pp. 35-36)

Con el fin de obtener información de referencia de los empleados de la empresa EQUIPOS CORTES Y SELLOS S.A.S, para establecer los programas de hábitos de vida saludable, se realiza una caracterización sociodemográfica de la población. Para esto se diseña una encuesta que permita acceder a la información general de los trabajadores con contrato directo, la cual considera variables como: Edad, género, nivel de ingresos, estrato, número de hijos, nivel de escolaridad, estado civil, esto con el fin de establecer el medio económico y social en el cual se desarrollan los trabajadores ya que este es un factor fundamental en los hábitos y costumbres que desarrollan las personas en general. Dentro de la encuesta también se incluyen preguntas sobre el peso, la estatura y la frecuencia con la cual se ejercitan, estas últimas variables definen niveles de sobrepeso, obesidad y la necesidad de promover hábitos de actividad física. La encuesta sociodemográfica establece datos cuantitativos de la población objeto de estudio.

Partiendo de este primer insumo, se diseña una segunda encuesta que consulta a los trabajadores la percepción que tienen sobre los hábitos de vida saludable, en este tipo de encuesta se consulta a los trabajadores de manera abierta acerca de que consideran es una alimentación saludable ¿Cuáles considera usted son los hábitos tóxicos que más perjudican la salud?, ¿Por qué considera es importante realizar actividad física y cuál recomienda usted? Entre otras preguntas que arrojan resultados frente a sus vidas, costumbres, familias. Esta encuesta permite establecer resultados cualitativos de las nociones de hábitos de vida saludable de los trabajadores y el papel protagónico que tienen sus familias en su desarrollo mental y físico.

Al obtener los anteriores resultados, se establecen 4 grupos de intervención según la actividad desarrollada, mantenimiento, construcción, administrativos y operarios. Los anteriores grupos focales para los cuales se dirigen los cursos en la plataforma e learning, es importante destacar que algunas temáticas de capacitación son transversales a los 4 grupos.

Para que todos los trabajadores tengan acceso a la plataforma de capacitación se crean correos de dominio Gmail a quienes no lo tienen, en caso de los trabajadores que no cuentan en obra con un celular o computador, el supervisor debe compartir la información.

Según el análisis de resultados obtenido y partiendo de la información arrojada por la encuesta cualitativa y la encuesta cualitativa se establecen 3 temáticas necesarias de abordar en la empresa objeto de estudio las cuales son:

- Alimentación balanceada
- Actividad física
- Promoción de bienestar psicosocial

Para efectos del presente trabajo solo se desarrolla la temática de alimentación balanceada en la plataforma e learning, puesto que, al procesar la información recolectada en la empresa, surge una alarma frente a los niveles de sobrepeso y obesidad encontrada en los trabajadores.

Como dice Rojas (2011)

En Colombia, con toda la tendencia mundial de sobrepeso y evidencia presentada, se asume a la obesidad como un problema de prioridad en salud pública (ley 1355 de 2009). Por esto se estipulan estrategias e iniciativas específicas con el objetivo de controlar, atender y prevenir, los crecientes índices de sobrepeso, obesidad e inactividad física en esta población. (p. 12)

2. Planteamiento del problema

2.1 Formulación del problema

La empresa **EQUIPOS CORTES Y SELLOS S.A.S** dedicada al sector de la construcción cuenta con una sede principal ubicada, en la zona industrial del municipio de Dosquebradas, limitando al norte con el concesionario de automóviles usados san lázaro, al sur con la discoteca Paradise, al oriente con Makro y al occidente con bodegas industriales y comerciales.

Figura 1. Ubicación empresa Equipo Cortes y Sellos SAS



Para ejecutar sus proyectos la empresa debe establecer puntos de trabajo temporales fuera de la ciudad a nivel nacional, dado que la sede principal se encuentra ubicada en el municipio de Dosquebradas, se dificulta capacitar a todo el personal en tiempo real en hábitos y estilos de vida

saludable, ya que esto implicaría el desplazamiento de los empleados desde los diferentes puntos de trabajo, que incluso pueden estar en diferentes municipios, hasta la sede principal, o demandaría mucho más tiempo en desplazamiento y cese de labores para la persona encargada del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

La empresa cuenta actualmente con 34 colaboradores de planta, para los cuales requiere desarrollar una metodología que permita capacitarlos y evaluarlos, impactando positivamente su bienestar y evitando el costo económico por cese de labores y tiempo.

Partiendo del compromiso que tiene la empresa frente al bienestar de sus empleados y teniendo en cuenta la legislación vigente frente al Sistema De Gestión De Seguridad Y Salud En El Trabajo (SG SST), decreto 1072 de 2015 y resolución 1111 de 2017, frente a la promoción a la salud y prevención a enfermedades y puntualmente a los compromisos frente al plan de capacitación anual, establecidos en los numerales 2.2.4.6.11- 2.2.4.6.12 y en el estándar 1, numeral 1.2.1 de la legislación anteriormente mencionada respectivamente, se hace necesario capacitar a todo el personal en hábitos de vida saludable, desarrollando contenidos y estrategias pedagógicas que permitan establecer prácticas de autocuidado, protección y prevención de accidentes y enfermedades en el personal.

3. Pregunta de investigación

¿Cómo desarrollar un programa de promoción de hábitos de vida saludable para el grupo de colaboradores de la empresa “equipos cortes y sellos S.A.S?

4. Justificación

Este estudio surge de la necesidad que tiene la empresa **EQUIPOS CORTES Y SELLOS S.A.S** de desarrollar una estrategia de capacitación en hábitos de vida saludable que permita educar a sus empleados, con el fin de promover el autocuidado y tener una mayor cobertura de formación llegando a los colaboradores que se encuentran laborando fuera de la ciudad a nivel nacional, personal que actualmente no se capacita de manera continua por tiempos y costos de desplazamientos.

Cabe resaltar también y según el decreto 1072 de 2015, en su Capítulo 6, artículo 2.2.4.6.8 numeral 8, que es responsabilidad del empleador, implementar y desarrollar actividades de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, así como de promoción de la salud en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), de conformidad con la normatividad vigente. De igual manera, en el mismo artículo numeral 9, el decreto establece el deber del empleador de garantizar la capacitación de los trabajadores en los aspectos de seguridad y salud en el trabajo de acuerdo con las características de la empresa, la identificación de peligros, la evaluación y valoración de riesgos relacionados con su trabajo, incluidas las disposiciones relativas a las situaciones de emergencia, dentro de la jornada laboral de los trabajadores directos o en el desarrollo de la prestación del servicio de los contratistas.

En un artículo encontrado en la página del Ministerio De Salud Y Protección Social (2017), el subdirector de Enfermedades No Transmisibles indica que:

La promoción de modos, condiciones y estilos de vida saludable se define como aquellas intervenciones poblacionales, colectivas e individuales, incluyentes

y diferenciales, que se gestionan y promueven desde lo sectorial, transectorial y comunitario para propiciar entornos cotidianos que favorezcan una vida saludable.

(prf 4)

El panorama expuesto por Valderrama Vergara señala la siguiente radiografía de los colombianos, que invita a una reflexión social y a atacar de raíz con los determinantes sociales de la salud: 1 de cada 5 colombianos muere como consecuencia de cáncer, el 4 de cada 10 adultos sufre de hipertensión y la mitad desconocen que la tienen, 231 personas mueren al día como consecuencia de enfermedades crónicas, 24 billones de pesos anuales es el costo aproximado de la atención de las enfermedades no transmisibles en Colombia. El 80 por ciento de las enfermedades cardiovasculares y 30 por ciento de los cánceres que se presentan en el país son evitables con la modificación en los estilos de vida. (prf. 6)

Partiendo del artículo anterior, se puede concluir que la salud de una persona radica en la mayoría de los casos, en los comportamientos y prácticas que realiza en el día a día, en lo cotidiano, en su alimentación, higiene, actividad física, protección, comportamientos tóxicos, prácticas que adoptan a lo largo de su vida. Dada la anterior premisa y teniendo en cuenta el avance y la inclusión que han tenido las telecomunicaciones y los canales virtuales para la difusión de información, se propone una herramienta virtual que facilite la educación en hábitos de vida saludable, para los empleados que actualmente tienen contrato directo con la empresa **EQUIPOS CORTES Y SELLOS S.A.S**, ya que como lo decía Nelson Mandela “La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo”

Se busca que esta herramienta sea un medio de autoaprendizaje, concientización y motivación que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida de los trabajadores, sin estar

limitada por la distancia de los lugares de trabajo. Este proyecto pretende realizar una caracterización que permita identificar las necesidades de los trabajadores respecto a la educación en estilos de vida saludable, identificando generalidades que demarquen grupos de estudio a los cuales se les evaluará la percepción de hábitos de vida saludable para diseñar módulos educativos aterrizados a sus necesidades y contexto de vida.

La no intervención de la población trabajadora de la compañía EQUIPOS CORTES Y SELLOS S.A.S, puede incidir en el aumento de las enfermedades laborales, generales y los AT, a su vez, el no dar cumplimiento a lo dispuesto en la normatividad vigente frente al SGSST, podría acarrear sanciones para la empresa e incluso el cierre de la misma.

5. Objetivos

5.1 Objetivo general

Diseñar una estrategia metodológica virtual de autoaprendizaje para educar en hábitos de vida saludable, al grupo de colaboradores de la empresa EQUIPOS CORTES Y SELLOS S.A.S.

5.2 Objetivos específicos

- Caracterizar socio-demográficamente a la población total de la empresa equipos cortes y sellos S.A.S, para identificar las variables más influyentes y predominantes.
- Segmentar la población por grupos de interés de acuerdo a las variables socio demográficas identificadas.
- Identificar la percepción del concepto de estilos de vida saludable en los grupos de interés establecidos.
- Diseñar cursos virtuales con contenido específico orientado a la promoción de hábitos de vida saludable segmentado por cada grupo de interés.

Marco referencial

EQUIPOS CORTES Y SELLOS S.A.S fue creada en el eje cafetero el 21 de enero de 2011 con la experiencia de cada uno de los socios y fundadores de más de 20 años en el sector de la construcción de obras civiles, ejecutando labores de ingeniería, enfocado en la colocación de módulo de rotura de concreto, malla vial, alquiler de maquinaria pesada y liviana, transporte de materiales.

La empresa objeto de estudio actualmente se encuentra implementando el Sistema de Seguridad y Salud en el trabajo, con base a los requerimientos de la resolución 1111 de 2017 y el decreto 1072 de 2015 decreto único reglamentario del sector trabajo, encontrando que la rotación del personal y la dinámica de crecimiento de la empresa han dificultado la intervención en esta área tan importante para el bienestar de los trabajadores y sin poder identificar las causas reales del ausentismo registrado en años anteriores a la implementación del SG-SST

En días anteriores, era posible que todo el personal se desplazara a la empresa para asistir a las capacitaciones en estilos de vida saludable, pero ya hace algún tiempo y debido a las labores fuera de la ciudad, la distancia entre los diferentes puntos de trabajo, es difícil reunir a todo el personal, por este motivo no se ha llevado a cabo una adecuada intervención en este tema tan importante para el bienestar de los trabajadores.

En la actualidad la empresa concentra sus esfuerzos en velar por la salud de sus colaboradores, por esta razón, se realizan exámenes de ingreso periódicos y de egreso con el fin de realizar seguimiento a su estado de salud. Estos análisis actualmente evidencian casos de sobrepeso, y de alta presión arterial; algunos de los trabajadores ingresan con recomendaciones

frente al ruido y remisiones al fonoaudiólogo, de igual manera se evidencia que los trabajadores no desarrollan prácticas constantes de adecuada alimentación y ejercicio.

6. Marco teórico

Como lo plantea la Secretaria de Salud (2016):

La definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la promoción de la salud, fue adoptada en la primera Conferencia Internacional sobre este tema, realizada en Ottawa, Canadá, en noviembre de 1986. En la Carta extendida en la conferencia, que aún es considerada una de las bases del consenso internacional sobre la promoción de la salud.

Entendemos el concepto de promoción de la salud es: El proceso que proporciona a las poblaciones los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla. (p. 13)

“La promoción de la salud también ha sido definida como el proceso de capacitar a las personas para que aumenten el control sobre su salud y para que la mejoren” (Giraldo, Toro, Macías, Valencia, Palacio & Citando a Aliaga. 2010. prf 12) Para alcanzar un nivel adecuado de bienestar físico, mental y social, cada persona o grupo requiere identificar y llevar a cabo unas aspiraciones, satisfacer unas necesidades y cambiar el entorno o adaptarse a él. La salud se contempla, pues, como un recurso para la vida cotidiana, no como el objetivo de la vida; adicional a esto, la salud es un concepto positivo que enfatiza recursos sociales y personales, junto con capacidades físicas.

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

- El autocuidado, es decir, las decisiones y acciones que la persona lleva a cabo en beneficio de su propia salud. (Giraldo et al, Citando a Tobón, 2010, p. 14)
- La ayuda mutua o acciones que las personas realizan para ayudarse unas a otras de acuerdo a la situación que estén viviendo. (Giraldo et al, Citando a Epp, 2010, p. 14)
- Los entornos sanos o creación de las condiciones ambientales que favorecen la salud, tales como las escuelas saludables que se constituyen en escenarios potenciadores de las capacidades de los niños y niñas, en las que la educación para la salud y la promoción de la salud son opciones pedagógicas para el desarrollo humano y la formación en valores en la niñez (Giraldo et al, Citando a Palacio, 2010, p. 14)

El concepto de promoción de la salud parte de una visión de salud pública, razón por la cual Colombia cuenta con un plan decenal de salud Pública con vigencia 2012 -2021, que según el mismo documento se define como una política por la equidad en salud, entendida como la “ausencia de diferencias en salud entre grupos sociales consideradas innecesarias, evitables e injustas”

EL PDSP es producto del Plan Nacional de Desarrollo 2010-2014, y busca la reducción de la inequidad en salud, planteando los siguientes objetivos: 1) avanzar hacia la garantía del goce efectivo del derecho a la salud; 2) mejorar las condiciones de vida que modifican la situación de salud y disminuyen la carga de enfermedad existente; 3) mantener cero tolerancias frente a la mortalidad, la morbilidad y la discapacidad evitable. (Ministerio de salud y protección social. 2013)

Diversos son los esfuerzos a nivel de gobierno que se tienen actualmente, desde la temprana edad y que buscan además impactar de algún modo a los adultos en sus hábitos y prácticas de salud y prevención de enfermedades, centrando sus esfuerzos en consolidarlos como

estilos de vida y de esta manera disminuir patologías en cuanto a enfermedades no transmisibles, tal es el caso del Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS), según un artículo del Ministerio De Educación Nacional, el programa PPEVS se articulación con el Programa de Alimentación Escolar, y tienen el propósito de ofrecer a las entidades territoriales orientaciones conceptuales, pedagógicas y operativas para guiar a los establecimientos educativos en la construcción de proyectos pedagógicos transversales, que contribuyan al desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes en los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo. (Ministerio de Educación, 2018)

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

La salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores tienen una gran importancia no tan sólo para los propios trabajadores y sus familias, sino también para las empresas que ven aumentar su productividad y competitividad.

Los factores que determinan nuestra salud son múltiples y pertenecen a varias etapas, desde la individual (genética, sexo, edad, hábitos de vida) a la ambiental (condiciones de vida y trabajo), así como a las condiciones sociales, económicas y culturales. Es responsabilidad de todos lograr la mejor salud posible para la persona y el colectivo desde el conocimiento y los cambios personales, pero también desde la creación de entornos de trabajo seguros y saludables. Las intervenciones en la empresa pueden contribuir a esa mejor salud, tanto para sus propios trabajadores como para sus familias y la comunidad.

“El trabajador, la empresa y la sociedad comparten la responsabilidad de lograr la mejor salud posible desde el conocimiento y los cambios personales hasta la creación de entornos seguros y saludables” (Prevencionar, 2016. prf 5).

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

Así mismo, el decreto en su artículo 2.2.4.6.11 Dispone la responsabilidad de los empleadores frente a las capacitaciones en seguridad y salud en el trabajo – SST, resaltando en su artículo 2.2.4.6.12 numeral 6. La necesidad de establecer un programa de capacitación anual en seguridad y salud en el trabajo - SST, así como de su cumplimiento incluyendo los soportes de inducción, reinducción y capacitaciones de los trabajadores dependientes, contratistas, cooperados y en misión.

De igual manera y de gran importancia para el actual proyecto, el decreto establece en su artículos 2.2.4.6.8 numeral 8 el compromiso que debe asumir el empleador frente a la prevención y promoción de riesgos laborales, especificando que, cito textualmente “el empleador debe implementar y desarrollar actividades de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, así como de promoción de la salud en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), de conformidad con la normatividad vigente” (2015, p. 91).

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

condiciones básicas frente al desarrollo de los SGSST. Esta resolución en el estándar de Gestión de la Salud, evalúa la presencia de programas de promoción y prevención (3.1.2) y específicamente la existencia de un programa para promover entre los trabajadores estilos de vida y entorno saludable, incluyendo campañas específicas tendientes a la prevención y el control de la fármaco dependencia, el alcoholismo y el tabaquismo, entre otros (3.1.7). Lo que se debe demostrar con el programa respectivo y los documentos y registros que evidencien el cumplimiento del mismo.

Un ejemplo para un plan de acción en promoción de la salud, según Ania Palacio, en su libro Guía para el diseño y la mejora de proyectos pedagógicos de educación y promoción de la salud puede considerar las siguientes variables (Giraldo et al, 2010):

- Edad: particularmente tiene que ver en gran medida por la etapa específica del ciclo vital en la cual se encuentre la persona; a partir de la etapa en la que la persona se encuentre se verá afectado el estilo de vida.
- Género: éste es un determinante del comportamiento de la persona, ya que el ser hombre o ser mujer hará que el individuo adopte determinada postura respecto a cómo actuar, además de lo que implica la prevalencia de algunas enfermedades que se verán reflejadas en mayor proporción en un género en específico.
- Cultura: es una de las más importantes condiciones que llevan a las personas a adoptar un estilo de vida ya sea saludable o no; en ésta se incluyen los hábitos de alimentación, el tiempo de ocio y descanso, el deporte, entre otros.
- Clase o nivel socioeconómico: es un factor fundamental al momento de llevar un estilo de vida saludable, ya que si se pertenece a una clase media o alta se

tendrán muchas más alternativas al momento de poder elegir una alimentación adecuada, y no sólo la alimentación sino también el acceso a la salud; mientras que para una persona de un nivel socioeconómico bajo, sus opciones se verán limitadas por la escasez de sus recursos económicos.

- Estados emocionales.
- Autoestima.
- Grado de urbanización. El compromiso hacia una acción es similar a la intención que tiene cada individuo, es importante para predecir diversas conductas en salud y para formular estrategias específicas diseñadas para el accionar de una persona. (Prf 43)

Algunas de las anteriores variables se tienen en cuenta en el actual proyecto para la empresa **EQUIPOS CORTES Y SELLOS S.A.S**, la cual se compromete en su política de seguridad y salud en el trabajo entre otros aspectos a promover y mantener el bienestar físico, mental y social de los trabajadores, e indica que para dar cumplimiento, la Organización destina los recursos necesarios a nivel económico, tecnológico y del talento humano; con el fin de proteger la seguridad y salud de todos los trabajadores independientemente de su forma de contratación o vinculación, mediante la mejora continua.

De igual manera, es importante resaltar la importancia de las telecomunicaciones en el desarrollo del presente proyecto, ya que es por medio de una plataforma virtual que se pretende desarrollar el programa de capacitación en hábitos de vida saludable para los colaboradores de la empresa **EQUIPOS CORTES Y SELLOS S.A.S**.

Una de las mayores aportaciones de las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) a la educación son sin duda los Entornos Virtuales de Formación (EVF),

también llamados Entornos Virtuales de Enseñanza-Aprendizaje (EVEA) o Sistemas de Teleformación (STF). Estos sistemas de teleformación constituyen los sucesores de los anteriores sistemas de formación a distancia, logrando mejoras sustanciales a partir del aprovechamiento de los poderosos canales comunicativos e informativos que proporciona Internet: grandes cantidades de información, que crecen constantemente, que pueden almacenarse con enorme facilidad y que son accesibles con posibilidades de comunicación ilimitadas

Dentro de este marco global de virtualidad, numerosas organizaciones (españolas y extranjeras) están aplicando ya el potencial que las tecnologías ofrecen en el campo de la educación como medio eficaz para garantizar la comunicación, la interacción, el transporte de información y, consecuentemente, el aprendizaje, en lo que se denomina enseñanza virtual, enseñanza a través de Internet, formación online, teleformación o según el mundo anglosajón eLearning.

Fernández citando a Bates (2009):

Con el objetivo de hacer llegar la educación a todo aquel que lo necesita, aparecieron las prácticas de la educación a distancia. Estas prácticas han exigido siempre la existencia de un elemento mediador entre profesores y alumnos. Normalmente este mediador ha sido la tecnología, que ha ido variando con el paso del tiempo, evolucionando en esta relación profesor-estudiante a distancia. (p. 35)

7. Marco conceptual

Estilos de vida saludable: Se considera como acciones repetitivas sobre un comportamiento. Si el comportamiento no es repetitivo entonces este se vuelve en una práctica o una acción aislada. (Secretaria de salud, 2016, p. 11)

Promoción de la salud: Proceso que proporciona a la población los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla. (Secretaria de salud, 2016, p. 11)

Entorno laboral saludable: Es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a indicadores de salud y bienestar, relacionados al ambiente físico, medio psicosocial y cultural. (Secretaria de salud, 2016, p. 11)

Estilo de vida: Es un comportamiento que una persona, grupo social o familia realiza de manera repetitiva, dependiendo de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros. (Secretaria de salud, 2016, p. 11)

Alimentación saludable: Es el proceso mediante el cual, los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. (Secretaria de salud, 2016, p. 12)

Higiene: Designa al conjunto de conocimientos y técnicas que se ocupan de controlar aquellos factores nocivos para la salud de los seres humanos, pero también cuando decimos

higiene nos estamos refiriendo al aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo o de algún ambiente. (Secretaría de salud, 2016, p. 12)

Actividad física: Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín. (Secretaría de salud, 2016, p. 12)

Entorno: Es el ambiente en el cual el Individuo, el grupo social y familia, nacen, crece y se reproduce y que este a su vez ejerce una influencia sobre estos, ya sea positiva o negativa. Esta influencia se ve reflejada en el conocimiento y el saber de estos sujetos. (Secretaría de salud, 2016, p. 30)

Percepción: Es la capacidad del individuo, grupo social y la familia de valorar los fenómenos dados en el entorno; como producto del conocimiento adquirido, que a su vez le permite interpretar y comprender el entorno. (Secretaría de salud, 2016, p. 12)

Alimentación balanceada: Consumir regularmente una dieta balanceada con alimentos de baja densidad energética como verduras, frutas, cereales, ya que se pueden absorber en cantidades importantes y no estará uno ingiriendo muchas calorías; comer carnes especialmente lomo de res, o cerdo sin grasa, pollo o pavo sin la piel y la disminución de sal, grasas y azúcares. (Secretaría de salud, 2016, p. 32)

Obesidad: La presencia de una cantidad excesiva de grasa corporal, lo que significa riesgo para la salud. Es el producto de un balance calórico positivo, ya sea por medio de un elevado aporte energético o por una reducción del gasto de energía. (Secretaría de salud, 2016, p. 45)

Condiciones de salud: El conjunto de condiciones fisiológicas, psicológicas y socioculturales que determinan el perfil sociodemográfico y de morbilidad de los trabajadores. (Universidad de Antioquia, 2018)

Descripción Sociodemográfica: Perfil sociodemográfico de la población trabajadora, que incluye la descripción de las características sociales y demográficas de un grupo de trabajadores, tales como: grado de escolaridad, ingresos, lugar de residencia, composición familiar, estrato socioeconómico, estado civil, raza, ocupación, área de trabajo, edad, sexo y turno de trabajo. (Universidad de Antioquia, 2018)

Política de seguridad y salud en el trabajo: Es el compromiso de la alta dirección de una organización con la seguridad y la salud en el trabajo, expresadas formalmente, que define su alcance y compromete a toda la organización. (Universidad de Antioquia, 2018)

Autorreporte de condiciones de trabajo y salud: Proceso mediante el cual el trabajador o contratista reporta por escrito al empleador o contratante las condiciones adversas de seguridad y salud que identifica en su lugar de trabajo. (Universidad de Antioquia, 2018)

Riesgo: Combinación de la probabilidad de que ocurra una o más exposiciones o eventos peligrosos y la severidad del daño que puede ser causada por estos. (Universidad de Antioquia, 2018)

Seguridad laboral: Lo relacionado a la salud ocupacional es de interés público. La salud ocupacional tiene como objetivo la seguridad física y mental del trabajador, así como protegerlo contra riesgos. Los empleadores tienen las siguientes obligaciones: Asegurar contra riesgos del trabajo. Investigar los accidentes y enfermedades profesionales que ocurran y eliminar o controlar sus causas. Denunciar los accidentes y enfermedades ante la autoridad administrativa designada. El trabajador que sufra un accidente tiene derecho a: Asistencia médica, farmacéutica

y a rehabilitación. Prótesis y aparatos médicos. Reeducción laboral Prestaciones económicas tales como indemnización por incapacidad temporal, pensión de invalidez, pensiones de viudez y orfandad. (Ministerio de trabajo, s.f)

Empleador: Es, en un contrato de trabajo, la parte que provee un puesto de trabajo a una persona física para que preste un servicio personal bajo su dependencia, a cambio del pago de una remuneración o salario. La otra parte del contrato se denomina «trabajador» o empleado. (Ministerio de trabajo, s.f)

Jornada de trabajo: La jornada de trabajo o jornada laboral es el tiempo que cada trabajador dedica a la ejecución del trabajo por el cual ha sido contratado. Se contabiliza por el número de horas en las que el empleado desarrolla su actividad laboral, en principio en el día o jornada laboral, si bien, por extensión, también repercute en el cómputo de la semana. (Ministerio de trabajo, s.f)

Trabajador: Un trabajador o trabajadora es una persona que con la edad legal suficiente presta sus servicios retribuidos. Cuando no tiene la edad suficiente, se considera trabajo infantil. Si no presta los servicios de forma voluntaria, se considera esclavitud o servidumbre. (Ministerio de trabajo, s.f)

La prevención primaria: evita la adquisición de la enfermedad (vacunación, eliminación y control de riesgos ambientales, educación sanitaria, etc.). (Del Prado, s.f, prf 2)

La prevención secundaria: va encaminada a detectar la enfermedad en estadios precoces en los que el establecimiento de medidas adecuadas puede impedir su progresión. (Del Prado, s.f, Prf 3)

La prevención terciaria: comprende aquellas medidas dirigidas al tratamiento y a la rehabilitación de una enfermedad para ralentizar su progresión y, con ello la aparición o el

agravamiento de complicaciones e invalidades e intentando mejorar la calidad de vida de los pacientes. (Del Prado, s.f, Prf 4)

Enfermedad Laboral: Es todo estado patológico permanente o temporal que sobrevenga como consecuencia obligada y directa de la clase de trabajo que desempeña el trabajador, en el medio en que se ha visto obligado a trabajar, y que ha sido determinada como tal por el Gobierno Nacional. (Sura, s.f)

Higiene Industrial: Comprende el conjunto de actividades destinadas a la identificación, a la evaluación y al control de los agentes y factores del ambiente de trabajo que puedan afectar la salud de los trabajadores. (Sura, s.f)

Pausas activas: Consiste en la utilización de variadas técnicas en períodos cortos (Máximo 10 minutos), durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir desordenes sicofísicos causados por la fatiga física y mental y potencializar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral. Se deben realizar en cualquier momento del día cuando se sienta pesadez corporal, fatiga muscular, incomodidad, angustia o sobreexcitación síquica; también pueden establecerse pausas rutinarias en mitad de la jornada laboral (una vez en la mañana y una en la tarde). Para su ejecución se debe estar cómodo y reposado, aflojar la ropa y sentir la acción relajante sobre cada parte del cuerpo que entra en acción. (Sura, s.f)

Prevención de riesgos: "La responsabilidad de prevenir los riesgos laborales es del empleador" (Artículo 56 del Decreto Ley 1295). Son las acciones tendientes a disminuir las posibilidades de ocurrencia de un riesgo laboral a partir de la preservación de la salud de los miembros de la empresa. (Sura, s.f)

Accidente Laboral: Es todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional, una invalidez o la muerte. También, es aquel que se produce durante la ejecución de órdenes del empleador, o durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, aún fuera del lugar y horas de trabajo. (Sura, s.f)

Decreto: Norma de carácter obligatorio expedida por el poder ejecutivo - Presidente y sus Ministros. (Sura, s.f)

Diagnóstico: Calificación de una enfermedad de acuerdo con los síntomas que presenta el paciente. (Sura, s.f)

Equipo de Protección Personal: Es un elemento diseñado para evitar que las personas que están expuestas a un peligro en particular entren en contacto directo con él. El equipo de protección evita el contacto con el riesgo pero no lo elimina, por eso se utiliza como último recurso en el control de los riesgos, una vez agotadas las posibilidades de disminuirlos en la fuente o en el medio. Los elementos de protección personal se han diseñado para diferentes partes del cuerpo que pueden resultar lesionadas durante la realización de las actividades. Ejemplo: casco, caretas de acetato, gafas de seguridad, protectores auditivos, respiradores mecánicos o de filtro químico, zapatos de seguridad, entre otros. (Sura, s.f)

Ley: Norma de carácter obligatorio expedida por el poder legislativo - Congreso de la República. (Sura, s.f)

Ocupaciones u oficios: Códigos asignados en el Sistema de Riestagos Profesionales. (Sura, s.f)

Ambiente de trabajo: Es el conjunto de condiciones que rodean a la persona y que directa o indirectamente influyen en su estado de salud y en su vida laboral. (Zuñiga, s.f, prf 7)

Salud: Es un estado de bienestar físico, mental y social. No solo en la ausencia de enfermedad. (Zuñiga, s.f, prf 5)

Trabajo: Es toda actividad que el hombre realiza de transformación de la naturaleza con el fin de mejorar la calidad de vida. (Zuñiga, s.f, prf 6)

Enfermedad Profesional: Es el daño a la salud que se adquiere por la exposición a uno o varios factores de riesgo presentes en el ambiente de trabajo. (Zuñiga, s.f, prf 15)

Autocuidado: Se entiende como las habilidades y de competencias a los que recurre el individuo, para establecer procesos, desde y hacia sí mismo, hacia el grupo, hacia la comunidad o hacia la empresa; con el objeto de gestionar y resolver sus propios procesos y su necesidad de desarrollarse como ser humano, y frente a los desafíos del diario vivir. (Vargas, 2014)

Enfermedades transmisibles: Se produce por la transmisión directa o indirecta del agente infeccioso o sus productos, desde un individuo afectado hasta un huésped humano o animal. (Descriptores de Ciencias de la Salud, 2018)

Enfermedades no transmisibles: Enfermedad progresiva de larga duración, entre las que se encuentran enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades pulmonares y respiratorias. (Descriptores de Ciencias de la Salud, 2018)

Grupos de población: Individuos estandarizados o clasificados según conductas o características socioculturales. (Descriptores de Ciencias de la Salud, 2018)

Autoaprendizaje: Tipo de aprendizaje en que la persona toma la iniciativa en cuanto al diagnóstico de su necesidad, alcance, identificación de recursos y evaluación. (Descriptores de Ciencias de la Salud, 2018)

Capacitación: Conseguir conocimientos como producto de la instrucción en un curso formal. (Descriptores de Ciencias de la Salud, 2018)

Calidad de vida: Concepto que genera preocupación por mejorar las condiciones de vida, ya sea social, moral, enfermedad entre otras. (Descriptores de Ciencias de la Salud, 2018)

Contrato directo: La contratación directa, es una modalidad de selección que tiene la contratación Estatal, donde las Entidades compradoras del Estado pueden celebrar contratos con los particulares o con el mismo estado, sin necesidad de realizar una convocatoria pública, esto con la finalidad de ahorrar tiempo en la adquisición de bienes y/o servicios. (Gerencie, 2017, prf 1)

Cuantitativo: Es un adjetivo que está vinculado a la **cantidad**. Este concepto, por su parte, hace referencia a una cuantía, una magnitud, una porción o un número de cosas. (Definicion.de. s.f)

Cualitativo: Es un adjetivo que proviene del latín *qualitatīvus*. Lo cualitativo es aquello que está relacionado con la cualidad o con la calidad de algo, es decir, con el modo de ser o con las propiedades de un objeto, un individuo, una entidad, o un estado. (Significados.com, s.f)

Equilibrio mental: Es en términos generales, el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida. (Wikipedia. s.f)

Hábitos de vida saludable: Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual.(Deconceptos, s.f)

Hábitos tóxicos: llamamos hábitos tóxicos al consumo frecuente de alguna sustancia dañina para la salud y que resulta a veces difícil de superar, a pesar de tener conocimientos del peligro que su utilización ocasiona. En los casos que nos ocupan (café, tabaco y alcohol), los tóxicos son sustancias naturales y no médicas, aunque sí legales, que cuando son consumidas producen algún efecto sobre el sistema nervioso del hombre y determinan, además, tolerancia y dependencia, así como diferentes acciones perjudiciales que pueden afectar la salud en sus aspectos físico, mental y social. (GOnsales, 2013)

Hábitos de higiene personal: El aseo es una virtud, y se adquiere practicándolo en forma cotidiana. Podemos definirlo como la repetición de acciones de limpieza en la persona, atuendos y entorno (casa, animales domésticos con los que se convive, muebles, etcétera) respetando los recursos, o sea sin derrochar agua, ni usando productos que puedan dañar el medio ambiente, con el fin de preservar la salud.

Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, luego de viajar o de salir de compras, o de tocar dinero; bañarse en forma diaria, lavarse los dientes luego de ingerir alimentos, son hábitos de higiene personal, que se adquieren desde la más temprana infancia, en el núcleo familiar y se refuerzan o reeducan en la escuela. (Deconceptos, s.f)

Requisito normativo: Requisito de seguridad y salud en el trabajo impuesto por una norma vigente y que aplica a las actividades de la organización. (Isotools, 2016)

Perfiles epidemiológicos: El perfil epidemiológico es el estudio de la morbilidad, la mortalidad y los factores de riesgo, teniendo en cuenta las características geográficas, la población y el tiempo. (Villeryank, s.f)

La prevención de riesgos en el trabajo: es el conjunto de actividades, medidas adaptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o

disminuir las posibilidades de que los trabajadores sufran daños derivados del trabajo, ya sean estos accidentes, enfermedades, patologías o lesiones. (Wikipedia, s.f)

Sustancias psicoactivas: Toda sustancia química que, al introducirse por cualquier vía nasal ejerce un efecto directo sobre el sistema nervioso central(compuesto por el encéfalo y la médula espinal) y que ocasiona cambios específicos en sus funciones. Estas sustancias son capaces de inhibir el dolor, modificar el estado anímico o alterar las percepciones. (Wikipedia, s.f)

Alcoholismo: Se conoce como alcoholismo a la enfermedad que consiste en la adicción a las bebidas alcohólicas.

Tabaquismo: Es un daño de características crónicas que se produce en la persona que consume tabaco en exceso. El concepto también se utiliza para nombrar a la adicción que un sujeto experimenta por el tabaco, lo que suele generarse por la nicotina. (Definiocion.de, s.f)

E learning: El e-learning es un sistema de formación cuya característica principal es que se realiza a través de internet o conectados a la red.

Algunos términos que seguro que te suenan y que muchas veces quieren decir lo mismo que e-learning son los siguientes: Teleformación, Formación a distancia, Enseñanza virtual, Enseñanza o formación online.

Aunque todos ellos tienen matices, la mayor parte de las veces nos estamos refiriendo a lo mismo: formar (a trabajadores, a estudiantes) utilizando la tecnología. (Avanzo, 2017)

Loguearse: Conectarse en una página web o sistema informático de forma que el usuario quede identificado. (Wiktionary, s.f)

Drive: (drives en plural) es una palabra inglesa que, en informática, se traduce como "unidad". Un drive es un dispositivo que lee y/o escribe datos en un medio de almacenamiento como disquetes, discos ópticos, etc.

Son drives:

- Unidades de CD (o lectograbadora de CD), DVDs, Blu-rays.
- Unidades de disco duro (o simplemente disco duro). (Alegsa, s.f)

Minerales: Los minerales son micronutrientes inorgánicos que el cuerpo necesita en cantidades o dosis muy pequeñas; entre todos los minerales suman unos pocos gramos pero son tan importantes como las vitaminas, y sin ellos nuestro organismo no podría realizar las amplias funciones metabólicas que realizamos a diario, la síntesis de hormonas o elaboración de los tejidos. (Suriguez, s.f)

Plataforma virtual: Es un sistema que permite la ejecución de diversas aplicaciones bajo un mismo entorno, dando a los usuarios la posibilidad de acceder a ellas a través de Internet. (Definicion.de, s.f, Prf 2)

la plataforma virtual no sólo ofrece la ventaja de no tener que movilizarse para acceder a ella, sino que también brinda una gran flexibilidad con respecto a los horarios de las lecciones. Dado que los profesores tampoco se ven obligados a salir de sus casas, es posible concertar turnos fuera del horario comercial, incluso durante la noche, siempre que ambas partes estén de acuerdo. (Definicion.de, s.f, Prf 10)

Método: Significa el camino para seguir mediante una serie de operaciones y reglas prefijadas de antemano aptas para alcanzar el resultado propuesto. (Marín, 1982, p165)

La salud pública: Es la disciplina encargada de la protección de la salud a nivel poblacional. En este sentido, busca mejorar las condiciones de salud de las comunidades

mediante la promoción de estilos de vida saludables, las campañas de concienciación, la educación y la investigación. (Definicion.de, s.f. prf 1)

Trazabilidad: “Se entiende trazabilidad como el conjunto de aquellos procedimientos preestablecidos y autosuficientes que permiten conocer el histórico, la ubicación y la trayectoria de un producto o lote de productos a lo largo de la cadena de suministros en un momento dado, a través de unas herramientas determinadas. (Wikipedia, s.f, prf 2)

Nube: Es un nuevo modelo de uso de los equipos informáticos, que traslada parte de tus archivos y programas a un conjunto de servidores a los que puedes acceder a través de Internet. Permite almacenar tus cosas en esos servidores. (Gutierrez, 2018, prf 1)

Tubérculos: Los tubérculos son tallos engrosados de una planta, generalmente subterráneos, que almacenan los nutrientes y contienen los brotes de los que crecerán nuevos tallos.

Energía: Es la capacidad que posee un cuerpo para realizar una acción o trabajo, o producir un cambio o una transformación, y es manifestada cuando pasa de un cuerpo a otro. Una materia posee energía como resultado de su movimiento o de su posición en relación con las fuerzas que actúan sobre ella. (Conceptodefinicion, s.f,)

Vitaminas: Las vitaminas son sustancias orgánicas esenciales para el funcionamiento normal del cuerpo, se encuentran en pequeñas cantidades en todos los alimentos, excepto en los que están muy refinados. Las vitaminas, como sugiere su etimología (del latín vita, vida) son importantes para la vida del organismo y para la función metabólica. (Conceptodefinicion, s.f, prf 1)

Grupos alimenticios: Cada grupo de alimentos es importante para proporcionar los nutrientes esenciales y la energía que pueden apoyar el crecimiento normal y la buena salud.

Elija alimentos que tienen un alto contenido de nutrientes (proteínas, vitaminas y minerales) comparado con la cantidad de calorías, de grasa y el contenido de sodio. (American Academy of Pediatrics, s.f, prfs 1-2)

Carbohidratos: Los carbohidratos, también conocidos como glúcidos, hidratos de carbono y sacáridos son aquellas moléculas orgánicas compuestas por carbono, hidrogeno y oxigeno que resultan ser la forma biológica primaria de almacenamiento y consumo de energía. (Definicionabc s.f)

Grasas: Se denomina grasa a los diferentes tipos de lípidos presentes en muchos seres vivos. La grasa remite específicamente al modo en que los animales acumulan sus excedentes de energía. (Definicion.mx, s.f)

Proteínas: Se originan a partir de la unión de otras moléculas llamadas aminoácidos, estas se agrupan en largas cadenas y se mantienen estables por uniones químicas llamadas enlaces peptídicos. (Definicionabc, s.f, prf 2)

Metabolismo: El metabolismo es el conjunto de procesos físicos y químicos y de reacciones a las que está sujeta una célula; éstos son los que les permitirán a las mismas sus principales actividades, como ser la reproducción, el crecimiento, el mantenimiento de sus estructuras y la respuesta a los estímulos que reciben. (Definicionabc. S.f)

Frutas: La fruta es el fruto comestible obtenido de ciertas plantas cultivadas o silvestres. Suele ser ingerida como postre (es decir, al final de la comida), ya sea fresca o cocinada. Por lo general la fruta se come cuando está madura. También se elaboran jugos, jaleas y mermeladas de fruta. (Definicion.de, s.f)

8. Marco legal

8.1 Constitución política de 1991.

Artículo 49. Acto Legislativo No. 02 de 2009, artículo 1. El artículo 49 de la Constitución Política quedará así: La atención de la salud y el saneamiento ambiental son servicios públicos a cargo del Estado. Se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud.

Artículo 52 Acto Legislativo 02 de 2000, artículo 1. El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, quedará así: El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.

- **Ley 100 de 1993 Congreso De La República De Colombia.** Por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones
- **Ley 1562 de 2012 Congreso De La República De Colombia.** Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional.

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

- **Ley 9 de 1979 Congreso De La República De Colombia.** Por la cual se dictan Medidas Sanitarias TITULO III. Salud Ocupacional.

Artículo 80. Para preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones

- **Ley 1335 de 2009 Congreso De La República De Colombia.** Contempla los ambientes libres de humo, previene daños a la salud de los menores de edad y de la población no fumadora y estipula políticas públicas para la prevención del consumo del tabaco y el abandono de la dependencia.
- **Ley 1355 de 2009 Congreso De La República De Colombia.** declara la obesidad como una enfermedad de salud pública que a su vez es causa directa de otras enfermedades y aumenta la tasa de mortalidad de los colombianos. Esta ley también determina: la promoción de una dieta balanceada y saludable, la adopción de programas de educación alimentaria.
- **Ley 1122 de 2007 Congreso De La República De Colombia.** Por la cual se hacen algunas modificaciones en el Sistema General de Seguridad Social en Salud y se dictan otras disposiciones. CAPITULO VI. Salud Pública.

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

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

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

8.2 Código sustantivo de trabajo

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

8.3 Plan decenal de salud pública 2012-2021.

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

8.4 Resolución 1111 de 2017

Estándares Mínimos Del SG SST Para Empleadores Y Contratantes.

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

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

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

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

8.5 Decreto 1072 de 2015

Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo

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

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

Artículos 2.2.4.6.5 Política de seguridad y salud en el trabajo

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

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

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

8.6 Decreto 1295 de 1994

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

Artículo 21. Obligaciones del empleador.

c. Procurar el cuidado integral de la salud de los trabajadores y de los ambientes de trabajo

Artículo 22. Obligaciones de los trabajadores

Procurar el cuidado integral de su salud.

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

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

8.7 Resolución 2346 de 2007

Artículo 18 Diagnóstico de salud. Toda persona natural o jurídica que realice evaluaciones médicas ocupacionales de cualquier tipo, deberá entregar al empleador un diagnóstico general de salud de la población trabajadora que valore, el cual se utilizará para el cumplimiento de las actividades de los subprogramas de medicina preventiva y del trabajo, de

conformidad con lo establecido por el artículo 10 de la Resolución 1016 de 1989, o la norma que la modifique, adicione o sustituya.

8.8 Decreto 2771 De 2008

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

8.9 Decreto 1078 de 2015.

“Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones”

8.10 Decreto 2693 de 2012.

Por el cual se establecen los lineamientos generales de la estrategia de Gobierno en línea de la República de Colombia, se reglamentan parcialmente las Leyes 1341 de 2009 y 1450 de 2011, Y se dictan otras disposiciones" **Artículo 3. Principios y fundamentos de la Estrategia de Gobierno en línea**

9. Marco contextual

9.1 Ubicación geográfica

Figura 2. Ubicación geográfica empresa EQUIPOS CORTES Y SELLOS SAS



Dirección: Cra 10 No. 14-59 entrada a La Badea – Dosquebradas Risaralda- Colombia

Tel.: 3400688 – Cel.: 315 570 6092 – email oficina@cortesysellos.com

9.2 Descripción de la empresa y actividad económica

EQUIPOS CORTES Y SELLOS SAS fue creada en el eje cafetero el 21 de enero de 2011 con la experiencia de cada uno de los socios y fundadores de más de 20 años en el mercado y su actividad principal es la construcción de obras civiles, ejecutando labores de ingeniería, enfocado en la colocación de concreto, malla vial, alquiler de maquinaria pesada y liviana, transporte de materiales.

9.3 Número de trabajadores y tipo de vinculación

Nuestro grupo de trabajo está conformado por 6 empleados del área administrativa, 13 empleados del área de construcción, 2 empleados del área de mantenimiento y 13 empleados del área operativa todo el personal mencionado se encuentra vinculado a la empresa por contratación directa. Contamos con los recursos humanos y técnicos necesarios, apropiados para el completo y eficaz desarrollo de cada una de las actividades, con la coordinación y logística requerida para la satisfacción total de todos nuestros clientes.

9.4 Misión

Ofrecer servicios en obras civiles con soluciones de excelente calidad, buscando una alta satisfacción de nuestros clientes, usando maquinaria y equipo adecuado con innovación constante y calidad humana de nuestro grupo de trabajo.

9.5 Visión

Ser líderes a nivel nacional, con equipos de tecnología e innovación, personal especializado, comprometidos con su familia, empresa y la sociedad.

9.6 Política de seguridad y salud en el trabajo

EQUIPOS CORTES Y SELLOS S.A.S., en sus procesos y operaciones reconoce la importancia de su personal y se compromete desde el más alto nivel de la organización a:

- Promover y mantener el bienestar físico, mental y social de los trabajadores.
- Identificar los peligros, evaluar y valorar los riesgos de cada uno de los procesos y operaciones; establecer los respectivos controles con el fin de evitar y minimizar los accidentes de trabajo, enfermedades laborales o lesiones personales que puedan surgir.
- Cumplir con la normatividad nacional vigente en materia de riesgos laborales y los demás requisitos aplicables.

Para lograrlo, la Organización destina los recursos necesarios a nivel económico, tecnológico y del talento humano; con el fin de proteger la seguridad y salud de todos los trabajadores; independientemente de su forma de contratación o vinculación, mediante la mejora continua.

9.7 Reglamento de higiene y seguridad industrial

Identificación de la empresa Nit: 900405693-8

La empresa: EQUIPOS CORTES Y SELLOS S.A.S

Tabla 1. Dirección y domicilios

Centro de trabajo	Dirección	Teléfono	Clase de riesgo
CORTES Y SELLOS	DOSQUEBRADAS CARRERA 10 #14-59	3400688- 3216483738	V

Nombre de la ARL a la que está afiliada la empresa: **SURA**

Código de la actividad económica según decreto 1607 del 31 de Julio de 2002 del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social por el cual se adopta la tabla de clasificación de actividades económicas para el Sistema General de Riesgos laborales: **5712201**

Descripción de la actividad económica según el Decreto 1607 de 2002:

Alquiler de maquinaria y equipo de construcción y de ingeniería civil con suministro de operarios

Prescribe el siguiente reglamento, contenido en los siguientes términos:

Artículo 1. La empresa se compromete a dar cumplimiento a las disposiciones legales vigentes, tendientes a garantizar los mecanismos que aseguren una oportuna y adecuada prevención de los accidentes de trabajo y enfermedades laborales, de conformidad con los

artículos 34, 57, 58, 108, 205, 206, 217, 220, 221, 282, 283, 348, 349, 350 y 351 del Código Sustantivo del Trabajo, la Ley 9a de 1.979, Resolución 2400 de 1.979, Decreto 614 de 1.984, Resolución 2013 de 1.986, Resolución 1016 de 1.989, Resolución 6398 de 1.991, Decreto 1295 de 1994, Ley 776 de 2002, Ley 1010 de 2006, Resolución 1401 de 2007, Resolución 3673 de 2008, Resolución 736 de 2009, Resolución 2646 de 2008, Ley 962 de 2005, Resolución 1956 de 2008, Resolución 2566 de 2009, Resolución 2346 de 2007, Resolución 1918 de 2009, Resolución 1409 de 2012, Resolución 652 de 2012, Resolución 1356 de 2012, Ley 1562 de 2013, Decreto 1072 de 2015, Decreto 1477 de 2014 y demás normas que con tal fin se establezcan.

Artículo 2. La empresa se obliga a promover y garantizar la constitución y funcionamiento del Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo de conformidad con lo establecido por el Decreto 614 de 1.984, la Resolución 2013 de 1.986, la Resolución 1016 de 1.989, Decreto 1295 de 1994, Ley 776 de 2002, Resolución 1401 de 2007, Decreto 1072 de 2015 y demás normas que con tal fin se establezcan.

Artículo 3. La empresa se compromete a destinar los recursos financieros, técnicos y el personal necesario para el diseño, implementación, revisión evaluación y mejora continua del SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO elaborado de acuerdo con el Decreto 614 de 1.984 y la Resolución 1016 de 1.989 y el Decreto 1072 de 2015.

Artículo 4. Los Factores de riesgos existentes en la empresa, están constituidos de acuerdo a la exposición debido a los procesos o actividades que se realizan en la empresa. Principalmente por:

- **Biológicos:** virus, bacterias, hongos, rickettsias, parásitos, picaduras, mordeduras, fluidos o excrementos.

- **Físicos:** Ruido, Iluminación, vibración, Temperaturas extremas, presión atmosférica, radiaciones ionizantes, radiaciones no ionizantes.
- **Químicos:** polvos orgánicos, fibras, Líquidos, Gases y Vapores, humos metálicos, material particulado.
- **Psicosociales:** Gestión Organizacional, Características de la organización en el trabajo, Características del grupo social de trabajo, Condiciones de la tarea, Interfase persona - tarea, Jornada de trabajo.
- **Biomecánico:** Postura, Esfuerzo, Movimiento repetitivo, Manipulación de cargas.
- **Condiciones de seguridad:** Mecánicos, Eléctricos, Locativos, Tecnológicos, Accidentes de tránsito, Públicos, Trabajo en Alturas, Espacios confinados.
- **Fenómenos naturales:** Sismo, Vendaval, Terremoto, Inundación, Precipitaciones, Derrumbe.

Parágrafo. – A efectos de que los Factores de riesgo contemplados en el presente artículo, no se traduzcan en accidente de trabajo o enfermedad laboral la empresa ejerce su control en la fuente, en el medio transmisor o en el trabajador, de conformidad con lo estipulado en el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo de la empresa, el cual se da a conocer a todos los trabajadores al servicio de ella.

Artículo 5. La empresa y sus trabajadores darán estricto cumplimiento a las disposiciones legales, así como a las normas técnicas e internas que se adopten para lograr la implantación de las actividades de medicina preventiva y del trabajo, higiene y seguridad industrial, que sean concordantes con el presente Reglamento y con el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo de la empresa.

Artículo 6. La empresa ha implantado un proceso de inducción al trabajador en las actividades que deba desempeñar, capacitándolo respecto a las medidas de prevención y seguridad que exija el medio ambiente laboral y el trabajo específico que vaya a realizar.

Artículo 7. Este Reglamento permanecerá exhibido en, por lo menos dos lugares visibles de los locales de trabajo, cuyos contenidos se dan a conocer a todos los trabajadores en el momento de su ingreso.

Artículo 8. El presente Reglamento entra y permanece en vigencia a partir de la firma del representante legal y su publicación y mientras la empresa conserve, sin cambios sustanciales, las condiciones existentes en el momento de su aprobación, tales como actividad económica, métodos de producción, instalaciones locativas o cuando se dicten disposiciones gubernamentales que modifiquen las normas del Reglamento o que limiten su vigencia. El presente reglamento está estipulado como lo plantea la Ley 962 de 2005, art. 55 “supresión de la revisión y aprobación del Reglamento de Higiene y Seguridad por el Ministerio de la Protección Social”. El artículo 349 del Código Sustantivo del Trabajo, quedará así: "Los empleadores que tengan a su servicio diez (10) o más trabajadores permanentes deben elaborar un reglamento especial de higiene y seguridad, a más tardar dentro de los tres (3) meses siguientes a la iniciación de labores, si se trata de un nuevo establecimiento. El Ministerio de la Protección Social vigilará el cumplimiento de esta disposición."

10. Diseño metodológico

Para el desarrollo de nuestro estudio de caso, en la propuesta metodológica de una herramienta virtual de autoaprendizaje para el equipo de colaboradores de la empresa equipos cortes y sellos S.A.S, se desarrolló un enfoque investigativo mediante la utilización de encuestas, levantamiento de información en campo , análisis estadísticos descriptivos y de correlación, diseño instruccional y articulado de cursos y contenidos, enfocando nuestra investigación a resultados cuantitativos y cualitativos como percepciones de autocuidado, hábitos de vida saludable de acuerdo con los determinantes sociodemográficos de los grupos de estudio, enmarcados dentro del contexto de la Salud y Seguridad en el trabajo , dentro del área de la promoción y prevención con un enfoque directo sobre la promoción de hábitos de vida saludable de cara al fortalecimiento del autocuidado.

Con el proyecto se alcanzaron resultados descriptivos y con correlación sobre la percepción de los hábitos de vida saludable dentro de una población laboral con diferentes características, de acuerdo a su dependencia o área de trabajo y se diseñó un material de autoaprendizaje ubicado dentro de una plataforma virtual de e learning para abrir de manera libre el conocimiento a todos los colaboradores de la compañía, estimulando su aprendizaje libre y fortaleciendo sus hábitos de autocuidado, sin generar la dependencia de un supervisor inmediato brindando charlas magistrales.

Se utilizó la investigación de campo al realizar la aplicación de las encuestas para levantar la caracterización sociodemográfica de los grupos de colaboradores, documental al tabular y correlacionar la información obtenida con la bibliografía existente a nivel de programas de

promoción de hábitos de vida saludable y experimental al momento de diseñar los cursos y la plataforma virtual para la aplicación de los cursos de promoción dentro de la empresa, tabulando y analizando los resultados para generar una cultura de autocuidado ligada al autoaprendizaje.

Los pasos por realizar en el estudio de caso fueron los siguientes:

- a) Definición de Criterios, diseño, elaboración y aplicación de encuesta para caracterización sociodemográfica.
- b) Tabulación de variables y segmentación de acuerdo a factores comunes para definir grupos de interés.
- c) Definición de preguntas cualitativas sobre percepción de hábitos de vida saludable y autocuidado en los grupos de interés, para diseño, elaboración y aplicación de encuesta.
- d) Tabulación de resultados y definición de los temas a trabajar en el programa de hábitos de vida saludable con base a lo identificado.
- e) Realización de material audiovisual y estructuración de uno de los cursos de autoaprendizaje según la necesidad de los trabajadores.
- f) Definición de plataforma e learning, diseño y montaje de módulos, creación de perfiles y matriculación de usuarios por grupos de interés para realización de los cursos.

Anexo al presente trabajo se encuentra un manual de la plataforma, que indica de manera clara cómo desarrollar contenidos en ella, de igual manera se explica con detalle las herramientas de modificación creación de usuarios e indicadores de impacto. (*Ver anexo 1*)

10.1 Tipo de estudio

Se desarrolló un estudio de caso.

Población y muestra

Se trabajó con una muestra total de 34 personas que representan el 100% del personal contratado directamente por la compañía.


10.2 Herramientas de recolección de datos

Se utilizaron dos tipos de encuesta, la primera es la caracterización sociodemográfica con preguntas cerradas enfocadas a identificar variables como:

- a) Género
- b) Edad
- c) Nivel Educativo
- d) Estado Civil
- e) Tipo de vinculación Laboral
- f) Cargo
- g) Actividad Física
- h) Antigüedad
- i) Peso y estatura
- j) Composición Familiar
- k) Vivienda

Con esta encuesta se analizaron variables cuantitativas que permitieron realizar cruces y analizar la composición y distribución de los individuos por grupos afines.

Figura 3. Esquema encuesta sociodemográfica

 SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO FORMATO DE INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA										Versión: Abril 2018	
EMPRESA:					FECHA:						
NOMBRES:					APELLIDOS:						
CEDULA DE CIUDADANIA:					FIRMA:						
FECHA DE NACIMIENTO		Día	Mes	Año	GÉNERO		Masculino	Femenino			
TIPO DE VINCULACION		Directo ()		Temporal ()		Asociado (Cooperativa) ()		Contratista ()		Independiente ()	
FECHA DE VINCULACION		Día	Mes	Año	OCUPACION						
CARGO				AREA DE TRABAJO							
TURNO DE TRABAJO		Diurno		Nocturno							
RANGO SALARIAL		Mínimo		Entre el Mínimo y \$1.000.000		\$1.000.000 - \$2.000.000		\$2.000.000 - \$4.000.000		Más de \$4.000.000	
EDAD (Años):		18-25		26-33		34-41		42-49		50-58	
ESCOLARIDAD		Primaria Incompleta		Primaria Completa		Secundaria Incompleta					
Secundaria Completa		Técnico		Tecnólogo		Profesional					
ESTADO CIVIL		COMPOSICION FAMILIAR		PESO		ESTATURA		IMC			
SOLTERO		1 - 2 hijos								EPS	
CASADO		3 - 5 hijos								AFP	
UNION LIBRE		más de 6 hijos									
SEPARADO											
VIUDO											
TIPO DE VIVIENDA:		Propia		Arriendo		Urbana		Rural			
				Otra							
ESTRATO		1		2		3		4		5	
		6		7		8					
Tiempo de desplazamiento de la casa al Trabajo											
PRACTICA ALGUN DEPORTE:		Si		No		Cual?					
Cada cuanto:		Diario		2 a 3 veces por semana		1 vez a la semana		1 a 2 veces al mes			


La información recopilada es de carácter estadístico y hace parte del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Empresa.

La segunda encuesta se enfocó a analizar la percepción de los individuos de la compañía de forma general sobre el concepto de hábitos de vida saludable y algunos de los componentes que aborda, como por ejemplo:

- a) Hábitos de vida saludable
- b) Alimentación
- c) Actividad Física
- d) Pausas Activas
- e) Higiene
- f) Control médico
- g) Equilibrio Mental
- h) Relaciones Personales
- i) Descanso

Con esta encuesta se pretendió obtener variables cualitativas que permitieran identificar y analizar los temas más importantes para los grupos de estudio, el nivel de claridad e interpretación en los conceptos, las influencias de los entornos de los individuos y la pertinencia de los temas a abordar dentro de la promoción de hábitos de vida saludable, buscando adecuarlos a sus necesidades y expectativas reales.

Figura 4. Esquema encuesta Percepción Hábitos de Vida Saludable

	
ENCUESTA DE PERCEPCIÓN SOBRE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES EN LA EMPRESA EQUIPOS CORTES Y SELLOS S.A.S	
Nombre:	
Cédula:	
Cargo:	
1. ¿Qué entiende usted por hábitos de vida saludable?	
2. Cómo cree usted que debe ser una adecuada alimentación?	
3. Por qué considera es importante realizar actividad física y cuál forma recomendaría usted?	
4. Considera que las pausas activas son importantes en la actividad laboral que desarrolla por qué?	
5. Cuáles considera usted son los hábitos tóxicos que más perjudican la salud?	
6.Cuál considera que son los principales hábitos de higiene para conservar una buena salud?	
7. Cada cuánto considera se debería ir a control con el médico?	
8. Qué considera importante para mantener un equilibrio mental en su vida?	
9. Considera importante compartir e integrarse con las demás personas en todos los entornos de su vida?	
10. Qué aspectos considera necesarios para tener un buen descanso y retomar con energías la labor después de cada semana?	

10.3 Procedimiento recolección y análisis de información

Se llevó a cabo el siguiente proceso:

- a) Diseño y estructuración de las encuestas, con preguntas y planteamientos alineados a las necesidades de la empresa y el objeto del estudio de caso.
- b) Aplicación de las encuestas de forma presencial con el personal de la compañía.
- c) Tabulación de las diversas variables identificadas.
- d) Análisis de cada una de las variables trabajadas.
- e) Cruces de variables para identificar patrones y aspectos a trabajar dentro del estudio de caso.
- f) Conclusiones y aspectos claves a trabajar en la construcción del material de hábitos de vida saludable.
- g) Análisis de los puntos claves y complementarios de ambas encuestas para priorizar los contenidos a trabajar.

11. Consideraciones éticas

La información aquí recolectada se utilizará en beneficio de los trabajadores y la empresa, no se tendrán en cuenta los nombres de los trabajadores para la difusión de los resultados, la información se tratará con lo dispuesta en la resolución 8430 de 1993, artículo 5 del Ministerio de Salud.

12. Resultados

Con el fin de dar cumplimiento al primer objetivo específico, y con el propósito de obtener un insumo que dé cuenta de algunas características sociales y de salud para el desarrollo de los programas de capacitación en hábitos de vida saludable, se elaboró una encuesta que permitió realizar una caracterización socio-demográfica de la población que se encuentra con contrato directo en la empresa *EQUIPOS CORTES Y SELLOS S.A.S.*

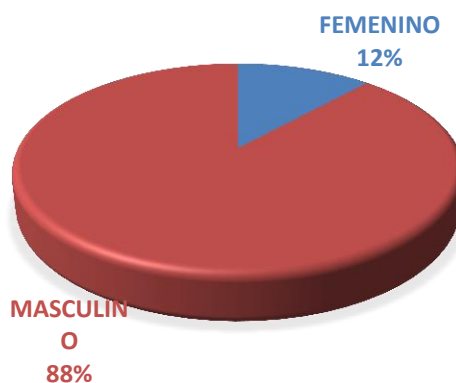
La encuesta permitió establecer variables tales como la edad, grado escolaridad, estado civil, y características específicas como peso y estatura las cuales permitieron calcular el Índice de masa corporal – IMC, se establecieron otras variables como ocupación, tipo de vivienda, estrato, entre otros. (*Ver figura 3*)

La información recopilada en la encuesta sociodemográfica, permitió realizar una aproximación a los hábitos y estilos de vida de los colaboradores de la empresa, a partir de estos datos se pueden identificar algunos factores de riesgo, como ejemplo se tienen el índice de masa corporal – IMC, dato que permitió establecer de manera directa cuantos de los colaboradores de la empresa objeto de estudio, actualmente presentan sobre peso.

Los datos etarios de la población objeto de estudio tiene gran importancia ya que inciden directamente en la salud y el desempeño laboral de las personas y fue una variable a tener en cuenta para en el desarrollo del programa de promoción a la salud, al igual que el grado de escolaridad, estrato y género, dado que algunos padecimientos son más frecuentes en género masculino, sobre todo los relacionados con la misión de la empresa

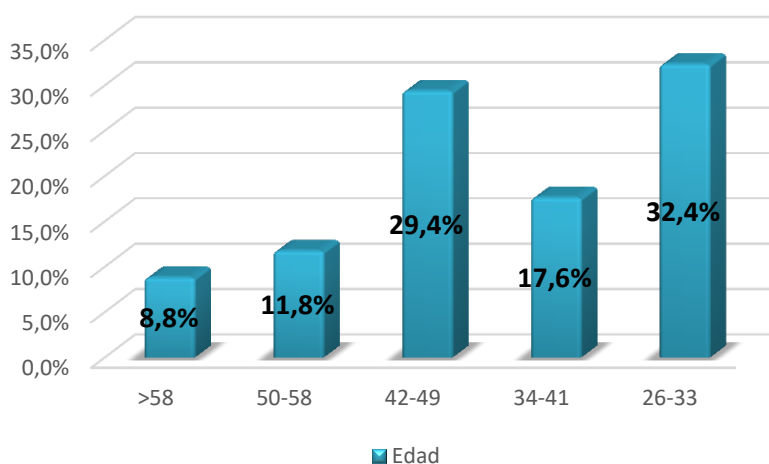
13. Análisis de resultados caracterización sociodemográfica

Figura 5. Distribución de género



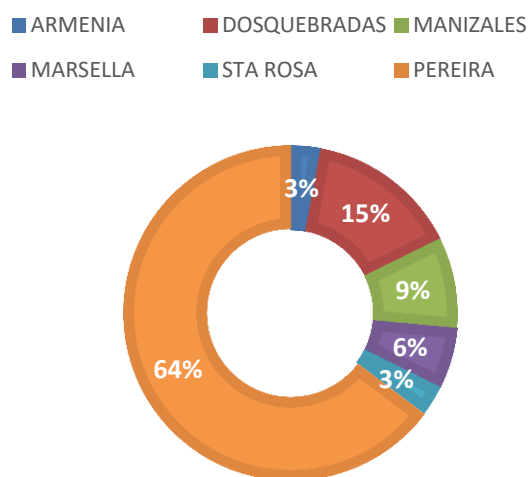
Se identifica que en la empresa Equipos cortes y sellos, en el grupo de 34 personas de personal contratado directamente por la compañía, predomina el personal masculino con un total de 30 individuos equivalentes al 88%, esto dado principalmente por que el núcleo de su actividad comercial es la construcción, el personal femenino con 4 individuos equivale al 12% y se encuentra concentrado en las áreas administrativas.

Figura 6. Distribución de trabajadores según su edad.



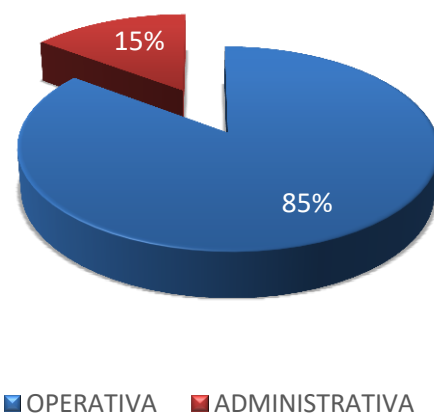
En cuanto a la edad del personal, predomina una población joven representada por 11 miembros entre los 26 y 33 años siendo el 32,4% de la población total, seguido por una población adulta representada por 10 miembros entre los 42 y 49 años siendo un 29,4% de la población total, siguiendo con una población adulta entre los 34 y 41 años representada por 6 miembros siendo un 17,6% de la población total , posteriormente una población adulta mayor representada por 4 miembros entre los 50 a 58 años equivalentes a un 11,8% de la población total y finalmente una población adulta mayor representada por 3 miembros mayores de 58 años equivalentes al 8,8% de la población total.

Figura 7. Distribución de trabajadores según la ciudad de residencia.



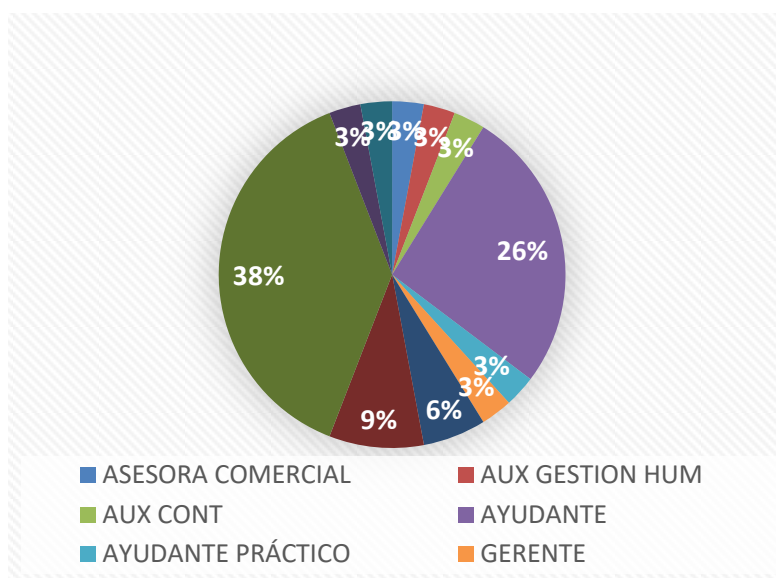
La población se encuentra dispersa en diversos municipios del eje cafetero, con una concentración especial en Pereira del 64%, representado por 22 de los 34 empleados, este comportamiento se da principalmente por la afluencia a la sede principal. La dispersión del porcentaje restante de trabajadores dificulta la posibilidad de realizar reuniones, capacitaciones y trabajo uno a uno constantemente ya que implica altos tiempos de desplazamiento y costos de movilidad para la compañía.

Figura 8. Distribución por área de trabajo



El 85% equivalente a 25 empleados laboran en el área operativa, el área administrativa representa el 15% de la población laboral con 5 miembros, la mayoría del personal está enfocado en la ejecución de proyectos, obras y labores, mientras que las áreas de apoyo representan una mínima parte de la planta total.

Figura 9. Distribución de trabajadores por cargos



Analizando la distribución de los cargos y su rol al interior de la empresa, se identifican 4 grupos principales:

13.1 Administrativo

1 Asesora Comercial, 1 Secretaria, 1 Auxiliar de Gestión Humana, 1 Auxiliar Contable, 1 Gerente y 1 Subgerente, con un total de 6 empleados.

13.2 Mantenimiento:

2 Mecánicos.

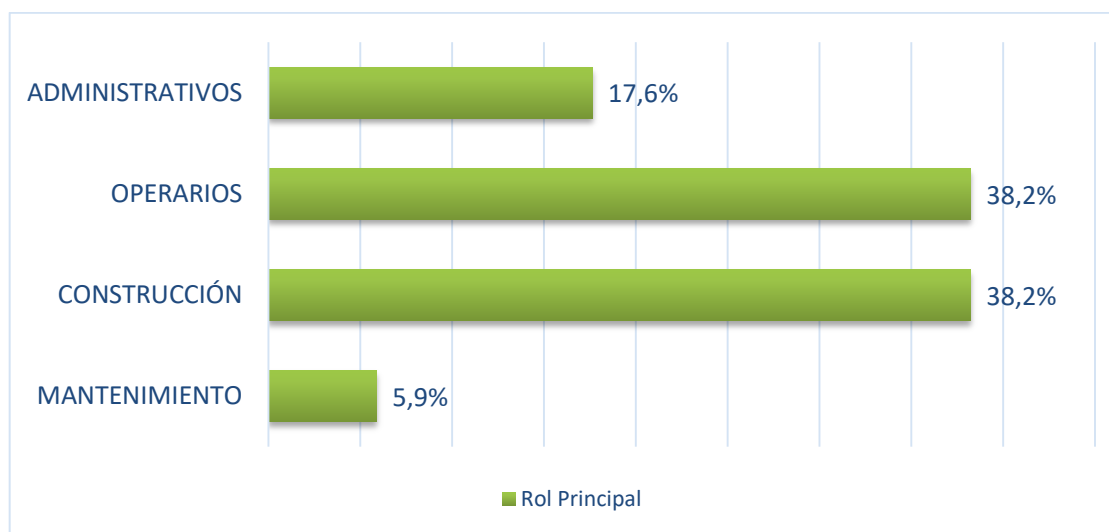
13.3 Operarios:

13 Operarios Maquinaria.

13.4 Construcción:

3 Oficiales, 9 Ayudantes y 1 Ayudante Práctico, con un total de 13 empleados.

Figura 10. Distribución de trabajadores según su rol principal.



De esta forma se constituyen los 4 grupos de estudio a trabajar en el proyecto y sobre los cuales se enfocará el programa de hábitos de vida saludable, identificando que los dos grupos predominantes son Construcción y Operarios, representando entre los dos el 76,4% de la población total equivalente a 26 empleados.

13.5 Análisis grupo de construcción

A este grupo de estudio dentro de la empresa *EQUIPOS CORTES Y SELLOS S.A.S.* hacen parte los oficiales y ayudantes de construcción, su labor requiere trabajo físico en las obras.

La construcción es uno de los mayores sectores industriales del mundo, que incluye las industrias de la edificación, la ingeniería civil, la demolición y el mantenimiento. Representa una gran proporción del PIB. En muchos países en desarrollo, la construcción es una de las áreas del mercado de trabajo que crece con mayor rapidez y continúa representando un punto de entrada tradicional para los trabajadores. Se trata, sin embargo, de uno de los sectores más peligrosos.

Los trabajadores de la construcción construyen, reparan, mantienen, renuevan y demuelen casas, edificios de oficinas, fábricas, hospitales, carreteras, puentes, túneles, estadios, muelles y aeropuertos, entre otras cosas. Durante su trabajo están expuestos a una gran variedad de riesgos en el lugar de trabajo, incluida la exposición al polvo, al vapor o al asbesto, posiciones de trabajo incómodas, cargas pesadas, condiciones meteorológicas adversas, trabajos en alturas, ruido o vibraciones de herramientas, entre muchos otros. **12**

Dentro de las funciones que desarrollan los integrantes de esta área se encuentra:

- Preparar y disponer los concretos y morteros de acuerdo con las instrucciones del oficial a cargo.
- Hacer movimiento de tierra atendiendo las indicaciones (excavaciones, llenos, cargue de volqueta, entre otros).
- Acarrear materiales y disponerlos en el sitio indicado por el oficial.
- Cortar y cepillar madera.
- Ayudar al oficial a armar obra falsa.

- Ayudar al oficial en el corte de hierro.
- Cumplir las normas sobre seguridad y prevención de accidentes.
- Los demás asignados por su jefe inmediato.

El grupo de construcción está constituido por 13 personas, el 100% de los empleados de este grupo son hombres, esto debido principalmente a que es una labor de alta demanda de fuerza y resistencia física, por lo cual tradicionalmente en nuestra región se ha realizado por personal masculino.

Figura 11.
género

Distribución de
dentro del grupo de
construcción.

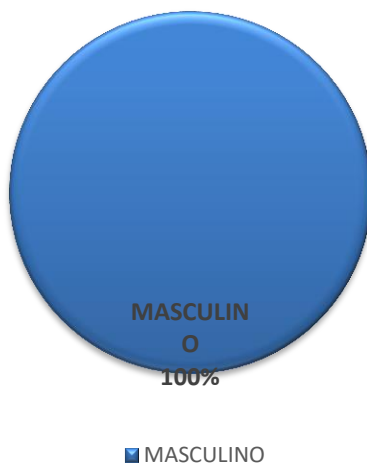
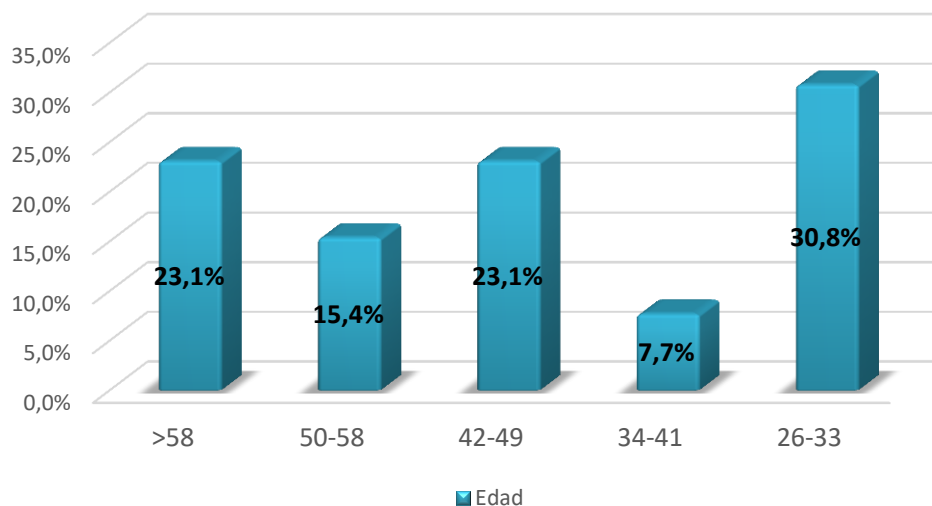


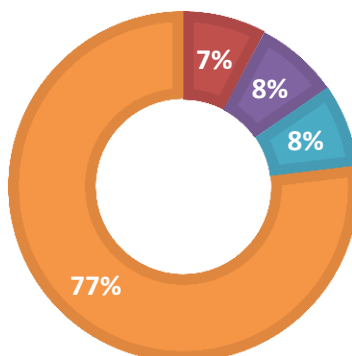
Figura 12. Distribución de trabajadores por edad dentro del grupo de construcción.



En el grupo de Construcción predomina el personal joven entre los 26 y 33 años, con 4 de 13 miembros, seguido por personal entre los 42 y 29 años y mayores a 58 años con 3 miembros respectivamente, en general se identifica que es un grupo con una mezcla predominante de personal relativamente joven pues está por debajo de los 49 años, de acuerdo con la información de campo la experiencia de trabajo en obra es importante al momento de realizar la labor, no obstante la resistencia y fuerza física son primordiales a la hora de seleccionar trabajadores en este rubro.

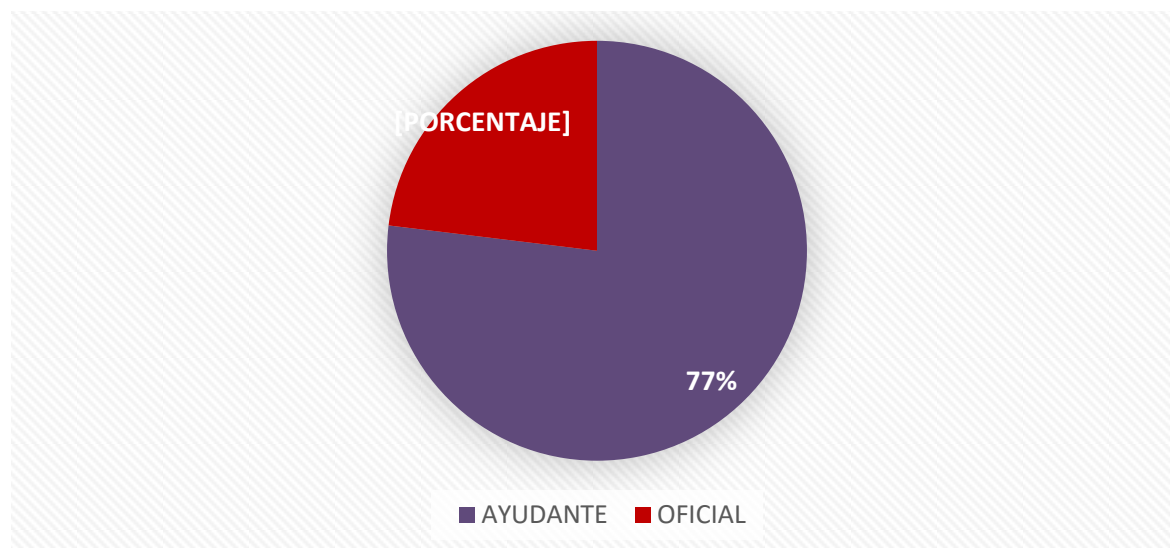
Figura 13. Distribución de trabajadores por ciudad de residencia dentro del grupo de construcción.

■ DOSQUEBRADAS ■ MARSELLA ■ STA ROSA ■ PEREIRA



10 de los 13 miembros del grupo viven en Pereira representando la cuadrilla principal que trabaja obra en Pereira, Dosquebradas y dan cobertura al eje cafetero, esto facilita su labor pues están cerca a la sede principal de la compañía.

Figura 14. Distribución de trabajadores por cargo dentro del grupo de construcción.



Dentro de los cargos del grupo se evidencian 10 ayudantes de construcción y 3 oficiales que dirigen los equipos, es personal netamente operativo, las personas con mayor antigüedad del grupo son los oficiales pues son las cabezas de grupo, se identifica que en el personal de ayudante se presenta mayor rotación.

Figura 15. Distribución por estrato

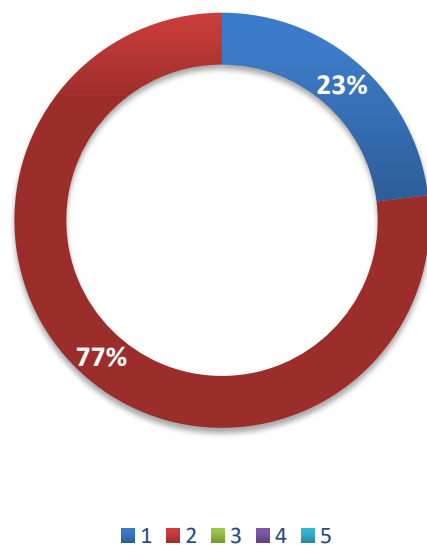
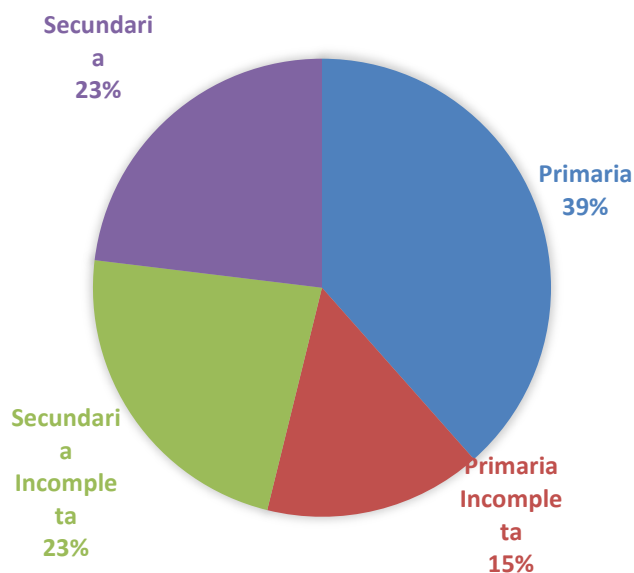
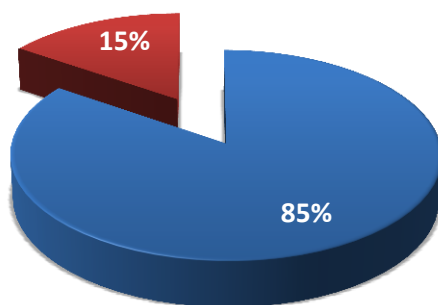


Figura 16. Distribución por nivel de escolaridad

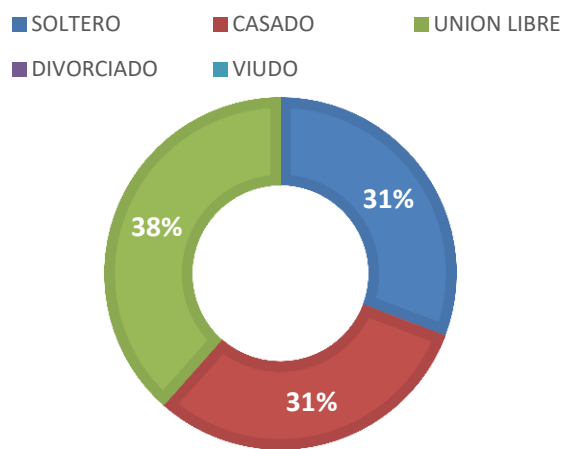


Se identifica que la vivienda de todos los integrantes del grupo se concentra en estrato socioeconómico 1 y 2, al analizar el nivel de escolaridad del grupo se idéntica un patrón de relación, pues solo 3 de los 10 miembros del grupo lograron culminar la secundaria, el 77% del grupo no culminó sus estudios de bachiller.

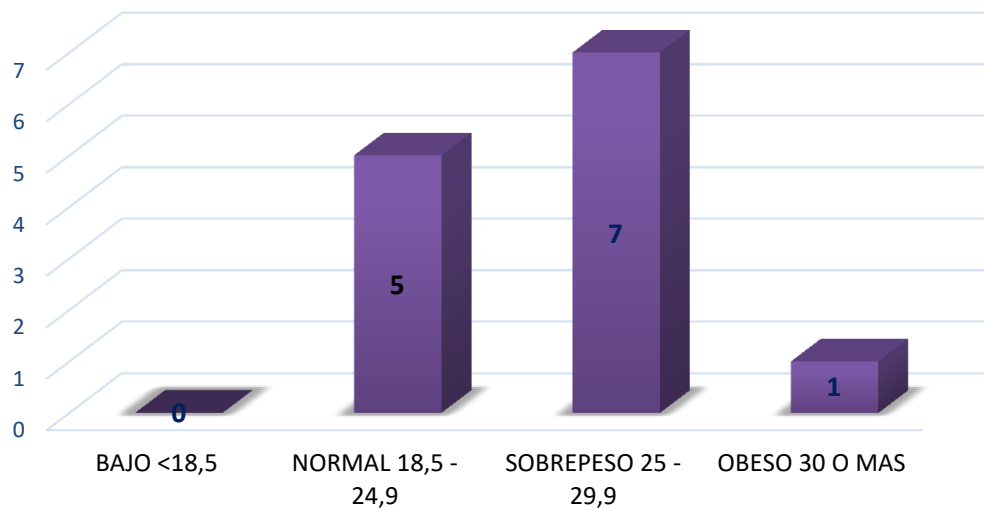
Figura 17. Distribución por número de hijos



■ SI ■ NO

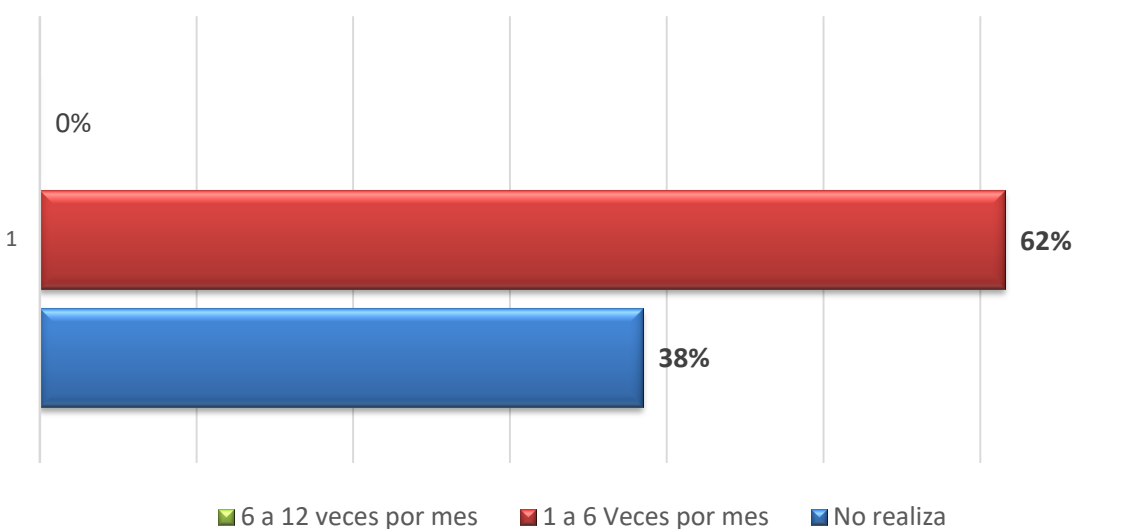
Figura 18. Distribución estado civil

11 de los 13 empleados del grupo tiene hijos, y 9 de los 13 conviven sea en matrimonio o unión libre, en ese orden de ideas es importante involucrar las familias de los miembros para que lo enseñado mediante el programa de hábitos de vida saludable pueda perdurar en el tiempo, la familia es un actor principal en la adopción o abandono de comportamientos y actitudes en los individuos.

Figura 19. Distribución de trabajadores por IMC dentro del grupo de construcción

Se evidencia que al interior del grupo hay una clara tendencia hacia el sobrepeso, pues el 53,8% del grupo presenta sobrepeso y el 7% obesidad, es importante revisar dentro del programa a trabajar las prácticas alimenticias del grupo pues dicho comportamiento junto con el indicador de actividad física son una variable indispensable que trabajar para la apropiación de los hábitos de vida saludable.

Figura 20. Distribución de trabajadores por realización de actividad física dentro del grupo de construcción.



Alineado con el análisis de IMC, se identifica que la actividad física realizada por los miembros del grupo está por debajo de la recomendada que son 3 veces por semana, de hecho 5 de los 13 miembros del grupo no realizan actividad física alguna pues argumentan que su trabajo es suficiente actividad física, se identifica una necesidad de trabajar este tema prioritariamente dentro del programa de hábitos de vida saludable.

13.6 Análisis grupo mantenimiento

El grupo de mantenimiento en la empresa *EQUIPOS CORTES Y SELLOS S.A.S.* es de tipo de contratación (contrato directo), este grupo de personas se encargan del mantenimiento del equipo y vehículos.

Este grupo se encarga de Planificar, coordinar y controlar el mantenimiento preventivo y correctivo de equipos y sistemas eléctricos, electrónicos y/o mecánicos. Controla el mantenimiento y las reparaciones realizadas con hojas de vida.

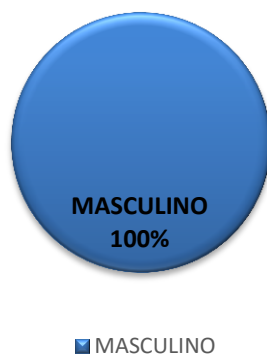
- Desarrollar las actividades propias del mantenimiento, para controlar y prevenir daños a los vehículos y maquinaria amarilla o para corregir éstos, cuando se hayan producido.
- Obtener estadísticas de mantenimiento.
- Diseñar, dirigir y controlar los programas de mantenimiento preventivo y correctivo del parque automotor y maquinaria operativa.
- Enviar a los talleres autorizados, los vehículos que requieran algún tipo de reparación o mantenimiento correctivo que no pueda ser realizado en la empresa.
- Garantizar que el mantenimiento y las reparaciones realizadas al parque automotor queden a entera satisfacción.
- Elaborar informes y presentar estadísticas que soporten el análisis de datos del proceso mantenimiento.
- Coordinar las capacitaciones del personal a cargo con apoyo de la coordinación de gestión humana.
- Garantizar el orden y limpieza del taller.
- Asegurar el uso adecuado de los equipos y herramientas utilizadas en el taller.
- Garantizar el uso adecuado de los elementos de protección personal.

- Garantizar la seguridad de los vehículos y maquinaria amarilla.
- Entregar información pertinente para cotización de repuestos al área de compras.

Verificar que las facturas estén de acuerdo al pedido realizado.

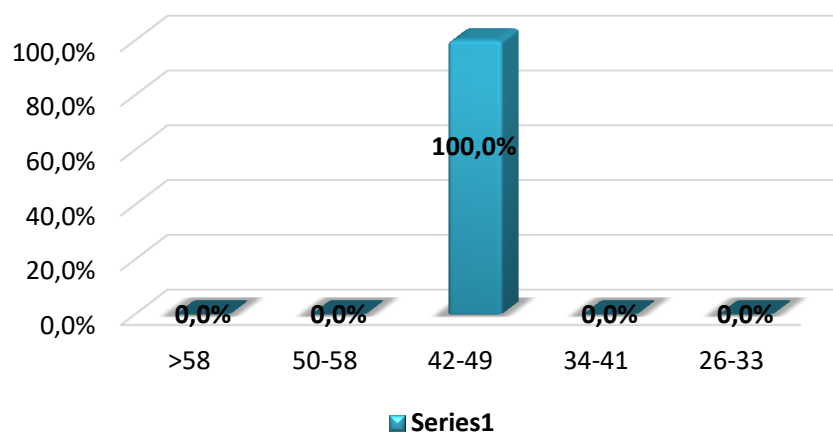
En la empresa objeto de estudio el grupo de mantenimiento se encuentra conformado, por 2 empleados, mecánicos perfil exigido por la empresa revisando su experiencia y trayectoria comprobada en el campo, ambos de género masculino. (*Ver gráfica 17*)

Figura 21. Distribución de trabajadores por género dentro del grupo de mantenimiento.



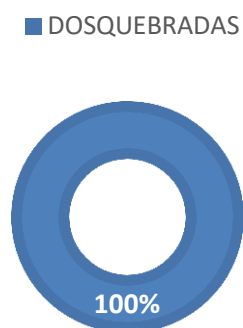
Se identifica que el 100 % de los colaboradores son hombres para la labor.

Figura 22. Distribución de trabajadores por edad del grupo de mantenimiento.



Los dos miembros del grupo están entre los 42 - 49 años, lo cual se debe a que para esta actividad se requiere personal con amplia experiencia y trayectoria laboral demostrada en este campo.

Figura 23. Distribución de trabajadores por ciudad de residencia grupo de mantenimiento.



El 100% del personal tiene su residencia en la ciudad de Dosquebradas, buscando estar aledaños a la sede principal donde permanecen la mayoría de los equipos a los cuales deben realizar mantenimiento.

Figura 24. Distribución estrato social

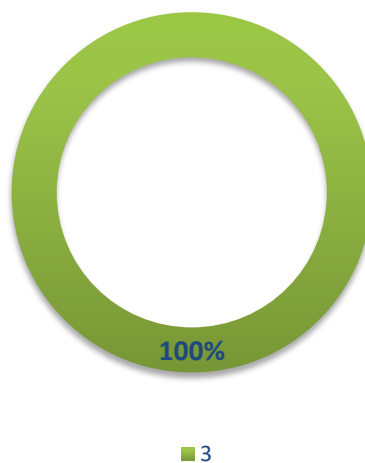
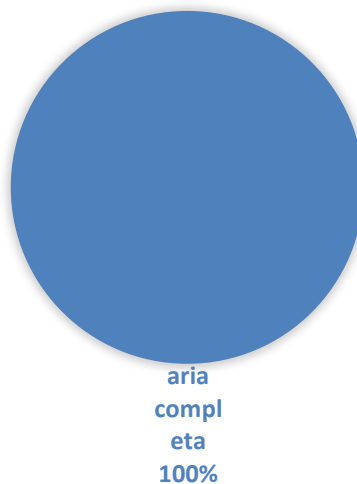
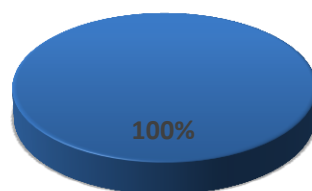


Figura 25. Distribución por nivel de escolaridad



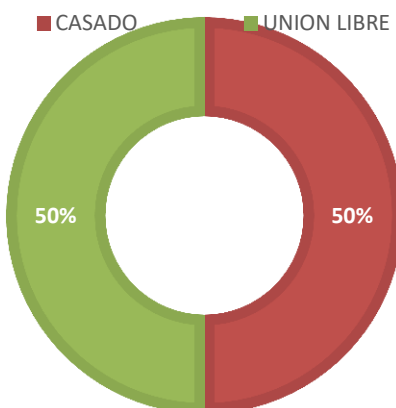
El 100 % del personal de mantenimiento tiene su residencia en estrato tres al cruzar variables con el nivel educativo se identifica que ambos integrantes del área han realizado sus estudios hasta secundaria completa, se identifica en el grupo un enfoque más dado a la experiencia en campo que a la formación profesional.

Figura 26. Distribución por número de hijos



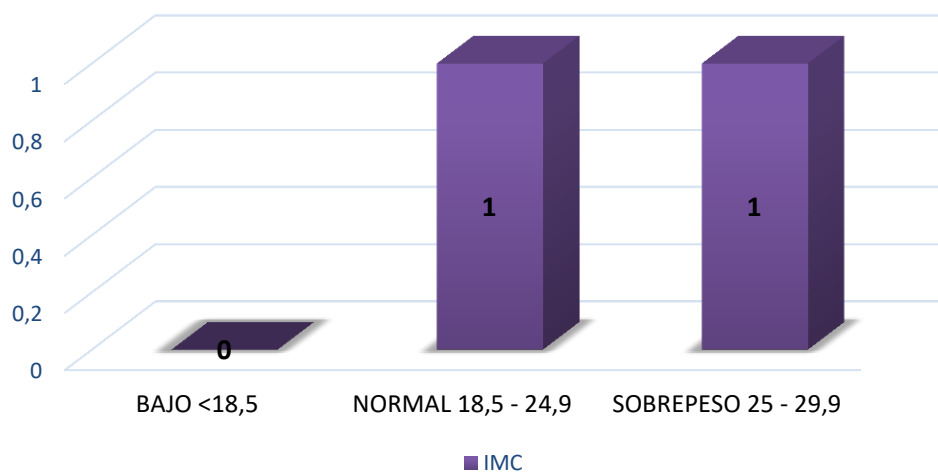
■ SI ■ NO

Figura 27. Distribución por estado civil.



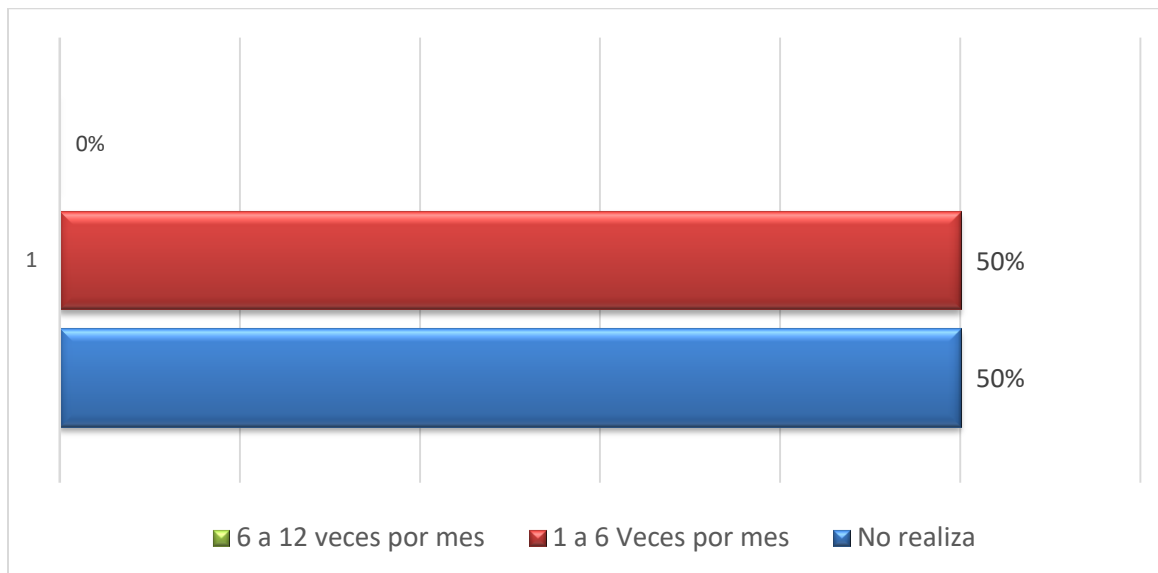
Todos los integrantes del grupo tienen hijos y conviven con sus familias, la mitad en matrimonio y la mitad en unión libre, se identifica que involucrar la familia será un componente indispensable al momento de trabajar toda temática sobre hábitos de vida saludable.

Figura 28. Distribución de trabajadores IMC grupo de mantenimiento.



Se identifica que uno de los dos integrantes del grupo presenta sobrepeso, el otro colaborador se encuentra dentro de los parámetros normales de IMC.

Figura 29. Distribución de trabajadores por realización de actividad física grupo de mantenimiento



Realizando el cruce de variables se identifica que el colaborador con IMC en rangos normales realiza actividad física 1 a 6 veces por mes, el colaborador con sobrepeso no realiza ningún tipo de deporte o actividad física por ende es más propenso al aumento de peso, variable interesante a trabajar en la temática de hábitos de vida saludable.

13.7 Análisis grupo administrativos

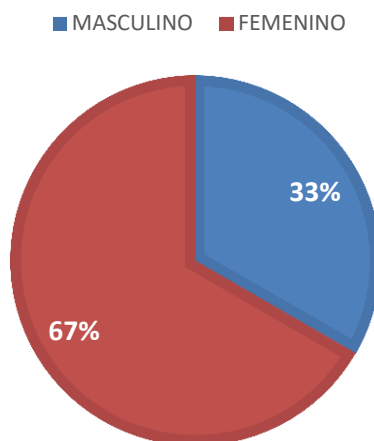
El grupo Administrativo de la empresa *EQUIPOS CORTES Y SELLOS S.A.S.* es de tipo de contratación (contrato directo), este grupo de personas se encargan del manejo del área administrativa.

Este grupo se encarga de Apoyar en la ejecución de planes y actividades administrativas realizadas en el área de trabajo, con el fin de alcanzar los objetivos y metas del área.

- Elección y formalización de los contratos.
- Gestión de nóminas y seguridad social.
- Gestión de permisos, vacaciones, horas extraordinarias, bajas por enfermedad.
- Capacitación del personal seleccionado.

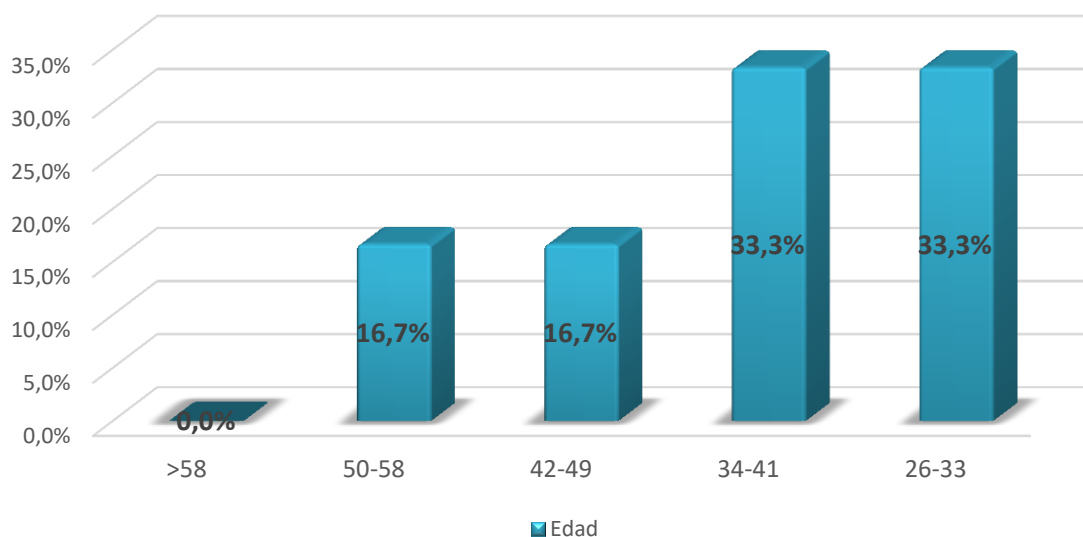
- Entretenimiento y bienestar.
- Control de absentismo.
- Organización de aspectos legales laborales y fiscales.
- Toma de decisiones en cuanto a la gestión de los recursos de la empresa.
- Implementación del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo.
- Brindar al empleado los elementos adecuados y materias primas necesarias para la realización de sus funciones.
- Realizar el manejo de los proveedores en cuanto a pedidos y cartera.
- Entablar excelentes relaciones con los contratistas y contratantes.
- Implementar políticas que garanticen un buen clima laboral.

Figura 30. Distribución de trabajadores por género grupo de administrativos



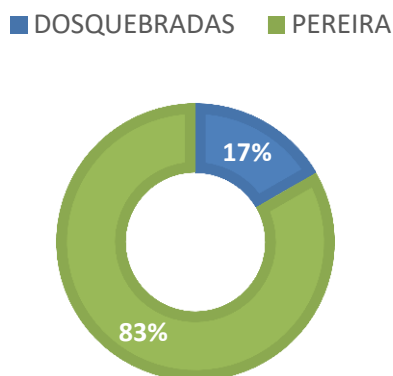
En el grupo administrativo se identifica que el 67% del personal contratado son mujeres y el 33 % son los gerentes de la compañía ambos hombres, es la única área de la compañía con presencia de personal femenino. (*Ver Figura 30*)

Figura 31. Distribución de trabajadores por edad grupo de administrativos.



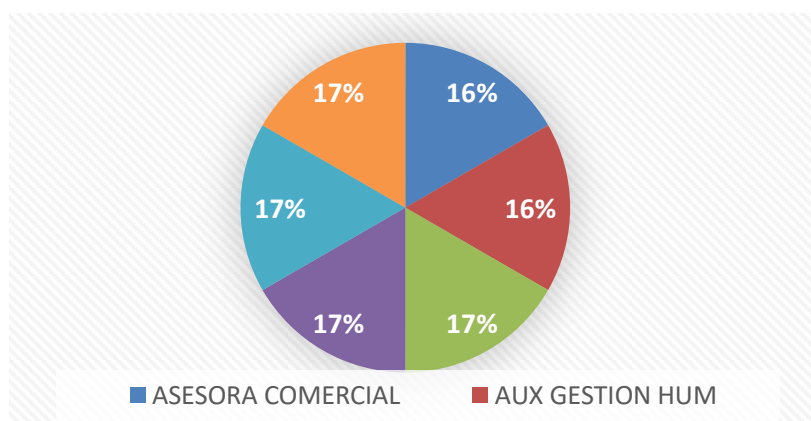
Es el grupo con mayor variación en los rangos de edad, no obstante, el 66,6% del grupo representado por 4 miembros es personal joven entre los 26 y 41 años, los dos miembros mayores del grupo son los gerentes con un rango de edad entre los 42 y 58 años.

Figura 32. Distribución de trabajadores por ciudad de residencia grupo de administrativos.



Encontramos que el 83% del personal tiene su lugar de vivienda ubicado en Pereira y el 17% se encuentra ubicado en Dosquebradas Risaralda, variable dada por el hecho de que su base de trabajo es la sede principal y es el grupo con menos desplazamientos y dispersión hacia otras zonas.

Figura 33. Distribución de trabajadores por cargo grupo de administrativos.



El grupo administrativo es el que tiene la mayor diversidad de cargos, pues si bien son 6 personas cada una tiene un rol completamente diferente al interior de la compañía, no obstante, es importante resaltar que en este grupo están concentradas las labores de oficina por lo cual se identifica un mayor sedentarismo en la jornada laboral, tema a tener presente al trabajar la promoción de hábitos de vida saludable.

Figura 34. Distribución por estrato social

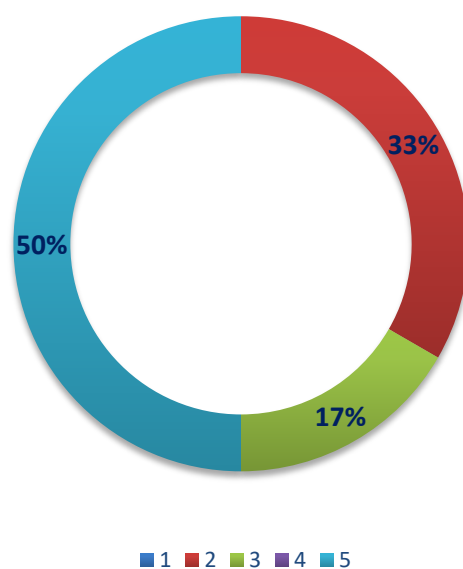
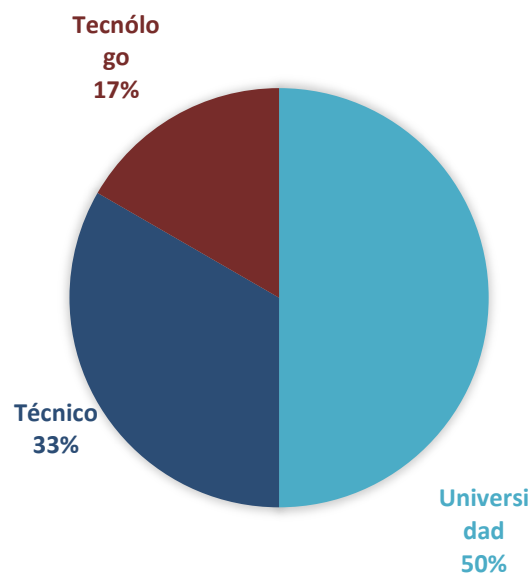
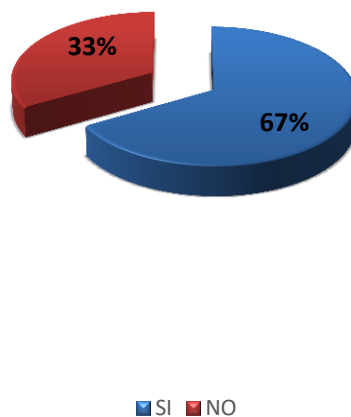
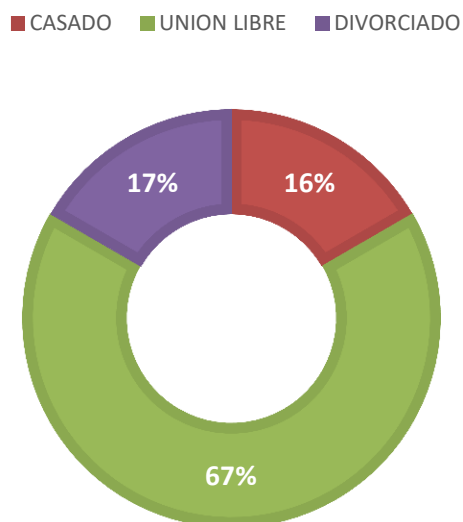


Figura 35. Distribución por nivel de escolaridad.

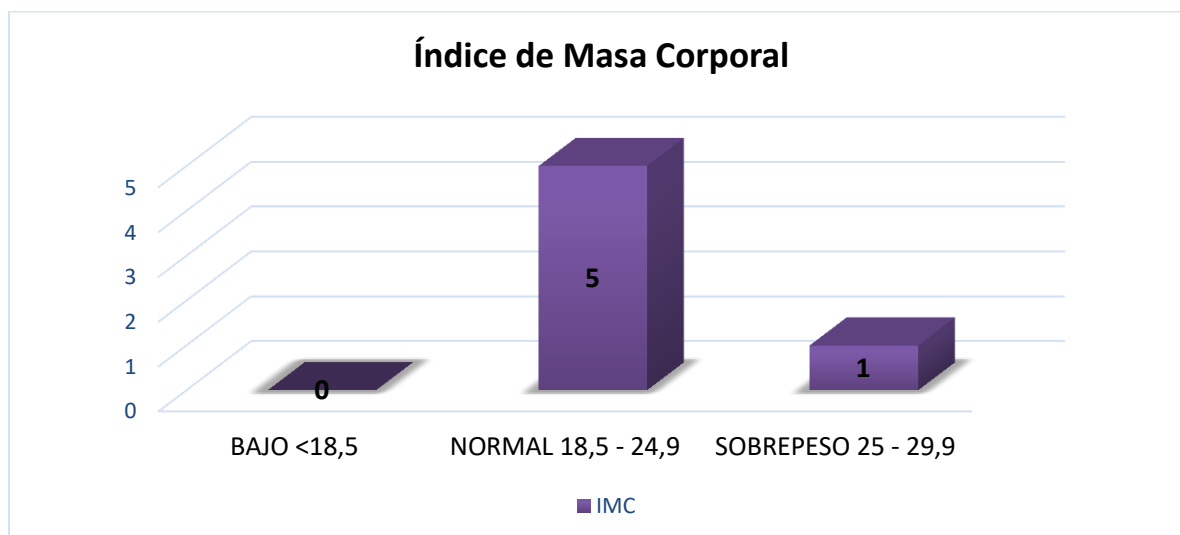


El 50% del grupo vive en estrato 5, el 33% corresponde a las personas que tienen su lugar de residencia en estrato 2 y el 17% restante pertenece a las personas que viven en estrato 3, al realizar un cruce de variables con el nivel de escolaridad se identifica que en este grupo el estrato está directamente relacionado con el nivel educativo pues las 3 personas que residen en estrato 5 son aquellas que tienen estudios universitarios, la persona que reside en estrato 3 tiene estudios a nivel de tecnólogo y las dos personas de estrato 2 tienen estudios técnicos, este comportamiento es interesante pues nos muestra que para trabajar hábitos de vida saludable es importante detallar bien los contenidos de modo que puedan aplicar a la realidad de cada individuo para que puedan ser apropiados de manera natural.

Figura 36. Distribución número de hijos**Figura 37.** Distribución por estado civil.

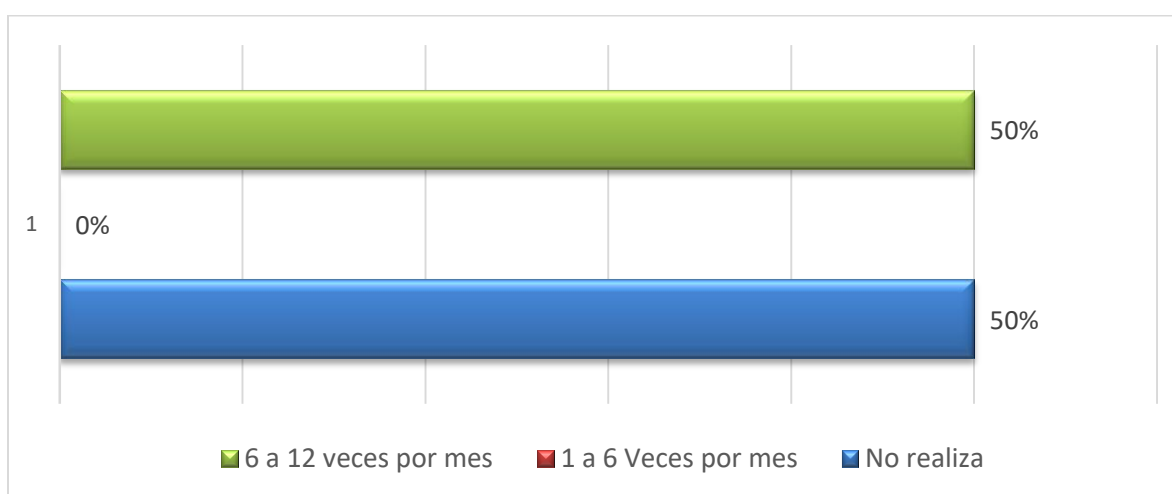
Dentro del grupo se identifica un integrante divorciado, 4 de los 6 miembros del grupo tienen hijos, al cruzar variables con el estado civil se encuentra una relación pues 4 individuos del grupo conviven en unión libre y 1 casado, patrón que nos denota una alta importancia en la familia al momento de realizar los contenidos a trabajar en promoción y prevención.

Figura 38. Distribución de trabajadores por IMC grupo de administrativos.



El IMC nos refleja que el 16,6% del grupo tiene sobrepeso, y el 83,3% que representa a 5 personas de esta área, se encuentra con peso normal, es importante tener presente esta variable para trabajarla dentro de la promoción de hábitos de vida saludable desde el enfoque de la alimentación y la actividad física.

Figura 39. Distribución de trabajadores por realización de actividad física grupo de administrativos.



Encontramos que el 50 % del personal evaluado realiza actividad física y el 50% restante no realiza ninguna actividad física, lo cual nos evidencia una temática interesante e importante a trabajar en la promoción de hábitos de vida saludable.

13.8 Análisis grupo operarios

El grupo de operarios en la empresa *EQUIPOS CORTES Y SELLOS S.A.S.* con contrato directo, este grupo de personas se encargan de manejar maquinaria pesada o maquinaria amarilla.

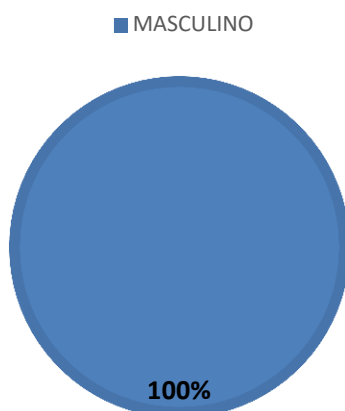
Un Operador de Maquinaria Pesada maneja equipos utilizados en la construcción y mantenimiento de caminos, puentes, aeropuertos, oleoductos, gasoductos, edificaciones y demás obras que involucren erigir estructuras. Por maquinaria pesada debe entenderse: excavadoras, niveladoras, palas cargadoras, motoniveladoras, grúas, soldadoras, palas topadoras frontales, perfiladoras, pavimentadoras, camiones de servicios y de canastilla, entre otros.¹¹

Esta labor requiera de previa preparación y certificación, además de coordinación motora, fuerza física y prácticas de seguridad al accionar la maquinaria tanto para la persona que la maneja como para aquellas que se encuentran en el espacio de trabajo.

Dentro de las funciones diarias de un operario de maquina pesada se encuentran:

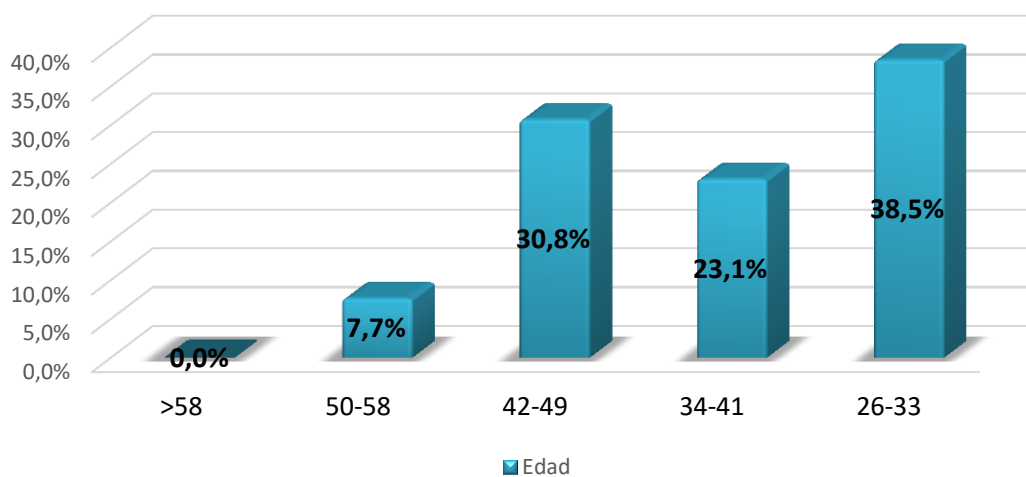
- Inspeccionar el equipo haciendo chequeos antes de ser operados, revisar la operatividad de los frenos, hacer seguimiento del estado de los equipos y reportar cualquier fallo o avería.
- Realizar mantenimiento preventivo, es decir, limpieza y desengrase, reparaciones menores y ajustes de emergencia en camiones y equipo auxiliar.
- Realizar el encendido y apagado de los equipos de manera segura y hacer seguimiento a tales procedimientos.

Figura 40. Gráfica distribución de trabajadores por género grupo de operarios.



En la empresa objeto de estudio el grupo de operarios se encuentra conformado, por 13 trabajadores, todos de género masculino, aunque es una labor que pueden desempeñar personas de ambos géneros, sin desconocer que requiere gran fuerza física. (*Ver Figura 40*)

Figura 41. Distribución de trabajadores por edad grupo de operarios.

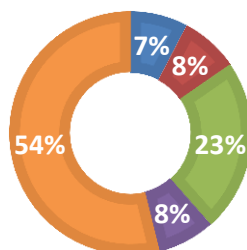


La mayoría de los operarios se encuentran en un rango de edad 26 a 33 y de 34-41 años y un bajo porcentaje mayores a 50 años, es posible inferir que la mayoría de operarios se encuentran en una edad media debido a que si bien la labor exige experticia, capacitación y años

de experiencia también es fundamental la vitalidad del empleado y la fuerza física al manejar este tipo de maquinaria. (*Ver Figurar 41*)

Figura 42. Distribución de trabajadores por ciudad de residencia grupo de operarios.

■ ARMENIA ■ DOSQUEBRADAS ■ MANIZALES ■ MARSELLA ■ STA ROSA ■ PEREIRA



La mayoría de los trabajadores que se encuentran en el grupo de operario viven en Pereira con un 54%, seguido de Manizales con un 23%, y un 8% viven en Dosquebradas y Marsella respectivamente, solo un 7% indica vivir en Santa Rosa. La distribución en cuanto a ciudad de residencia, tiene inferencia dado las obras que actualmente realiza la compañía en las diferentes ciudades, y la localización de la sede principal en el municipio de Dosquebradas. (*Ver gráfica 38*)

Figura 43. Distribución estrato social

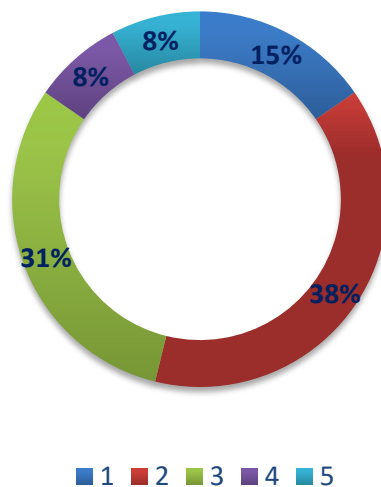
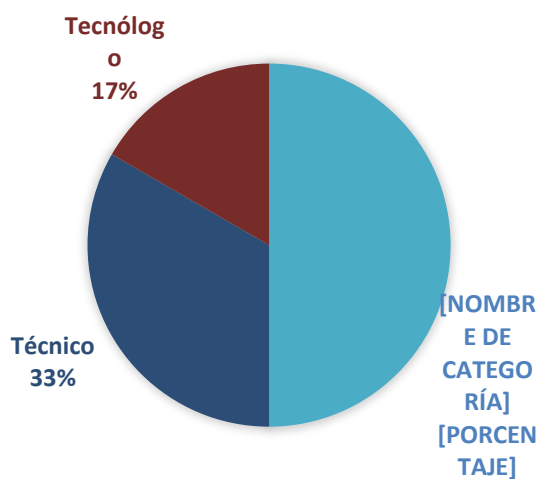


Figura 44. Distribución por nivel de escolaridad



Según la información obtenida por medio de las encuestas sociodemográficas, en su mayoría los operarios son estrato medio, con un porcentaje de 38% en estrato 2 y un 31% en estrato 3, (*Ver Figura 43*) no obstante en su mayoría este grupo de trabajadores poseen formación complementaria tecnologías, técnicos y pregrados, como lo muestra la figura, el 50 % del personal del grupo poseen estudios universitarios, un 33% es técnico y un 17 % tecnológico (*Ver Figura 44*)

Figura 45. Distribución por número de hijos

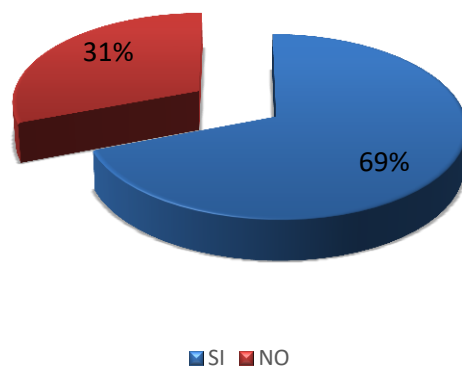
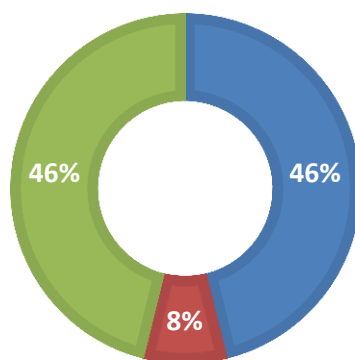


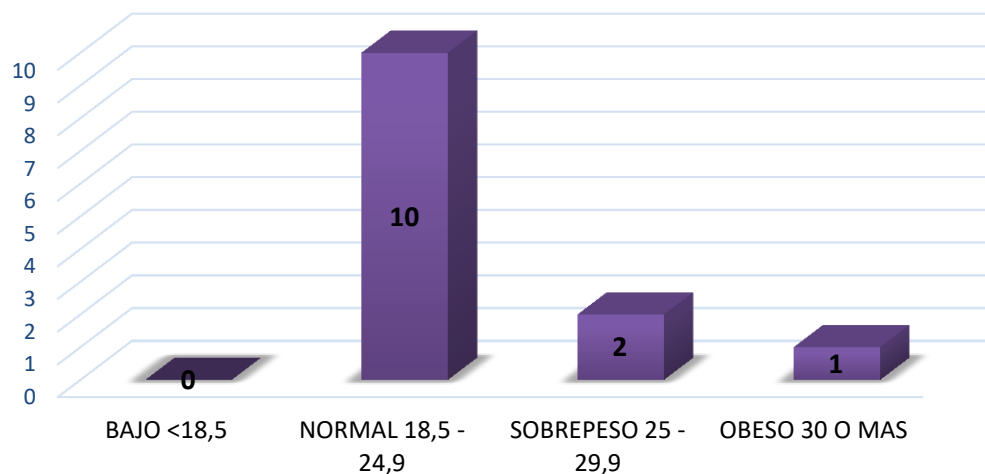
Figura 46. Distribución por estado civil.

■ SOLTERO ■ CASADO ■ UNION LIBRE



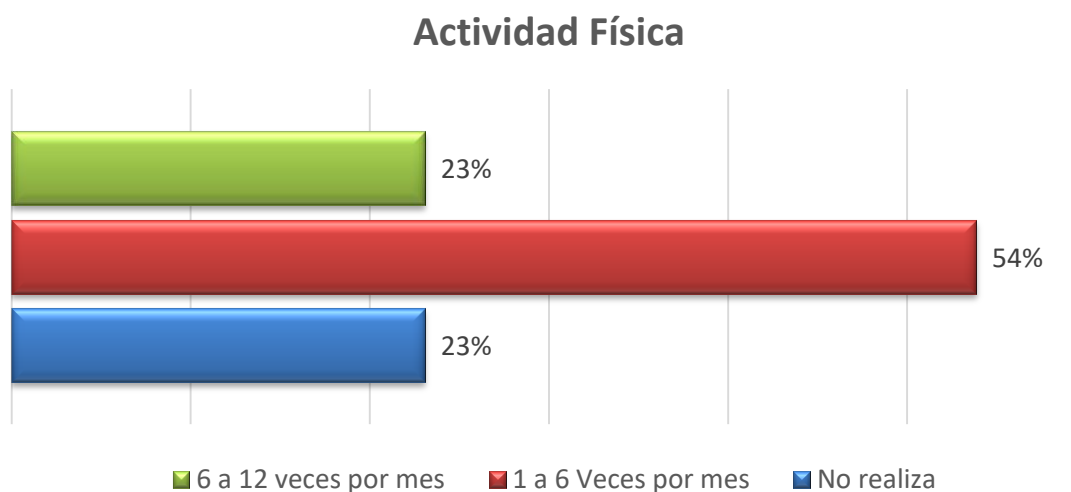
Un 69% dentro del grupo de los operarios tienen hijos, sin embargo, solo un 8% viven en matrimonio y un 46% en unión libre, (*Ver gráfica 41 y 42*). Esta información es importante en el momento de pensar en programas de promoción a la salud que involucren a sus familias, por ser el núcleo en el que se desenvuelven los empleados, y en donde adoptan los hábitos y costumbres en cuanto a alimentación y actividad física y un buen punto de partida a intervenir para lograr resultados sostenibles en cuanto al cuidado de su salud.

Figura 47. Distribución de trabajadores por IMC grupo de operarios.



Según los resultados de la encuesta sociodemográfica 2 de los 13 empleados tienen sobrepeso y 1 de ellos presenta obesidad, información hallada con el IMC-Índice de Masa Corporal, el cual fue calculado partiendo del peso y estatura del empleado (*Ver figura 47*)

Figura 48. Distribución de trabajadores por realización de actividad física grupo de operarios.



Lo cual sugiere la necesidad de implementar programas de promoción a la salud, que informen a los empleados y a sus familias frente a los riesgos de no llevar una alimentación balanceada, de la importancia de la ingesta de frutas y verduras, y sobre todo de cómo llevar

estos estilos de alimentación a la práctica, cerrar mitos que llevan a pensar que una buena alimentación es ingerir un mayor porcentaje de carbohidratos o que alimentarse sano, con una mayor cantidad de verduras infiere un mayor gasto.

Es importante capacitar a los trabajadores en cuanto a que, la fuerza física que emplean en sus trabajos, por estar en el sector de la construcción, no cuenta como actividad física y la necesidad de practicar un deporte con frecuencia, puesto que actualmente solo un 23% aseguran realizar actividad física con frecuencia, un 54% solo 1 a 6 veces por mes y el 23% restante indicar no practicar ningún deporte. (*Ver Figura 48*)

14. Análisis de resultados encuesta percepción hábitos de vida saludable

14.1 Análisis grupo de mantenimiento

Tabla 2. Percepción hábitos de vida saludable grupo de mantenimiento.

1. ¿Qué entiende usted por hábitos de vida saludable?
Prácticas a favor de la salud física y mental, entre lo que resaltan comer balanceado.
2. ¿Cómo cree usted que debe ser una buena alimentación?
Aquella que tiene el balance adecuado y que complementa las necesidades del cuerpo teniendo en cuenta a todos los grupos de alimentos.
3. ¿Por qué considera es importante realizar actividad física y cuál recomienda usted?
Consideran necesario ejercitar el cuerpo a diario, para estar en sana forma como ellos mismo lo expresan, recomiendan practicar algún deporte.

<p>4. ¿Considera que las pausas activas son importantes en la actividad laboral que desarrolla?</p>
<p>Consideran que son muy importantes para el personal de la oficina que adoptan posturas por tiempo prolongado, sin embargo, algunos de ellos admiten realizarlas.</p>
<p>5. ¿Cuáles considera usted son los hábitos tóxicos que más perjudican la salud?</p>
<p>Coinciden que son: Consumir alcohol, fumar, el consumo de grasas y comer en horarios no adecuados.</p>
<p>6. ¿Cuáles considera que son los principales hábitos de higiene para conservar una buena salud?</p>
<p>Consideran que el aseo personal, el lavarse las manos con frecuencia, consumir agua potable, alimentos lavados y en buen estado, son los principales hábitos de higiene que se deben de tener en cuenta para conservar una buena salud.</p>
<p>7. ¿Cada cuánto considera se debe ir a control con el medico?</p>
<p>Coinciden en que debe realizarse control por lo menos dos veces al año.</p>
<p>8. ¿Qué considera importante para mantener un equilibrio mental en su vida?</p>
<p>Resaltan la importancia de que sus familiares gocen de bienestar, también resaltan la estabilidad en el trabajo y la recreación como factores importantes en su equilibrio mental.</p>
<p>9. ¿Considera importante compartir e integrarse con las demás personas en todos los entornos de su vida?</p>
<p>Un trabajador expresa según su respuesta que es importante, otro de los colaboradores expresa que solo es importante en el ámbito laboral.</p>

10. ¿Qué aspectos considera necesarios para tener un buen descanso y retomar con energías la labor después de cada semana?

Resaltan la importancia de compartir en familia, la buena alimentación y el dormir bien.

Tabla 3. Percepción hábitos de vida saludable grupo de construcción

1. ¿Qué entiende usted por hábitos de vida saludable?
A esta pregunta más del 80% de los trabajadores consideran que la alimentación es un tema de gran importancia en cuanto a los hábitos de vida saludable, algunos resaltaron el dormir bien, el aseo y la actividad física como hábitos de vida saludable.
2. ¿Cómo cree usted que debe ser una buena alimentación?
A esta pregunta más del 90% de los empleados consideran que para tener una buena alimentación es importante consumir frutas y verduras, algunos trabajadores también resaltan la importancia de consumir alimentos bajos en grasa, en azúcar y en harina. En menor proporción, pero también teniendo en cuenta el consumo de agua y comer a horas habituales.
3. ¿Por qué considera es importante realizar actividad física y cuál recomienda usted?
Los trabajadores en su totalidad indican que es importante realizar actividad física para mantenerse sanos y vitales, algunos resaltaron que practicar algún deporte ayuda a la motricidad. El deporte más recomendado fue caminar, también se tuvo en cuenta el ciclismo.
4. ¿Considera que las pausas activas son importantes en la actividad laboral que desarrolla?
De los 13 empleados que actualmente se encuentran en esta área 12 consideran que las pausas activas son importantes, 1 de ellos indica no tener conocimiento. Para despejar la mente, fortalecer las articulaciones y evitar enfermedades o lesiones laborales.
5. ¿Cuáles considera usted son los hábitos tóxicos que más perjudican la salud?
Los trabajadores destacan el alcoholismo, tabaquismo, consumo de sustancias psicoactivas como los hábitos tóxicos, de igual manera se le brinda importancia a los humos y polvos a los que están expuestos. En menor proporción consideran que el contacto con químicos entre los que se

destaca el ácido nítrico perjudica su salud.
6. ¿Cuáles considera que son los principales hábitos de higiene para conservar una buena salud?
Más del 50% de los trabajadores de esta área consideran que el principal hábito de higiene para conservar la salud es el bañarse, cepillarse y cambiarse de ropa, seguido de lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño. Uno de los trabajadores resalto como un hábito de higiene el tener el espacio de trabajo limpio y utilizar los EPP.
7. ¿Cada cuánto considera se debe ir a control con el medico?
A esta pregunta aproximadamente un 50% considera apropiado tener un control cada 6 meses con el médico, un 20% considera que este control debe realizarse cada 3 meses, un 10% indican que cada año, 10% cada 2 meses y 10% cada que se sienta enfermo.
8. ¿Qué considera importante para mantener un equilibrio mental en su vida?
A esta pregunta la mayoría de los trabajadores expresan que para mantener un equilibrio mental deben estar tranquilos sin problemas, algunos otros indican que se equilibrio radica del tiempo que comparte con su familia. Otros pocos que para estar en equilibrio debe gozar de buena salud o no tener deudas.
9. ¿Considera importante compartir e integrarse con las demás personas en todos los entornos de su vida?
En un 99% los trabajadores resaltan la importancia de integrarse con las demás personas, indican que es saludable socializar.
10. ¿Qué aspectos considera necesarios para tener un buen descanso y retomar con energías la labor después de cada semana?
A esta pregunta la mayoría de los trabajadores consideran que el dormir bien los llena de energía

para retomar labores, de igual manera un alto porcentaje de trabajadores destacan que el compartir en familia, en menor proporción indica la importancia de la alimentación e invertir tiempo en actividades que les gusten les permite retomar actividades con mayor facilidad.

14.2 Análisis Área Administrativa.

Tabla 4. Percepción hábitos de vida saludable grupo de administrativo.

1. ¿Qué entiende usted por hábitos de vida saludable?
Entienden los hábitos de vida saludable como las buenas costumbres o rutinas para la vida diaria que buscan mejorar la salud de las personas, entre las que mencionan como principales están: La alimentación saludable, el ejercicio físico, las buenas relaciones interpersonales.
2. ¿Cómo cree usted que debe ser una buena alimentación?
Coinciden en que es aquella baja en grasas, carbohidratos, azúcares, sal y aumentar el consumo de frutas, verduras y proteínas.
3. ¿Por qué considera es importante realizar actividad física y cuál recomienda usted?
Porque fortalece cuerpo y mente y además genera energía necesaria para sentirse bien.
4. ¿Considera que las pausas activas son importantes en la actividad laboral que desarrolla?
Los empleados consideran que son muy importantes porque se reactiva la mente mejora la capacidad de concentración, a largo plazo pueden evitar enfermedades producidas por estar en posiciones prolongadas y todos recomiendan realizar algún deporte o actividad física.
5. ¿Cuáles considera usted son los hábitos tóxicos que más perjudican la salud?
Consideran los hábitos más tóxicos para la salud el cigarrillo, el consumo de sustancias alucinógenas, alcoholismo, sin embargo, otros empleados mencionan como hábitos tóxicos el

sedentarismo, la mala alimentación y la contaminación vehicular.
6. ¿Cuáles considera que son los principales hábitos de higiene para conservar una buena salud?
Todos los empleados consideran que es fundamental, lavado de manos, higiene bucal, higiene personal, orden y aseo en el espacio en el que se encuentren.
7. ¿Cada cuánto considera se debe ir a control con el médico?
Consideran que se debe realizar cada seis meses.
8. ¿Qué considera importante para mantener un equilibrio mental en su vida?
Se resaltan la importancia de mantener un equilibrio y estabilidad en la parte laboral y familiar como base para una buena salud mental en su vida.
9. ¿Considera importante compartir e integrarse con las demás personas en todos los entornos de su vida?
La mayoría de los empleados considera que, si es importante relacionarse, pero hay una persona que considera que no es importante y otra que se le dificulta relacionarse.
10. ¿Qué aspectos considera necesarios para tener un buen descanso y retomar con energías la labor después de cada semana?
El personal considera que dormir bien, compartir en familia y realizar actividades de su gusto es muy importante para recargar energías.

14.3 Análisis Grupo Operativo.

Tabla 5. Percepción hábitos de vida saludable grupo operativo.

<p>1. ¿Qué entiende usted por hábitos de vida saludable?</p>
<p>Coinciden en que dormir bien, tener una alimentación balanceada, descansar, buenos hábitos de higiene, disfrutar el tiempo libre, realizar algún deporte y una de las personas hace mención de que prevenir accidentes también hace parte de los hábitos de vida saludable.</p>
<p>2. ¿Cómo cree usted que debe ser una buena alimentación?</p>
<p>A esta pregunta más del 90% de los empleados consideran importante consumir frutas y verduras, algunos trabajadores también resaltan la importancia de consumir alimentos bajos en grasa, en azúcar y en harina. Pero también teniendo en cuenta el consumo de agua, vitaminas, proteínas y comer a horas habituales para evitar los desórdenes alimenticios.</p>
<p>3. ¿Por qué considera es importante realizar actividad física y cuál recomienda usted?</p>
<p>Para el total de los empleados es importante ya mantenerlos saludables, prevenir enfermedades, estrés, el organismo se mantiene equilibrado, buena salud mental y recomiendan realizar algún deporte.</p>
<p>4. ¿Considera que las pausas activas son importantes en la actividad laboral que desarrolla?</p>
<p>Coinciden en que son importantes porque pueden evitar enfermedades musculares y de espalda es decir laborales, evitar el estrés las actividades rutinarias, mejorar el desempeño laboral, recargar energía que permita estar más activos.</p>

<p>5. ¿Cuáles considera usted son los hábitos tóxicos que más perjudican la salud?</p>
<p>El 80% de los empleados considera que el alcohol, el cigarrillo, las sustancias alucinógenas, son las que más perjudican la salud, pero otros empleados también consideran que el humo de los vehículos, el polvo, la mala alimentación y el sedentarismo son tóxicos para la salud.</p>
<p>6. ¿Cuáles considera que son los principales hábitos de higiene para conservar una buena salud?</p>
<p>La mayor parte de los empleados ve la higiene personal y del entorno como el principal hábito para su buena salud, sin embargo, otros mencionan la importancia de realizar ejercicio y la buena alimentación.</p>
<p>7. ¿Cada cuánto considera se debe ir a control con el médico?</p>
<p>A esta pregunta aproximadamente un 80% considera apropiado tener un control cada 6 meses con el médico, un 20% considera que este control debe realizarse cada 3 meses, un 10% indican que cada año.</p>
<p>8. ¿Qué considera importante para mantener un equilibrio mental en su vida?</p>
<p>La mayoría de los trabajadores resaltan la necesidad de estar tranquilos sin problemas y preocupaciones, otros indican que una buena relación con sus compañeros de trabajo y familia, pensar positivo y manejar el estrés, algunos mencionan el no tener dificultades económicas.</p>
<p>9. ¿Considera importante compartir e integrarse con las demás personas en todos los entornos de su vida?</p>
<p>El 100% de los empleados para esta pregunta expresan que si es importante relacionarse con los demás porque así pueden socializar interactuar, conocer, mejorar la</p>

comunicación, compartir experiencias los hace más humanos y al ser más humanos se hacen más fuertes.

10. ¿Qué aspectos considera necesarios para tener un buen descanso y retomar con energías la labor después de cada semana?

A esta pregunta la mayoría de los trabajadores consideran que el dormir bien los llena de energía para retomar labores, de igual manera un alto porcentaje de trabajadores destacan que el compartir en familia, en menor proporción indican la importancia de la alimentación salir de la rutina, pasear dejar el tema laboral a un lado y enfocarse en otras cosas, otros opinan que descansar los domingos y un horario laboral justo.

En general los trabajadores desde los diferentes grupos (Mantenimiento, construcción, Administrativos y operarios) de la empresa *EQUIPOS CORTES Y SELLOS S.A.S.* coinciden en la percepción que tienen frente a la conceptualización de los hábitos de vida saludable, ellos describen el concepto como buenas prácticas a favor de la salud física y mental, dormir bien, el aseo personal, buenas relaciones interpersonales, algunos incluso consideran que los hábitos de vida saludable tienen relación también con evitar accidentes; pero sobre todo resaltan la importancia de la buena alimentación y la actividad física. (*Ver pregunta 1, en tabla 1,2,3,4*)

Frente a la pregunta que pedía a los trabajadores que indicara a su criterio qué es una buena alimentación, la mayoría de los trabajadores resaltaron la ingesta de frutas y verduras, y el bajo consumo de grasas, azúcares, harinas y el beber agua. De igual manera algunos trabajadores destacaron la importancia de ingerir los alimentos en horarios habituales. (*Ver pregunta 2, en tabla 2, 3, 4 y 5*)

Partiendo de lo anterior y de los datos de IMC (Índice de Masa Corporal) encontrados en la encuesta sociodemográfica, se resalta la importancia de por medio de la plataforma virtual de diseñar un curso que brinde recomendaciones frente a la alimentación de los trabajadores, dada la importancia de este factor en el cambio de paradigmas y de asertividad frente al cuidado de la salud, es importante tener en cuenta para dicho curso los siguientes aspectos:

- Conceptos de los tipos de alimentos (clasificación)
- Cantidades y tipos de alimentos
- Cómo preparar comida saludable y sus costos, frente a la alimentación alta en grasas y carbohidratos.

Frente a la pregunta, ¿consideran importante realizar actividad física?, 100% de los trabajadores estuvieron de acuerdo en que es importante ejercitarse, para estar en buena forma, vitales, para reducir el estrés y prevenir enfermedades. Algunos de los trabajadores consideran que caminar o montar en bicicleta es una buena opción a la hora de hacer ejercicio. (*Ver pregunta 3, en tabla 2, 3, 4 y 5*)

Se les preguntó a los trabajadores si consideran importante las pausas activas en la labor que desempeñan, la mayoría de los trabajadores consideran esta práctica importante para liberar tensión, disipar la mente, prevenir enfermedades y lesiones. Sin embargo, uno de ellos dijo no conocer la importancia de este ejercicio. (*Ver pregunta 4, en tabla 2, 3, 4 y 5*)

Partiendo de la claridad que tienen los trabajadores frente a las consecuencias positivas que tiene el realizar actividad física, respuestas que no son coherentes en la mayoría de los casos con los resultados de la encuesta sociodemográfica, en donde se les preguntaba a los trabajadores la frecuencia con la que realizaban actividad física, ya que la mayoría respondieron 1 a 6 veces por mes o que de hecho no realizaban ningún tipo de ejercicio. (*Ver figuras 20, 29, 39 y 48*)

estos resultados contrastados con los IMC-Índice de masa corporal, donde se observan trabajadores con sobrepeso e incluso obesos, dan cuenta de la necesidad de establecer por medio de la aplicación virtual un video con recomendaciones e incentivando a practicar algún tipo de deporte, en este tema es importante considerar:

- Tipos de actividad física
- Que son las pausas activas y para qué sirven
- Con que frecuencia debo realizar actividad física
- Ejercicios según cada contexto
- Cómo calcular IMC

En la encuesta de percepción de hábitos de vida saludable, la mayoría de los empleados en los 4 grupos de trabajo contestaron a la pregunta **¿Qué aspectos considera necesarios para tener un buen descanso y retomar con energías la labor después de cada semana?** El compartir en la familia, respuesta que también tuvo gran importancia a la pregunta **¿Qué considera importante para mantener un equilibrio mental en su vida?** (*Ver pregunta 8 y 10 en las tablas 2, 3, 4 y 5*). La mayoría de los trabajadores destacaron la influencia que tiene para su equilibrio mental, el bienestar de cada uno de sus familiares, dados estos resultados se recomienda a la empresa trabajar un programa utilizando la plataforma virtual, en bienestar psicosocial, que integre las siguientes temáticas:

- Aprovechamiento del tiempo familiar
- Economía familiar
- Establecimiento de relaciones con la pareja e hijos.

Es importante resaltar que para efectos del presente proyecto solo se desarrolló el programa de alimentación saludable en la plataforma virtual, y según los resultados obtenidos

dentro de la metodología desarrollada, se realizaron recomendaciones a la empresa sobre los temas focos a trabajar desde la plataforma e learning.

15. Herramienta virtual de autoaprendizaje - plataforma e learning

Dada la necesidad de capacitación en tiempo real y la dispersión geográfica de los trabajadores de la empresa *EQUIPOS CORTES Y SELLOS S.A.S*, con el insumo de los resultados obtenidos en el análisis de la caracterización sociodemográfica, se escogió una plataforma virtual de e learning para desarrollar el autoaprendizaje en tiempo real de la población objetivo, allí se plantea desarrollar los contenidos temáticos identificados como prioritarios en el estudio para el fomento de hábitos de vida saludable.

La plataforma e learning utiliza la aplicación en nube de google “Google Classroom” que permite personalizar un espacio virtual en el cual se generen clases y contenidos temáticos, con posibilidad de adjuntar cualquier tipo de archivo sea audio, video, pdf, Word, ppt excel, entre muchos otros.

Se eligió esta plataforma ya que es gratuita y permite fácil acceso y manejo, desde un computador o cualquier dispositivo móvil de la información a compartir, lo cual es adecuado al nivel de habilidad tecnológico de la población objeto de estudio. Además, permite tener las estadísticas de las personas que ingresan a la plataforma y evaluar los temas tratados de una forma sencilla e intuitiva generando trazabilidad sobre los contenidos trabajados.

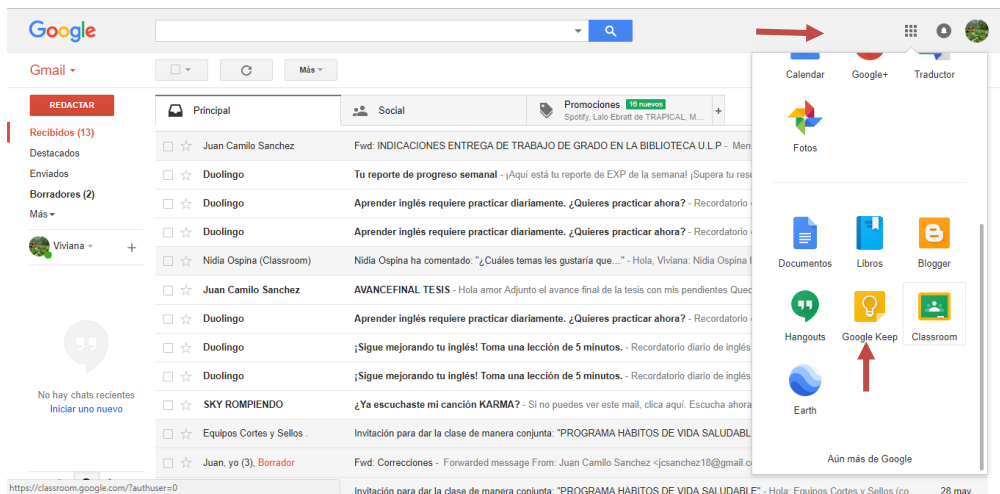
La plataforma permite al profesor en este caso encargado de SST matricular alumnos con cuentas de correo electrónico de dominio @gmail, una vez matriculado podrán acceder siempre que tengan una conexión a internet y revisar los diversos contenidos que les comparta el

profesor, con la facilidad de interactuar mediante preguntas, foros y tareas, brindando al profesor una retroalimentación y trazabilidad sobre el desempeño de sus estudiantes. Para mejor entendimiento se anexa un manual de la plataforma utilizada (*Ver anexo 1*).

Para efectos del presente trabajo, se diseñó material pedagógico enfocado en la temática de alimentación saludable, para lo cual se implementó en la plataforma un programa de *tips de alimentación saludable*, incluyendo la definición de tipos de alimentos, cantidades sugeridas y preparación de comida saludable y sus costos frente a la alimentación alta en grasas y carbohidratos.

Para ingresar a la plataforma basta con que los trabajadores ingresen al correo de Gmail, ingresando por el menú de aplicaciones, encontraran el vínculo de acceso a la plataforma. (*Ver figura 5*)

Figura 49. Pantallazo ingreso a la plataforma E learning desde el correo de Gmail.



Al ingresar a la plataforma los trabajadores ya tienen bajo sus usuarios la presentación sobre alimentación saludable, la cual visualizarán de la siguiente manera, (*ver figura 50 y 51*)

Figura 50. Pantallazo visualización en la plataforma del programa de alimentación

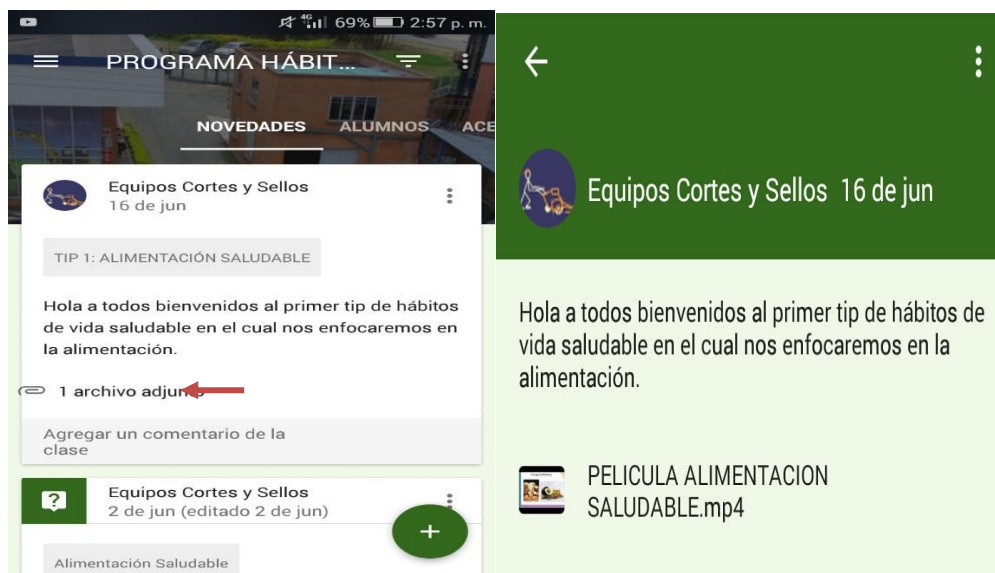
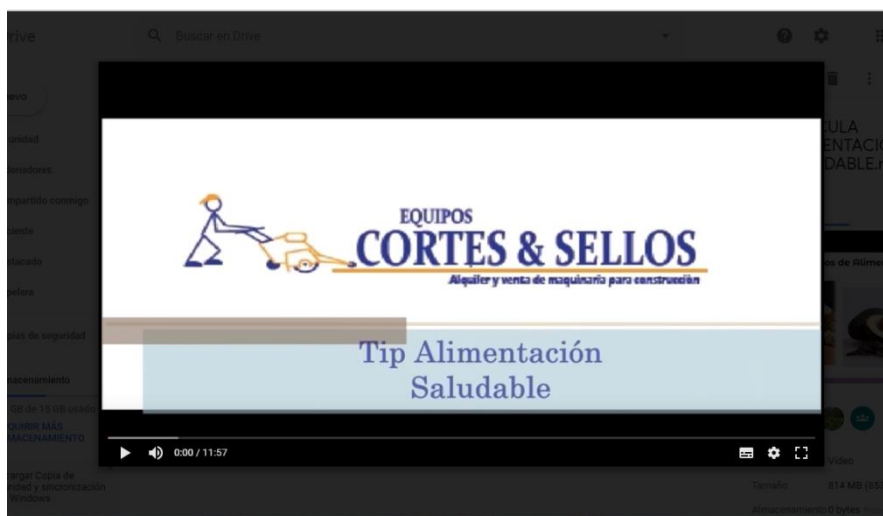


Figura 51. Pantallazo inicio del programa de alimentación saludable en la plataforma e learning



En vista de que muchos usuarios no tienen un avanzado uso de computador, la mejor opción de acceso que brinda la plataforma es el hecho de acceder desde una aplicación en el celular, para lo cual solo deberán buscarla en la tienda de aplicaciones como “google classroom”, instalarla y loguearse con sus usuarios de Gmail, de esta manera accederán a todos los contenidos de la plataforma con un solo toque.

Figura 52. Pantallazo acceso a la plataforma desde un celular smartphone



16. Contenido temático tip alimentación saludable

16.1 Objetivo

Educar a los colaboradores directos de la empresa equipos cortes y sellos sobre la importancia de una adecuada alimentación y romper el paradigma de sus altos costos.

16.2 Contenido

- Conceptos de los tipos de alimentos (clasificación)
- Frecuencia de alimentación, cantidades y tipos de alimentos
- Cómo preparar comida saludable y sus costos, frente a la alimentación alta en grasas y carbohidratos.

16.3 Metodología

- Se revisó bibliografía calificada sobre alimentación saludable
- Se realizó un corto animado y un video explicativo enseñando los contenidos de manera sencilla y concisa.
- Se subieron los contenidos a la plataforma e learning con una serie de actividades de aplicación y una breve evaluación.
- Se identificó a todo el personal para su respectiva inscripción y se generó un plazo máximo de presentación.

16.4 Material Base para construcción del contenido

La nutrición es la ciencia que tiene como objeto de estudio la relación que existe entre los alimentos y los seres vivos. En el caso de la nutrición humana los estudios se dirigen a conocer las necesidades de nutrientes que tiene el hombre y las enfermedades que se producen por la

ingestión insuficiente o excesiva. También se dedica al estudio de la calidad de los alimentos. (Hernández, A., Amrneteros, M., Lancés, L., Martín, I. 2004, prf 3)

Existen enfermedades que pueden prevenirse o mejorarse con una dieta adecuada. La nutrición adecuada es un factor fundamental para el vigor y el desempeño de una persona, y para que una persona funcione en su nivel óptimo debe consumir las cantidades adecuadas de alimentos que contengan los nutrientes esenciales para la vida humana. (Hernández, A., Amrneteros, M., Lancés, L., Martín, I. 2004, prf 4)

Aspectos que deben enfatizarse en la enseñanza sobre nutrición:

- La necesidad de una dieta equilibrada desde el punto de vista nutricional para promover una salud óptima.
- La necesidad de comer a horas regulares para fomentar el desarrollo de buenos hábitos alimentarios.
- La necesidad de tomar un buen desayuno al iniciar el día para promover la ingestión adecuada de nutrientes esenciales.
- La necesidad de mantener la higiene en la limpieza, preparación y almacenamiento de los alimentos. (Hernández, A., Amrneteros, M., Lancés, L., Martín, I. 2004, prf 37)

Estudios de la organización Mundial de la salud permiten estimar que cerca de la mitad de las muertes por enfermedades cardiovasculares y un tercio de los cánceres, podrían ser evitados si se cuidase la alimentación desde etapas tempranas de la vida (Cárcamo, Mena, s.f prf 6).

16.5 Grupos de Alimentos

Grupo 1: Cereales, tubérculos y plátanos

Comúnmente llamados harinas, son necesarias ya que le dan al cuerpo la energía que necesita para funcionar adecuadamente.

Los cereales son el arroz, el maíz, el trigo, la avena, la cebada, la quinua y los productos que se elaboran a partir de estos como las arepas, el pan, las galletas y la pasta.

Los tubérculos son los alimentos que nacen debajo de la tierra como la papa, la batata, la arracacha y la yuca; también los plátanos en todas sus variedades.

Este grupo de alimentos consumido en cantidades adecuadas no engorda. (Redpapaz, s.f, prf 2)

Grupo 2. Verduras y frutas.

Se encargan de suministrar vitaminas y minerales y de regular la función digestiva.

Tenemos un país privilegiado por su diversidad así que ¡aprovechemos las cosechas y la amplia variedad de frutas y verduras que tenemos!

La recomendación es consumir diariamente cuatro (4) frutas enteras (no en jugo) y una verdura. (Redpapaz, s.f, prf 3)

Grupo 3. Leche y productos lácteos.

Son alimentos básicos para la formación de huesos y dientes e importantísimos en el desarrollo de niños, niñas y adolescentes.

Incluyen leches de vaca, cabra y búfala que actualmente se comercializan en nuestro país. (Redpapaz, s.f, prf 4)

Grupo 4. Proteínas = Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos, semillas, mezclas vegetales y productos de soya

Los alimentos de este grupo sirven para formar y mantener huesos y músculos, participan en procesos de cicatrización y son básicos en el crecimiento y desarrollo de los niños. Juegan un papel importante en el embarazo y la lactancia.

Incluye todos los tipos de carnes: rojas, blancas, peces, mariscos, etc.

Si queremos reemplazar la proteína por leguminosas como frijol, lenteja, arveja o garbanzo, hay que acompañarlas con arroz para que cumplan la misma función y tengan el mismo valor nutricional.

Entre los frutos secos y semillas encontramos las nueces, el maní, el ajonjolí, las almendras, las avellanas y otras, que son ricas en grasas de muy buena calidad nutricional y además aportan proteínas.

Las mezclas vegetales comerciales, como la Bienestarina, son elaboradas con cereales y leguminosas, y son tan nutritivas como la carne o la leche.

Productos de soya como el tofu, que es queso de soya, y el Carve reemplazan los alimentos de origen animal. (Redpapaz, s.f, prf 5)

Grupo 5. Grasas.

Son necesarias para la salud y se pueden usar en la preparación de los alimentos, pero evitando freír todos los alimentos.

Hay varios tipos de grasas.

De origen animal como la manteca de cerdo y la mantequilla, que son sólidas.

Las vegetales como las margarinas.

Grasas líquidas de origen vegetal como los aceites de maíz, soya y canola, entre otros.

Se debe preferir el consumo de grasas de tipo vegetal y evitar cocinar con manteca de cerdo.

Los alimentos de este grupo se deben consumir en pequeñas cantidades. (Redpapaz, s.f, prf 6)

Grupo 6. Azúcares.

En este grupo están el azúcar común, la miel, la panela y los productos procesados que se deriven del azúcar común como los dulces, gaseosas y bebidas azucaradas. Con respecto a este grupo, conviene preferir siempre alimentos bajos en azúcar y sin azúcar añadida.

Los alimentos de este grupo también se deben consumir en pequeñas cantidades. (Redpapaz, s.f, prf 7)

Agua. Es el ideal como acompañante para un plato saludable, pues es un regulador natural de nuestro metabolismo: nos hidrata, nos ayuda a mantener la temperatura corporal ideal y a facilitar el proceso de la respiración y la transpiración. Por todo esto es importante incluirla durante el día, sea pura o en bebidas naturales como jugos de frutas. (Redpapaz, s.f, prf 8)

16.6 Indicadores de medición propuestos

El encargado de SST podrá medir la efectividad de la plataforma con 3 indicadores:

- a) **Cumplimiento (Grupal):** Medirá el % del personal que presenta el curso revisando la capilaridad del mismo.

Total personas que presentan el curso/ Total personas matriculadas

- b) **Aprobación (Individual):** Medirá el % del personal que aprueba el curso con base a las siguientes variables:.

Calificación igual o superior a 80% Aprueba

Calificación entre 50 y 79% Aclaración de dudas y conceptos

Calificación menor a 50% Trabajo individual de refuerzo completo en el tema

- c) **Puntualidad:** Medirá el % del personal que presenta el curso en el plazo establecido

Total personas que presentan el curso en la fecha limite/ Total personas matriculadas

17. Conclusiones

- La población de trabajadores con contrato directo por la empresa, se encuentra dispersa en diversos municipios del eje cafetero, con una concentración especial en Pereira del 64%, representado por 22 de los 34 empleados, este comportamiento se da principalmente por la afluencia a la sede principal, esta dispersión dificulta la posibilidad de realizar reuniones, capacitaciones y trabajo uno a uno constantemente ya que implica altos tiempos de desplazamiento y costos de movilidad para la compañía.
- El 85% equivalente a 25 empleados laboran en el área operativa, el área administrativa representa el 15% de la población laboral con 5 miembros, la mayoría del personal está enfocado en la ejecución de proyectos, obras y labores, mientras que las áreas de apoyo representan una mínima parte de la planta total.
- En general se identifica que, en el grupo de construcción, una mezcla predominante de personal relativamente joven pues está por debajo de los 49 años, de acuerdo con la información de campo la experiencia es importante al momento de realizar la labor, no obstante, la resistencia y fuerza física son primordiales a la hora de seleccionar trabajadores en este rubro.
- El grupo de construcción y operarios está constituido en su totalidad por personas del género masculino, esto debido principalmente a que es una labor de alta demanda de fuerza y resistencia física, por lo cual tradicionalmente en nuestra región se ha realizado por personal masculino.
- Dentro de la encuesta sociodemográfica se tuvieron en cuenta variables como, estrato social, nivel de escolaridad, nivel de ingresos. Es importante tener estas variables en cuenta, pues

el medio social en el que se desarrolla y habita el individuo genera patrones de conducta que influyen fuertemente sus hábitos y es de vital importancia tener presentes dichos patrones cuando se va a educar en hábitos de vida saludable.

- Es importante involucrar a las familias de los miembros para que lo enseñado mediante el programa de hábitos de vida saludable pueda perdurar en el tiempo, la familia es un actor principal en la adopción o abandono de comportamientos y actitudes en los individuos.
- Es importante diseñar por medio de la estrategia virtual una capacitación en prácticas alimenticias dado los resultados arrojados en la encuesta sociodemográfica en cuanto a los Índices de Masa Corporal.
- Se hace necesario por medio de la estrategia virtual diseñar una capacitación frente a la importancia y como realizar actividad física según los diferentes contextos, puesto que algunos trabajadores consideran que ya que su labor requiere fuerza no necesita realizar otra actividad física, esto sumado a los resultados de la encuesta cualitativa de hábitos de vida saludable donde gran parte de la población manifiesta que hace actividad física con poca frecuencia, otras manifiestan no realizarla.

18. Recomendaciones

- Dado que en las encuestas de estilos de vida saludable se encuentra un alto índice de personas que consideran el polvo y el humo como un hábito tóxico para la salud, recomendamos que la empresa realice medidas de higiene industrial para determinar niveles de presentación del riesgo y elementos de protección personal acordes.
- Utilizar la plataforma para retroalimentación del personal por medio de videos y programas en los temas de actividad física y desarrollo Psicosocial, temas que no serán tratados en esta oportunidad debido al alcance del tema propuesto.
- Realizar actividades de orden y aseo más frecuentes involucrando a todo el personal.
- Medir el impacto de los programas de actividad física y riesgo psicosocial por medio de indicadores y resultados ya que estos no serán medidos en el proyecto.
- Involucrar a las familias de los colaboradores para que lo enseñado mediante el programa de hábitos de vida saludable pueda perdurar en el tiempo ya que la familia es un actor principal en la adopción o abandono de comportamientos y actitudes en los individuos.
- Dado que el personal considera que el alcoholismo las sustancias psicoactivas y el tabaquismo son hábitos tóxicos para su salud se recomienda que la empresa realice una campaña de promoción y prevención para evitar el consumo de dichas sustancias.
- Debido a que los colaboradores de la empresa son conscientes de la disminución del riesgo de sufrir enfermedades laborales si se realizan las pausas activas, se recomienda a la empresa crear un programa en la plataforma de pausas activas enfocado a disminución del riesgo y mejoramiento de sus condiciones de salud.

- Utilizar la plataforma e learning, dada la necesidad de capacitación a todo el personal en tiempo real y las dificultades presentadas para este propósito, según la distribución geográfica del personal, además de ser una herramienta que permite dar trazabilidad a los temas tratados, evaluar, de fácil manejo, económica y permite cumplir con lo exigido en la ley.

19. Referencias bibliográficas

Alegsa. (s.f). *Definición de Drive*. (Internet). Disponible en:
<http://www.alegsa.com.ar/Dic/drive.php>

American Academy of Pediatrics. (s.f). *los 5 grupos alimenticios: ejemplos de opción disponibles*. (Internet). Disponible en: <https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/nutrition/paginas/the-5-food-groups-sample-choices.aspx>

Avanzo. (2017). *¿Qué es el e-learning?*. (Internet). Disponible en: <http://www.avanzo.com/que-es-el-elearning/>

Cárcamo, G., Mena, C. (s.f). *Alimentación saludable*. (Internet). Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/html/979/97917575010/>

ConceptoDefinicion, (s.f). *Vitaminas*. (Internet). Disponible en:
<http://conceptoDefinicion.de/vitaminas>

ConceptoDefinicion, (s.f). *Energía*. (Internet). Disponible en:
<http://conceptoDefinicion.de/energia/>

Corte constitucional de Colombia. (1991). *Constitución política de Colombia*. (Internet) Bogotá, Colombia. Disponible en:
<http://www.corteconstitucional.gov.co/inicio/Constitucion%20politica%20de%20Colombia.pdf>

Congreso de la Republica de Colombia. (1979). *Ley 9 de 1979*. Por la cual se dictan Medidas Sanitarias. (Internet) Bogotá, Colombia. Disponible en:

http://copaso.upbbga.edu.co/legislacion/ley_9_1979.Codigo%20Sanitario%20Nacional.pdf

Congreso de la Republica de Colombia. (1993). *Ley 100 de 1993*. Por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones. (Internet) Bogotá, Colombia. Disponible en: http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0100_1993.html

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

Congreso de la Republica de Colombia. (2009). *Ley 1355 de 2009*. Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. (Internet) Bogotá, Colombia. Disponible en: https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm

Congreso de la Republica de Colombia. (2012). *Ley 1562 de 2012* Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional. (Internet) Bogotá, Colombia. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf>

Del Prado, J. (s.f). *Prevencion primaria, secundaria y terciaria*. (Internet). IMF business school. Disponible en: <https://blogs.imf-formacion.com/blog/prevencion-riesgos-laborales/actualidad-laboral/prevencion-primaria-secundaria-y-terciaria/>

Descriptores en Ciencias de la Salud. (2018). *Consulta al DeCS*. (Internet). Disponible en:

http://decs.bvs.br/cgi-bin/wxis1660.exe/decserver/?IsisScript=../cgi-bin/decserver/decserver.xis&interface_language=e&previous_page=homepage&previous_task=NULL&task=start

Deconceptos. (s.f). *Habitos de higiene*. (Internet). Disponible en:

<https://deconceptos.com/ciencias-sociales/habitos-de-higiene>

Deconceptos. (s.f). *vida saludable*. (Internet). Disponible en: [https://deconceptos.com/ciencias-](https://deconceptos.com/ciencias-naturales/vida-saludable)

[naturales/vida-saludable](https://deconceptos.com/ciencias-naturales/vida-saludable)

Definicionabc. (s.f). *Alcoholismo*. (Internet). Disponible en:

<https://www.definicionabc.com/salud/alcoholismo.php>

Definicionabc. (s.f). *glucidos*. (Internet). Disponible en:

<https://www.definicionabc.com/salud/glucidos.php>

Definicionabc. (s.f). *Metabolismo*. (Internet). Disponible en:

<https://www.definicionabc.com/salud/metabolismo.php>

Definicionabc. (s.f). *Proteínas*. (Internet). Disponible en:

<https://www.definicionabc.com/salud/proteinas.php>

Definicion.de. (s.f). *Cuantitativo*. (Internet). Disponible en: <https://definicion.de/cuantitativo/>

Definicion.de. (s.f). *Fruta*. (Internet). Disponible en: <https://definicion.de/fruta/>

Definicion.de. (s.f). *Plataforma virtual*. (Internet). Disponible en:

<https://definicion.de/plataforma-virtual/>

Definicion.de. (s.f). *Salud pública*. (Internet). Disponible en: <https://definicion.de/salud-publica/>

Definicion.de. (s.f). *Tabaquismo*. (Internet). Disponible en: <https://definicion.de/tabaquismo/>

Definicion.mx. (s.f). *Grasa*. (Internet). Disponible en: <https://definicion.mx/grasa/>

- Fernández Piqueras, R. (2009). *Factores antecedentes en el uso de Entornos Virtuales de Formación y su efecto sobre el Desempeño Docente*. (Internet). Tesis Doctoral. Universidad Politécnica de Valencia, Valencia, España. Disponible en: <https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/7524/tesisUPV3215.pdf>
- Gerencie. (2017). *Contratación directa, mecanismo excepcional para celebrar contratos con el estado*. (Internet). Disponible en: <https://www.gerencie.com/contratacion-directa.html>
- Giraldo, A., Toro, M., Macías, A., Valencia, C., & Palacio, S. (2010). *La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables*. (Internet). Hacia promoc. Salud vol.15 no.1 Manizales Jan./June. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772010000100010
- Gonzales, R. (2013). *¿Qué son los hábitos tóxicos?*. (Internet). Disponible en: <http://saludmentalmaguana.blogspot.com/2013/03/que-son-los-habitos-toxicos.html>
- Green facts. (s.f). *Tuberculo*. (Internet). Disponible en: <https://www.greenfacts.org/es/glosario/tuv/tuberculos.htm>
- Gutierrez, A. (2018). *Que es la nube de internet, sus peligros y sus ventajas*. (Internet). Disponible en: <https://www.aboutespanol.com/que-es-la-nube-de-internet-sus-peligros-y-sus-ventajas-3507716>
- Hernández, A., Amrneteros, M., Lancés, L., Martín, I. (2004). *Alimentación saludable*. (Internet). Rev Cubana Enfermer v.20 n.1 Ciudad de la Habana. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012
- Isotools. (2016). *Definiciones del sistema de gestión y salud en el trabajo (SG-SST)*. (Internet). Disponible en: <https://www.isotools.org/2016/08/30/definiciones-del-sistema-gestion-seguridad-salud-trabajo-sg-sst/>

Marín, AL. (1982). *Introducción a la sociología: para el estudio de la realidad social*. (Internet).

Segunda edición. Graficas Lizarra. España. Disponible en:

https://books.google.com.co/books?id=u_HKuhmKm4cC&pg=PA165&lpg=PA165&dq=M%C3%A9todo:+Significa+el+camino+para+seguir+mediante+una+serie+de+operaciones+y+reglas+prefijadas+de+antemano+aptas+para+alcanzar+el+resultado+propuesto.&source=bl&ots=DFT7yDKK1D&sig=nK0cZAKISuAIf_Bcfbqkmd_cQ7o&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiS14aq043cAhViuVkKHZmZCBsQ6AEwAXoECAMQAQ#v=onepage&q=M%C3%A9todo%3A%20Significa%20el%20camino%20para%20seguir%20mediante%20una%20serie%20de%20operaciones%20y%20reglas%20prefijadas%20de%20antemano%20aptas%20para%20alcanzar%20el%20resultado%20propuesto.&f=false

Ministerio de educación. (2018). *¿Qué son los estilos de vida saludable?*. (Internet) Colombia.

Disponible en: <https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-350651.html>.

Ministro de gobierno de Colombia. (1994). *Decreto 1295 de 1994*. Por el cual se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales. (Internet).

Disponible en: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=2629>

Ministerio de protección social (2007). *Resolución 2346 de 2007*. Por la cual se regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales. (Internet). Disponible en:

<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=25815>

Ministerio de protección social. (2011). *Código sustantivo de trabajo*. (Internet). Colombia.

Disponible en:

<http://www.ilo.org/dyn/travail/docs/1539/CodigoSustantivodelTrabajoColombia.pdf>

Ministerio de Salud y protección social. (2013). *Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021*. (Internet). Bogotá, Colombia. Disponible en:

<https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/Plan%20Decenal%20-%20Documento%20en%20consulta%20para%20aprobaci%C3%B3n.pdf>

Ministerio de Salud y protección social (2017). *Compromiso con los estilos de vida saludables*.

(Internet). Colombia. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Compromiso-con-los-estilos-de-vida-saludables.aspx>

Ministerio de trabajo. (2015). *Decreto número 1072 de 2015*. Por medio del cual se expide el

Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. (Internet), Bogotá, Colombia. Disponible en:

<http://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+15+de+abril++de+2016.pdf/a32b1dcf-7a4e-8a37-ac16-c121928719c8>

Ministerio de trabajo. (2017). *Resolución 1111 de 2017*. Por la cual se definen los Estándares

Mínimos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo para empleadores y contratantes. (Internet). Bogotá, Colombia. Disponible en:

<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=72623>

Ministerio de trabajo. (s.f). *Glosario laboral*. (Internet) Colombia. Disponible en:

<http://www.mintrabajo.gov.co/web/guest/atencion-al-ciudadano/glosario>

Organización Internacional del Trabajo. *La construcción un trabajo peligroso*. 23 marzo de

2015. http://www.ilo.org/safework/areasofwork/hazardous-work/.WCMS_356582/lang-es/index.htm

Presidente de la República de Colombia. (2008). *Decreto 2771 de 2008*. Por el cual se crea la

Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento,

- desarrollo y medición de impacto de la actividad física. (Internet). Disponible en:
<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=31692>
- Presidente de la República de Colombia. (2012). *Decreto 2693 de 2012*. Por el cual se establecen los lineamientos generales de la Estrategia de Gobierno en Línea de la República de Colombia, se reglamentan parcialmente las Leyes 1341 de 2009 y 1450 de 2011, y se dictan otras disposiciones. (Internet). Disponible en:
<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=51198>
- Presidente de la República de Colombia. (2015). *Decreto 1078 de 2015*. Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. (Internet). Disponible en: http://www.mintic.gov.co/portal/604/articulos-9528_documento.pdf
- Prevencionar. (2016). *Salud en el Trabajo Promoción y Seguridad*. (Internet). Disponible en:
<http://prevencionar.com.co/2016/01/07/promocion-de-salud-en-el-trabajo/>
- Redpapaz. (s.f). *¿Cómo se clasifican los alimentos en Colombia?*. (Internet). Disponible en:
<http://redpapaz.org/alimentacionsana/index.php/que-es/como-se-clasifican-los-alimentos-en-colombia>
- Rojas Infante, DM. (2011). *Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio Cedit ciudad Bolívar, Bogotá. 2011*. (Intenet). Trabajo de grado para optar al título de: Nutricionista Dietista. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia. Disponible en: <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis704.pdf>
- Secretaria de salud. (2016). *Guía de estilos de vida saludables en el ámbito laboral*. (Internet). Honduras. Disponible en:

https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&view=download&alias=382-estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211.

Significados.com. (s.f). *Cualitativo*. (Internet). Disponible en:

<https://www.significados.com/cualitativo/>

Sura. (s.f). *Glosario*. (Internet). Disponible en: <https://www.arlsura.com/index.php/glosario-arl>

Suriguez, M. (s.f). *Minerales: definición y generalidades*. (Internet). Disponible en:

<http://www.medicosconscientes.net/minerales-definici%C3%B3n-y-generalidades/>

Universidad de Antioquia. (2018). *Definiciones*. (Internet). Disponible en:

<http://saludpublicavirtual.udea.edu.co/eva/mod/glossary/view.php?id=4402&mode=&hook=ALL&sortkey=&sortorder=&fullsearch=0&page=1>

Vargas, M. (2014). *En seguridad laboral, ¿es clave el autocuidado?*. (Internet). Disponible en:

<http://www.emb.cl/hsec/articulo.mvc?xid=331&edi=15>

Villervank. (s.f). *Perfil epidemiológico*. (Internet). Disponible en:

<https://es.scribd.com/doc/38068001/PERFIL-EPIDEMIOLOGICO>

Wikipedia. (s.f). *Prevención de riesgos laborales*. (Internet). Disponible en:

https://es.wikipedia.org/wiki/Prevenci%C3%B3n_de_riesgos_laborales

Wikipedia. (s.f). *Psicoactivo*. (Internet). Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Psicoactivo>

Wikipedia. (s.f). *Salud mental*. (internet). Disponible en:

https://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental

Wikipedia. (s.f). *Trazabilidad*. (Internet). Disponible en:

<https://es.wikipedia.org/wiki/Trazabilidad>

Wiktionary. (s.f). *Loguearse.* (Internet). Disponible en:
<https://es.wiktionary.org/wiki/loguearse#Espa%C3%B1ol>

Zuñiga, G. (s.f). *Conceptos básicos en salud ocupacional y sistema general de riesgos profesionales en Colombia.* (Internet) Disponible en;
<https://www.monografias.com/trabajos15/salud-ocupacional/salud-ocupacional.shtml#ixzz5H0TMfMDQ>

20. Anexos

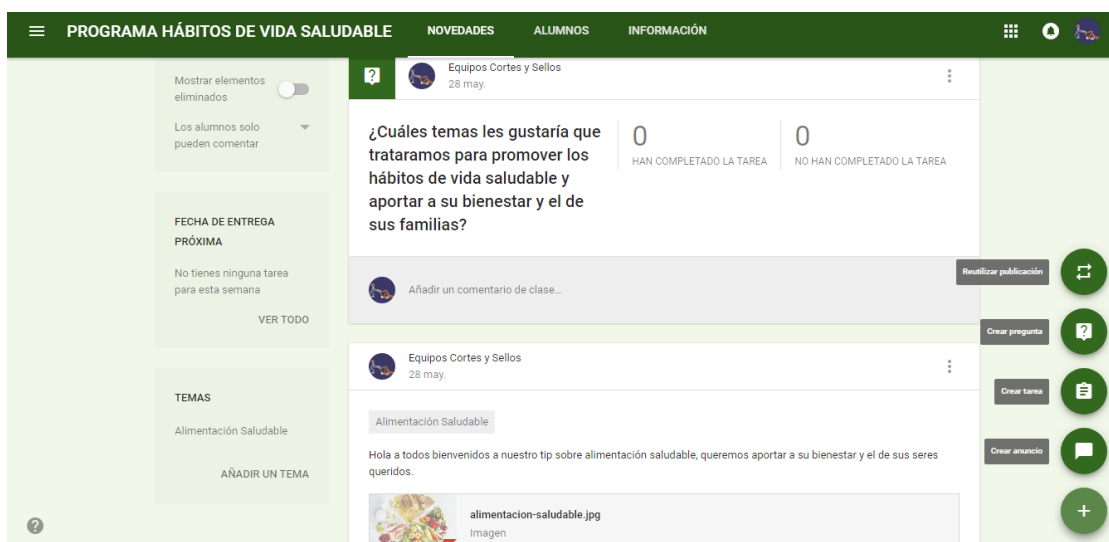
Anexo 1. Manual de uso de la plataforma



D
escri
pción:
La
plata
forma

diseñada para la empresa equipos cortes y sellos, está montada sobre la aplicación en nube de google “Google Classroom” la cual permite personalizar un espacio virtual en el cual se generen clases y contenidos temáticos, con posibilidad de adjuntar cualquier tipo de archivo sea audio, video, pdf, Word, ppt excel, entre muchos otros.

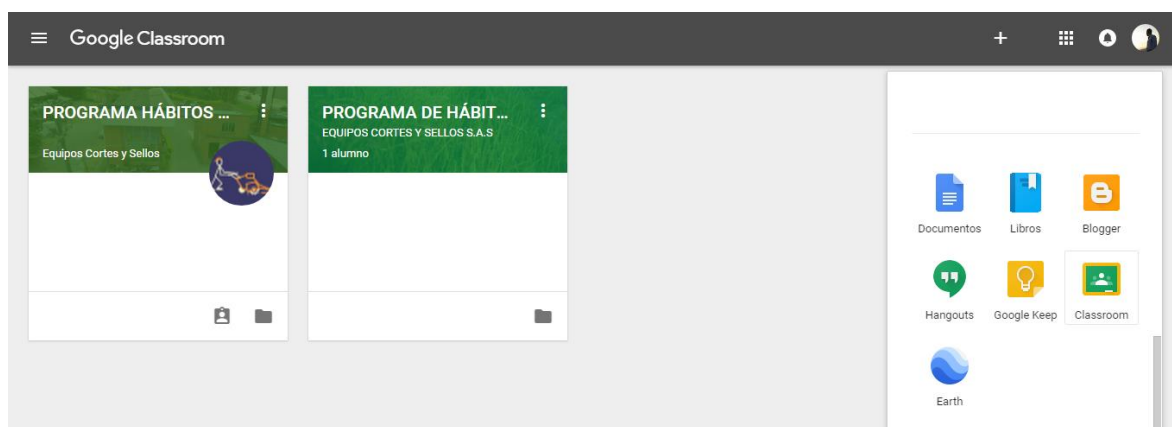
Dicha plataforma permite al profesor en este caso encargado de SST matricular alumnos con cuentas de correo electrónico de dominio @gmail, una vez matriculado podrán ver desde que tengan una conexión a internet, los diversos contenidos que les comparta el profesor, con la facilidad de interactuar mediante preguntas, foros y tareas, brindando al profesor una retroalimentación y trazabilidad sobre el desempeño de sus estudiantes.



Ingre
so a
la
plata
form
a:

P

ara que el los colaboradores o el encargado de SST ingresen a la plataforma deberán loguearse en la página de g mail y una vez hecho esto desplegar el menú de aplicaciones escogiendo google classroom, o en su defecto pueden guardar el link de acceso directo a la plataforma.



En vista de que muchos usuarios no tienen un avanzado uso de computador, la mejor opción de acceso que brinda la plataforma es el hecho de acceder desde una aplicación en el celular, para lo cual solo deberá buscarla en la tienda de aplicaciones como “google classroom”, instalarla y loguearse con sus usuarios de Gmail, de esta manera accederá a todos los contenidos de la plataforma con un solo toque.

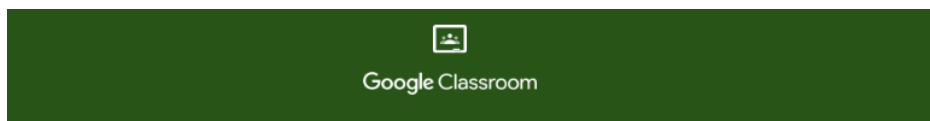


Agregar Colaboradores:

Para agregar colaboradores el encargado de SST deberá ingresar a la plataforma y seleccionar la pestaña “Alumnos” y posteriormente escoger la opción “invitar alumnos”.

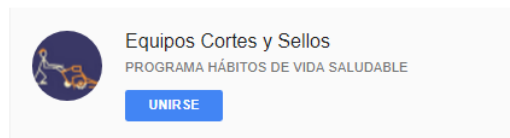


Una vez desplegado dicho menú podrá invitar colaboradores ingresando su correo electrónico con dominio Gmail, de esta manera la plataforma generará una invitación a dicho correo para que el alumno se una a la plataforma dando clic en “unirse”



Hola:

Equipos Cortes y Sellos (cortesysellospromo@gmail.com) te ha invitado a la clase [PROGRAMA HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE](#)



Si aceptas la invitación, tu información de contacto se compartirá con los miembros de la clase y con las aplicaciones a las que den permiso para usar Classroom. [Más información](#)

Reenvía este correo electrónico solo a personas de confianza. Los usuarios que lo reciban podrán aceptar la invitación.

Una vez hecho esto, el colaborador podrá unirse a la clase o clases en las que fue matriculado y será dirigido automáticamente a la plataforma para que vea el material de estudio y podrá seguir ingresando con su usuario y contraseña de Gmail.



Crear clases:

El encargado de SST deberá ingresar a la plataforma y selecciona la pestaña novedades



una vez

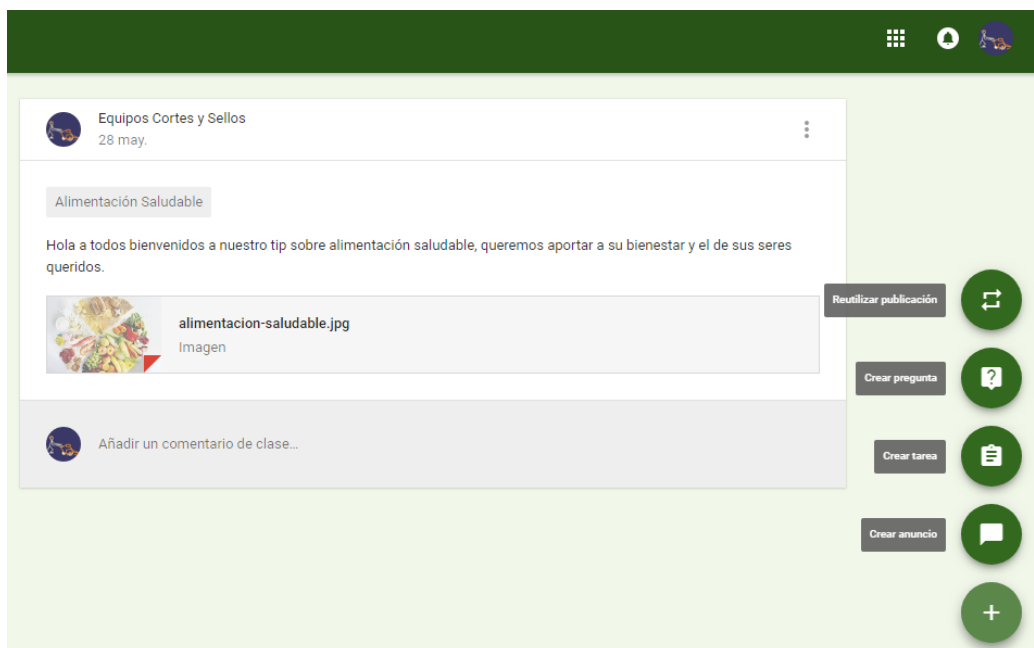
allí

ubicar

el

recuadro “temas” y pulsar la opción “añadir tema”.

Allí deberá digitar el nombre del tema a trabajar y la plataforma lo llevará a la interfaz del tema donde podrá presionando el signo “+” el contenido a anexar sea una tarea, un anuncio, una publicación, una pregunta, e interactuar generando contenido que aparecerá en la plataforma en la pantalla de entrada cuando cada usuario se loguee.



Para anexas archivos adjuntos de estudio, consulta o audiovisuales, el encargado de SST deberá seleccionar el menú superior “Información”, allí podrá subir como archivos adjuntos videos, audios, pdf, Word, Excel, ppt entre otros formatos de archivos, para que los empleados puedan ver y estudiar el contenido a impartir en promoción de hábitos de vida saludable.



E
valua
r
conteni
dos:
E

El encargado de SST podrá subir evaluaciones o encuestas y evaluar si los colaboradores han interactuado y adquirido conocimientos con base a lo compartido en la plataforma, generando seguimientos, retroalimentación y trazabilidad.



Para ello deberá seleccionar la pestaña superior “Novedades” y dar clic en el símbolo “+”, seleccionando la opción “crear pregunta”



Una vez allí podrá personalizar el tema, dar instrucciones de cómo realizarlo, definir si quiere plazos máximos de entrega y escribir las preguntas que desee responder. El colaborador puede realizarlo de manera abierta para que éste exprese una opinión o cerrarlo a selección múltiple, por cada pregunta deberá realizar la misma operación, una vez finalice a cada colaborador le aparecerán las preguntas y una vez respondan le llegará la información al responsable de SST para que pueda asignar una calificación y verificar si el contenido se entendió generando una trazabilidad en la plataforma.

?
X

Para **Todos los alumnos** ▼

Pregunta

Cuáles consideras los principales alimentos

Instrucciones (opcional)

selecciona una de las opciones

Fecha de entrega **15 jun.** ▼ Tema **Alimentación Saludable** ▼

Selección múltiple Los alumnos pueden ver un resumen de la clase

Verduras

Carnes

Harinas

X

X

X

←
PREGUNTA RESPUESTAS DE LOS ALUMNOS

DEVOLVER
100 puntos ▼

Todos los alumnos

Ordenar por estado de entrega ▼

Entregadas

Juan Camilo Sanchez 100/100

No devueltos

Cuáles consideras los principales alimentos

1
0

HA COMPLETADO LA TAREA NO HAN COMPLETADO LA TAREA

Verduras	1
Carnes	0
Harinas	0
Grasas	0