

**Estudio de Caso “Identificación de Hábitos y Estilos de Vida Saludables en la IPS Prevent Salud”**

**Leidy M. Camayo Caicedo y Deya P. Imbachi Romero**

**Facultad Económicas, Contables y Administrativas, Fundación Universitaria de Popayán  
Administración de Empresas**

**Nombre del profesor**

**Mauricio Bermúdez Trujillo colócale**

**Febrero de 2023**

## Contenido

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Capítulo 1.....                  | 3  |
| Introducción .....               | 3  |
| Justificación.....               | 4  |
| Objetivos .....                  | 6  |
| Objetivo general: .....          | 6  |
| Objetivos específicos: .....     | 6  |
| Capítulo 2 .....                 | 6  |
| Antecedentes de la empresa ..... | 6  |
| Referente teórico .....          | 7  |
| Presentación del caso .....      | 9  |
| Definición del problema.....     | 11 |
| Diagnóstico situacional .....    | 11 |
| Plan de trabajo.....             | 13 |
| Capítulo 3 .....                 | 14 |
| Materiales y métodos .....       | 14 |
| Población y muestra .....        | 15 |
| Instrumento .....                | 15 |
| Recomendaciones.....             | 16 |
| Análisis de los resultados ..... | 18 |
| Conclusiones .....               | 2  |

## Capítulo 1.

### Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". (OMS 1948). Estas conductas son adoptadas desde el crecimiento y desarrollo del individuo y se transmiten a la edad adulta, una vez insaturadas son difíciles de erradicar. El estilo de vida hace referencia a la manera de cómo se comporta cada persona o individuo de manera personal o laboral; es decir, que cada persona desarrolla actividades relacionadas con el cuidado como lo es alimentarse, divertirse, recrearse, entre otras; en el ámbito laboral las personas adoptan maneras diferentes de cuidarse, por tanto, el autocuidado se vuelve más exigente ya que ayuda a prevenir accidentes, enfermedades e incapacidades que repercuten en la salud y por tanto en la productividad.

Teniendo en cuenta lo anterior se realizó una investigación basada en la identificación de hábitos y estilos de vida saludables en la IPS Prevent Salud, de la ciudad de Popayán, la cual tiene su sede principal en la misma ciudad, su actividad económica al ser una IPS de salud ocupacional es prestar servicios con calidad en medicina preventiva del trabajo a empresas y particulares, con principios empresariales que propende velar por el bienestar de sus colaboradores.

Ante esta situación se buscó que la empresa concientizara a todos los trabajadores a seguir un lineamiento de una vida saludable promoviendo una buena alimentación, desarrollo de actividad física, con el fin de evitar la aparición de enfermedades o la de disminuir riesgos de enfermedades ya existentes, evitando su alteración o su avance. Como plan de trabajo, se analizó

e identificó los diferentes estilos y hábitos saludables de cada colaborador por medio de una caracterización sociodemográfica, donde se reconoció los hábitos a la hora de alimentarse, el gusto por la actividad física, el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco, los periodos de descanso y el aprovechamiento del tiempo libre.

Para el desarrollo de este estudio de caso se realizó un estudio de tipo descriptivo con enfoque cuantitativo, utilizando como instrumento la encuesta que permitió acceder a la información general de cada trabajador previamente informados sobre el objetivo y finalidad del estudio, se obtuvo su consentimiento firmado y se adquirió resultados específicos por medio del diagnóstico de condiciones de salud de la empresa y las diferentes enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Esto con el fin de poder dar una orientación a la promoción de la salud y prevención de enfermedades proponiendo estrategias para una buena alimentación, actividad física, buen dormir, hidratación, tiempo de descanso, entre otros hábitos saludables a los trabajadores de la IPS.

El desarrollo de esta investigación se dio con la identificación del problema, descripción del caso, motivación y justificación, antecedentes de la empresa, planteamiento del problema, objetivos generales y específicos; por medio de los cuales se desarrolló el presente trabajo y finalmente se llegó a unas conclusiones.

### **Justificación**

Al referirse a llevar un estilo de vida saludable, se relaciona con hábitos saludables para mejorar la calidad de vida en la esfera física, mental y social, en el ámbito personal y laboral, al igual de acoger comportamientos que se desarrollan con el fin de prevenir o mitigar afectaciones de salud que normalmente aparecen por el sedentarismo, consumo de bebidas altas en azúcar,

alimentos altos en grasas saturadas y/o ultra procesados, el abuso de dietas o alimentos light, no consumir la cantidad de agua necesaria, entre otros.

En el ámbito laboral las personas se exponen a condiciones que favorecen la aparición de actos que conllevan a realizar actividades de manera repetitiva; en el caso de trabajo del personal de la IPS Prevent Salud, los cuales realizan actividades de manera inclinada, como lo es en el caso de la trabajadora de servicios generales, y actividades donde se encuentran sentados frente a un computador, el personal médico y asistencial; siendo de gran importancia identificar las implicaciones positivas o negativas para la vida, los impactos a largo plazo sobre la salud y como la combinación de hábitos de vida poco saludable y condiciones ambiente-laborales afectan o influyen en la aparición o complicación de enfermedades crónicas no transmitibles (ECNT)

Se conoce que la aparición de ECNT se deben a los malos hábitos de vida saludable que son considerados factores de riesgo, como lo es la falta de ejercicio, el consumo de alcohol y tabaco, el sedentarismo, entre otros. Teniendo en cuentas que los buenos hábitos para la salud son instaurados cuando se es joven, al llegar a una edad adulta muchas veces es difícil optar por unos nuevos, haciendo la tarea más dificultosa para promover el autocuidado en los trabajadores, es importante que las personan comprendan que realizar actividad física regularmente, llevar una alimentación balanceada y hacer pausas para descansar durante la jornada laboral, genera una acción positiva en el bienestar físico, mental y social; Además, que lograr mejorar el estilo de vida, se evita el ECNT a largo plazo y se previene complicaciones de las mismas.

Por lo anterior se brinda información sobre hábitos y estilos de vida saludables a los colaboradores de la IPS Prevent Salud con el fin de contribuir a su salud y evitar que aparezcan o se compliquen las ECNT, permitiendo un desarrollo en el bienestar integral de cada colaborador y un buen desempeño laboral y social.

## **Objetivos**

### ***Objetivo general:***

Identificar los hábitos y estilo de vida saludable orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades futuras de los colaboradores bajo normatividad 1072 de 2015 en la IPS PREVENT SALUD de la ciudad de Popayán.

### ***Objetivos específicos:***

Identificar las condiciones de salud y los estilos de vida saludables de los colaboradores actualmente.

Proponer estrategias para fomentar estilos de vida saludables en los colaboradores de la IPS Prevent Salud

Análisis de resultados según información obtenida sobre identificación de estilos de vida.

## **Capítulo 2**

### **Antecedentes de la empresa**

PREVENT SALUD IPS es una empresa de salud especializada en salud ocupacional, que presta servicios en medicina preventiva y del trabajo, cuenta con una trayectoria de más de 10 años localizada en la ciudad de Popayán; la cual pertenece a una red nacional experta en exámenes médico ocupacionales y las demás evaluaciones complementarias y pruebas de laboratorio requeridas. Servicio al público particular como medicina ocupacional, laboratorio, vacunación, Fonoaudiología, psicología. Empresa líder en este servicio que cuenta con importantes ventajas competitivas y valores agregados para clientes; conscientes de parte

fundamental de sus procesos, busca ser una extensión de amabilidad, calidad y buen servicio.

(Prevent salud, s.f)

La IPS Prevent Salud también pertenece a una Red Nacional de servicios que permite ofrecer a clientes atenciones de diferentes municipios gracias a pertenecer a la red de IPS aliadas; debido al respaldo y experiencia de más de 10 años en el sector de la salud ocupacional cuenta con alrededor de más 600 empresas clientes en diferentes sectores económicos a las cuales se les presta servicios de medicina preventiva y del trabajo, asesoramiento y apoyo en todos los temas relacionados con Salud Ocupacional. Hoy por hoy con una sede en la ciudad de Popayán, pero debido al crecimiento de la IPS y su mayor proveedor COLMEDICOS se vio la necesidad de sistematizar todos los procesos por lo que se implementó un software operativo. Generando una diferenciación en el mercado, así mismo se proyecta para el 2024 el traslado a una nueva sede más amplia que responde a nuevos retos y nuevas oportunidades con capacidad para atender a más de 200 pacientes por todos los servicios prestados por la misma. La IPS Prevent Salud cuenta con un equipo de trabajo conformado por 14 colaboradores internos quienes brindan el soporte operativo, asistencial y administrativo que garantizan el éxito del servicio.

### **Referente teórico**

Según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS; 1948), indica que las condiciones de vida son el entorno cotidiano de los individuos, dónde éstos viven, actúan y trabajan. Estas condiciones de vida son producto de las circunstancias sociales y económicas, y del entorno físico; un estilo de vida donde prima el sedentarismo, la inactividad física, alimentación inadecuada, el consumo de tabaco o alcohol u otras sustancias psicoactivas, se transforman en factores de riesgo en la aparición de ECNT como lo es la obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras. La salud puede verse afectada por el estilo de vida y condiciones de

vida que lleva cada persona en su diario vivir desde la niñez, adolescencia, la adultez y la vejez, conllevando a enfermedades crónicas que dificultan su ambiente social o su estado físico que impactan en la vida de cada persona, provocando inestabilidad y deterioro en su salud con el paso del tiempo, ya que, las personas se han enfocado a priorizar actividades que mejoren su estado socioeconómico, dejando a un lado su salud.

A pesar de que han surgido muchos intentos de conceptualizar qué es estilo de vida, todavía no existe una definición consensuada. Aún más, los términos estilo de vida en general y estilo de vida saludable continúan aplicándose actualmente por muchos autores como sinónimos, a pesar de los esfuerzos de la OMS durante la década de los 80 para diferenciarlos.

Los autores coinciden al afirmar que los estilos de vida saludables están constituidos por patrones de conductas relacionadas con la salud tal como lo define (Elliot, 1993) uno de los autores más importantes de la investigación a nivel internacional donde plantea características fundamentales del estilo de vida y de la conducta de cada persona. Es decir, todo estilo de vida viene relacionado con la salud, con el diario vivir de cada persona que relaciona sus hábitos de actividad física, de sedentarismo y de alimentación sana prolongando una vida llena de energía de entusiasmo y armonía.

Por otro lado, Cockerham, (2002) define los estilos de vida saludable como modelos colectivos de conducta relacionados con la salud, basados en elecciones desde opciones disponibles para la gente, de acuerdo con sus posibilidades en la vida. A su vez, plantean la disyuntiva entre los expertos que consideran la práctica de estilos de vida saludables como una elección personal y los expertos que la consideran como una actuación en función de las posibilidades que cada individuo tiene, refiriéndose en este segundo caso a aspectos más estructurales como sexo, edad, raza, recursos socioeconómicos o, incluso, límites percibidos

derivados de la socialización. Esta investigación se guiará por estos 2 grandes autores y expertos en el tema sobre la conceptualización de hábitos y estilos de vida saludables quien llevará a identificar las conductas y factores individuales de los trabajadores de la IPS Prevent salud, se tiene en cuenta las variables como: los gustos, las preferencias por una actividad física en específico, su alimentación, descanso, entre otros, que de un modo u otro influyen en la persona a la hora de desarrollar conductos que pueden ser beneficiarias o pueden ser peligrosas para la salud.

### **Presentación del caso**

La IPS Prevent salud en su calidad de prestadora de servicios de salud ocupacional, funciona con 14 personas como colaboradores prestando servicios de psicología, audiometría, visiometría, espirometría, optometría, electrocardiograma, laboratorio clínico, etc.; siendo estos los servicios principales de esta IPS, donde el trabajo se desarrolla atendiendo un promedio de 100 personas diarias, actividades desarrolladas en un entorno laboral extremadamente cargado de presión, identificando falta o inexistencia del conocimiento en cuanto a hábitos de estilo de vida saludable, teniendo en cuenta las condiciones de vida y el nivel de compromiso adquirido en cuanto a sus actividades diarias, manejando diferentes tipos de calidad de vida, con diferentes condiciones económicas, de salud, psicológicas, de trabajo, etc.; los cuales han contribuido a que el ser humano usualmente desarrolle una variedad de condiciones de salud que hacen disminuir la expectativa de vida en general y esto siendo causado por pleno desconocimiento de hábitos claves para extender y mejorar la calidad de vida, haciendo que las personas se inclinen más por lo común, lo ya conocido, la rutina diaria, el desorden en los hábitos de alimentación y sedentarismo.

Es importante mencionar que en la ciudad de Popayán se han venido creando espacios condicionados en pro de la estimulación en cuanto a hábitos saludables para sus 318.059 habitantes, (Alcaldía de Popayán, s.f). Herramientas que se deben aprovechar por las organizaciones y lograr una interacción positiva con los colaboradores de manera más dinámica y que esto se haga de manera voluntaria o convicción propia y no sea por un término de “obligación” como en muchos casos sucede y es lo que se refleja cuando en una empresa se trata de adelantar, ya sean charlas, capacitaciones o dinámicas con el propósito de generar interacciones de los mismos colaboradores, no son tan positivas por miles de aspectos que ellos pueden mencionar, siendo esto un condicionamiento para que los colaboradores no adoptan estos hábitos de manera positiva y voluntaria y también sean correctivos, ya que, por herencia se traen hábitos sedentarios de padres y abuelos, al percibirse un “modelo a seguir” impartido por progenitores y familiares cercanos quienes por muchas condiciones jamás pudieron tomarse el tiempo y vincular hábitos saludables a sus vida cotidianas, llevando dietas altas en grasas y harinas, percibiendo también que la apariencia física que “entre más gordito” más saludable o si se estaba delgado estaba enfermo.

Además de la vida acelerada y atareada donde se come lo que se puede o donde más fácil o cerca se puedan conseguir los alimentos, pero que depende de cada individuo hacer cambios en su vida, aprovechando la cantidad de información y herramientas con respecto a todo lo saludable y lo beneficioso que es cambiar actividades poco saludables y adoptar estilos de vida saludable; por ello, hoy este estudio de caso da una mirada hacia una empresa dedicada prestar servicios de salud como muchas otras existentes en la ciudad de Popayán. Identificando factores que han imposibilitado una información completa sobre hábitos de vida saludable y el impacto positivo que puede generar en sus vidas al vincularlos en sus rutinas.

## **Definición del problema**

La IPS Prevent salud es una empresa dedicada a la prestación de servicios en seguridad y salud en el trabajo que reconoce la importancia del capital humano en todo ámbito, Prevent Salud está comprometida con el mejoramiento continuo y la creación de oportunidades para su Sistema Integrado de Gestión, propiciando condiciones de trabajo seguras y saludables, orientadas a prevenir lesiones y deterioro en la salud de todos los colaboradores. A pesar de esto se ha detectado una situación con los colaboradores de la misma empresa, personal que está compuesto por profesionales y auxiliares en el sector de la salud, ya que se vienen presentando alteraciones en el estado de salud de los mismos como lo es el sobrepeso, sedentarismo, migraña, gastroenteritis, presión arterial y una mala alimentación. Lo anterior se logra identificar por medio de la previa aplicación de una encuesta de tipo analítica con el fin de identificar y realizar un análisis de la situación de cada colaborador en cuanto a su nivel de salud en el momento; esto producto del pobre conocimiento que tienen los colaboradores de la IPS sobre la buena alimentación o de los hábitos de vida saludable que debe llevar cada persona en su diario vivir.

Todos estos antecedentes son muy importantes a la hora de querer implementar o darles a conocer nuestra propuesta sobre estilos de vida saludable. Pero antes de querer informar o educar a los colaboradores sobre la vida saludable debemos de tener en cuenta las condiciones de salud para así mismo entrar en contexto con el fin de prevenir nuevas enfermedades como consecuencia de los malos hábitos alimenticios

## **Diagnóstico situacional**

Para la IPS Prevent salud, según el campo en el cual desarrolla sus actividades de servicios de salud y en la cual se identifica un dimensional desconocimiento en cuanto a hábitos de vida saludable, esto hablando de su personal en general. También se puede señalar que para

esta empresa la oportunidad de mejora en cuanto a esta falencia identificada es muy grande, pensando en que está situada en la ciudad de Popayán donde es indispensable resaltar que las condiciones brindadas por la ciudad se prestan para adoptar un estilo de vida saludable, esto teniendo presente que más del 80% tienen un ritmo de vida agitado, quienes su día lo dedican al trabajo y las noches a labores del hogar o estudio, dejando de lado actividades como una alimentación balanceada o dedicar una hora diaria al ejercicio, y es que las condiciones de vida y tal vez económicas hacen ver que esto sea imposible de adoptarse, contribuyendo también a una mentalidad negativa en cuanto a lo nuevo, a hábitos positivos que mejoren su calidad de vida.

El personal de la **IPS PREVENT SALUD** se compone en un rango de edades entre los 25 a los 55 años, cada uno con un referente de vida distinto, con diferentes costumbres y hábitos; teniendo en cuenta hábitos de alimentación con referentes desde su territorios de nacimientos, estrato socioeconómico, ritmos de vida que lleva a cada persona de acuerdo a sus condiciones laborales y familiares del día a día que hace que algunos cuenten con más o menos tiempo disponible para desarrollar una que otra actividad que aporte a su estado físico y mental; siendo estos detalles de gran importancia, ya que el ser humano a veces por ser fiel a estos hábitos y costumbres arraigados desde la infancia a su ser o limitaciones de tiempos y económicas pensando inicialmente en que el adoptar nuevas costumbres y hábitos sanos se promueva más gastos monetarios o más tiempo, también se puede ver que esto afecta mucho el desempeño de las personas en sus actividades diarias, ya sea de manera negativamente o positiva como se puede hablar del mejoramiento del estado muscular y óseo, ‘una mejor función cardiorrespiratoria, la reducción de riesgos de hipertensión, cardiopatías y trastornos metabólicos como la diabetes, el cáncer de mama y de colon’ (Guevara, M., s.f); enfermedades que hoy en día son bastante comunes en mayores pero también evidenciando ya personas jóvenes, una razón

adicional del porqué lograr inclinarse por una calidad de vida mejor, creando bienestar para sí mismo.

### **Plan de trabajo**

Con el estudio de caso planteado para la IPS PREVENT SALUD, se estudió por qué los colaboradores de la empresa de la ciudad de Popayán, desconocen las prácticas de estilos de vida saludable, orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades futuras; para ello se ha planteado un plan de trabajo por medio del cual se desarrollarán actividades con el fin del cumplimiento de los objetivos inicialmente establecidos.

- Realizar el cronograma de actividades sobre el proyecto
- Socialización de proyecto a encargados de la IPS PREVENT SALUD POPAYÁN
- Tramitar permisos en la IPS PREVENT SALUD para llevar a cabo el proyecto.
- Desarrollo de la encuesta tamiz por medio de uso de las TIC (formulario de **Google**)
- Realizar tamizaje inicial al personal al personal de IPS PREVENT SALUD POPAYÁN
- Elaborar base de datos con información recolectada
- Dar a conocer la normatividad que rige los hábitos de vida y estilo saludables.
- Promover las pausas activas en las jornadas de trabajo
- Elaboración de informes de acuerdo a lo realizado
- socializar trabajo final con las directivas
- Tomar medidas preventivas y correctivas sobre el resultado de los informes de la ficha de indicadores y planes de acción resultado hallazgos y actividades.

## Capítulo 3

### **Materiales y métodos**

Para la ejecución del estudio de caso en la IPS Prevent salud de Popayán, el cual se llevó a cabo mediante un enfoque investigativo cuantitativo, aplicando una encuesta con el fin de recolectar toda la información necesaria de tipo exploratorio obteniendo resultados cuantitativos y con los cuales podremos identificar cuáles son los gustos o preferencias de los colaboradores de la IPS Prevent salud a la hora de llevar un estilo de vida o hábitos saludables; esta encuesta fue diseñada mediante el uso de la tecnología usando el formulario de Google Forms y posteriormente fue compartida mediante el correo electrónico y el chat de WhatsApp que se utiliza para dar cualquier información a los colaboradores. En esta clase de formularios o encuesta nos permite recopilar cualquier información de manera más fácil, didáctica y eficiente además de poder ver los resultados al instante y organizar con facilidad los gráficos.

En esta investigación se tuvieron en cuenta determinantes sociodemográficos como edad, género, nivel de escolaridad, estado civil, cargo, antecedentes de enfermedades no transmisibles entre ellas (la diabetes, obesidad, hipertensión etc.) o actividad física, entre otros datos que también son importantes para la investigación; lo que hace fácil el análisis de resultados. Como ya se había mencionado antes esta investigación de tipo exploratorio permitió conocer los estilos de vida de los trabajadores y ayudo a fundamentar la situación real de la empresa a nivel de salud y los buenos hábitos alimenticios de cada colaborador. Para obtener esta información se realizó una encuesta con 20 preguntas entre ellas el consentimiento informado el cual contó con la política de tratamiento y protección de los datos personales de cada colaborador en relación con la ley 1518 del 2012 y su aceptación de diligenciar la encuesta de manera voluntarias para fines educativos; esta encuesta se formuló y se mejoró basándonos en el cuestionario FANTÁSTICO,

el cual está diseñado por el departamento de medicina familiar de la universidad McMaster de Hamilton, Ontario (Canadá), considerado una herramienta de apoyo a los profesionales en el contexto de promoción de la salud y prevención de la enfermedad; permite identificar y medir los estilos de vida de una población en particular, lo cual hace de ella una herramienta fácil y corta de aplicar.

El decreto 1072 del 2015 establece las actividades de promoción y prevención para mejorar las condiciones de trabajo y salud de los colaboradores.(art.2.2.4.2.5.11;art 2.2.4.2.5.12) en el cual habla de la importancia de cumplir con las obligaciones del empleador con sus empleados, las cuales llevan al cuidado integral de la salud cumpliendo con las normas, reglamentos e instrucciones de seguridad y salud en el trabajo entre ello cumplir con los exámenes laborales tanto de ingreso, periódico y retiro y así mismo fomentar los estilos de trabajo y vida saludable para el colaborador evitando con esto futuros accidentes y enfermedades. Por lo cual se procedió a realizar la investigación sobre los hábitos y estilos de vida saludables a los colaboradores de la IPS Prevent Salud.

### **Población y muestra**

La población objeto para la investigación fue de 14 colaboradores, quienes desempeñan labores administrativas y de medicina ocupacional (médicos) entre otras profesiones dentro de la organización; por lo anterior, el número de la población a investigar es menor de 100 personas, siendo así; no seleccionaremos muestra, teniendo en cuenta que la población es finita, por ello, la población y muestra a investigar es de 14 colaboradores.

### **Instrumento**

Como instrumento a realizar se utilizó la encuesta de tipo exploratorio, se elaboró con la herramienta de formularios de Google y se divulgó mediante correo electrónico a los

colaboradores de la empresa IPS PREVENT SALUD de Popayán. Esta encuesta como herramienta exploratoria ayudó a indagar y obtener resultados de la investigación, como son las opiniones en cuanto a preferencias, los gustos y costumbres así mismo fue útil para obtener información concreta y conocer al público objetivo. La encuesta cuenta con 15 preguntas cerradas de selección; esta es entregada a cada trabajador no sin antes explicarles el fin de la misma; es decir, recolección de información para fines académicos, información que se le dará uso de manera confidencial para el desarrollo de la investigación.

### **Recomendaciones**

De acuerdo al estudio realizado en la IPS Prevent salud de la ciudad de Popayán donde el propósito era identificar los hábitos y estilos de vida saludables de los colaboradores y teniendo en cuenta los resultados obtenidos y con el fin de contribuir a la corrección de las falencias en cuanto a estos hábitos y como recomendaciones ante lo evidenciado se deduce lo siguiente:

Por parte de la empresa IPS PREVENT SALUD se debe impartir una capacitación inicialmente donde se imparta la debida información sobre Hábitos y estilos de vida saludables, teniendo en cuenta las características de salud de sus colaboradores partiendo de los exámenes ocupacionales y el sondeo realizado en la empresa. Es importante elaborar un cronograma donde el profesional encargado haga seguimiento a cada colaborador, como, por ejemplo; para las personas que sufren de sobrepeso, como primera medida sería ponerse en control con su médico de la EPS y en un periodo de dos meses volver a evaluar ese paciente por parte del profesional de la IPS. Es importante que la empresa elabore actas y se firmen por parte de los colaboradores, esto con el fin de establecer un compromiso de las partes, por un lado, del contratante que está cumpliendo en cuanto a velar por el bienestar en pro de la salud del colaborador y el colaborador

que debe aportar su compromiso para corregir esos hábitos poco saludables que puede repercutir en su salud a mediano o largo plazo.

El empleador debe generar espacios a los colaboradores según las necesidades de salud a corregir, esto con el fin de crear nuevos hábitos saludables, ya sea para realizar actividad física, recibir talleres de alimentación y demás espacios que les aporte información en pro de la mejora de sus hábitos.

La empresa PREVENT SALUD deberá llevar dentro de su cronograma la implementación de espacios lúdicos e informativos por medio de los cuales se fomenten los Estilos de vida saludables, como lo es la alimentación saludable, información que se puede transmitir mediante charlas donde de la mano de un profesional se brinde la información adecuada, chequeos médicos esto mediante los exámenes periódicos donde inicialmente se pueden identificar condiciones de salud del empleado y mediante seguimiento como se mencionó anteriormente para constatar de que el empleado cumpla con las indicaciones médicas; la importancia de realizar actividad física; por medio de los espacios para pausas activas y generando días lúdicos, siendo esto tomado como medidas preventivas y que van de la mano con la productividad de los mismos colaboradores que contribuyen a salir de la rutina de los mismos, siendo clave para mantenerse saludable.

Para la identificación de los Hábitos y Estilos de vida Saludables se realizó un sondeo por medio de una encuesta virtual donde cada empleado y según su criterio respondió una serie de preguntas y por medio de las cuales se recopila información analizada en el siguiente punto.

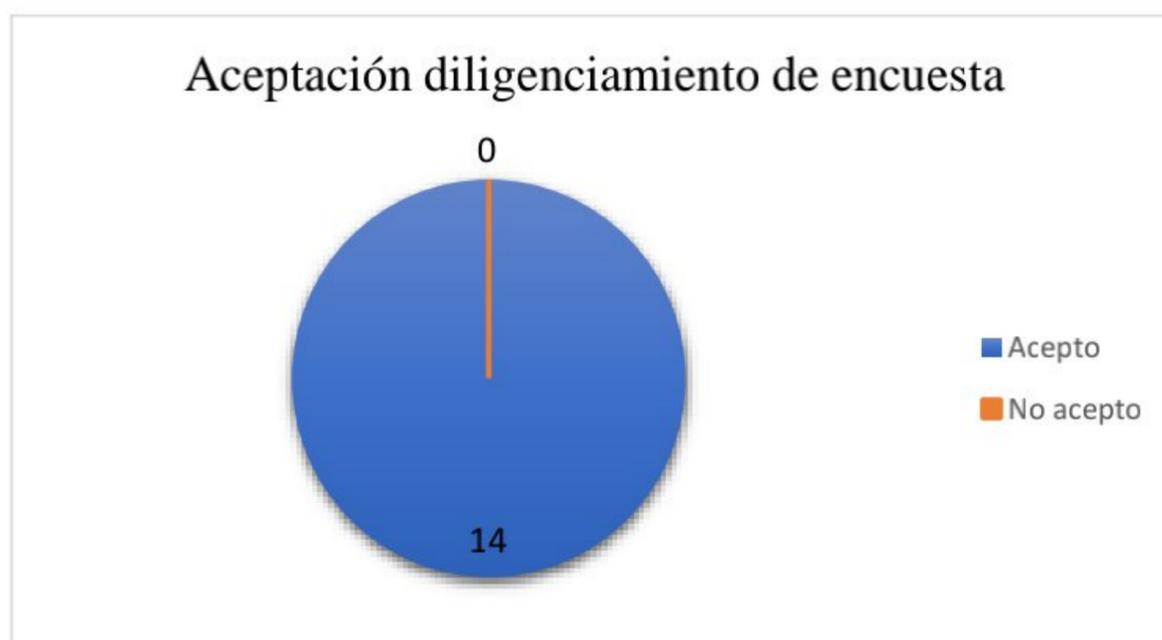
## Análisis de los resultados

Una vez recopilada la información obtenida de los 14 participantes, trabajadores de la IPS PREVENT SALUD, se procedió a tabular los resultados de forma ordenada con el fin de facilitar la interpretación de los resultados. A continuación, se realizará una descripción de los resultados obtenido por medio de figuras y tablas, las cuales contarán con una representación porcentual de cada una de las preguntas contenidas en la encuesta.

La encuesta se conformó de 20 preguntas las cuales tenía opciones de respuesta múltiple y cerradas, una de las preguntas era la aceptación del diligenciamiento de la encuesta (Figura 1). El análisis de los resultados se realizó por cada pregunta planteada.

### Figura 1

*Trabajadores que aceptaron voluntariamente el diligenciamiento de la encuesta*



En la figura se evidencia que el 100% de los trabajadores aceptaron diligenciar la encuesta voluntariamente y por tanto aceptaron firmar el consentimiento informado, el cual expresa el objetivo y fines del estudio.

De acuerdo a la pregunta 2 donde se indaga la profesión de los 14 colaboradores, se obtuvo la siguiente información: 4 auxiliares de enfermería, 3 médicos, 1 psicóloga, 1 fonoaudióloga, 1 estudiante, 1 contador, 1 bacterióloga, 1 ingeniera industrial, 1 ingeniera ambiental. Con esto se evidencia que la IPS Prevent Salud cuenta con el personal idóneo para cumplir con su propósito de contribuir a la seguridad y salud en el trabajo a través de la medicina preventiva y del trabajo.

**Tabla 1**

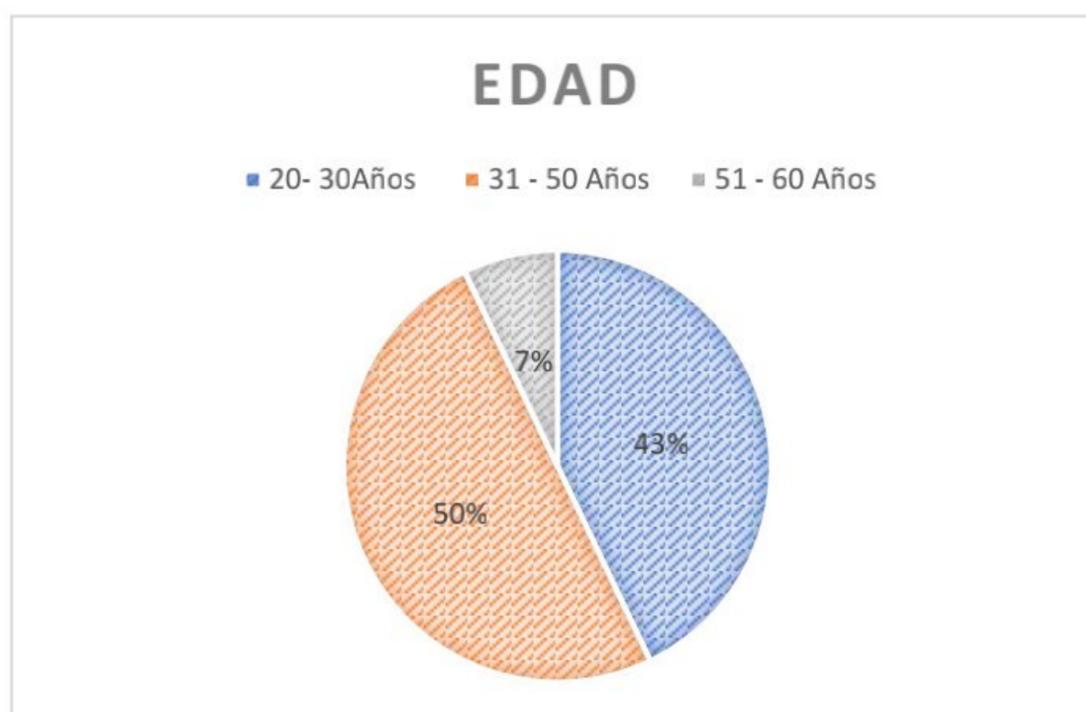
*Número de trabajadores y su profesión, vinculados a la empresa Prevent Salud Ltda*

| <b>No trabajadores</b> | <b>Cargo</b>         |
|------------------------|----------------------|
| 4                      | Enfermera auxiliar   |
| 3                      | Médico               |
| 1                      | Psicóloga            |
| 1                      | Fonoaudióloga        |
| 1                      | Estudiante           |
| 1                      | Contador             |
| 1                      | Bacterióloga         |
| 1                      | Ingeniera industrial |
| 1                      | Ingeniera ambiental  |

Con respecto a la pregunta que indaga la edad de los colaboradores de la IPS PREVENT SALUD, se encontró que el 50% de los trabajadores se encuentra entre los 31 y 50 años de edad, seguida de un 43% de aquellos en edades entre los 20 y 30 años y siendo un 7% quienes rondan los 51 y 60 años de edad, esto permite identificar que los colaboradores de la IPS PREVENT SALUD está dentro de la etapa de la adultez productiva donde son personas profesionales con una situación laboral estable.

**Figura 2**

*Promedio de edad en los que se encuentran los trabajadores de Prevent Salud Ltda*

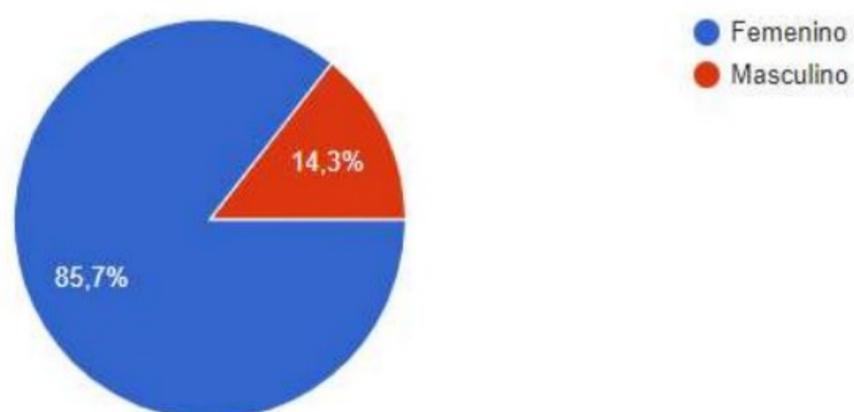


En relación a la pregunta que indaga sobre el sexo de los colaboradores, se puede evidenciar en la figura 3 que el sexo que predomina es el femenino con un 85.7% de los participantes y un 14.3% de sexo masculino.

**Figura 3**

*Porcentaje de trabajadores según su sexo*

14 respuestas



#### Pregunta 4

Peso.

De acuerdo a la pregunta 4 donde se indaga sobre el peso de los colaboradores de la IPS PREVENT SALUD, a la cual de los 14 colaboradores un 50% está entre los 51kg y 70kg, un 36% está entre los 40kg y 50kg, un 7% entre 71kg y 90kg y un 7% restante tiene un peso mayor a 90kg.

#### Figura 4

*Porcentaje de trabajadores según su peso*



Pregunta

Estatura.

De acuerdo a la pregunta 5 donde se indaga sobre la Estatura de los colaboradores de la IPS PREVENT SALUD, la cual la vemos reflejada en la siguiente tabla:

#### Tabla 2

*Comparativo estatura y pesos de los trabajadores de la IPS Prevent Salud*

| No. Colaboradores | Estatura (cm) | Peso (kg) | IMC  | SOBREPESO |
|-------------------|---------------|-----------|------|-----------|
| 1                 | 1.50          | 58        | 25.7 | ✓         |
| 2                 | 1.57          | 58        | 23.5 |           |
| 3                 | 1.50          | 59        | 26.2 | ✓         |
| 4                 | 1.75          | 80        | 26.1 | ✓         |

|    |      |    |      |   |
|----|------|----|------|---|
| 5  | 1.64 | 70 | 26.0 | ✓ |
| 6  | 1.45 | 48 | 22.8 |   |
| 7  | 1.70 | 70 | 24.2 |   |
| 8  | 1.63 | 70 | 26.3 | ✓ |
| 9  | 1.58 | 58 | 23.2 |   |
| 10 | 1.70 | 61 | 21.1 |   |
| 11 | 1.58 | 67 | 26.8 | ✓ |
| 12 | 1.70 | 83 | 28.7 | ✓ |
| 13 | 1.70 | 74 | 25.6 |   |
| 14 | 1.55 | 61 | 25.3 |   |

*Nota:* valores de IMC calculados teniendo en cuenta la formula “ $IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Estatura al cuadrado (Mt)}$ ”, fuente propia.

De acuerdo a la clasificación del índice de masa corporal (IMC) podemos deducir que el 50% de los colaboradores de la IPS PREVENT SALUD sufren de sobrepeso ya que todos según su talla y peso dan con un IMC superior a 25.0, lo que significa que son personas con sobrepeso y el otro 50% se encuentra con un IMC normal.

## Imagen 1

*Clasificación del IMC según educar consumidores org*

| Clasificación del IMC  |             |
|------------------------|-------------|
| Insuficiencia ponderal | < 18.5      |
| Intervalo normal       | 18.5 - 24.9 |
| Sobrepeso              | $\geq 25.0$ |
| Preobesidad            | 25.0 - 29.9 |
| Obesidad               | $\geq 30.0$ |
| Obesidad de clase I    | 30.0 - 34.9 |
| Obesidad de clase II   | 35.0 - 39.9 |
| Obesidad de clase III  | $\geq 40.0$ |

Pregunta 6

¿De acuerdo a esto cuál de los siguientes hábitos prácticas en tu vida diaria?

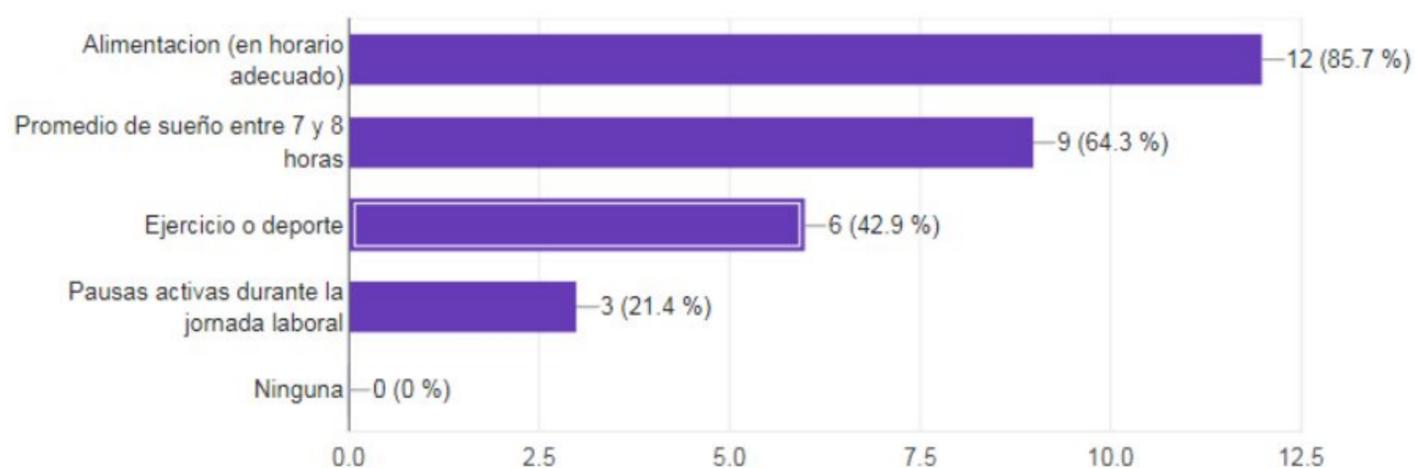
De acuerdo a la pregunta 6 donde se indaga sobre a los colaboradores de la IPS PREVENT SALUD sobre la práctica de hábitos saludables respondieron: 12 personas se Alimenta en horario adecuado equivalente a un 85.7%, 9 personas tiene un Promedio de sueño entre 7 y 8 horas equivalente a un 64.3%, 6 personas practican Ejercicio o deporte equivalente a un 42.9%, 3 personas realizan Pausas activas durante la jornada laboral equivalente a un 21.4%, Ninguna de las anteriores equivalente a un 0%.

## Figura 5

### *Hábitos de vida saludable practicados por los trabajadores de la IPS Prevent Salud Ltda*

De acuerdo a esto cuál de los siguientes hábitos prácticas en tu vida diaria?

14 respuestas



Los datos obtenidos nos permiten evidenciar que a pesar de que tratan de llevar hábitos saludables les es imposible realizarlos ya que solo 6 de los 14 colaboradores realizan actividad física, y 3 de los 14 colaboradores realizan pausas activas lo que permite que sean sedentarios.

#### Pregunta 7

¿Con qué frecuencia consume frutas?

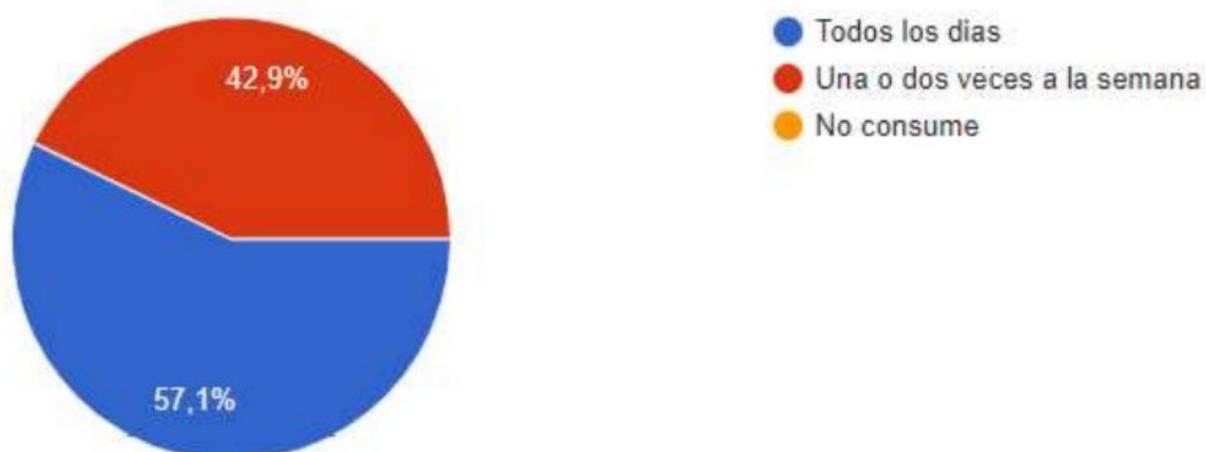
De acuerdo a la pregunta 7 donde se indaga sobre la frecuencia de consumo de frutas por parte de los colaboradores de la IPS PREVENT SALUD Pregunta a la cual de los 14 colaboradores encuestados el 57.1% respondió que consume fruta todos los días y un 42.9% consume una o dos veces por semana.

#### Figura 6

*Frecuencia en el consumo de frutas por parte de los trabajadores de la IPS Prevent Salud Ltda*

Con que frecuencia usted consume frutas?

14 respuestas



Los resultados obtenidos indican que el mayor porcentaje de los colaboradores consume los requerimientos necesarios de fruta, con un 57,1% las cuales son ricas en vitaminas, minerales y contiene antioxidantes que son muy beneficiosos para el metabolismo de cada persona; además estas contienen propiedades que nos dan energía para continuar con las labores cotidianas.

Pregunta 8.

¿Aproximadamente cuántos vasos de agua bebe usted al día?

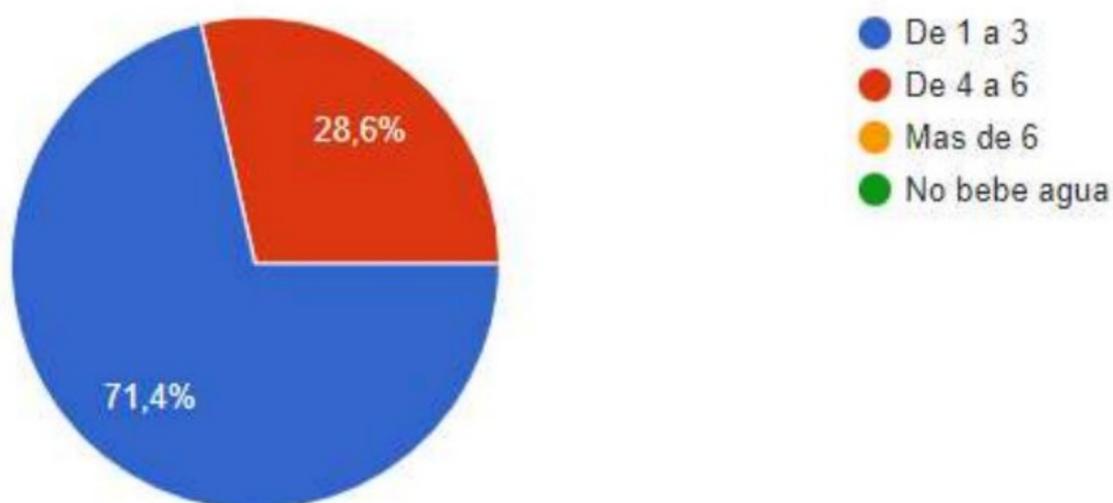
De acuerdo a la pregunta 8 donde se indaga sobre cuántos vasos de agua bebe al día a cada uno de los colaboradores de la IPS PREVENT SALUD, a la cual de los 14 colaboradores encuestados el 71,4% respondió que consume agua de 1 a 3 veces al día, un 28,6% de 4 a 6 veces al día.

### Figura 7

*Consumo de agua en los trabajadores de la IPS Prevent Salud Ltda*

Aproximadamente cuantos vasos de agua bebe usted al dia ?

14 respuestas



Respecto al consumo de agua diaria se demuestra que los colaboradores consumen aproximadamente 1,5 litros de agua, cantidad considerada como normal; este líquido es vital e importante porque nos ayuda a mejorar el metabolismo del organismo además de proporcionar nutrientes a las células y participar en el buen funcionamiento del cerebro y nervios.

#### Pregunta 9.

Con qué frecuencia consume usted alimentos ricos en fibra (verduras, cereales, legumbres).

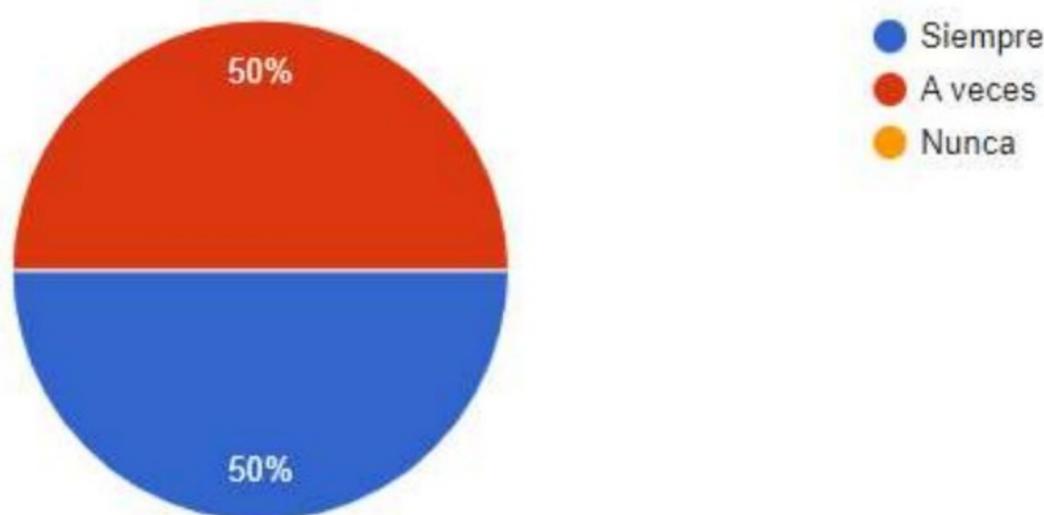
De acuerdo a la pregunta 9 donde se indaga a los colaboradores de la IPS COLABORADORES DE LA IPS PREVENT SALUD sobre la frecuencia de consumo alimentos ricos en fibra (verduras, cereales, legumbres) a la cual de los 14 un 50% responde que siempre consume alimentos ricos en fibra y otro 50% que los consume a veces.

#### **Figura 8**

*Frecuencia consumo de alimentos rico en fibra de los trabajadores de la IPS Prevent Salud Ltda*

Con que frecuencia consume usted alimentos ricos en fibra(verduras, cereales,legumbres)

14 respuestas



Con relación al consumo de alimentos ricos en fibra los cuales son beneficios para la salud ya que ayuda a prevenir o disminuir enfermedades como la presión arterial, glucemia o colesterol además de ayudar con el sistema digestivo y evitar el estreñimiento; los resultados indican que a pesar de que los colaboradores están en sobrepeso, el 50% de ellos tratan de llevar una alimentación sana para prevenir enfermedades no transmisibles o por lo menos para minimizar riesgos en su salud.

Pregunta 10.

¿Con qué frecuencia consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, perros calientes, salchipapas)?

De acuerdo la Pregunta 10 realizada a los colaboradores de la IPS PREVENT SALUD sobre la frecuencia con que usted consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, perros calientes, salchipapas) a la cual de los 14 colaboradores un 50% manifiesta que consume una vez al mes, un 28.6% una a dos veces por semana, 14.3% casi nunca consume y un 7% No consume.

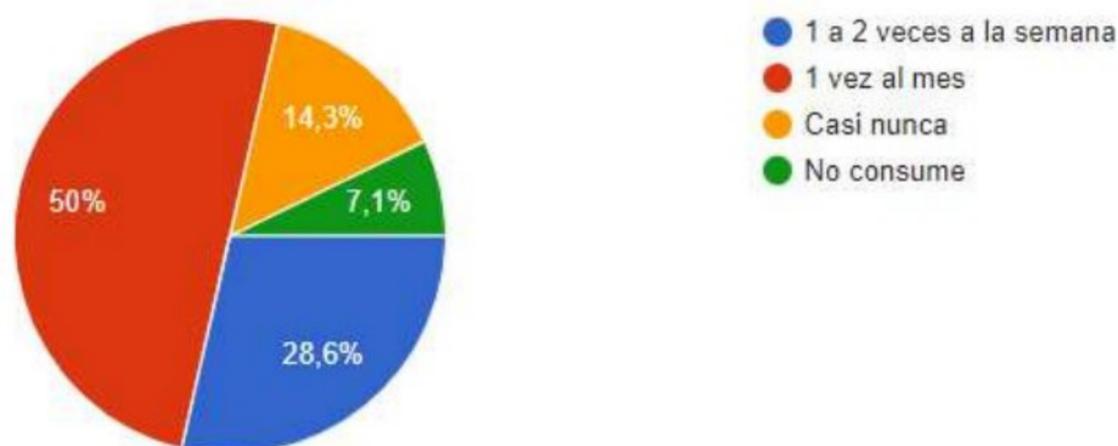
**Figura 9**

*Frecuencia consumo de comidas rápidas por parte de los trabajadores de la IPS Prevent Salud*

*Ltda*

Con que frecuencia usted consume comidas rapidas (pizza, hamburguesa,perros caliente, salchipapas)?

14 respuestas



Con relación a esta pregunta sobre alimentos catalogados como comida chatarra o comida no saludable, los resultados nos indica que más del 50 % de los colaboradores los consumen con frecuencia lo que causa una mala alimentación y un sobrepeso ya que estos alimentos no están recomendados dentro de una dieta saludable.

Pregunta 11.

¿Con qué frecuencia consume alimentos altos en azúcares (bombones, galletas, snacks)?

De acuerdo a la pregunta 11 donde se indaga a los colaboradores de la IPS PREVENT SALUD Con qué frecuencia usted consume alimentos altos en azúcares (bombones, galletas, snack) de los 14 colaboradores un 71.4% responde que ocasionalmente y un 28.6% una a dos veces por semana.

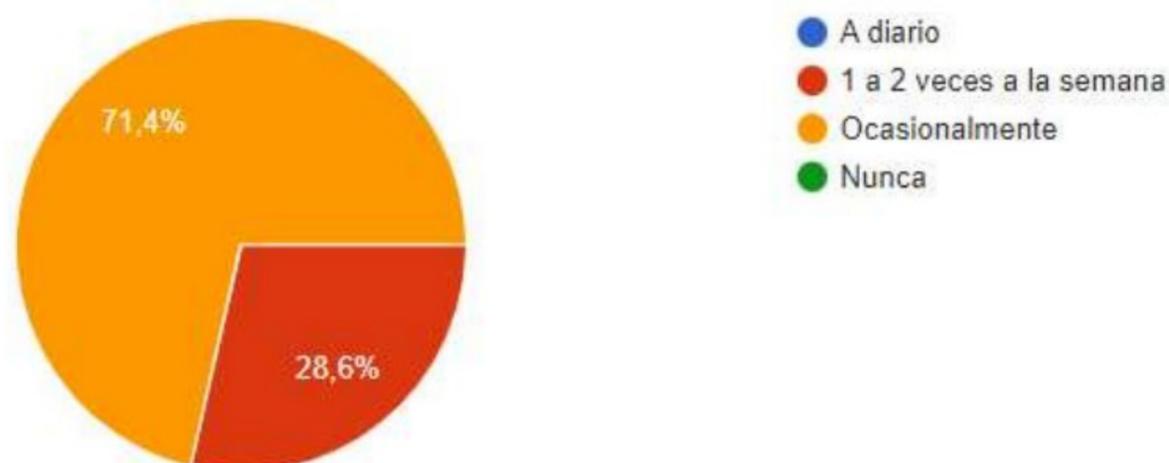
**Figura 10**

*Frecuencia del consumo de alimentos con alto contenido de azúcar en los trabajadores de la IPS*

*Prevent Salud Ltda*

Con que frecuencia usted consume alimentos altos en azúcares (bombones,galletas,snacks)?

14 respuestas



Con relaciona a esta pregunta sobre el consumo de alimentos altos en azúcares comprobamos que los colaboradores de la IPS PREVENT SALUD no llevan un estilo de vida saludable; trayendo como consecuencia el sobrepeso que anteriormente habíamos mencionado; esto debido al consumo frecuente de alimentos con azúcar y comedias rápidas o chatarras.

Pregunta 12.

¿Su consumo de bebidas alcohólicas es?

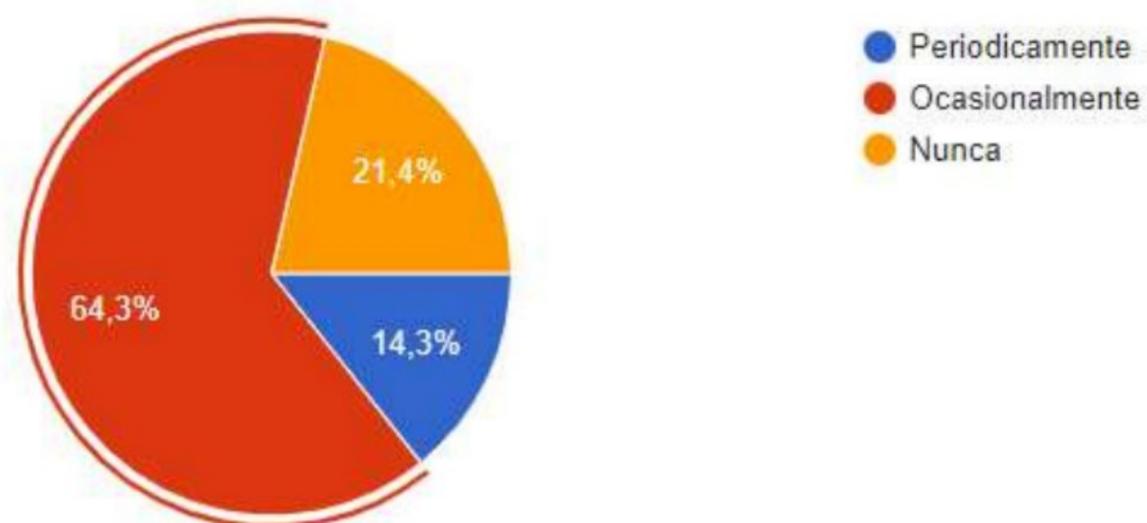
De Acuerdo a la pregunta 12 donde se indaga a los colaboradores de la IPS PREVENT SALUD sobre su consumo de bebidas alcohólicas; de los cuales 14 colaboradores un 64.3% responde que consume ocasionalmente un 21.4% nunca consume y un 14,3% consume periódicamente lo que indica que solo lo hacen en casos especiales como lo son las celebraciones familiares o salidas con amigos.

**Figura 11**

*Frecuencia consumo de bebidas alcohólicas en los trabajadores de la IPS Prevent Salud Ltda*

Su consumo de bebidas alcoholicas es?

14 respuestas



Pregunta 13.

¿Fuma tabaco o alguna otra sustancia?

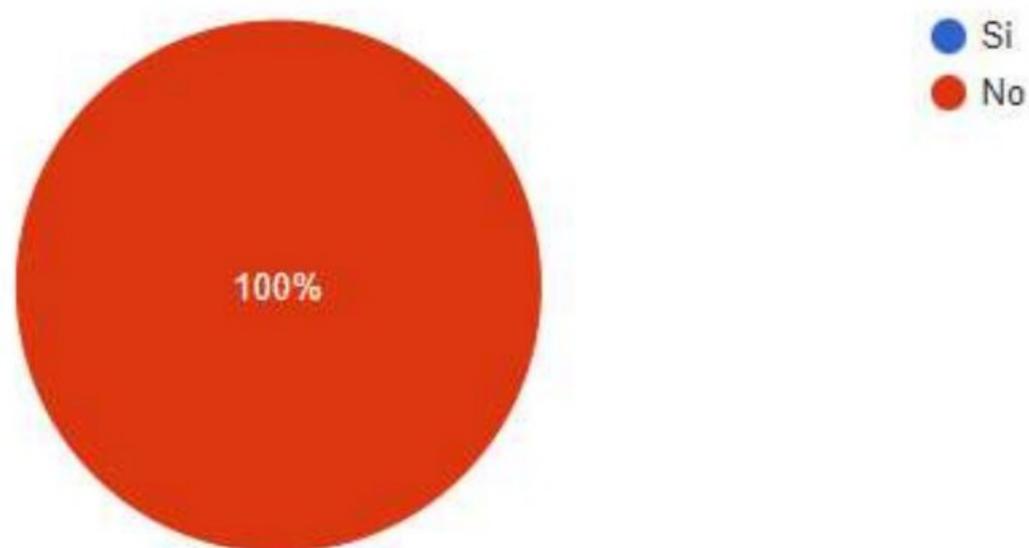
De acuerdo a la pregunta 13 donde se indaga a los colaboradores de la IPS PREVENT SALUD sobre si Fuma tabaco o alguna otra sustancia a la cual de los 14 colaboradores un 100% responde que No consume tabaco.

**Figura 12**

*Consumo de tabaco o alguna otra sustancia en os trabajadores de IPS Prevent Salud Ltda*

Fuma tabaco o alguna otra sustancia?

14 respuestas



Pregunta 14.

¿En sus ratos libres practica algún deporte o actividad física?

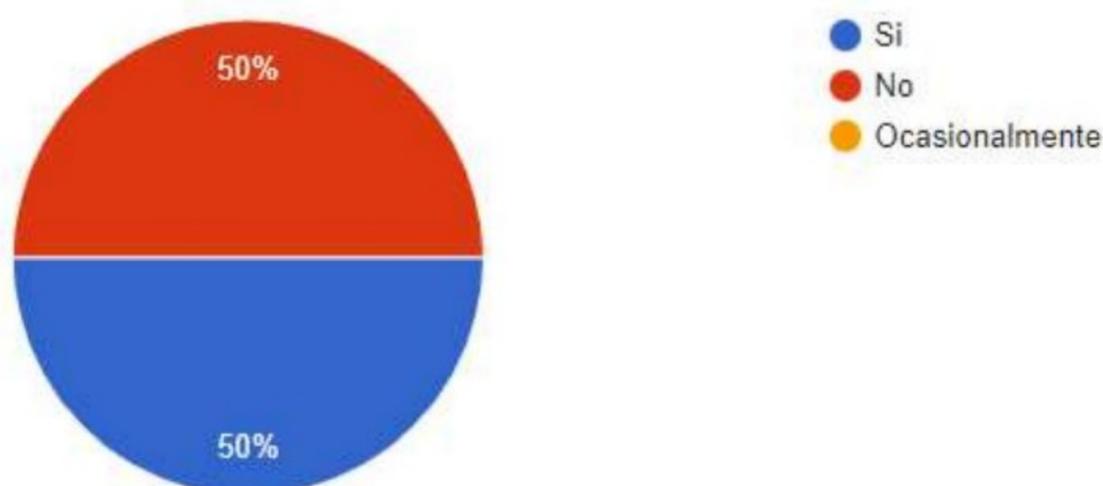
A la pregunta 14 donde se indaga a los colaboradores de la IPS PREVENT SALUD En sus ratos libres práctica algún deporte o actividad física de los 14 colaboradores un 50% respondieron que si realizan actividad física y otro 50% respondieron que No realizan.

**Figura 13**

*Porcentaje de trabajadores de la IPS Prevent Salud Ltda que practican algún deporte o actividad física*

En sus ratos libres practica algún deporte o actividad física?

14 respuestas



De acuerdo a esta pregunta los resultados arrojados indican que solo el 50 % de los trabajadores practican actividad física lo que es preocupante ya que de alguna u otra razón los colaboradores están catalogados según el IMC con sobrepeso lo que los hacen más propensos de padecer enfermedades no transmisibles además de ser personas sedentarias. La práctica de actividad física favorece a las personas en su vida cotidiana ya que ayuda a mejorar la calidad de vida y trae con ello beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

Pregunta 15.

Cuántas horas aproximadamente duerme en el día (no incluye siesta o reposo)

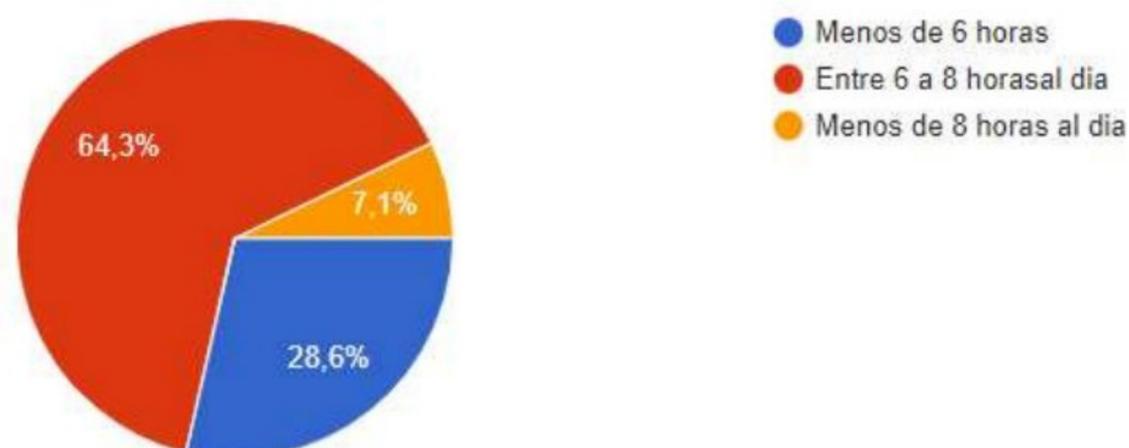
De acuerdo a la pregunta 15 donde se indaga a los colaboradores de la IPS PREVENT SALUD Cuántas horas aproximadamente duerme en el día (no incluye siesta o reposo) de los 14 colaboradores un 64.3% respondieron que duermen de 6 a 8 horas al día, un 28,6% duerme 6 horas y un 7.1% duerme menos de 8 horas al día. lo que indican que no tiene una buena calidad de sueño provocando un desgaste físico y alteración en su metabolismo afectando su peso corporal.

**Figura 14**

*Promedio de horas de sueño en los trabajadores de la IPS Prevent Salud Ltda*

Cuántas horas aproximadamente duerme en el día (no incluye siesta o reposo)

14 respuestas



Pregunta 16.

Sufre de alguna de las siguientes enfermedades crónica no transmisibles

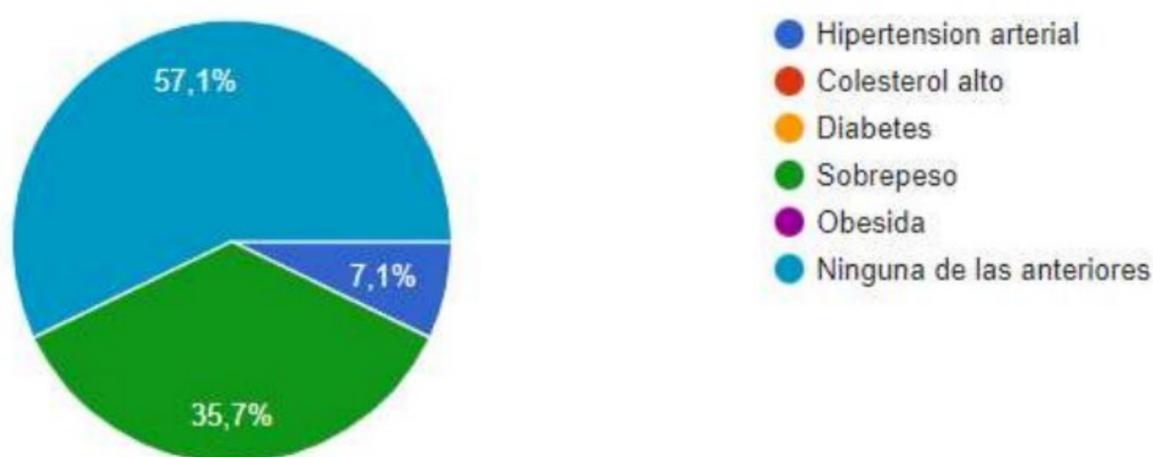
A la pregunta 16 donde se indaga a los colaboradores de la IPS PREVENT SALUD si sufre de alguna de las siguientes enfermedades crónicas no transmisibles de los 14 colaboradores un 57.1 % responde que NO padece ninguna enfermedad, un 35.7% padece de sobrepeso y un 7.1% responde que padece de hipertensión arterial.

**Figura 15**

*Porcentaje de trabajadores de la IPS Prevent Salud Ltda que padecen alguna enfermedad crónica no trasmisible*

Sufre de alguna de las siguientes enfermedad cronica no trasmisible

14 respuestas



De acuerdo a esta pregunta es evidente que la mayoría de los colaboradores sufren de sobrepeso esto debido a que no llevan una buena alimentación saludable, además de padecer hipertensión arterial lo que causa estar dentro de los límites de IMC.

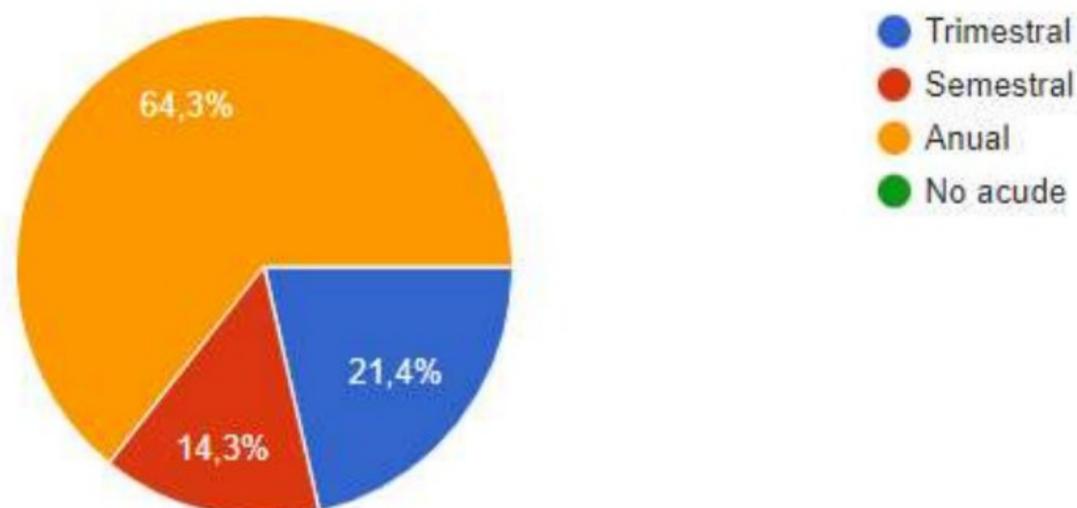
Pregunta 17.

¿Con qué frecuencia se realiza chequeos médicos?

De acuerdo a la pregunta 17 donde se indaga a los colaboradores de la IPS PREVENT SALUD con qué frecuencia se realiza chequeos médicos, de los 14 colaboradores un 64.3% se realiza chequeos de manera anual, un 21.4% se realiza chequeos de manera trimestral y un 14.3% lo hacen de manera semestral.

Con que frecuencia se realiza chequeos medicos?

14 respuestas



Pregunta 18.

¿De acuerdo a las preguntas anteriores usted considera que lleva una vida con estilos y hábitos saludables?

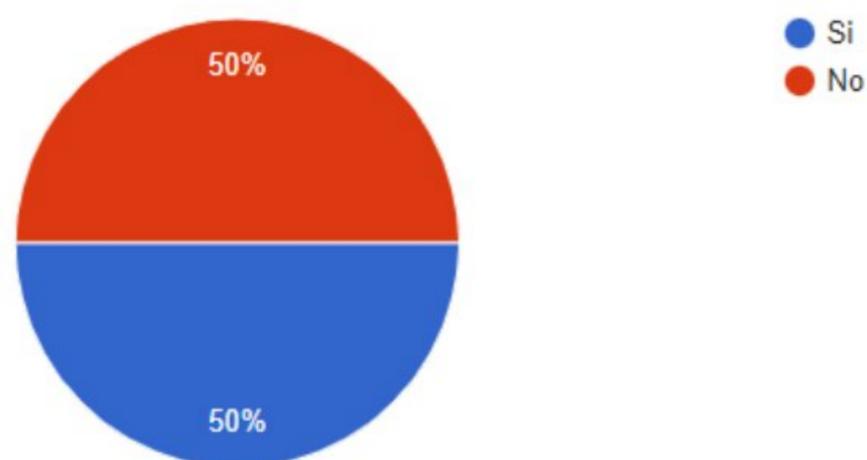
De acuerdo a la pregunta 18 donde se indaga a los colaboradores de la IPS PREVENT SALUD, De acuerdo a las preguntas anteriores usted considera que lleva una vida con estilos y hábitos saludables, de los 14 colaboradores 50% respondieron que si consideran tener buenos hábitos y el otro 50% responden que NO lleva una vida con estilos y hábitos saludables.

**Figura 17**

*Porcentaje de trabajadores de la IPS Prevent Salud Ltda que consideran llevar uno buenos hábitos de vida saludables*

De acuerdo a las preguntas anteriores usted considera que lleva una vida con estilos y habitos saludables?

14 respuestas



teniendo encuesta los resultados anteriores podemos deducir que los colaboradores a pesar de que algunos consumen alimentos ricos en fibra, consumen frutas, consumen agua y realizan hacen actividad física o practican algún deporte, no llevan hábitos o estilos de vida saludables adecuados y que de alguna u otra manera esta mala alimentación se ve reflejada en su IMC. a lo que ellos no detectan o no prestan atención.

## Estrategias para fomentar estilos de vida saludables en los colaboradores de la IPS Prevent Salud

| ESTRATEGIAS  | OBJETIVO   | ENCARGADO   | Fecha                                | No. de CAPACITACIONES | EJECUCIÓN DE CAPACITACIONES Y ACTIVIDADES | DURACIÓN              | INDICADORES DE RESULTADO  |        |
|--|--|---|--------------------------------------|-----------------------|---|-----------------------|---------------------------|--------|
| Capacitación de autocuidado En hábitos y estilos de vida saludable al personal | Desarrollar capacitación para generar conciencia o cambios de hábitos saludables en el personal de la IPS Prevent Salud  | Gestión E. T.H. PAULA FERNANDEZ - ARL               | 01/04/2023 - 01/07/2023 - 07/10/2023 | 3                     | 3   | 2 Horas               | CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS | 10000% |
| Realizar exámenes ocupacionales periódicos                                     | Dar un diagnóstico de salud y realizar las respectivas recomendaciones a cada paciente   | Encargada T.H. PAULA FERNANDEZ - MEDICO OCUPACIONAL | 20/02/2023 - 22/02/2023              | 2                     | 2   | 3 Días                |                           | 10000% |
| Pausas activas   | Generar espacios entre jornada laboral con el fin de mejorar el desempeño laboral, prevenir desórdenes musculoesqueléticos por la actividad repetitiva de movimientos. | Dra. Fernanda Ceron Especialista en SST             | Diario                               | 240                   | 180                                       | 10 minutos            |                           | 13333% |
| Baile deportivo  | Generar espacio lúdico por medio de la caja de compensación familiar.  | Encargada T.H. PAULA FERNANDEZ - PROFESIONAL DE CCF | 06/05/2023 - 02/09/2023              | 2                     | 2   | Media jornada laboral |                           | 10000% |
| Capacitación En Riesgo biológico   | Encaminada a lograr actitudes y conductas que disminuyan el riesgo del trabajador de la salud de adquirir infecciones en el medio laboral.                             | Encargada T.H. PAULA FERNANDEZ - PROFESIONAL DE CCF | 05/08/2023                           | 1                     | 1   | 2 Horas               |                           | 10000% |
| Taller manejo del estrés laboral   | Controlar el estrés puede ayudarte a llevar una vida más equilibrada y saludable   | Encargada T.H. PAULA FERNANDEZ - PROFESIONAL DE CCF | 03/06/2023                           | 1                     | 1   | 2 Horas               |                           | 10000% |
| Taller de Buenas prácticas en riesgo biomecánico                               | Prevención de evento adverso e indeseado (accidente o enfermedad) durante la ejecución de las actividades propias del trabajo.   | Encargada T.H. PAULA FERNANDEZ - PROFESIONAL DE CCF | 07/10/2023                           | 1                     | 1   | 2 Horas               |                           | 10000% |

Análisis de resultados según información obtenida sobre estilos de vida saludables.

Este análisis se realizara por medio de matriz DOFA ya que por medio de ella podemos mirar la situación de los colaboradores de la IPS Prevent Salud a nivel de hábitos y estilos saludables, donde existen algunos vacíos frente al cumplimiento para adoptar o adquirir hábitos y estilos saludables.

| <b>DEBILIDADES</b>   | <b>OPORTUNIDADES</b>  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• No cuentan con suficiente tiempo para realizar una actividad física constante, por los compromisos de cada uno a nivel laboral y personal.</li> <li>• Aunque no es frecuente la alimentación de comidas rápidas, ni el consumo de alcohol; los colaboradores sienten una necesidad de consumirlos en ocasiones especiales ya sea por gusto, antojo o placer.</li> <li>• Las jornadas laborales se hacen pesadas sin darles tiempo a realizar un break para alimentarse o realizar pausas activas.</li> <li>• Falta de actividad física lo que promueve que al pasar el tiempo sean personas sedentarias atrayendo con ellas enfermedades crónicas no trasmisibles.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actualmente las personas están tratando de llevar una vida sana en la alimentación basada en vegetales (vegetariana), frutas, cereales, proteínas etc. preocupándose por la salud y calidad de vida adulta.</li> <li>• Los colaboradores se preocupan por su físico llevando con esto a realizar actividad física como la caminata, gym o realizando ejercicio físico para tratar de tener hábitos saludables en sus ratos libres</li> </ul> |
| <b>FORTALEZAS</b>  | <b>AMENAZAS</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• La mayoría de los colaboradores pertenecen al sector salud</li> <li>• Todos los colaboradores de la IPS Prevent Salud, al ser especialista en SST tienen el conocimiento sobre que es llevar hábitos y estilos de vida saludable y alimentación balanceada.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferentes sitios de diversión donde se promueve el consumo de comidas azucaradas, comidas rápidas y bebidas alcohólicas.</li> <li>• Falta de tiempo y compromiso para realizar actividad física constante.</li> </ul>   |

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al ser una IPS en especializada en SST están comprometidos en el cuidado de la salud los colaboradores,</li> <li>• Realización de exámenes periódicos a los colaboradores, dando un diagnóstico de salud a cada uno con sus respectivas recomendaciones o seguimientos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cansancio laboral, por atención de pacientes durante 8 horas</li> <li>• Colaboradores con enfermedades como la hipertensión, hipotiroidismo, obesidad.</li> </ul> |
|---|--|

### SUGERENCIAS:

Para la IPS PREVENT SALUD se le indica que se debe realizar un cronograma donde se plasmen fechas y actividades puntuales donde engloben acciones como capacitaciones, jornadas lúdicas, horarios de pausas activas, exámenes periódicos y seguimientos a colaboradores que por alguna condición médica lo amerite, además de previamente establecer un equipo de trabajo como encargado de supervisar todas las actividades mencionadas y llevar un control de lo establecido generando finalmente informes para ver si se cumplen los objetivos planteados.

### **Conclusiones**

De acuerdo al estudio realizado en la IPS PREVENT SALUD de la ciudad de Popayán y la encuesta aplicada a los colaboradores de la IPS, se puede identificar de acuerdo a la información obtenida.

Aunque la mayoría de colaboradores acertó en cuanto al consumo de frutas, agua, alimentos ricos en fibra ya que los encontramos en sus dietas, además de que incluyen actividad física en su rutina, no consumen tabaco y la presencia de alcohol se puede decir que es mínima,

se refleja que hay un porcentaje considerable que se identifica entre el 30% y 50% que consume comidas rápidas, que no realiza deporte que no duerme sus 8 horas completas, falta mayor consumo de frutas y alimentos ricos en fibra, libres de grasa, además de que un porcentaje significativo sufre de sobrepeso, siendo que del 100% de colaboradores un 50% menciona que si cree que lleva una vida con hábitos saludables y otro 50% que no lo cree así; Por tanto se concluye que hay falta de compromiso para practicar o llevar a cabo los hábitos y estilos de vida saludables entre los colaboradores de la IPS PREVENT SALUD, debido a sus múltiples compromisos tanto laborales como personales lo que ocasiona que no lleven unos hábitos y estilos de vida saludables en un 100%.

esto en pro de corregir las falencias en cuanto a alimentación, consumo de comidas rápidas, consumo de tabaco entre otros hábitos poco saludables, siendo indispensable tomar medidas correctivas ante la carencia de información sobre el tema a modo de prevención de riesgos a la salud a un mediano o corto plazo.

### **Referencias Bibliográficas**

Alcaldía de Popayán. (s.f). *Popayán le apuesta al deporte para generar hábitos saludables*. Recuperado el 15 de octubre de 2023 de <https://www.popayan.gov.co/Paginas/PageNotFoundError.aspx?requestUrl=https://www.popayan.gov.co/NuestraAlcaldia/SaladePrensa/Paginas/Popay%C3%A1n-le-apuesta-al-deporte-para-generar-h%C3%A1bitos-saludables.aspx>

Guevara, M. (s.f). *Impacto de la actividad física a la salud*. Centro Universitario de los lagos. <https://www.lagos.udg.mx/noticia/impacto-de-la-actividad-fisica-la-salud>

Preventa salud, (s.f). *Quienes somos*. <https://www.preventsalud.co/>