

Nutrición y Dietética, acompañando a los funcionarios de la Universidad Mariana

Stephanie Carolina Realpe López

Profesora de Nutrición y Dietética
Universidad Mariana

Vol.10 No.2 - 2023

BOLETÍN
INFORMATIVO

CEI
Salud

Sostienen Peñaherrera-Larenas et al. (2015) que, “la calidad de vida apunta a la persona como un ser social, con muchas necesidades físicas, espirituales económicas, emocionales, mentales” (p. 168) y también que, la calidad de vida laboral se centra en la garantía de la calidad del trabajo realizado por cada empleado en su puesto de trabajo.

Las Instituciones de Educación Superior (IES) o, también denominadas universidades, son atravesadas por exigencias a nivel laboral que se manifiestan en la salud de los trabajadores; las cargas laborales que debe atravesar el personal docente son desarrolladas bajo un ambiente competitivo en el que se encuentran. Así, un ambiente laboral saludable obedece, en primera instancia, a la definición brindada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) sobre el concepto de salud catalogado como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (parr. 1). Autores como Seijas- Lozano (2020) expresan que un ambiente laboral saludable es el que se caracteriza por la promoción de factores protectores a la salud, en donde dicha presión laboral sobre el empleado se ajusta a las capacidades y recursos a su alcance y, a cómo este ejerce control sobre el desarrollo de sus actividades, incluyendo el apoyo de sus compañeros y superiores.

Teniendo en cuenta lo anterior, el estrés crónico se ha constituido como una de las enfermedades con mayor relevancia en la población trabajadora, siendo las labores como la docencia y el ámbito asistencial y administrativo, unas de las más predominantes, dada la constante interacción de las personas para responder a las presiones y necesidades del ambiente, conllevando un desgaste profesional o, el denominado Síndrome de Burnout (Seijas- Lozano, 2020).

La Organización Internacional del Trabajo (OIT, como se cita en Carpio et al., 2017) ha categorizado el estrés laboral “como una epidemia mundial, como reacción de la persona ante exigencias y presiones que pueden llegar a sobrepasar las capacidades y conocimientos” (p. 146). Por su parte, Patlan (2019) expresa, además, que esta situación puede generar altos costos a la salud, dadas las situaciones particulares con los trabajadores, como desánimo, ansiedad y cansancio, que se representan en una baja productividad.

La Universidad Mariana (2022) cuenta con una oficina de seguridad y salud en el trabajo, encargada de la protección y promoción de la salud de los trabajadores, con el propósito de brindar un entorno enriquecido con factores protectores que eviten enfermedades y/o accidentes laborales consagrados por medio de la

política del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo (SG -SST), que permita brindar un ambiente sano y seguro de trabajo por medio del desarrollo de actividades que protejan la salud y la integridad física de sus colaboradores, además de promover el estado físico, mental y social de los mismos por medio de la articulación con los programas académicos de la universidad, como es el caso de Nutrición y Dietética.

Por medio de esta articulación y con el apoyo de los estudiantes de cuarto semestre de Nutrición y Dietética que cursaron ‘Educación alimentaria y nutricional’ durante el periodo A-2023, se desarrolló algunas actividades en el marco de la promoción de la salud, la educación alimentaria y nutricional y los entornos universitarios saludables, con el objetivo de brindar a los trabajadores de la universidad, pautas de hábitos y estilos de vida saludable a nivel individual y colectivo, que puedan ser aplicadas en el entorno laboral y replicadas en sus esferas familiares y sociales.

Actividad No. 1. Valoración antropométrica y educación alimentaria y nutricional a funcionarios de la Universidad Mariana

Para esta actividad se realizó la intervención a 39 funcionarios en el laboratorio de Antropometría y

educación alimentaria y nutricional del bloque San José, adscrito al programa de Nutrición y Dietética, a quienes se les realizó el diligenciamiento de una historia clínica nutricional, con el propósito de evaluar sus pautas, preferencias y prácticas alimentarias y estilos de vida asociados a la actividad física. Se hizo una valoración antropométrica donde se tomó medidas como peso, talla y circunferencia de la cintura; con esto se pudo determinar el estado nutricional por medio del Índice de Masa Corporal (IMC) e identificación de Riesgo Cardiovascular (RCV). Esta actividad contó con la firma de consentimiento informado de los trabajadores, quienes colaboraron de manera voluntaria en la actividad.

Una vez valorados los funcionarios y, de acuerdo con la información presentada por cada uno, se procedió a realizar dos actividades de educación alimentaria y nutricional enfocadas a educarlos en mejorar o potencializar sus hábitos y estilos de vida. La primera actividad consistió en priorizar un aspecto de índole alimentaria y de estilos de vida, por medio de una infografía, un tríptico, un póster y/o folleto con los cuales se brindó pautas para modificar la situación negativa, brindando alternativas de solución y cambio.

La segunda actividad consistió en realizar un portafolio individualizado con las necesidades de cada funcionario, en donde se abordó, al menos, cinco temáticas generales relacionadas con hábitos y estilos de vida saludable para ser aplicadas tanto en el ámbito laboral como en el familiar, acorde con sus particularidades y necesidades.

Actividad No. 2. Educación alimentaria y nutricional a las dependencias de la Universidad Mariana

Como parte de las actividades colectivas para los funcionarios de la universidad, se realizó talleres de educación alimentaria y nutricional a 24 dependencias, abordando temáticas relacionadas con hábitos y estilos de vida saludable que pueden ser aplicadas en el entorno laboral, como: esparcimiento en el entorno laboral, refrigerios saludables para el trabajo, pausas activas y ejercicio en el trabajo y sedentarismo laboral, entre otras.

Para dicha actividad, en primera instancia, cada grupo construyó la ficha de sesión educativa; previo aval, realizaron las diferentes socializaciones a las dependencias con la respectiva firma de listados de asistencia y evidencias fotográficas. En esta actividad se contó con la participación de 79 funcionarios.

Figura 2

Sesión educativa: dependencia Comunicación social



Fuente: Stephanie Carolina Realpe López.

Actividad No. 3. Participación en la Feria de Seguridad y Salud en el Trabajo

El día 17 de mayo de 2023, en las instalaciones de la Universidad Mariana, pasaje de la cordialidad, se efectuó la Feria de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), donde el programa de Nutrición y Dietética participó por medio de dos casetas dirigidas a los funcionarios, enseñando la importancia de la alimentación saludable mediante refrigerios saludables en el trabajo y la práctica de la hidratación. En esta actividad se contó con la participación de más de 80 funcionarios que pasaron por las dos casetas recibiendo información importante para el cuidado de su alimentación y salud.

Figura 3

Participación Feria SST



Fuente: Stephanie Carolina Realpe López.

Figura 4

Participación caseta refrigerios saludables Feria SST



Fuente: Stephanie Carolina Realpe López.

Figura 5

Participación caseta hidratación Feria SST



Fuente: Stephanie Carolina Realpe López.

Finalmente, se resalta la importancia de contar con un entorno laboral saludable que permita a los trabajadores alcanzar y empoderarse de la salud y, aumentar la productividad en su trabajo, la motivación en sus actividades, mejorar las esferas individuales, familiares y sociales relacionadas con su salud, para así alcanzar una calidad de vida óptima.

Agradecimientos.

A la oficina y el equipo de seguridad y salud en el trabajo, por la articulación con el programa de Nutrición y

Dietética, permitiendo la participación en estos espacios institucionales.

A la coordinadora de la oficina de SST, Sugely Ayacela Benavides Álvarez, por su colaboración y disposición en la organización de las actividades en pro de los funcionarios de la Universidad Mariana.

A los funcionarios que participaron de manera individual y colectiva en las actividades programadas.

A los estudiantes de cuarto semestre periodo A-2023 por su compromiso, responsabilidad y disposición en el desarrollo de las diferentes actividades.

Referencias

Carpio, I. Bravo, G. Campos, N. Padilla, A. Banegas, T. y Méndez, L. (2017). Estrés laboral en docentes, administrativos y trabajadores universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 145-164.

Patlan, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Salud Uninorte*, 35(1), 156-184. <https://doi.org/10.14482/sun.35.1.158.72>

Peñaherrera-Larenas, F., Cárdenas-Cobo, J. y Cedillo-Fajardo, M. (2015). Percepción de la calidad de vida laboral de los docentes universitarios. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 19(77), 166-173.

Sejias-Solano, D. E. (2019). Riesgos psicosociales, estrés laboral y síndrome burnout en trabajadores universitarios de una escuela de bioanálisis. *Revista de Salud Pública*, 21(1), 102-108. <https://doi.org/10.15446/rsap.v21n1.71907>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). ¿Cómo define la OMS la salud? <https://www.who.int/es/about/frequentlyaskedquestions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.

Universidad Mariana. (2022). Política sistema de gestión y seguridad y salud en el trabajo – SG SST. <http://www.umariana.edu.co/gestion-talento-humano/pdf/politica-sst.pdf>