

¡Sabores saludables, vidas vibrantes! Una intervención de la práctica de Terapia Ocupacional

Julieth Roxana Calderón Cifuentes

Supervisora de práctica formativa sector laboral
Universidad Mariana

María José Guancha Valencia

Helen Julieth Rivera Lasso

Dennys Yulitza Rubio Goyes

Estudiantes del Programa de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

En la Ley 949 de 2005, se plantea que terapia ocupacional:

En el sector del trabajo, incursiona en forma planeada y coordinada, identificando características, exigencias y requerimientos en el ejercicio de sus funciones, relacionadas con la habilidades y destrezas de las personas, buscando su desempeño productivo y competente mediante acciones tales como promoción ocupacional, prevención de riesgos ocupacionales, formación profesional, así como la rehabilitación profesional. Igualmente, participa en el análisis de puestos de trabajo y en los procesos de calificación de invalidez y atención de la discapacidad dentro de un programa de salud ocupacional que se oriente a la equivalencia de oportunidades. (art. 3, numeral 4)

Teniendo en cuenta lo anterior, uno de los enfoques de intervención es la promoción de la salud. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2019) reconoce la salud como:

Un concepto positivo y se centra en los factores que contribuyen a ella. Busca que todas las personas desarrollen su mayor potencial de salud tomando en cuenta los hábitos saludables de cada persona y las condiciones sociales subyacentes que determinan una mejor o peor salud. (párr. 2)

De esta manera, en el horario de práctica, se realiza la actividad encaminada a promover hábitos y estilos de vida saludable, contribuyendo al rendimiento y al ámbito laboral de los trabajadores.

Figura 1

Promoviendo hábitos de vida saludable



En Colombia, se instituyó la Ley 1355 de 2009 con el propósito de considerar la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas como prioridades en materia de salud pública. Esta ley busca adoptar medidas para controlar, atender y prevenir dichas condiciones. Asimismo, esta legislación establece una serie de disposiciones aplicables a las entidades estatales, tanto a nivel nacional como territorial, encargadas de fomentar ambientes saludables, promover la actividad física, educar, así como regular la producción y distribución de alimentos.

Por consiguiente, en el campo de la terapia ocupacional, una profesión que abarca diversos ámbitos, incluyendo el sector laboral, se llevan a cabo actividades dirigidas a promover estilos de vida saludables y prevenir enfermedades en línea con las directrices establecidas por esta ley. Teniendo en cuenta lo anterior, los estudiantes de Terapia Ocupacional enfatizaron la relevancia de incluir frutas en la rutina laboral. Como es conocido, el consumo de frutas proporciona energía y vitalidad a los trabajadores. Además, gracias a los nutrientes inherentes a las frutas, como las vitaminas del grupo B y C y los minerales que poseen, se puede mitigar el estrés. De igual manera, este hábito puede tener impactos positivos tanto a nivel físico como emocional, disminuyendo el estrés y las situaciones depresivas.

Figura 2

Cultivando conciencia



En este sentido, la propuesta se desarrolló con una metodología participativa, basada en brindarles a los trabajadores de la Universidad Mariana una chapola con un pequeño mensaje: «Sé como la fruta: bella por fuera, saludable por dentro», a fin de cultivar conciencia sobre la importancia de hábitos de vida saludable, entre ellos el consumo de frutas. De esta manera, la actividad inició con la elaboración de pasabocas de fruta; posterior a esto, se repartió dichos pasabocas a todos los trabajadores de la universidad: administrativos, docentes, auxiliares administrativos, personal de servicios generales y algunos estudiantes. Aproximadamente, se entregaron 400 pasabocas de fruta y 400 chapolas informativas en los distintos bloques de la Universidad Mariana.

Figura 3

Generando impactos positivos



Porras (como se citó en Quiñones, 2018) afirma que el enfoque de intervención de terapia ocupacional se vincula estrechamente con la conducta alimentaria, los hábitos de comida y el estilo de vida de las personas, ya que estos elementos inciden directamente en su calidad de vida y estado de salud. Por eso, su intervención se orienta a modificar estos hábitos y estilos de vida para prevenir comportamientos perjudiciales para la salud. Consideran, por ejemplo, el hábito de comer pan durante el almuerzo. Esta acción podría implicar una interacción con diversos sistemas, cada uno otorgando significados y resultados distintos. Para el equipo de salud, este comportamiento se percibe como negativo, arriesgado e inapropiado, mientras que para el individuo y su familia puede representar una práctica validada colectivamente, con significados personales, sociales y culturales. Este hábito se puede adquirir progresivamente, convirtiéndose en una conducta automática y diaria. En la familia, este acto puede representar un hábito arraigado, que, aunque no sea seguido por todos, es reconocido en el individuo, brindándole una identidad particular en el grupo familiar. Este análisis pone en evidencia cómo una misma conducta tiene significados opuestos para el equipo de salud y para una familia. El punto central no es determinar quién tiene

la razón, sino comprender la relación entre el individuo, sus hábitos y la propuesta de cambio por parte del equipo de salud.

También, el enfoque de terapia ocupacional se centra en aquellos aspectos que tradicionalmente han sido pasados por alto en intervenciones relacionadas con hábitos alimenticios y estilos de vida (Porras, como se citó en Quiñones, 2018). En este sentido, es crucial poner énfasis en estos aspectos al trabajar en educación y promoción de la salud para lograr el objetivo de mejorar la calidad de vida de los usuarios. Para lograr un impacto en la educación en salud, es esencial desarrollar estrategias y metodologías que consideren estos aspectos para garantizar resultados satisfactorios.

Los beneficios del consumo de frutas son múltiples, entre ellos, son ricas en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que aportan múltiples beneficios para la salud. Por ejemplo, las vitaminas A, C, E y K son responsables de mantener una buena visión, una piel saludable, huesos fuertes y una coagulación adecuada de la sangre. Minerales como el potasio, el magnesio y el calcio regulan la presión arterial, el ritmo cardíaco, la



contracción muscular y la transmisión nerviosa. Por lo tanto, es esencial incorporar frutas y verduras en la dieta diaria (H.G., 2023).

Los hábitos de vida saludable (HVS) se relacionan con la noción de bienestar, pues son actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere. (Torres et al., 2019, p. 358)

Por lo tanto, se recomienda los siguientes 7 hábitos saludables:

- Realizar actividad física: el ejercicio diario fortalece los músculos, refuerza el sistema inmunológico, controla el peso corporal y disminuye el estrés.
- Llevar una alimentación saludable y equilibrada: consumir frutas, verduras, y cereales, beber agua, y reducir el consumo de sal y azúcar.
- Reducir el consumo de alcohol: controlar y moderar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Eliminar el consumo de tabaco: abandonar el hábito de fumar para prevenir riesgos que afectan la salud.
- Mantener una buena higiene personal: higiene diaria, lavado de manos, limpieza bucal y cuidado de factores externos para evitar posibles infecciones.
- Actividad e interacción social: mantener relaciones sociales que permitan generar diálogos, ya sea en un ámbito laboral, personal, educativo o recreativo.
- Equilibrio mental: tener un bienestar emocional entre el cuerpo, la mente y el espíritu. (Cruz Verde Colombiana, 2022, párr. 3)

Conclusiones

Los esfuerzos de promoción de la salud mediante el consumo de frutas no solo buscan mejorar la salud física, sino también prevenir enfermedades crónicas y contribuir a una mejor calidad de vida. La acción que se llevó a cabo busco impactar positivamente en la salud de las personas, tomando en cuenta sus hábitos y la importancia de tener una alimentación balanceada.

La importancia de hábitos alimentarios y de vida saludable se reconoce como un factor determinante en la calidad

de vida y salud. Por ejemplo, la iniciativa de promover el consumo de frutas entre trabajadores universitarios resalta la relevancia de incorporar estos alimentos en la dieta diaria. Los beneficios de las frutas, como su aporte en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, se destacan como fundamentales para la salud y se resalta la necesidad de su inclusión en la dieta diaria. Es por eso que este tipo de intervenciones o actividades se debería de seguir realizando en la Universidad Mariana, teniendo en cuenta que algunos trabajadores no tienen presente hábitos saludables.

Referencias

- Cruz Verde Colombiana. (2022, 7 de abril). 7 hábitos que recomienda la OMS en el Día Mundial de la Salud. *LinkedIn*. <https://www.linkedin.com/pulse/5-h%C3%A1bitos-que-recomienda-la-oms-en-el-d%C3%ADa/>
- H. G. (2023, 21 de junio). Esta es la cantidad de fruta que debes comer al día, según la OMS. *Periódico de España*. <https://www.epe.es/es/salud/20230621/cantidad-fruta-verdura-diaria-oms-dv-88962665>
- Ley 1355 de 2009. (2009, 14 de octubre). Congreso de Colombia. https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=37604
- Ley 949 de 2005. (2005, 17 de marzo). Congreso de Colombia. <https://www.umariana.edu.co/pdf/ley949.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Promoción de la salud. <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
- Quiñones, L. (2018). *Comportamiento sedentario y actividad física en relación al índice de masa corporal en adolescentes de una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho, Lima, 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. *Cybertesis*. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/9394>
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M. y Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la Educación*, (50), 357-392. <https://www.scielo.cl/pdf/caledu/n50/0718-4565-caledu-50-357.pdf>