

Posibles enfermedades no transmisibles en trabajadores de la UNIMAR

Jorge Mario López Eraso

Docente Programa Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Tomando la popular frase “somos lo que comemos”, me pregunto si las personas estamos encaminadas a ser una chatarra, ya que consumimos una gran cantidad de alimentos llamados así popularmente: comida chatarra. Prácticamente toda la salud de la persona depende de los alimentos que consume, desde el inicio de la vida hasta llegar a su muerte.

Haciendo un recorrido breve, en la primera etapa de la vida, el ser humano se alimenta de la mejor manera, con leche materna, frutas y alimentos que fortalecen todos sus sistemas; con el paso del tiempo, en la segunda etapa, un gran porcentaje de las personas empieza a consumir alimentos no nutritivos y poco saludables, más aun al llegar a la adolescencia y a la edad adulta, cuando empieza a tomar hábitos alimenticios y de vida que no ayudan en nada a su organismo, sino que al contrario, lo perjudican, lo agreden y lo llevan a adquirir enfermedades que silenciosa y lentamente lo van consumiendo, denominadas por la Organización Mundial de la Salud OMS (2013), enfermedades no transmisibles (ENT). Así, nuestros hábitos y rutinas de vida determinan nuestro estado de salud en el presente y en el futuro.

Las ENT están constituidas principalmente por cuatro grupos: -enfermedades cardiovasculares que causan 17,3 millones de muertes cada año, -cáncer, causante de 7,6 millones de muertes, -enfermedades respiratorias 4,2 millones y -diabetes 1,3 millones, contribuyendo aproximadamente al 80% de las muertes, las cuales a su vez comparten factores de riesgo determinantes como -consumo de alcohol, que causa 2,3 millones de muertes anuales, de las cuales la mitad se debe a ENT, -insuficiente actividad física que causa 3,2 millones de muertes, -consumo de tabaco que causa 6 millones anuales de muertes y -dietas malsanas, pobres en frutas y verdura 1,7 millones de muertes anuales, según lo que expresa la OMS

(2013). Son todos hábitos y rutinas de vida que perjudican la salud, conocidos por la gran mayoría; sin embargo, para las entidades que luchan para plantear e implementar políticas que combatan estas situaciones, ha sido un trabajo difícil lograr disminuir y erradicar estos factores dañinos. Cada entidad institucional tiene programadas actividades, acorde con lo establecido directamente desde el Ministerio de Salud y Protección Social, encaminadas a disminuir la morbi-mortalidad producida por enfermedades crónicas y a promocionar estilos de vida saludables en todos los sectores: laborales, escolares y familiares, todo direccionado a mejorar la calidad de vida de las personas.

En la Universidad Mariana y, directamente desde la Oficina de Salud y Seguridad en el Trabajo, se ha iniciado una acción dirigida a todos los empleados, la cual pretende, por medio de los exámenes médico-ocupacionales y bajo la previa aplicación de un instrumento, identificar hábitos, rutinas y estilos de vida saludables, para plantear posteriormente un programa que promueva hábitos sanos de vida que ayuden a prevenir enfermedades silenciosas, mejorar la salud y la calidad de vida laboral. Bajo estas directrices, el proyecto avanza y su primer reporte da a conocer que de 321 trabajadores, el 34% presenta sobrepeso, el 4% obesidad tipo 1, el 0,3% obesidad tipo 2, el 0,3% delgadez moderada, el 2,0% delgadez aceptable y el 59% peso normal. Todo esto hace pensar que hay un gran porcentaje de empleados que presentan hábitos y rutinas de vida poco saludables, que muchas veces necesitan una motivación extra para modificarlos, o de apoyo de un grupo determinado de personas que estén a su alrededor, encaminadas en la misma actividad o meta. Por esta razón, la Oficina de Salud y Seguridad en el Trabajo está diseñando diferentes maneras de sensibilización y de intervención, para mejorar y modificar hábitos y rutinas que

pueden estar causando riesgos para la salud, además de hacer seguimientos personalizados mediante evidencias de cada trabajador y de cada actividad realizada, con el fin de medir el impacto causado y las mejoras obtenidas.

El principal logro que se pretende alcanzar es obtener hábitos y rutinas de vida que brinden bienestar ocupacional a los trabajadores, partiendo de que uno de los obstáculos a vencer es el cultural, ya que en la región nariñense, como en otras regiones del país, el consumo de alcohol es supremamente alto; en cada evento social es un invitado de honor; es una herencia de nuestros antepasados que en la actualidad causa muchas muertes y problemas sociales. Igualmente, se proyecta romper con la falta de cultura de actividad física, dado que consideramos que hacer deporte una vez a la semana es suficiente; es un pensamiento equivocado. Acorde con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (2013), para los adultos entre 18 y 60 años, se debe hacer como mínimo, 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada o 75 minutos de actividad intensa cada semana, y como mínimo, dos veces por semana fortalecer los grandes grupos musculares. Estas actividades pueden variar entre caminatas familiares, utilizar bicicleta, hacer juegos, practicar deportes o ejercicios programados, lo cual traerá múltiples beneficios: reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejorar la salud ósea y funcional, determinante del gasto energético y fundamental para el equilibrio calórico y control de peso.

De esta manera, la promoción de estilos de vida saludable es una actividad que encierra múltiples tareas, desde cambios culturales hasta la modificación de hábitos y rutinas, que puede generar cambios significativos para la salud de los trabajadores y su desempeño laboral, para lo cual se debe hacer un trabajo articulado y con un gran compromiso de todas las partes, empleando diferentes estrategias que permitan vincular en actividades a las familias de los empleados, construyendo un programa con todos los actores, encaminado al bienestar de las personas en forma individual y como parte de toda una sociedad.