

# Promoción de hábitos y estilos de vida saludable en trabajadores de la Universidad Mariana

**Harold Ferney Achicanoy Gelpud**

Pasante Programa de Terapia Ocupacional  
Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo

**D**urante el periodo comprendido entre los meses de julio y noviembre de 2014, se llevó a cabo en la Universidad Mariana la elaboración y ejecución del proyecto de pasantía llamado Promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable desde el programa de Terapia Ocupacional, dirigido a los diferentes trabajadores de la Institución.

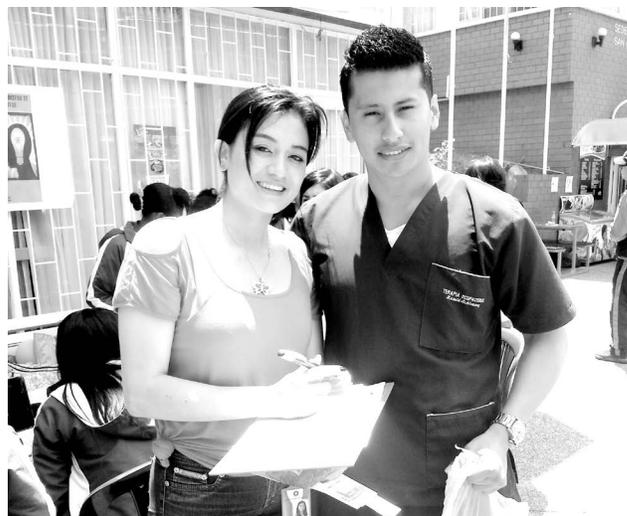
La fase inicial consistió en buscar alguna falencia en el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo para el personal de la Universidad, en la cual se lograría intervenir desde el área de Terapia Ocupacional, razón por la que se realizó el proceso de indagación de los requerimientos del sistema, en conjunto con la coordinación de la oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo, y se concluyó la necesidad de implementar el programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable, con el fin de dar cumplimiento a la Ley 1562 de julio de 2012, donde se establece que en toda empresa se debe fomentar estilos de trabajo y vida saludable a sus trabajadores. Una vez aprobada la propuesta se dio comienzo a estructurar el proyecto, con todas las exigencias estipuladas por la coordinación de prácticas y pasantías del Programa de Terapia Ocupacional, en constante revisión del asesor asignado y las recomendaciones de la oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo, y una vez aprobado se dio inicio a su desarrollo y ejecución.

Como segunda fase se procedió a elaborar la base de datos, teniendo en cuenta tanto las historias médicas ocupacionales de los trabajadores de la Universidad Mariana, como las encuestas de condiciones de salud realizadas en el año 2013. Posteriormente se elaboró un GES (grupo de exposición similar), en el cual se identificó a los trabajadores con información relevante o relacionada con la práctica de hábitos y estilos de vida inadecuados.

La tercera fase fue aplicar a los trabajadores que conforman el GES, el cuestionario de Prácticas y Creencias sobre Estilos de Vida, tomando como referencia a las autoras Arrivillaga y Salazar (2005) el cual fue modificado de acuerdo con las circunstancias. De los cuestionarios diligenciados por los trabajadores se realizó un análisis preliminar en el que se identificó hábitos inadecuados como: sedentarismo, mala alimentación, mal aprovechamiento del tiempo libre, dificultades en sueño y autocuidado.

La cuarta fase fue crear el programa de hábitos y estilos de vida saludable, que se denominó "Programa Vive Bien, Vive Feliz" con el objetivo de promover hábitos y estilos de vida saludable, como: autocuidado, aprovechamiento del tiempo libre, manejo del estrés, adecuados hábitos alimenticios, descanso y sueño, práctica de actividad física y deporte, con el propósito de mantener y mejorar las condiciones de salud, aumentar la satisfacción laboral y evidenciar un mejor desempeño de los trabajadores de la Universidad Mariana.

La quinta fase fue la planeación y ejecución de diversas actividades, entre ellas:



Promoción del programa "Vive bien vive feliz", dando a conocer a los trabajadores las diferentes actividades a realizar y los temas a tratar.





Actividad de ocho consejos para llevar adecuados hábitos de vida desarrollada por Mauricio Ortega de Pasto Deporte.



Alimentación según el tipo de trabajo, enseñando pautas de alimentación si el trabajo es activo o sedentario.



Promoción del consumo de agua y beneficios de la hidratación.



“Cuida tu espalda”. Actividad en la que se enseñó higiene postural y “Escuela de espalda” en los diferentes puestos de trabajo para prevenir enfermedades relacionadas con inadecuadas posturas.



Actividad de manejo del estrés, para prevenir el estrés laboral.



Sesiones de yoga enfocada a la relajación y prevenir el estrés laboral.



Jornada del consumo de frutas, fomentando la buena alimentación.

**ESTÍRESE**

Elimine su tensión muscular tensando y aflojándolos los músculos un buen rato. Elija un grupo (de las piernas, cuello o espalda) y estírelos suave y lentamente hasta que sienta un tirón, manténgase así de diez a treinta segundos y luego relájese. Puede hacerlo a lo largo de todo el cuerpo o con los músculos que estén tensos.



**CAMINE**

No permanezca sentado cuando la tensión es elevada, levántese y pasee su estrés, caminar con paso energético diez o quince minutos puede reducir la tensión muscular y nerviosa



Primeros auxilios en caso de estrés, enseñando pautas para reducir los niveles de estrés en el área o puesto de trabajo.

En todas las actividades se utilizó diferentes ayudas visuales como pequeños volantes con información o recomendaciones sobre la práctica de hábitos y estilos de vida saludable, que eran entregados a los trabajadores. Otras ayudas fueron ubicadas en diferentes zonas de la Universidad Mariana, incluidas mesas y paredes de las diferentes cafeterías, carteleras y pasillos de algunas dependencias. También se brindó obsequios saludables como frutas y agua.





**Programa**  
**vive bien, vive feliz**

TERAPIA  
OCUPACIONAL

**Trabajo sedentario**

Los trabajos de escritorio o de oficina conllevan al sedentarismo, para esto, hay que consumir alimentos que entreguen todos los nutrientes necesarios para una persona normal, pero nunca comer en exceso.

Si vas a estar todo el día en la oficina, es recomendable que:

- Privilegies una alimentación sana, consumiendo de manera variada hidratos de carbono complejos (panes, galletas, arroz integral) para evitar la acidez.
- Come fruta y yogurt.
- Prefiere comidas como ensaladas y verduras.
- Bebe abundante líquido



**Programa**  
**vive bien, vive feliz**

TERAPIA  
OCUPACIONAL

**Trabajo con mucha actividad física**

Deben elegir una alimentación que les dé "combustible" para compensar el gasto extra que tienen. Por ello, deberían consumir los siguientes alimentos:

- Agua.
- Hidratos de carbono, para retardar la aparición de la fatiga y aumentar la resistencia muscular.
- Proteínas, para inducir la producción de masa muscular.



Otra actividad muy importante en la que contribuyó el programa "Vive bien, vive feliz", fue la organización y desarrollo de la Semana de Seguridad y Salud en el Trabajo, efectuada desde el 16 hasta el 24 de octubre de 2014, donde participaron estudiantes de Fisioterapia, Terapia Ocupacional, el Programa de Seguridad y Salud en el Trabajo y la ARL Positiva.

En la última fase se realizó la medición del impacto de las diferentes actividades desarrolladas, mediante la aplicación de la encuesta de satisfacción. Desde el área de Terapia Ocupacional se planteó diferentes recomendaciones, necesarias para contribuir con el programa "Vive bien, vive feliz", para que desde la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo, se dé continuidad a los procesos realizados.

Una de las principales recomendaciones es seguir desarrollando las actividades del programa con apoyo multidisciplinar, involucrando los programas de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Mariana como Terapia Ocupacional, Fisioterapia, Enfermería y Nutrición y dietética; de esta manera se podrá tener mayor cobertura de la población, quienes podrían intervenir con actividades desde el área de la promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Para lograr la continuidad del programa "Vive bien, vive feliz", la oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad, cuenta con todos los soportes e información de las actividades ejecutadas; también presta toda la colaboración e información necesaria para el personal que esté interesado en participar en el desarrollo de dicho programa.

**Referencias**

Arrivillaga, M. y Salazar, I. (2005). Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Psicología Conductual*, 13(1), 19-36.

