



**SISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA FORTALECER HÁBITOS DE
VIDA SALUDABLE EN CONDUCTORES DE TRANSPORTES PROMOTUR S.A.S**

EMMA LUCÍA GUALTEROS AGUIRRE

NATALY PULGARÍN VÉLEZ

PRESENTADO A LA DOCENTE:

VIVIANA RACERO LÓPEZ

ESPECIALIZACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES

TABLA DE CONTENIDO

RESÚMEN.....	4
INTRODUCCIÓN	5
1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	8
1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	9
2. OBJETIVOS	10
2.1 OBJETIVO GENERAL	10
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
3. JUSTIFICACIÓN	11
4. MARCO REFERENCIAL	13
4.1 ANTECEDENTES.....	13
4.2 MARCOTEÓRICO.....	15
4.3 MARCO CONCEPTUAL.....	18
4.4 MARCO LEGAL	24
4.5 MARCO CONTEXTUAL	27
5. METODOLOGÍA	29
5.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	29
5.2 TIPO DE ESTUDIO.....	29
5.3 POBLACIÓN.....	30
5.3.1 MUESTRA.....	30
5.5 MÉTODOS, TÉCNICAS, TRATAMIENTO Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN POR OBJETIVO ESPECÍFICO.....	30



6. ANÁLISIS DE RESULTADOS	32
7. DISCUSIÓN	39
8. CONCLUSIONES	41
9. RECOMENDACIONES	43
10. BIBLIOGRAFÍA.....	44
11. ANEXOS.....	49

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No. 01 Rango de edad de los colaboradores de PROMOTUR S.A.S	32
Gráfico No. 02 peso de los colaboradores de PROMOTUR S.A.S	33
Gráfico No. 03 Jornada laboral de los colaboradores de PROMOTUR S.A.S	34
Gráfico No. 04 horas laboradas de los colaboradores de PROMOTUR S.A.S.....	34
Gráfico No. 05 Fumador	35
Gráfico No. 06 Actividad Física	35
Gráfico No. 07 Dietas	36
Gráfico No. 08 Alimentación Saludable	36
Gráfico No. 09 Hábitos	37
Gráfico No. 10 Hábitos	37

RESUMEN

El propósito es diseñar un sistema de vigilancia epidemiológica para intervenir los factores de riesgo que afectan la salud de los conductores de la empresa Promotur S.A.S., para lo cual se desarrollaron actividades descriptivas y de campo para la identificación y extracción de información necesaria para el desarrollo de este proyecto. Aspectos fundamentales en el funcionamiento exitoso del sistema son la prevención y promoción, con el primero, lo que se debe asegurar es que la empresa sea saludable, que se promueva la alimentación sana, la actividad física regular, los hábitos de sueño y se trabaje en la disminución del tabaquismo, el alcoholismo y las drogas, y con el segundo la identificación y disminución de los factores de riesgo que puedan influir en la presencia de enfermedades o accidentes.

Fomentar estilos de vida saludables es tan importante para la empresa como el garantizar la excelencia de los productos y servicios, teniendo en cuenta que el recurso humano es uno de los activos más importantes de la misma, la rentabilidad de la empresa se vería afectada, por el sobre costo en el pago de incapacidades, reemplazos, fallas y retrasos en los procesos y la producción, sin contar con el factor psicosocial al que se verían sometidos los colaboradores. En las empresas los programas de prevención y promoción encaminados a mejorar estos estilos en los colaboradores son los que generalmente se encuentran hasta el final de la lista, por lo que nunca son tomados con la debida importancia ni por los mandos de dirección y control, ni por la fuerza productiva.

Palabras clave: Salud laboral, factores de riesgo, promoción de la salud, estilo de vida saludable

INTRODUCCIÓN

El autocuidado en conductores de la empresa TRANSPORTES PROMOTUR S.A.S, una estrategia para gestionar la SST.

Hoy, los accidentes viales se identifican como una de las principales causas violentas de muerte en el mundo; en Colombia los accidentes de tránsito ocupan la segunda posición después de las muertes por homicidio(1). Distintos organismos a nivel mundial están trabajando de manera conjunta para hacer de la movilidad una experiencia menos caótica y riesgosa, construyendo políticas y programas encaminados a la prevención, control oportuno e intervención de este tipo de riesgo que hoy supera el contexto laboral pues hace parte una problemática social generalizada. Desde el ámbito laboral es necesario que las empresas demuestren toda la diligencia posible respecto al cuidado de los trabajadores, implementando modelos de prevención de riesgos, para fomentar la cultura del cuidado, promover ciudades seguras e impulsar el conocimiento colectivo.

Es necesario contar con una normatividad en Colombia que involucre aspectos no sólo relacionados con las características del vehículo o viales, sino también que limiten la conducción por periodos prolongados, la informalidad, los turnos que acentúen la fatiga y la somnolencia durante la conducción. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) (2008) estableció en el Convenio 153: “Duración del trabajo y períodos de descanso en los transportes por carretera, son aspectos que deben ser observados para proteger la salud y disminuir la accidentalidad, como la no autorización a conducir por más de cuatro horas ininterrumpidamente y las horas de conducción estimadas en nueve horas por día y cuarenta y ocho por semana”(2). Sin embargo, a pesar de que



la OIT gracias a diversos estudios logra establecer este convenio, sigue estando la libertad por parte de cada país de acogerse a él, por lo que Colombia según la OIT aún no hace parte del mismo, no estando el país obligado a regularizar estos tiempos máximos de conducción y de descanso lo cual pone en riesgo la salud y la seguridad de conductores y pasajeros (Organización Internacional del Trabajo, 2008b)(3).

En la actualidad los empleados de las empresas colombianas se ven expuestos a una gran cantidad de riesgos laborales, ocasionando de esta forma grandes sanciones y pérdidas económicas para los empleadores debido a la falta de un control sobre tales riesgos; es por esto que las empresas están buscando la forma de que sus empleados tengan un mejor ambiente laboral.

Los empleados de cada empresa son susceptibles de sufrir incidentes o accidentes de trabajo, enfermedades laborales, entre otros, producto de los factores de riesgo que se presentan en el desarrollo de sus actividades diarias. Tal es el caso de los conductores de la empresa TRANSPORTES PROMOTUR S.A.S, lo cuales se encuentran expuestos a riesgos laborales que pueden llegar a generar problemas en su salud mental, física y social las cuales tienen impacto directo en el desempeño de sus labores.



El autocuidado es una herramienta que debería aplicarse en todas las organizaciones en donde la gestión de la seguridad y salud en el trabajo busca mejorar las condiciones de trabajo, resultante de las nuevas realidades (globalización, flexibilización del empleo, fusión de empresas) y la diversidad de modos de empleo, entre ellos, son tendencias mundiales de desarrollo debido a que las condiciones del lugar de trabajo y los comportamientos de sus trabajadores no serán controlados directamente y dependen en gran parte de la responsabilidad de cada uno de ellos (4).

Un ambiente de trabajo saludable es esencial, no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino también para hacer un aporte positivo a la productividad, la motivación laboral, el espíritu de trabajo, la satisfacción en el trabajo y la calidad general de la vida.

Es indispensable que el análisis sobre los conductores y su entorno sean abordados de una manera integral, incluyendo las condiciones de trabajo de orden intralaboral, extralaboral e individual, debido a la presencia de múltiples factores que pueden afectar la adecuada relación entre el sueño, estado de salud y el trabajo (5). Esto facilitaría visualizar posibles trastornos del sueño (insomnio, hipersomnias, parasomnias, etc.), además de aspectos inherentes a la organización del trabajo como la conducción por jornadas prolongadas que generen privación del sueño y alteración del ritmo circadiano; aspectos del medio ambiente y las características propias del conductor que puedan afectar directamente el trabajo (Eoh, Chung, y Kim, 2005)(6).

1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En particular en el sector de transporte especial, las características individuales (por ejemplo, el estado de salud del conductor) junto a los factores extralaborales (tal como el tiempo de desplazamiento trabajo-hogar), pueden generar cargas sobre el individuo que afectan de manera negativa su desarrollo laboral. Este tipo de transporte se caracteriza por abarcar tres categorías, escolar, turismo y empresarial (6). Dentro del Ministerio de Transporte (2002) se logró inquirir que la realización simultánea de los tres tipos de modalidad no es permitida, pero es posible que esto no se esté controlando y se facilite con ello que los conductores realicen trabajo extra o dupliquen sus jornadas laborales, que sin ningún descanso reparador puede generar altos índices de accidentalidad y afectación de su salud física y mental.

Es relevante llevar a cabo una investigación en conductores y más aún dentro del sector de transporte especial, debido a que las estadísticas de accidentalidad y causalidad, no se encuentran direccionadas específicamente hacia este sector, ya que tienden a conglomerar los resultados estadísticos del transporte en general y no arrojan datos puntuales para el sector estudiado dentro de esta investigación. Concretamente los trabajadores de este sector no cuentan con estudios de condiciones de trabajo, salud, estando igualmente expuestos a lesiones o muertes por accidentes de tránsito, pero con diferentes causalidades y sin información puntal que sea útil para la prevención de morbilidad o accidentalidad.



Los problemas que se presentan al no abordar el autocuidado en las empresas se dan en la medida que las condiciones ambientales y los factores de riesgos están presentes en el entorno laboral, lo que predisponen a alteraciones en la salud de la persona que labora (7). De esta manera, las actividades que realizan los trabajadores en determinados momentos de su labor pueden generar niveles de estrés, conllevando alteraciones biológicas, psicológicas y sociales.

La actividad de la conducción ha sido subvalorada desde sus inicios, hecho que genera un rezago en la información general de la actividad, inexistencia de planes de estudio y desarrollo para los conductores (8). Dicha actividad es ejercida por personas con baja y en la mayoría de los casos nula formación escolar, dificultando en la actualidad el enganche de estas personas al mundo laboral debido a la normatividad cambiante y exigente para las empresas de transporte legalmente constituidas en los últimos 10 años. Todo esto sumado al sedentarismo que el desarrollo de la actividad genera, la deficiente capacitación de los conductores, la baja autoestima reflejada en un precario autocuidado reflejado en las características físicas como abdomen globoso, sobrepeso, tensión arterial alta, diabetes, enfermedades periodontales, pérdidas dentales, relaciones afectivas y familiares disfuncionales entre otras (9).

1.2 EJE DE INTERVENCIÓN

Con este trabajo se pretende identificar los factores de riesgo en la salud a que se exponen los conductores de Transportes Promotur S.A.S, derivados de sus hábitos de vida, lo que puede potenciar la ocurrencia de incidentes y accidentes viales.

2. OBJETIVO

2.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar un Sistema de vigilancia epidemiológica para intervenir los factores de riesgo que afectan la salud de los conductores e inciden en el riesgo vial.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Caracterizar el estilo de vida de los conductores de TRANSPORTES PROMOTUR S.A.S, en el año 2021.
2. Identificar los factores de riesgo para la salud derivados de los hábitos de vida de los conductores de la empresa Transportes Promotur S.A.S.
3. Formular acciones de mejora que mediante la VE constante aporten a la reducción del riesgo vial.

3. JUSTIFICACIÓN

Las actividades que realizan los conductores de transporte público terrestre están sometidas a una serie de riesgos de tipo biomecánico, psicosocial, biológico, de movilidad, entre otros. conducir un vehículo causa estrés debido a la rutina, la excesiva jornada de trabajo, la falta de descansos, el ruido, el tráfico, e l parque automotor en condiciones técnico mecánicas inadecuadas, las posturas prolongadas, la atención al público; esto sumado al sedentarismo y los precarios hábitos de vida saludable incluyendo alimentación poco nutritiva y a deshoras, hacen que se conviertan en factores de riesgo para la salud de los conductores, potenciando la ocurrencia de accidentes e incidentes viales derivados de la descompensación o enfermedad de estos (10).

La identificación de riesgos y en específico el riesgo vial en movilidad, es hoy un aspecto de gran importancia en las empresas de Transporte Público Terrestre, dado que en este se afecta directamente el conductor y a los actores viales que intervienen en el accidente o incidente, es por esto que toda las acciones que se tomen para intervenir el riesgo vial de movilidad es de gran importancia, por el nivel de impacto que se genera en prevenir su ocurrencia(11), por lo tanto se requieren toda las acciones que ayude a establecer las medidas preventivas y/o correctivas necesarias para que estos no se materialicen y afecten la integridad y calidad de vida de los conductores, la productividad de la empresa, ni se presenten sobrecostos por daños o indemnizaciones a terceros.

Cuando ocurre un accidente de tránsito se empiezan a establecer hipótesis de la posible causa, donde la falla mecánica, el estado de las vías o la falla humana son las más analizadas. La falla humana contempla varios aspectos de las condiciones de salud y conducta conductor como: micro sueño, impericia, violación a las normas de tránsito (12) etc, aquí es donde quienes realizamos este trabajo nos parece importante tener en cuenta las condiciones de salud de los conductores ya que estas pueden potenciar la ocurrencia de los accidentes viales. El presente trabajo busca caracterizar los hábitos de vida de los conductores de la empresa Transportes Promotur s.a.s identificando los factores de riesgo que impactan la salud de los conductores y que pueden contribuir a la ocurrencia de accidentes y/o incidentes viales.

La vía, el vehículo, y el factor humano (conductor) son los tres pilares en la seguridad vial y deben trabajar en equilibrio, cuando este se rompe, el pilar que falla se convierte en el factor desencadenante del accidente o incidente.

4. MARCO REFERENCIAL

4.1 ANTECEDENTES

Mantener hábitos de vida saludables se hace más complicado cuando la labor desempeñada es conducir vehículo de transporte público de pasajeros.

El conducir vehículos de transporte público de pasajeros requiere en la mayoría de las ocasiones hacerlo por más de las 8 horas, mantener un nivel de atención elevado que puede generar estrés, mantener una misma postura dentro del vehículo lo que implica alta carga de sedentarismo, esto sumado a hábitos alimenticios poco sanos puede generar diversos problemas en la salud en los conductores, tales como:

- Metabolismo lento, lo que repercute en exceso de peso y obesidad
- Riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y/o diabetes
- Disminución de la masa ósea y/o muscular
- Problemas en el sistema urinario
- Trastornos del sueño
- Estreñimiento y problemas digestivos. Entre otros



- En la Universidad Tecnológica de Pereira en el año 2008, se llevó a cabo un estudio para determinar la prevalencia de diferentes factores relacionados con el riesgo cardiovascular en los conductores de 2 empresas de transporte público intermunicipal y predecir el riesgo cardiovascular global en ellos además establecer el nivel y comportamiento de los participantes frente a la actividad física. Fueron en total 47 conductores con edades comprendidas entre los 20 y los 65 años de edad. Se documentaron niveles altos de colesterol total, triglicéridos, colesterol LDL, glucosa en plasma y/o niveles bajos de colesterol HDL. Se documentó una tasa de sobrepeso del 38% y de obesidad del 4%. La prevalencia de hipertensión arterial fue del 9% y menos del 22% de los conductores realizaban actividad física (13).
- En un estudio realizado en una muestra de 78 conductores de servicio público de Emprestur SA en la ciudad de Medellín de 2014 a 2015, se encontró que esta población tenía una edad promedio de 49.7 años, el 47.6% tenían cifras tensionales en rango de prehipertensión y el 61.9% cifras tensionales en rango de normalidad, el 25.8% de ellos tenían un índice de masa corporal normal, el 44.2% tenían sobrepeso y 27.2% obesidad; siendo la más común la obesidad grado I con un 21.7%. El 91.8% de ellos presentaron alguna alteración del perfil lipídico, siendo las más común la hipertrigliceridemia, que se documentó en el 65.3%, disminución del colesterol HDL en el 63.9%, el 25.8% tenían glicemias en rango de prediabetes y el 7.5% glicemias en ayunas sugestivas de diabetes mellitus tipo 2, el 7.5% consumían cigarrillo al menos un cuarto de paquete al día y el 17% de los conductores manifestó trabajar en promedio 5 días a la semana, el 49.6% al menos 6 días de la semana,



mientras que el 33.3% trabaja por lo menos 7 días a la semana, 62.5% trabajan entre 8 y 12 horas, el 27.8% más de 12 horas y 9.5% menos de 8 horas, el 70.5% realiza actividad física por lo menos 1 día de la semana comparado con el 16.3% que realiza actividad física más de 3 veces por semana (14).

- Trabajo de grado: CARACTERIZACIÓN DE FACTORES DE RIESGO EN POBLACIÓN DE CONDUCTORES DE SERVICIO PÚBLICO DIAGNOSTICADOS CON INFARTO AGUDO DEL MIOCARDIO, CLÍNICA CARDIO VID, MEDELLÍN 2014 – 2015 Todo lo anterior nos muestra que hay una relación directa entre el oficio de la conducción y los precarios hábitos de vida saludable que derivan en patologías en su gran porcentaje cardiovasculares, lo que hace necesario la implementación de acciones que intervengan los riesgos derivados de estos hábitos de vida y su impacto en la salud de los conductores (15).

4.2 MARCO TEÓRICO

La categoría de Transporte especial fue creada por el Decreto 1556 del 4 de agosto de 1998, que reglamentó en su momento la prestación del Servicio Público de Transporte Especial y Turismo y fue derogada por el decreto 174 del 5 de febrero de 2001, modificándola como prestación del Servicio Público de Transporte Terrestre Automotor Especial (16).

El transporte especial se define como:



Aquel que se presta bajo la responsabilidad de una empresa de transporte legalmente constituida y debidamente habilitada en esta modalidad, a un grupo específico de personas ya sean estudiantes, asalariados, turistas (prestadores de servicios turísticos) o particulares, que requieren de un servicio expreso y que para todo evento se hará con base en un contrato escrito celebrado entre la empresa de transporte y ese grupo específico de usuarios (Decreto 174 de 2001. Artículo 6). El radio de acción de las empresas y por ende de los vehículos será “de carácter Nacional, incluyendo los perímetros Departamental, Metropolitano, Distrital y/o Municipal” (Ministerio de Transporte, 2001) (17).

La reglamentación del transporte en Colombia se remonta al año de 1959, fecha en la que se crea el Fondo de Transporte Urbano y con éste se expiden normas sobre transporte sin necesidad de someterse a las decisiones del Congreso. En 1983, el Ministerio de Transporte con el acuerdo 006 permitió a las empresas de transporte urbano ya constituidas, crear departamentos de transporte escolar y asalariados (18).

En 1989, el Ministerio de Obras Públicas y Transporte llegó a la conclusión de que el transporte escolar y de asalariados no contaba con una autorización legal para su desarrollo, por lo cual se expide el Decreto 1170 que direcciona a partir de ese momento el transporte escolar en vehículos particulares, esta norma fue derogada por el Decreto 1449 de 1990 (Ministerio de Transporte, 2001). En la actualidad, el Decreto 174 de 2001 es el que está vigente y deroga todas las normas anteriores (Ministerio de Transporte, 2001).

El Decreto 174 del 5 de febrero de 2001 en su artículo 13, reglamenta la prestación del Servicio Público de Transporte Terrestre Automotor Especial, y establece la clasificación de los vehículos



que pueden ser utilizados para prestación de transporte especial (Ministerio de transporte, 2001) (19).

Adicionalmente, se emite la Resolución 7171 del 31 de mayo de 2002 “Por la cual se establecen las características y especificaciones técnicas y de seguridad para los vehículos con capacidad inferior a veinte (20) pasajeros, destinados al Servicio Público de Transporte Terrestre Automotor Especial” (Ministerio de Transporte, 2002). Esta resolución impacta al vehículo (carrocería, ventanas, pasamanos, etc.), pero no hace énfasis en el puesto de trabajo lo cual genera una situación de vulnerabilidad del conductor (21).

CONDICIONES DE LA ORGANIZACIÓN

La OIT estableció en el Convenio 153: La duración del trabajo y los períodos de descanso en los transportes por carretera, con unas condiciones temporales que deben ser observadas para proteger la salud de los conductores y disminuir la posibilidad de accidentes. Se establece en el Artículo 5 que “no deberá autorizarse a ningún conductor a conducir ininterrumpidamente durante más de cuatro horas como máximo sin hacer una pausa (OIT, 1979) y que “la duración total máxima de conducción, comprendidas las horas extraordinarias, no deberá exceder de nueve horas por día, ni de cuarenta y ocho horas por semana” (Artículo 6) (22).

En relación con los tiempos de descanso el Artículo 8 establece que “el descanso diario de los conductores deberá ser por lo menos de diez horas consecutivas por cada período de 21 24 horas, contando a partir del comienzo de la jornada de trabajo” y que durante las horas de descanso diario



“no deberá obligarse al conductor a permanecer en el vehículo o a proximidad de éste, siempre que haya tomado las precauciones necesarias para garantizar la seguridad del vehículo y de su carga” (OIT, 1979) (23).

Es importante mencionar que, en este caso, el tiempo de trabajo debe incluir no solamente la conducción como tal, sino todas las demás actividades realizadas, como procesos de mantenimiento del vehículo y labores administrativas (Organización del Trabajo, 1979). De acuerdo con la página web de la OIT, Colombia no se encuentra suscrita a este convenio

4.3 MARCO CONCEPTUAL

El Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, ha sido concebido como una estrategia para aportar soluciones a las diferentes problemáticas identificadas a nivel laboral, con el fin de mejorar las condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo de los colaboradores, para tal efecto los empleadores deben garantizar su implementación en todos los niveles de la empresa, teniendo en cuenta el ciclo de la mejora continua: Planear, Hacer, Verificar y Actuar. Una buena implementación del sistema de vigilancia es el desarrollo de programas encaminados a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, los cuales se verán reflejados en un entorno laboral saludable, su objetivo es garantizar el bienestar de los colaboradores, controlando los riesgos a los que se encuentran expuestos por su actividad, fomentando hábitos y estilos de vida saludables dentro y fuera de la empresa. Los estilos de vida y trabajo saludables pueden considerarse como un factor determinante en las condiciones de salud de las personas, una



alimentación sana, realizar actividad física frecuentemente y una higiene adecuada favorecen la conservación de la salud.

Fundamentos teóricos

Salud: cuando hablamos de promoción de la salud es indispensable hablar de “salud” ya que es el pilar fundamental de este programa, el cual es velar, cuidar la salud y la integridad de las personas dentro y fuera de la empresa. La salud es un recurso que se debe cuidar ya que esta nos permite gozar de una vida individual, social y productivamente activa (24). La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente es ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Estilos de vida saludable: procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida (25). Aquellas conductas que se adoptan como propias y que realizan las personas dentro de su desarrollo en la sociedad, las elecciones, los patrones de comportamientos y conductas adaptadas relacionadas con la salud, inciden en todos los contextos en los que se desarrolla el ser humano y, más aún, que estas traigan beneficios para la vida, se convierten en hábitos y estilos de vida saludables, los cuales repercuten de manera favorable en el desarrollo de las personas, para mantener y promover bienestar físico, mental y



social. La protección de todos aquellos agentes generadores de enfermedades, mantener un peso corporal saludable y acorde a las características antropométricas de cada persona, la adecuada higiene personal y un ambiente de vida como de trabajo limpio, la realización de actividad física de forma regular, entre muchos otros aspectos permiten mantener un adecuado estado de salud y bienestar.

Promoción de la salud : Según el American Journal of Health Promotion, en su filosofía editorial, la promoción de la salud se considera como la ciencia y el arte de ayudar a la población a cambiar su estilo de vida hacia buscar un óptimo estado de salud (26), el cual es entendido como el balance de salud física, emocional, social, espiritual e intelectual, insistiendo en que el cambio en el estilo de vida puede facilitarse a través de la combinación de esfuerzos de incremento en los conocimientos, de cambios de comportamiento y de creación de ambientes que ayuden a la adecuada realización de las buenas prácticas de salud, afirmando que, de estos tres, el trabajo en los ambientes será el que probablemente tenga un mayor impacto en producir cambios posteriores.

Prevención de la enfermedad: La prevención tiene que ver con las teorías de causalidad de la enfermedad en cualquier modelo médico; ella ha sido definida como: "La aplicación de medidas técnicas que incluye aspectos médicos y de otras disciplinas que tienen como finalidad impedir la aparición de la enfermedad (prevención primaria) curarla (prevención secundaria) y devolverle las capacidades perdidas (prevención) promoción de la salud, prevención de la enfermedad, atención primaria en salud (27). La prevención de la enfermedad son todas aquellas acciones, que se realizan con el fin de evitar que se desarrollen enfermedades en los individuos, acciones realizadas desde el hogar, las empresas y las organizaciones prestadoras de salud. Así mismo son estrategias



caminadas a detener el avance de las enfermedades y mitigar sus consecuencias, una vez detectada la enfermedad. Prevenir enfermedades es una medida que involucra la promoción de la salud, como también el diagnóstico y tratamiento del individuo afectado oportunamente, además se debe tener en cuenta que en algunos casos se debe llegar a la rehabilitación de este, con el fin de evitar secuelas futuras a causa de la enfermedad adquirida.

Accidente laboral. Suceso repentino no deseado que produce consecuencias negativas ya sea en las personas, las instalaciones, los vehículos o el proceso.

Enfermedad laboral. Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar

Factores de riesgo tecnológico. Incluye todos aquellos objetos, elementos, sustancias, fuentes de calor, que, en ciertas circunstancias especiales de inflamabilidad, combustibilidad o de defectos, pueden desencadenar incendios y/o explosiones y generar lesiones personales y daños materiales.

Factores de riesgo biológico. En este caso se encuentra un grupo de agentes orgánicos, animados o inanimados como los hongos, virus, bacterias, parásitos, pelos, entre otros, presentes en determinados ambientes laborales, que pueden desencadenar enfermedades



infectocontagiosas, reacciones alérgicas o intoxicaciones al ingresar al organismo.

Factores de riesgo psicosocial. La interacción en el ambiente de trabajo, las condiciones de organización laboral y las necesidades, hábitos, capacidades y demás aspectos personales del empleado y su entorno social, en un momento dado pueden generar cargas que afectan la salud, el rendimiento en el trabajo y la producción laboral (28).

Matriz de peligros. Herramienta de gestión que permite identificar objetivamente cuáles son los riesgos relevantes para la seguridad y salud de los empleados que enfrenta una organización.

Peligro. Cualquier situación o fuente que tiene un potencial de producir un daño, en términos de una lesión o enfermedad; daño a la propiedad, daño al ambiente o una combinación de éstos.

Edad del parque automotor: es el promedio ponderado de la edad de todo el equipo de la empresa, independiente de la clase de vehículo.

Plan de rodamiento: es la programación para la utilización plena de los vehículos vinculados a una empresa para que de manera racional y equitativa cubran la totalidad de rutas y despachos autorizados y/o registrados, contemplando el mantenimiento de los mismos (29).



Actos inseguros: Son las causas que dependen de las acciones que, por desconocimiento o descuido del propio trabajador, pueden dar como resultado un accidente.

Condiciones inseguras: Causas que se derivan del medio ambiente donde vivimos y que se refieren al grado de inseguridad del lugar donde se va a ejecutar el trabajo.

Control: Es la medida que se tiene para intervenir una acción o función.

Eliminación: supone el cambio en el propio diseño para eliminar de raíz el peligro.

Incidente: Evento relacionado con el trabajo, en el que ocurrió o pudo haber ocurrido la lesión o enfermedad.

Nivel del riesgo: Es calculando la probabilidad con la consecuencia y de esta manera se medirá en que categoría se encuentra el riesgo.

Proceso: Conjunto de actividades mutuamente relacionadas o que interactúan, las cuales transforman elementos de entrada en resultados (NTC-ISO 9000) (29).

Riesgo: Es la posibilidad de causar daño según su exposición o evento.

Sustitución: es cuando se hace necesario reemplazar materiales, equipos o procesos por otros que generen menos peligros.



Tarea: es una actividad que debe ser completada dentro de un período de tiempo definido, bajo la responsabilidad de un encargado, la cual tiene una fecha definida de inicio y finalización.

Transporte público: el transporte público es una industria encaminada a garantizar la movilización de personas o cosas, por medio de vehículos apropiados, en condiciones de libertad de acceso, calidad y seguridad de los usuarios, sujeto a una contraprestación económica (30).

Transporte privado: es aquel que tiende a satisfacer necesidades de movilización de personas o cosas dentro del ámbito de las actividades exclusivas de las personas naturales o jurídicas (31). Cuando no se utilicen equipos propios, la contratación del servicio de transporte deberá realizarse con empresas de transporte público legalmente constituidas y debidamente habilitadas.

4.4 MARCO LEGAL

La integridad de la vida y la salud de los empleados constituyen una preocupación de interés público, en el que participan el gobierno y los particulares (Ley 9/79).

El marco legal está dado por lineamientos constitucionales, convenios internacionales de la OIT, normas generales del Código Sustantivo del Trabajo y además por:

Ley 9 de 1979, por la cual se dictan medidas sanitarias. El título III habla de las disposiciones de



la salud ocupacional y estas son aplicables a todo lugar y clase de trabajo.

Resolución 2400 de 1979, Ministerio del Trabajo, que establece el reglamento general de seguridad e higiene industrial.

Resolución 2013 de 1986, reglamenta la organización y funcionamiento de los comités de medicina, higiene y seguridad industrial.

Ley 100 de 1993, por la cual se crea el Sistema de seguridad social integral.

Decreto 1295 de 1994, el cual determina la organización y administración del sistema general de riesgos laborales

Decreto 1771 de 1994, por el cual se reglamenta parcialmente el Decreto 1295 de 1994.

Decreto 1772 de 1994, por el cual se reglamenta la afiliación y las cotizaciones al sistema general de riesgos laborales.

Resolución 2346 de 2007, por la cual se regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales, el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales.



Resolución 1401 de 2007, por la cual se reglamenta la investigación de incidentes y accidentes de trabajo.

Decreto 2171 de 2008, por el cual se crea la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física.

Resolución 2646 de 2008, Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo (32).

Ley 1355 de 2009 Artículo 20, Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la Semana de hábitos de vida saludable. Declárese el 24 de septiembre como el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable.

Ley 1562 de 2012 Artículo 11, Servicios de promoción y prevención.

Ley 1562 de 2012; por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales, se establece la definición de accidente de trabajo y enfermedad laboral.

Decreto 1072 de 2015, Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los trabajadores (33).



Resolución 666 del 24 de abril de 2020, Por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus COVID-19.

Resolución 677 del 24 de abril de 2020, Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo de la enfermedad COVID-19 en el sector transporte.

Resolución 223 del 25 de febrero de 2021, Por medio de la cual se modifica la resolución 666 de 2020 en el sentido de sustituir su anexo técnico.

Resolución 392 del 25 de marzo de 2021, por medio de la cual se modifica el artículo 2 de la resolución 666 de 2020 y los numerales 4.1 y 5 de su anexo técnico.

4.5 MARCO CONTEXTUAL

Descripción de la empresa

TRANSPORTES PROMOTUR S.A.S es una empresa familiar creada para prestar el servicio de transporte especial de pasajeros en las modalidades: Escolar, Empresarial y Turístico en buses, busetas, microbuses, camperos y camionetas con cobertura nacional y en el exterior.

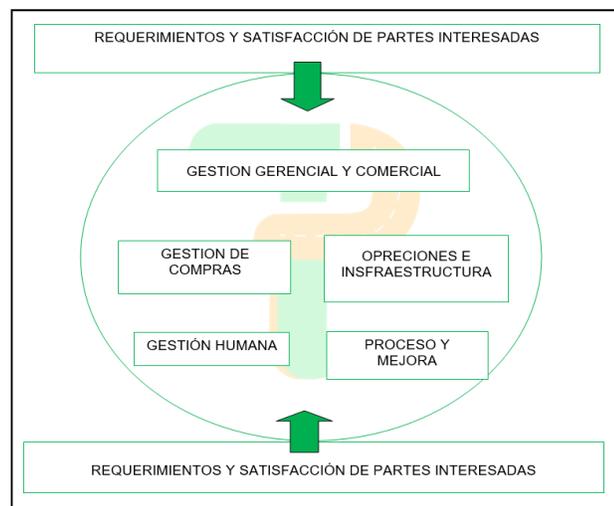
Nació en la ciudad de Manizales el 29 de abril de 2016 bajo la resolución 0312 del ministerio de transporte la cual la habilitó para el Transporte Terrestre de Pasajeros en Servicio Especial.

- **Ubicación:** Cale 46 # 12 E 02, Entrada a Peralonso, Manizales-Caldas
- **Nit:** 900.913.684-0
- **Teléfonos:** Oficina: 8911922, Celular: 3104521922
- **E-mail:** transporte@promotur.co
- **Actividad Económica:** Servicio Público de Transporte Terrestre Automotor Especial
- **Tamaño:** Microempresa

Descripción empleados

TIPO	CANTIDAD DE EMPLEADOS
Directos	30
Indirectos- Afiliados	15
Contratistas	5

MAPA DE PROCESOS



5. METODOLOGÍA

5.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La investigación tiene un enfoque cuantitativo, se efectuó por medio de la identificación de los hábitos de estilos de vida saludable de los colaboradores de la Empresa Promotur S.A.S, así como por la aplicación de encuesta de condiciones de salud y estilos de vida saludables en la que se obtuvo información sobre el personal en el desarrollo de sus labores y en su vida en general.

5.2 TIPO DE ESTUDIO

Se abordó este estudio desde el modelo descriptivo de corte transversal, mediante aplicación de una encuesta, con medición de las variables sobre las características socio laborales, las condiciones de salud y los hábitos y estilos de vida saludables de los colaboradores de la Empresa Promotur S.A.S, derivados de sus hábitos de vida, lo que puede potenciar la ocurrencia de incidentes y accidentes viales. Para ello se aplicarán de los siguientes instrumentos:

- Consentimiento informado
- Auto reporte de condiciones de salud a través de encuesta de la OPS (modificada)
- Análisis de la información

Para posteriormente realizar análisis y recomendaciones sobre la promoción de hábitos y estilos de vida saludables en el trabajo, el objetivo es llegar entonces a conocer las situaciones, costumbres y



actitudes predominantes en los colaboradores de la Empresa frente a sus condiciones de salud para realizar una serie de recomendaciones enfocadas a estos aspectos.

5.3 POBLACIÓN

Se realizó con la totalidad de los trabajadores vinculados a la Empresa TRANSPORTES PROMOTUR S.A.S ~~en~~ directa actualmente 50 personas.

5.3.1 MUESTRA

Se trabajó con una muestra censal, al aplicar la encuesta de condiciones de salud a la totalidad de los empleados de Transportes Promotur S.A.S al ser una población pequeña por medio virtual de la aplicación Google Forms.

5.5 MÉTODOS, TÉCNICAS, TRATAMIENTO Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Descripción del instrumento

El instrumento es una herramienta proporcionada por la OPS (organización panamericana de salud) que para efectos de la presente investigación fue completada y mejorada por las estudiantes de la especialización SST.

Partes: Está compuesto por un título, cada dominio tiene 2 o tres preguntas para un total de 11 preguntas que consignan los datos generales del colaborador, apartados que contienen las preguntas para el auto reporte de condiciones de salud y estilos de vida saludables en el trabajo.

Condiciones de aplicación: Tener contratación directa con la empresa.

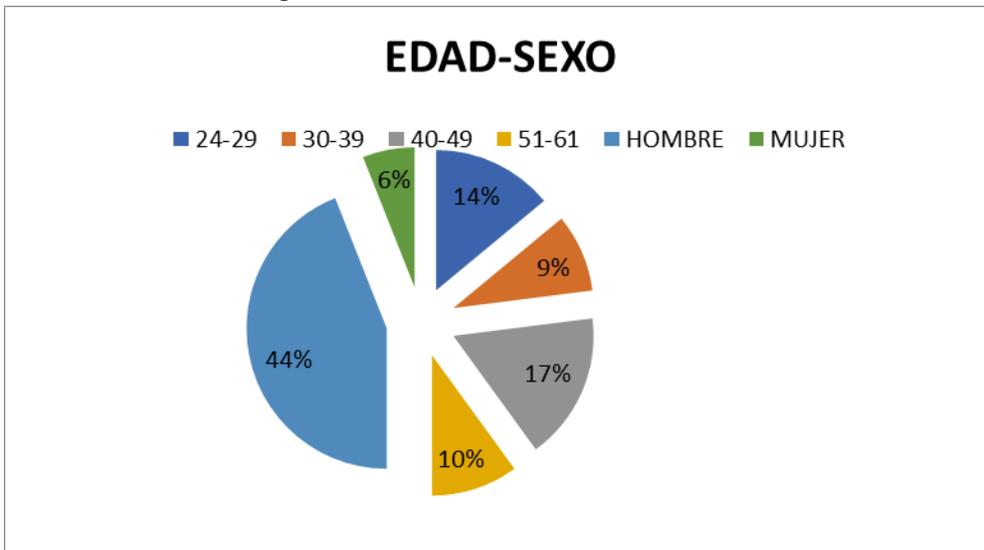
Instrucciones y tiempo: (20) minutos por encuesta, por medio de la aplicación Google Forms.

Se utilizó consentimiento informado, en el cual el colaborador de la empresa autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de la misma, de manera voluntaria y sin coacción alguna

6. ANÁLISIS DE RESULTADOS

- Tabulación de encuesta
- Descripción y análisis de datos.
- Interpretación de resultados.
- Elaboración de conclusiones y recomendaciones

Gráfico No. 01 Rango de edad de los colaboradores de PROMOTUR S.A.S



Fuente: encuesta sobre hábitos de vida para Transportes Promotur s.a.s

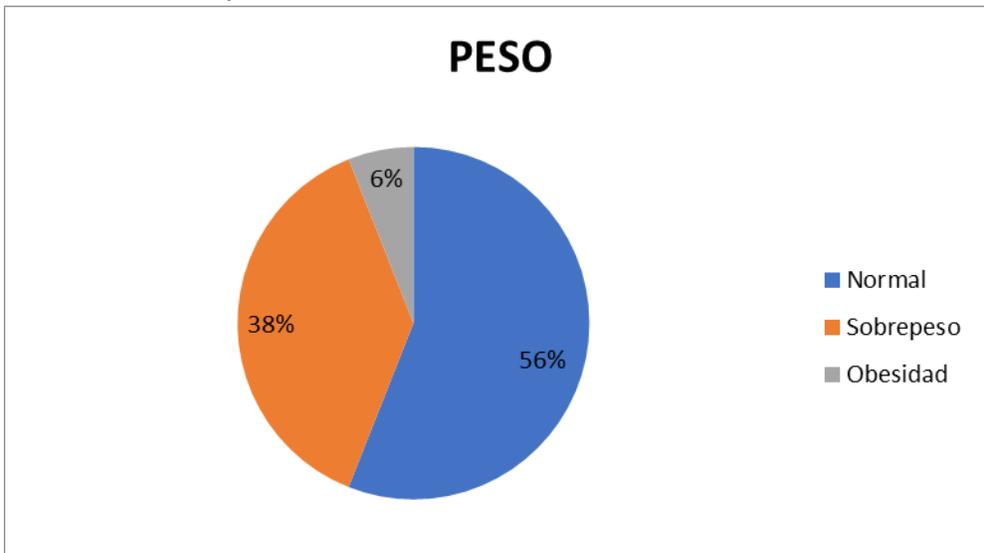
24-29	30-39	40-49	51-61	HOMBRE	MUJER
14	9	17	10	44	6

En la presente gráfica se puede apreciar que la mayor proporción en edades esta entre los 40 y 49 años con un 17%, lo que significa que estas personas se encuentran en la mayor etapa productiva

de su vida, y la menor proporción con 14% que son las personas más jóvenes que se encuentran entre los 24 y 29 años.

Evidentemente el género masculino predomina en la Empresa transportes Promotur S.A.S, puesto que en el gráfico anterior se aprecia que el 88% de la población son hombres, mientras que el 12% son mujeres.

Gráfico No. 02 peso de los colaboradores de PROMOTUR S.A.S

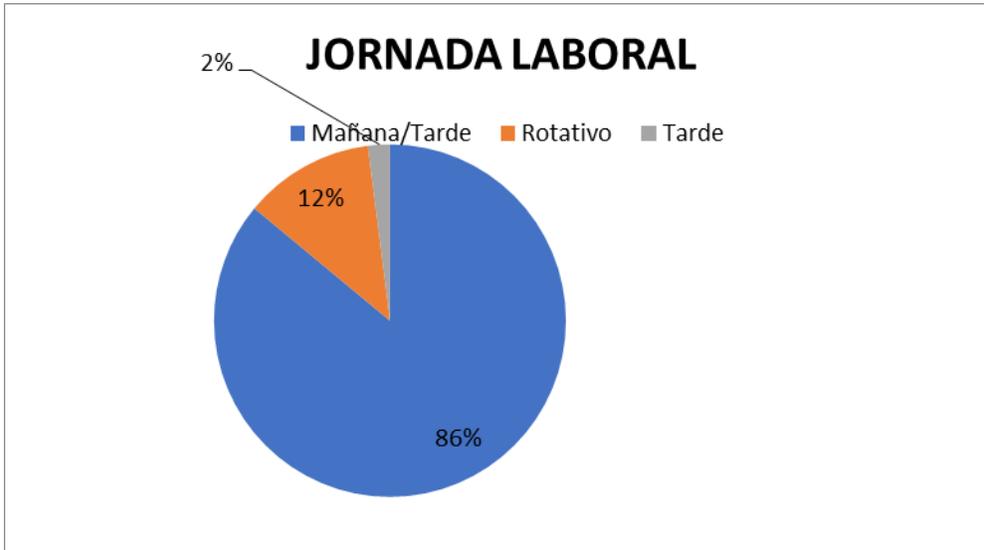


Fuente: encuesta sobre hábitos de vida para Transportes Promotur s.a.s

Normal	Sobrepeso	Obesidad
28	19	3

En la presente gráfica se puede apreciar que la mayor proporción en peso esta entre 56% normal, el 38% se encuentran en sobrepeso, y el 6% se encuentran en obesidad, que son las personas jóvenes entre los 40 y 61 años de edad son la se encuentran en rango de sobrepeso.

Gráfico No. 03 Jornada laboral de los colaboradores de PROMOTUR S.A.S

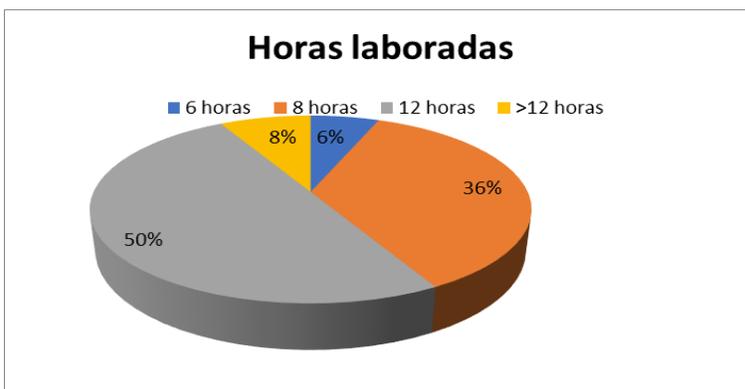


Fuente: encuesta sobre hábitos de vida para Transportes Promotur s.a.s

Mañana/Tarde	Rotativo	Tarde
43	6	1

Se evidencia que en la Empresa Transportes Promotur S.A.S tiene horarios rotativos en cual el 86% manejan horarios mañana/tarde, el 12% rotativo y el 1% en la tarde.

Gráfico No. 04 horas laboradas de los colaboradores de PROMOTUR S.A.S



Fuente: encuesta sobre hábitos de vida para Transportes Promotur s.a.s

6 horas	8 horas	12 horas	>12 horas
3	18	25	4

Se evidencia que en la Empresa transportes Promotur S.A.S cumple con las horas establecidas por ley de 48 horas semanales, como lo reportan el 76% de los colaboradores, el 18% que laboran más de 48 horas semanales, finalizando con un porcentaje del 6% que indicó laborar de 37 a 42 horas semanalmente.

Gráfico No. 05 Fumador

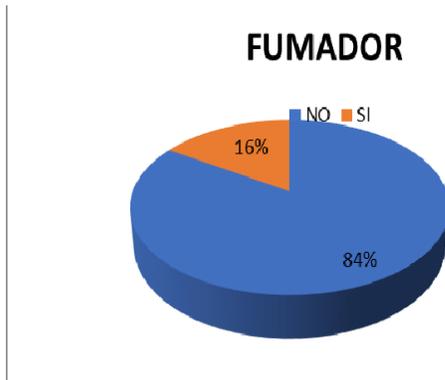
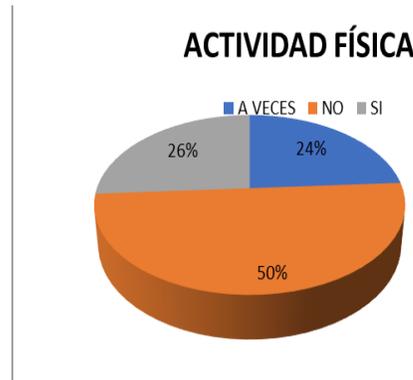


Gráfico No. 06 Actividad Física



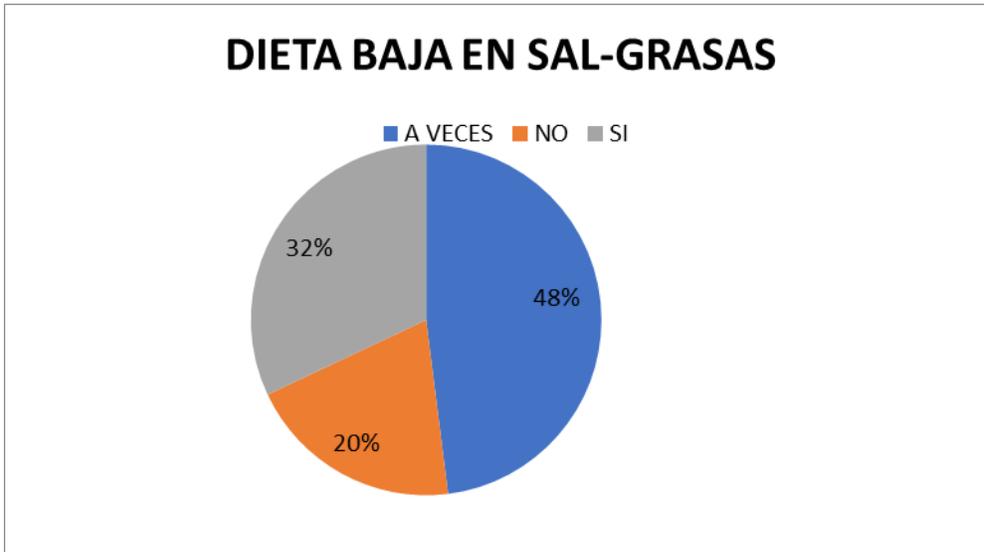
Fuente: encuesta sobre hábitos de vida para Transportes Promotur s.a.s

NO	SI
42	8

A VECES	NO	SI
12	25	13

Los colaboradores de la empresa manifestaron no consumir sustancias alucinógenas, el 16% de la población encuestada fuma y toma bebidas alcohólicas, el 26% realiza actividad física o deporte menos de 3 veces por semana u otro mínimo 2 veces al mes.

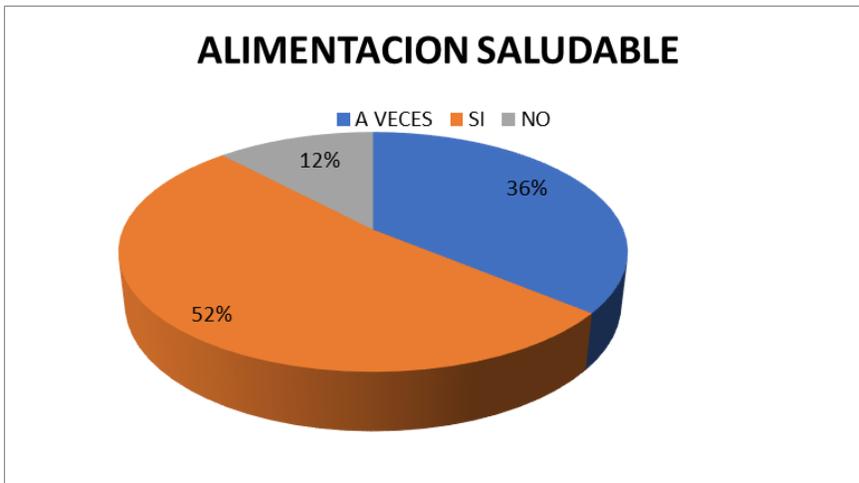
Gráfico No. 07 Dietas



Fuente: encuesta sobre hábitos de vida para Transportes Promotur s.a.s

A VECES	NO	SI
24	10	16

Gráfico No. 08 Alimentación Saludable



A VECES	SI	NO
18	26	6

En las gráficas de hábitos y estilos de vida saludables los resultados son los siguientes: 73% incluyen dentro de su dieta diaria frutas y verduras, 21% siguen algún tipo de dieta, 79% mantiene un horario regular para las comidas, , 42% manifiestan que consumen más bebidas azucaradas que jugos naturales, 70% incluyen momentos de descanso en su rutina diaria, 36% destinan parte de su tiempo libre para actividades laborales, 82% duermen al menos 7 horas diarias, 24% manifiestan que trasnochan con frecuencia, 24% consideran que tienen exceso de peso, 42% dice realizar algún tipo de pausa activa en su trabajo.

Gráfico No. 09

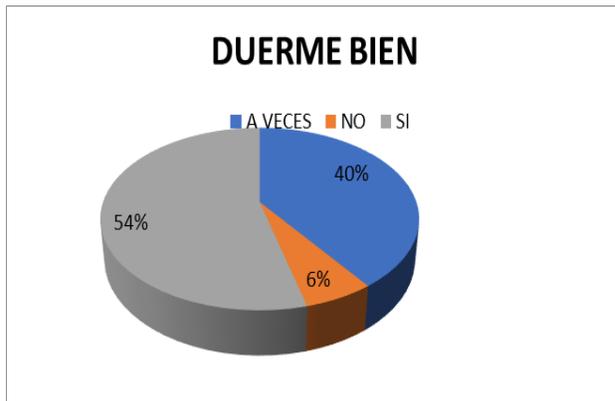
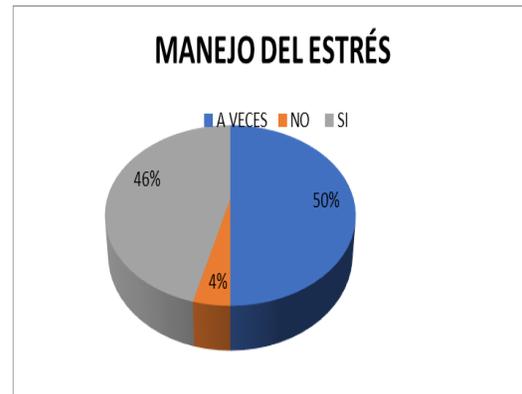


Gráfico No. 10

Hábitos



Fuente: encuesta sobre hábitos de vida para Transportes Promotur s.a.s

A VECES	NO	SI
20	3	27

A VECES	NO	SI
25	2	23

En las gráficas de hábitos y estilos de vida saludables los resultados son los siguientes: 73% incluyen dentro de su dieta diaria frutas y verduras, 21% siguen algún tipo de dieta, 79% mantiene un horario regular para las comidas, , 42% manifiestan que consumen más bebidas



azucaradas que jugos naturales, 70% incluyen momentos de descanso en su rutina diaria, 36% destinan parte de su tiempo libre para actividades laborales, 82% duermen al menos 7 horas diarias, 24% manifiestan que trasnochan con frecuencia, 24% consideran que tienen exceso de peso, 42% dice realizar algún tipo de pausa activa en su trabajo.

7. DISCUSIÓN

Una condición favorable de trabajo influye directamente en la productividad de una empresa, para ello se hace importante tener en cuenta un perfil definido para asignación de los cargos y la elección del personal idóneo para los mismos, sin dejar de lado el nivel de escolaridad, las capacidades físicas, intelectuales y psicológicas de las personas, asimismo, la empresa debe brindar condiciones laborales óptimas, donde se garantice estabilidad laboral, salario acorde a las funciones desempeñadas, posibilidades de formación y de crecimiento dentro de la empresa y garantizar los pagos a los aportes establecidos por la ley (23). La Empresa Promotur S.A.S es un claro ejemplo de compromiso con la comunidad, puesto que ha sido generadora de empleo estable y fomentando el crecimiento de los colaboradores al interior de la misma por medio de capacitación y la posibilidad de formación, brindando a la población del sector oportunidades de desarrollo y crecimiento sostenible con la ampliación y mejoramiento de sus servicios de alta calidad. Las condiciones de trabajo han mejorado con la evolución de la empresa impactando en la calidad de vida de los colaboradores.

Se pudo evidenciar en los colaboradores algunos síntomas de estrés laboral como: agotamiento, pérdida de paciencia con facilidad, mal genio y pensamientos negativos, los cuales pueden estar estrechamente relacionados con conflictos laborales y familiares, generando sobrecarga que puede verse reflejada en la satisfacción laboral y en la productividad de los mismo. Los colaboradores en su mayoría en la etapa adulta de la vida tienen diagnósticos médicos propios de la edad y sintomatología asociada al desarrollo de su labor, así como también al género, la investigación sobre la salud masculina, presenta que los hombres de todo el mundo siguen teniendo tasas más



altas de morbilidad y mortalidad que su contraparte femenina. Teniendo en cuenta que la Empresa Promotur S.A.S tiene una población predominantemente masculina, es fundamental tener en cuenta la promoción de la salud desde la sensibilización de los colaboradores, la generación de la cultura del autocuidado y la proporción de entornos laborales adecuados, garantizando la preservación de la salud en los puestos de trabajo. En temas relacionados con promoción de la salud y prevención de la enfermedad, teniendo en cuenta las costumbres y hábitos de vida saludables referidas por los colaboradores, se debe tener en cuenta que no basta solo con los conocimientos que tengan de esta, sino que también se debe dar el desarrollo de estrategias prácticas para que posteriormente se vea reflejado en la productividad laboral y el mejoramiento del clima organizacional, teniendo en cuenta la medición periódica de los resultados presentados, lo cual permitirá conocer la pertinencia, eficiencia y efectividad de los programas planteados (24).

8. CONCLUSIONES

- La promoción de la salud en el trabajo será un proceso exitoso siempre y cuando esté vinculada a las políticas de la empresa, puesto que condiciones de empleo óptimas y estilos de vida adecuados en los colaboradores son los determinantes principales de la salud y el bienestar de estos.
- La participación de los colaboradores en los procesos de mejora de las condiciones de salud es un elemento fundamental para que se den mejoras en los estilos de vida, a su vez, se requiere que los empleadores tengan un amplio conocimiento del tema y de su importancia, para que sea visto como una oportunidad de crecimiento empresarial.
- En el auto reporte de condiciones de salud y estilos de vida saludables se evidenció, que la mayoría de los colaboradores no sufren de ninguna enfermedad o tienen un diagnóstico médico confirmado, lo que indica que es el momento oportuno para implementar programas de promoción de la salud y estilos de vida saludables.
- Incorporar e impulsar los programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en los correspondientes planes estratégicos y operativos de la empresa, que favorezcan procesos orientados al control de factores de riesgo y a la potencialización de los factores protectores, en pro del fortalecimiento de las condiciones de salud y la calidad de vida de los colaboradores.

- Para intervenir los factores analizados es necesario el diseño e implementación de un Sistema de Vigilancia Epidemiológico que permita actuar de forma preventiva en los hábitos de vida de los conductores y esto se vea reflejado en la disminución o no aparición de enfermedades asociadas a dichos factores como la diabetes, hipertensión arterial, sobrepeso, estrés, entre otros.

9. RECOMENDACIONES

- La promoción de la salud debe ser realizada también con los colaboradores sanos, por medio de la realización oportuna de los exámenes periódicos, incentivando la consulta preventiva a medicina general, para generar en ellos la cultura del autocuidado y el cuidado por el otro, contribuyendo al bienestar colectivo y al afianzamiento de estilos de vida saludables en los colaboradores con alguna patología.
- Es del dominio público que de el buen estado de salud tanto físico como mental de los conductores depende en gran medida una buena conducción y la seguridad de todos los transportados, es por esto que una cultura de hábitos de vida saludable en esta población es vital para que se vea reflejado en la seguridad vial.
- La Empresa de transportes Promotur S.A.S tiene la responsabilidad de capacitar a los colaboradores y sus familias en temas relacionados con promoción de la salud y prevención de la enfermedad, con el objetivo de mejorar las condiciones de salud por medio de acciones protectoras dentro y fuera del ámbito laboral.

10. BIBLIOGRAFÍA

1. República de Colombia. Decreto Numero 1072 de 2015. 2015;(May):304. Available from: <http://www.mintrabajo.gov.co/normatividad/decreto-unicoreglamentario-trabajo.html>.
2. OIT. Un derecho humano fundamental Salud y vida en el trabajo: Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo. 2009;18.
3. Hernández MR. Autocuidado y Promoción De La Salud En El Ámbito Laboral. Rev Salud Bosque [Internet]. 2016;5(2):79–88. Available from: <http://revistas.unbosque.edu.co/index.php/RSB/article/view/1468>
4. Especial UA. Programa de estilos de vida y trabajo saludables. 2016;
5. Consuelo G, Ofelia T Promoción de la Salud, Prevención de la Enfermedad, Atención Primaria en Salud y Plan de Atención Básica ¿Qué los acerca? ¿Qué los separa?. Colombia.
6. Bazzani LC. Promoción de la salud en los lugares de trabajo: un camino por recorrer Workplace Health Promotion: a path to follow. 1909;1909–20.
7. Manuel J, Pardo V. La Incapacidad laboral como indicador de gestión sanitaria. 2015;61(239):207–19.
8. Pérez JP. Efecto del burnout y la sobrecarga en la calidad de vida en el trabajo. Estud Gerenciales [Internet]. Universidad ICESI; 2013;29(129):445– 55. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.estger.2013.11.010>
9. Rica C, Rica C. Hacia una Universidad de convivencia saludable: Percepción de un grupo de estudiantes de bachillerato del Centro de Investigación y Docencia en Educación (CIDE) Toward a University of Healthy Coexistence : Perception of a Group of Undergraduate Student.
10. Jiménez AL. Promoción de hábitos saludables en el trabajo para el bienestar de la población trabajadora. Rev Colomb Cardiol [Internet]. Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular; 2014;21(4):199–201. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rccar.2014.09.001>



11. Promoción de una alimentación saludable: experiencia en Tunja, Colombia. 2012;(1):55–63
12. Yolanda I, Ávila C, Herrera BG. Condiciones de trabajo y salud de mototaxistas Cartagena - Colombia Work and health conditions in motorcycle taxi drivers Cartagena - Colombia. 2013;29(3):514–24.
13. Saludables EDEV, Osorio AG, Andrés C, Garcés V. ESTRATEGIA PARA EL FOMENTO DE. 2010;(1):128–43.
14. TESIS: PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA. 2012; 16. Alba R. Promoción de la salud en los lugares de trabajo: teoría y realidad 2010;56(220):220–5.
15. García JC. Hábitos Saludables De Los Trabajadores De Una Institución Hospitalaria Pública De Alta Complejidad En Bogotá. 2011; 25. ABCE de la Alimentación Saludable. Ministerio de Salud Colombia. 2016 1. :1–3..
16. UFPS. Programa de Pausas Activas y de Bienestar Ocupacional de los Empleados. 2013;11–3. Available from: <https://ufpso.edu.co/ftp/doc/otrospro/gh/L-GH-DRH-002B.pdf>
17. Riaño-Casallas MI. Condiciones de trabajo en los profesionales de la salud ¿trabajo decente? Artículos de reflexión. (3):183–92. 2012.
18. AGENCIA EUROPEA PARA LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO. Las ventajas de una buena salud y seguridad en el trabajo [en línea]. Bilbao, España. [consultado enero de 2017]. Disponible en Internet: <https://osha.europa.eu/es/tools-and-publications/publications/factsheets/77>.
19. ALCALDÍA DE BOGOTÁ. Resolución 001016 de 1989 [en línea]. Colombia: Alcaldía de Bogotá, [consultado 17 de enero de 2017]. Disponible en Internet: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=5412>.
20. MINISTERIO DE TRABAJO. Resolución 02013 de 1986, por el cual se dictan disposiciones legales en la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo [en línea]. Bogotá, Colombia: Alcaldía de Bogotá, 1986. [consultado noviembre de 2016]. Disponible en Internet: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=5411>.

21. Sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo. Guía técnica de implementación para PYMES. Bogotá. 246 p.
22. CORTES, José María. Seguridad e Higiene del Trabajo. Técnicas de prevención de Riesgos Laborales. 9 ed. España: Editorial Tébar, 2012. 67 p.
23. GONZÁLEZ GONZÁLEZ, Nury Amparo. Diseño del sistema de seguridad y salud ocupacional, bajo los requisitos de la norma NTC-OHSAS 18001 en el proceso de fabricación de cosméticos para la EMPRESA WILCOS S.A. [en línea]. Trabajo de grado. Ingeniera Industrial. Bogotá, Colombia: Pontificia Universidad Javeriana. Facultad de Ingeniería. 2009. 70p. [consultado el 20 de enero de 2017]. Disponible en Internet: <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ingenieria/Tesis221.pdf>.
24. HUALLPARIMACHI, M. A. [en línea]. Perú: Cybertesis. [consultado el 18 de e MAHECHA ANGARITA, Yerlys Tatiana, Apoyo y mejoramiento del programa de salud ocupacional en el área comercial Avidesa Mac Pollo S.A. [en línea]. Trabajo de grado. Ingenieros Industriales. Cali: Universidad Pontificia Bolivariana. [consultado el 17 de enero de 2017]. Disponible en Internet: http://repository.upb.edu.co:8080/jspui/bitstream/123456789/1159/1/digital_20772.pdf.
25. INSTITUTO COLOMBIANO DE NORMAS TÉCNICAS Y CERTIFICACIÓN. Guía para la identificación de los peligros y la valoración de los riesgos en seguridad y salud ocupacional. GTC 45. Primera actualización. Bogotá. D.C. INCONTEC 2012.40 p.
26. LEIVA AMAYA, Yenny Karina y CRUZ MORENO, Fideblaymind. Identificación y valoración de riesgos ergonómicos y psicosociales intralaborales en un grupo de conductores de transporte público de la empresa Cootransfusa del municipio de Fusagasugá. [en línea]. Trabajo de grado. Tecnólogo Industrial y Psicólogo. Bogotá, Colombia: Universidad Nacional Abierta y a Distancia, 2013. [consultado enero de 2017]. Disponible en Internet: http://www.infotegra.com/preview/UNAD.php?url=/bitstream/10596/1794/1/106974_5978.pdf.



27. MAHECHA ANGARITA, Yerlys Tatiana. Apoyo y mejoramiento del programa de salud ocupacional en el área comercial Avidesa Mac Pollo S.A. [en línea]. Trabajo de grado. Ingeniero Industrial. Cali: Universidad Pontificia Bolivariana, 2010. [consultado el 17 de enero de 2017]. Disponible en Internet: http://repository.upb.edu.co:8080/jspui/bitstream/123456789/1159/1/digital_20772.pdf.

28. PAREDES, A. I. [en línea]. En: Gestipolis, 15 de noviembre de 2012. *Gestipolis*. [consultado el 5 de noviembre de 2016]. Disponible en Internet: <http://www.gestipolis.com/gestion-seguridad-salud-en-el-trabajo/>.

29. PONCE PAZ, Santiago. Procedimientos de comportamientos seguros para reducir el riesgo mecánico en las operaciones de máquinas y herramientas en la empresa Promaderas Andrade Ltda. [en línea]. Trabajo de grado. Ingeniero Industrial. Cali: Universidad Autónoma de Occidente. [consultado febrero de 2017]. Disponible en Internet: <https://red.uao.edu.co/bitstream/10614/3010/1/TID00943.pdf>.

30. POSITIVA. Sistema general de riesgos laborales [en línea]. Colombia: Positiva. [consultado 21 de enero de 2017] Disponible en Internet: <https://www.positiva.gov.co/ARL/Promocion-Prevencion/Sistema-General-Riesgos/Paginas/default.aspx>.

31. RIAÑO, Martha Isabel. Evolución de un sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo e impacto en la accidentalidad laboral: Estudio de caso en empresas del sector petroquímico en Colombia [en Línea]. En: Revista Académica C&T. Fundación científica y tecnológica. Asociación Chilena de Seguridad, 2016. Santiago de Chile. Vol. 18. No. 55. [consultado enero de 2017]. Disponible en Internet: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071824492016000100011&script=sci_arttext&tlng=en.

32. Riesgos laborales viales [en línea]. Colombia: } UPC. [consultado enero de 2017]. Disponible en Internet; <https://upcommons.upc.edu/.../riesgos%20laborales%20viales%20DEFINITIU.docx>



33. Temperatura [en línea]. En: Definiciones. [consultado mayo de 2017]. Disponible en Internet: <http://definicion.de/temperatura/>.

34. UNIVERSIDAD DE SEVILLA. Evaluación de puestos de trabajo [en línea]. España: Universidad de Sevilla, 2012. [consultado febrero de 2017]. Disponible en Internet: [http://r2h2.us.es/prevencion/uploads/Relacion-Evaluacion-Riesgos-de-los-puestos-de-trabajo-US/RG-20-01\(Información.Mantén.MECANICO-CONDUCTOR\).pdf](http://r2h2.us.es/prevencion/uploads/Relacion-Evaluacion-Riesgos-de-los-puestos-de-trabajo-US/RG-20-01(Información.Mantén.MECANICO-CONDUCTOR).pdf).



11. ANEXOS

Reporte Individual de las Condiciones de salud						
Nombre:	Apellido o:					
Estado Civil:	Casado			Divorciado(a)		
Soltero(a)	(a)					
Edad			Género			
Peso			Talla			IMC
T/A:						
1.- ¿Alguna vez un médico, enfermera, farmacéutico u otra persona le ha tomado la TA?						
SÍ: NO: NS/NC:						
2.-¿Recuerda las cifras de TA?						
...../..... SÍ: NO: NS/NC:						
3.-¿Hace dieta baja en sal ?						
SÍ: NO: NS/NC:						
3.-¿Alguna vez un médico u otro profesional de la salud le ha controlado el colesterol ?						
SÍ: NO:						



NS/NC:						
4.-¿Recuerda si le dijeron que lo tenía elevado?						
SÍ: NO: NS/NC:						
5.-¿Algún médico le controla los niveles de colesterol?						
SÍ: NO: NS/NC:						
6.-¿Toma tratamiento con medicamentos?						
SÍ: NO: NS/NC:						
7.-¿Alguna vez un médico, enfermera, farmacéutico u otra persona le ha mirado las cifras de glucosa o azúcar en sangre?						
SÍ: NO: NS/NC:						
8.-¿Controla su peso corporal?						
SÍ: NO: NS/NC:						
9.-¿Es fumador/a activo/a?						
SÍ: NO: NS/NC:						
10.-¿Cuántos cigarrillos fuma al día?						

Encuesta sobre hábitos de vida para Transportes Promotur s.a.s					
Califica cada frase en la columna respectiva:			Nunca/Casi nunca	A veces	Siempre/Casi siempre
Relaciones con otros	2.1	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2.2	Me siento valorado por otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2.3	Reconozco y valoro los aportes de los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2.4	Realizo actividades que aportan a otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2.5	Disfruto estar con otras personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2.6	Siento que para otras personas es grato compartir conmigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2.7	Me siento en capacidad de expresar respetuosamente las diferencias a los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Actividad	1.1	Realizo actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1.2	Realizo actividad física al menos 30 minutos, cinco días a la semana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1.3	Tengo un rendimiento físico bueno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Descanso	3.1	Duermo bien y me siento descansado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3.2	Manejo el estrés y la tensión en mi vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3.3	Disfruto mi tiempo libre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3.4	Encuentro alternativas interesantes para salir de la rutina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nutrición	4.1	Balanceo mi alimentación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos			
	4.2	Evito consumir bebidas gaseosas, mucho azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.3	En mi rutina diaria, destino un horario para tomar las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.4	Me siento a gusto con mi peso actual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salud oral	5.1	Considero que la salud oral es un elemento importante para mantener mi salud general	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5.2	Cepillo mis dientes mínimos dos veces al día	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5.3	Uso además del cepillo y la crema, seda dental y enjuague bucal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5.4	Visito al odontólogo por lo menos una vez al año	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Movilidad	7.1	Conozco y respeto las normas de seguridad que debo tener en cuenta como peatón, pasajero o conductor de bicicleta, patines, vehículo, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	7.2	Si monto en un vehículo como conductor o como pasajero, uso el cinturón de seguridad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	7.3	Utilizo los puentes peatonales y las cebras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	7.4	Si manejara automóvil, lo haría sin haber consumido alcohol y/o sustancias psicoactivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Consumo de sustancias	8.1	Evito consumir bebidas con fines energizantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8.2	Evito fumar cigarrillo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8.3	Evito automedicarme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8.4	Si bebo, tomo menos de cuatro tragos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8.5	Evito consumir sustancias psicoactivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentidos de vida	9.1	Me considero una persona optimista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9.2	Proyecto mis decisiones a futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9.3	Mis decisiones me acercan a lograr lo que quiero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9.4	Me siento satisfecho(a) conmigo y con lo que hago	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9.5	Sé decir NO cuando algo me molesta o incomoda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medio ambiente	10.1	Disfruto y cuido mi entorno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10.2	Reciclo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10.3	Ahorro energía y agua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10.4	Me reconozco como parte de la naturaleza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Encuesta OPS adaptada

Documento de información para el consentimiento informado

Ejercicio: hábitos de vida saludable en conductores transportes Promotur S.A.S

Invitación

Usted está siendo invitado(a) a participar como voluntario(a) en el desarrollo de las prácticas académicas de la encuesta **hábitos de vida para Transportes Promotur S.A.S** el cual pretende afianzar los conocimientos en el análisis de los hábitos saludables, recolección de datos, sistematización e interpretación de resultados y elaboración de informes derivados por las estudiantes Emma Lucía Gualteros, Nataly Pulgarín V de la especialización de seguridad y salud en el trabajo de la Universidad Católica de Manizales, Este documento le proporciona la información necesaria para que decida participar libre y voluntariamente en su desarrollo a través de la firma del consentimiento.

¿Quiénes pueden participar?

Este ejercicio académico se realizará en una persona que acceda de manera voluntaria al desarrollo de la practica académica.

¿En qué consiste su participación?

- Firma del consentimiento informado
- Diligenciamiento de una encuestas por Google forms donde se realiza la recolección de información.

Objetivo:

Intervenir los factores de riesgo que afectan la salud de los conductores de la Empresa Transportes Promotur S.A.S e inciden en el riesgo vial.



- La aplicación de los cuestionarios se ejecutará por una única vez como parte del ejercicio académico.

Riesgos

Hasta la fecha no se conocen contraindicaciones para la recolección de datos en el desarrollo de las pruebas psicológicas seleccionadas, ni efectos negativos asociados a la misma.

Confidencialidad y anonimización de la información

Toda la información que nos brinde durante este ejercicio académico será de carácter **ESTRICTAMENTE CONFIDENCIAL**, solamente podrán acceder a ella las estudiantes encargadas de la ejecución del ejercicio académico Emma Lucía Gualteros, Nataly Pulgarín y la docente del módulo Viviana Racero.

Derecho a no participar o a retirarse de la práctica académica

La participación en esta práctica es completamente voluntaria. Usted tiene toda la libertad para decidir no participar en él, o de retirarse en cualquier momento sin necesidad de dar razones. La participación, el rechazo o retiro de su consentimiento durante la práctica académica, no afecta su situación laboral.

Beneficios de su participación en el estudio

Usted no incurrirá en gastos por concepto de las pruebas que se realicen, por el contrario, los resultados del este ejercicio académico del que usted hará parte, brindará información valiosa para identificar aspectos que puedan favorecer sus funciones laborales.

Compensación económica

Su participación en el estudio es completamente voluntaria y no recibirá ningún tipo de compensación por la misma.

Contacto

Si tiene dudas o preguntas sobre el ejercicio académico o sobre su participación en él, puede formularlas con toda libertad en este momento y con gusto las responderemos. Si tiene preguntas en cualquier otro momento puede contactar a las siguientes personas:

Viviana Racero López docente de la Universidad Católica de Manizales



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Ejercicio: hábitos de vida para Transportes Promotur s.a.s

Yo, _____, identificado(a) con la cédula de ciudadanía, número _____, de _____

Declaro que he leído o me ha sido leído el Documento de Información, y sobre el modo en que participaré en él; que he tenido la oportunidad de hacer preguntas y recibir respuestas y aclaraciones sobre el mismo y que me han entregado una copia de este documento en la cual se encuentran los datos de contacto de los estudiantes y docentes en caso de que requiera más información en cualquier otro momento del estudio.

Comprendo que puedo retirarme del ejercicio académico cuando quiera, sin tener que dar explicaciones y sin que esto tenga repercusiones en mi vida general.

Consiento voluntaria y libremente mi participación en el estudio, para lo cual acepto se me apliquen los cuestionarios mencionados en el documento de Información para Consentimiento Informado.

Si	No	Autorizo la aplicación de cuestionarios del ejercicio académico de las prácticas profesionales para la formación SST de las estudiantes Nataly Pulgarín y Emma lucia Gualteros

Firma: _____

Ciudad y fecha: _____

Teléfono: _____

Testigos:

	Nombre completo	Relación	Documento identificación	Dirección	Firma o huella
Testigo 1					
Testigo 2					

Estudiante profesional que recibe el Consentimiento Informado:



Universidad[®]
Católica
de Manizales

Facultad de Ciencias de la Salud
Especialización en Seguridad
y Salud en el Trabajo

Nombre: _____

Firma: _____