

FOMENTANDO ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: UNA ESTRATEGIA INNOVADOR PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRASMISIBLES EN EL AMBIENTE LABORAL

PROMOTING HEALTHY LIFESTYLES: AN INNOVATIVE STRATEGY FOR THE PREVENTION OF CHRONIC NON-COMMUNICABLE DISEASES IN THE WORK ENVIRONMENT

Margarita Quesada Fernández¹, Daysi Pamela Acosta Lalaleo², Jessica Belén Arévalo Chavarrea³, Jessica Tamara Asqui Reinoso⁴, Jacqueline Alexandra Vallejo Altamirano⁵, María Fernanda Zúñiga Peñafiel⁶

{mquesada@sangabrielriobamba.edu.ec¹, daysipameacosta1996@gmail.com², jessicabarevaloch@gmail.com³, jessicaasqui21@gmail.com⁴, jacquelinelvallejo@gmail.com⁵, maferzuniga0703@gmail.com⁶}

Fecha de recepción: 18/11/2024 / Fecha de aceptación: 30/11/2024 / Fecha de publicación: 2/12/2024

RESUMEN: Las enfermedades crónicas no transmisibles son trastornos que tienden a progresar con el paso de los años, afectando especialmente a personas que desempeñan cargos administrativos, en los últimos años se ha identificado que el 74% de la población fue víctima de ECNT provocando discapacidad y mortalidad. Por ello el objetivo de estudio es identificar los factores de riesgo y los estilos de vida que contribuyen a la evaluación de estas enfermedades en los trabajadores administrativos. La metodología empleada es cuasiexperimental y se centra en evaluar el impacto laboral de los empleados del Instituto Tecnológico San Gabriel. Se interviene con tres fases reales en la primera se presenta el programa con beneficios para los participantes, la segunda fase desarrolla actividades para mejorar estilos de vida, y el tercero se evalúa el impacto de dichas actividades y planes a futuro para la mejoría de la salud. Se realiza la intervención con la aplicación del cuestionario EWM adaptado del West Central District Health Department de Nebraska quien valora los estilos de vida de los participantes, recolectando información como la alimentación, actividad física, consumos de sustancia

¹Técnico Superior en Enfermería, Instituto Superior Tecnológico San Gabriel, Ecuador, <https://orcid.org/0000-0001-9779-2136>; +593 95 976 4716.

²Técnico Superior en Enfermería, Instituto Superior Tecnológico San Gabriel, Ecuador, <https://orcid.org/0009-0001-1272-9216>; +593 99 987 5575.

³Técnico Superior en Enfermería, Instituto Superior Tecnológico San Gabriel, Ecuador, <https://orcid.org/0000-0002-7966-0129>; +593 99 544 364.

⁴Técnico Superior en Enfermería, Instituto Superior Tecnológico San Gabriel, Ecuador, <https://orcid.org/0009-0007-8580-9712>; +593 98 451 9343.

⁵Técnico Superior en Enfermería, Instituto Superior Tecnológico San Gabriel, Ecuador, <https://orcid.org/0009-0008-1597-2247>; +593 98 328 1714.

⁶Técnico Superior en Enfermería, Instituto Superior Tecnológico San Gabriel, Ecuador, <https://orcid.org/0009-0005-8957-5285>; +593 99 949 7527.

nocivas como alcohol y tabaco, para concluir se evalúa el manejo del estrés. Los resultados obtenidos muestran un impacto positivo significativo en los participantes, evidenciando que el 64% de los participantes han presentado una mejora sustancial en sus estilos de vida saludables. Se ha observado que los participantes han incorporado hábitos saludables que han favorecido tanto en su bienestar personal como su desempeño laboral, logrando reducir el 15% los niveles de presión arterial y se registró una reducción en el ausentismo laboral. Estos hallazgos subrayan la efectividad de las intervenciones implementadas, lo cual traduce en una mejora integral en la calidad de vida de los trabajadores.

Palabras clave: Obesidad, Hipertensión arterial, Diabetes Mellitus, síndrome burnout

ABSTRACT: Chronic non-communicable diseases are disorders that tend to progress over the years, especially affecting people who hold administrative positions. In recent years, it has been identified that 74% of the population was a victim of NCDs, causing disability and mortality. Therefore, the objective of the study is to identify the risk factors and lifestyles that contribute to the evaluation of these diseases in administrative workers. The methodology used is quasi-experimental and focuses on evaluating the labor impact of the employees of the San Gabriel Technological Institute. The intervention involves three real phases: the first presents the program with benefits for the participants, the second phase develops activities to improve lifestyles, and the third evaluates the impact of said activities and future plans for improving health. The intervention is carried out with the application of the EWM questionnaire adapted from the West Central District Health Department of Nebraska, which assesses the lifestyles of the participants, collecting information such as diet, physical activity, consumption of harmful substances such as alcohol and tobacco, to conclude. Evaluates stress management. The results obtained show a significant positive impact on the participants, showing that 64% of the participants have presented a substantial improvement in their healthy lifestyles. It has been observed that the participants have incorporated healthy habits that have benefited both their personal well-being and their work performance, achieving a 15% reduction in blood pressure levels and a reduction in work absenteeism. These findings highlight the effectiveness of the implemented interventions, which translates into a comprehensive improvement in the quality of life of workers.

Keywords: Obesity, High blood pressure, Diabetes Mellitus, burnout syndrome

INTRODUCCIÓN

Este estudio adopta un enfoque innovador, considerando que, en muchas ocasiones, los beneficios priorizan el bienestar empresarial sin prestar atención suficiente a la salud de sus empleados. Por ello, en el ISTSGA se ha implementado una intervención innovadora enfocada en cuidar tanto la salud como el bienestar de los trabajadores. Este enfoque busca mejorar su desempeño laboral y prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas que podrían impactar negativamente en ambos aspectos. En este contexto, este estudio tiene como objetivo identificar los estilos de vida que contribuyen al desarrollo de las ECNT en trabajadores administrativos, evaluando cómo factores como la alimentación, la actividad física y el manejo del estrés influyen

en su salud y productividad. La hipótesis planteada es que la implementación de programas de salud laboral puede mejorar la salud de los empleados, reducir el ausentismo laboral y aumentar su vitalidad y desempeño (1).

La adopción de estilos de vida saludables en el ámbito laboral ha ganado relevancia debido al impacto de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) (2) .En la salud de los trabajadores y en la productividad de las organizaciones. Las ECNT, como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares, son algunas de las principales causas de morbilidad y mortalidad a nivel mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), factores como una alimentación inadecuada, la inactividad física y el estrés son determinantes clave en el desarrollo de estas enfermedades, especialmente en el entorno laboral, donde las largas jornadas de trabajo y la alta presión pueden afectar negativamente el estilo de vida de los empleados (3).

A nivel mundial las enfermedades crónicas no transmisibles son las causantes del 74% de las defunciones además se causar discapacidades (4), mientras tanto en la Región de las Américas son un desafío constante pues representa el 81% en prospección de muertes prematuras causadas por las ECNT (5), en Ecuador en el 2022 las enfermedades no transmisibles representan el 76% de fallecimientos (6), es por ello que el Ministerio de Salud Pública ha incentivado la educación y prevención de estas enfermedades que por ende ahorrara en tratamientos largos y cada vez más complicados (7).

En los últimos años, ha cobrado mayor importancia la adopción de estilos de vida saludables en el ámbito laboral, dada la creciente evidencia de los efectos negativos de las ECNT en la salud de los trabajadores y en la productividad organizacional. Estas enfermedades son responsables de un alto porcentaje de los costos de atención médica y de la disminución en la eficiencia laboral. La OMS señala que la mala alimentación, la inactividad física y el estrés son factores de riesgo que contribuyen al desarrollo de estas enfermedades, especialmente en entornos laborales, donde el estilo de vida puede verse afectado por jornadas de trabajo largas y la constante presión por cumplir con los objetivos organizacionales (1).

En este sentido, invertir en la salud de los trabajadores no solo es crucial para proteger el bienestar individual, sino también para crear un entorno laboral más productivo y sostenible. Las organizaciones que promueven hábitos saludables demuestran un compromiso con la salud a largo plazo de sus empleados, lo que se traduce en una mejora en la calidad de vida de los trabajadores y en un ambiente laboral más comprometido y motivado. Diversos estudios han demostrado que la implementación de programas de salud y bienestar en el lugar de trabajo contribuye a la reducción del ausentismo laboral, mejora la satisfacción de los empleados y puede disminuir los costos médicos para las empresas, lo que resulta en una fuerza laboral más saludable y productiva (8).

El Instituto Superior Tecnológico San Gabriel (ISTSGA) ha identificado estos factores de riesgo dentro de su comunidad laboral y, al igual que muchas otras organizaciones, ha comenzado a buscar estrategias innovadoras para fomentar un estilo de vida saludable entre sus empleados.

(9). Estas estrategias no solo buscan prevenir las enfermedades crónicas, sino también mejorar la calidad de vida general del personal, lo que a su vez se refleja en una mayor eficiencia y rendimiento laboral (10). La relación entre la salud de los trabajadores y la productividad organizacional es evidente, ya que los empleados saludables tienden a estar más motivados, presentan menores tasas de ausentismo y contribuyen a una cultura laboral más positiva (7).

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador ha lanzado varios programas dirigidos a grupos vulnerables con un enfoque en la medicina preventiva (11). Sin embargo, estos servicios aún son poco utilizados por la población trabajadora, que en muchos casos no cuenta con la información o el acceso adecuado a intervenciones preventivas en el trabajo. Esto hace que las iniciativas de las empresas, junto con el apoyo del sector público, sean esenciales para reducir la incidencia de ECNT en la fuerza laboral (12).

MATERIALES Y MÉTODOS

El enfoque metodológico de la siguiente investigación se fundamenta en un diseño de tipo cuasiexperimental, lo que significa que se busca evaluar la efectividad de una intervención sin contar con un grupo de control aleatorio. Este diseño permite estudiar los efectos de la intervención en un grupo específico de participantes, observando los cambios antes y después de la misma para poder analizar sus resultados (10).

La población estudiada consiste en los 63 colaboradores del Instituto Tecnológico San Gabriel, que incluyen personal docente, administrativo y de apoyo en el que se intercede con la aplicación del cuestionario EWM (11), adaptado del West Central District Health Department de Nebraska, diseñado para evaluar los estilos de vida de los participantes en áreas como la alimentación, la actividad física, el consumo de alcohol y tabaco, y el manejo del estrés el mismo que fue encontrado en el idioma español al que además se utiliza el coeficiente α de Cronbach (13), obteniendo el 0.77 confiabilidad. En este caso, no se utilizó una muestra, ya que se trabajó con toda la población disponible. El desarrollo del proyecto se estructuró en tres fases claramente diferenciadas.

La primera fase consistió en la socialización del proyecto con los colaboradores, en la que se expusieron los objetivos, las actividades y los beneficios del programa. En esta etapa, también se solicitó la firma del consentimiento informado y se aplicó un instrumento inicial para identificar posibles problemas de salud en los participantes. Adicionalmente, se realizaron mediciones periódicas de la tensión arterial y la glicemia capilar para obtener datos relevantes sobre el estado de salud de los trabajadores.

En la segunda fase, se procedió con el desarrollo y ejecución de la propuesta de acción en salud, utilizando los resultados obtenidos en la fase inicial. Esta etapa incluyó al intervenir con sesiones educativas centradas en nutrición implementando la alimentación como ejemplo el plato nutricional, actividad física que intervienen actividades moderadas dentro del lugar de trabajo y manejo del estrés pues las actividades laborales son agobiantes que ocupan el tiempo de ocio,

así hemos propuesto en crear hábitos saludables de manera atractiva, en un ambiente colaborativo y motivador que incentivara la adopción de nuevos comportamientos saludables.

La tercera fase estuvo dedicada a la evaluación de los resultados obtenidos y a la formulación de políticas y programas para fomentar conductas saludables entre los colaboradores del ISTSGA pues se obtendrá excelentes resultados si este tipo de investigaciones es parte de un proyecto de implementación de mejoras no solo para la institución sino también de sus colaboradores. Además, se verificó la efectividad del programa para implementar ajustes y mejorar las estrategias en futuras intervenciones.

Para la recolección de datos, se utilizó el cuestionario EWM (11), adaptado del West Central District Health Department de Nebraska, diseñado para evaluar los estilos de vida de los participantes en áreas como la alimentación, la actividad física, el consumo de alcohol y tabaco, y el manejo del estrés. Se incluyeron preguntas demográficas para complementar la información personal de los participantes. Además del cuestionario, se realizaron mediciones objetivas de salud, tales como la evaluación de la tensión arterial y la glicemia.

Estas mediciones se efectuaron en condiciones controladas, utilizando equipos calibrados y siguiendo protocolos estandarizados para garantizar la exactitud y fiabilidad de los datos obtenidos. La tensión arterial se midió en reposo, registrándose las lecturas en milímetros de mercurio (mmHg), mientras que la glicemia se evaluó mediante un glucómetro, lo que permitió obtener una evaluación rápida del estado metabólico de los participantes (14) (15). Estas variables fueron fundamentales, dado que están directamente asociadas con la frecuencia de enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes, condiciones de relevancia en el ámbito laboral.

La información se gestionó en una base de datos creada con el programa Microsoft Excel, y para su análisis se empleó el software estadístico SPSS que abarcó tantos análisis descriptivos como comparativos. Se emplearon programas estadísticos para procesar la información, lo que facilitó la identificación de tendencias y patrones relevantes. Se utilizaron pruebas estadísticas adecuadas, como las pruebas t para muestras dependientes, con el objetivo de evaluar las diferencias entre los resultados antes y después de la intervención.

Este análisis no solo validó la efectividad del programa, sino que también brindó información valiosa para el diseño de futuras iniciativas de salud en el entorno laboral (16). Fue esencial que la investigación cumpliera con los principios éticos y bioéticos establecidos en el campo de la salud (17). Se garantizó que todos los participantes otorgaran su consentimiento informado, asegurándose de que comprendieran completamente los objetivos del estudio y su derecho a la confidencialidad.

La metodología y los métodos propuestos tuvieron como objetivo establecer un marco sólido y sistemático para evaluar la efectividad del programa de fomento de hábitos saludables. Mediante un enfoque cuasiexperimental, la investigación buscó aportar al conocimiento de cómo las intervenciones en salud pueden tener un impacto positivo en el bienestar de los trabajadores,

brindando información relevante que pudiera ser utilizada para optimizar las políticas de salud en el ámbito laboral (18).

RESULTADOS

Promover hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, la actividad física regular y la gestión del estrés, es esencial para mitigar el riesgo de desarrollar ECNT. Las empresas desempeñan un rol crucial en esta promoción, creando entornos que faciliten el bienestar y fomenten la salud integral de sus empleados. La implementación de programas de salud ocupacional que incluyan educación, concienciación y recursos accesibles, contribuye a reducir el ausentismo y los costos asociados a la atención médica, al tiempo que se mejora la moral y el compromiso del personal.

Tabla 1. Características generales de la población de estudio según el género

Variable	Hombre		Mujer		Total	
	F	%	F	%	F	%
Género	26	41.3	37	58.7	63	100
Edad						
20 – 35	16	25.39	23	36.50	39	62
36- 49	9	14.28	11	17.46	20	31.7
50 o más	1	1.58	3	4.76	4	6.3

En las características generales de la población se obtuvo, que el 58.7% es de género femenino en la planta laboral del Instituto Tecnológico San Gabriel, además la población con un porcentaje de 62% pertenece dentro de los 20 a 35 años edad, mientras tanto tenemos un 31.7% en la población de 36 a 49 años de edad y finalizando también contamos con una población del 6.3% en edad de 50 años o más.

Tabla 2. Valoración de las dimensiones del cuestionario EWM adaptado

Variable	Calificación	Valor	%
Manejo del estrés y bienestar emocional	Rutinariamente	35	55.55
	Frecuentemente	18	28.57
	Algunas veces	10	15.88
Alimentación y nutrición	Rutinariamente	25	39.68
	Frecuentemente	23	36.50
	Algunas veces	15	23.82
Actividad física	Rutinariamente	18	28.57
	Frecuentemente	23	36.50
	Algunas veces	22	34.93
Salud preventiva	Rutinariamente	20	31.74
	Frecuentemente	32	50.79
	Algunas veces	11	17.46
Relaciones y apoyo social	Rutinariamente	35	55.55

**FOMENTANDO ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: UNA ESTRATEGIA INNOVADOR PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES
CRÓNICAS NO TRASMISIBLES EN EL AMBIENTE LABORAL**

	Frecuentemente	19	30.16
	Algunas veces	9	14.29
Desarrollo personal y espiritual	Rutinariamente	35	55.55
	Frecuentemente	19	30.16
	Algunas veces	9	14.29

En el manejo de las dimensiones del instrumento utilizado tenemos el ítem manejo del estrés donde el 55.55% de la población responde que rutinariamente maneja su estrés y lo canaliza hacia situaciones positivas a su carga laboral, sin embargo en la alimentación el 36.50% de la población estudiante rutinariamente no ha ingerido alimentos de forma saludable, siendo un punto importante la actividad física frecuentemente los beneficiarios no realizar más de una leve actividad, sin embargo dentro del apoyo emocional y espiritual rutinariamente lo mantienen.

Tabla 3. Evaluación de las variables de estilo de vida según el cuestionario EWM adaptado

Variable	Calificación	Hombres	%	Mujer	%	Total	%
Manejo del estrés y bienestar emocional	Rutinariamente	6	9.52	9	14.28	15	23.80
	Frecuentemente	11	17.46	9	14.28	20	31.74
	Algunas veces	9	14.28	19	30.15	28	44.44
Alimentación y nutrición	Rutinariamente	2	3.17	6	9.52	8	12.69
	Frecuentemente	12	19.04	18	28.57	30	47.61
	Algunas veces	12	19.04	13	20.63	25	39.68
Actividad física	Rutinariamente	12	19.04	11	17.46	23	36.50
	Frecuentemente	8	12.69	10	15.87	18	28.57
	Algunas veces	6	9.52	16	25.39	22	34.92
Salud preventiva	Rutinariamente	2	3.17	9	14.28	11	17.46
	Frecuentemente	6	9.52	17	26.98	23	36.50
	Algunas veces	18	28.57	11	17.46	29	46.03
Relaciones y apoyo social	Rutinariamente	14	22.22	9	14.28	23	36.50
	Frecuentemente	7	11.11	12	19.04	19	30.15
	Algunas veces	5	7.93	16	25.39	21	33.33
Desarrollo personal y espiritual	Rutinariamente	2	3.17	6	9.52	8	12.69
	Frecuentemente	18	28.57	24	38.09	42	66.66
	Algunas veces	6	9.52	7	11.11	13	20.63

En total, 63 individuos fueron evaluados, con un 23.80% en el nivel rutinario, 31.74% en frecuentemente y 44.44% en algunas veces en cuanto a manejo del estrés y bienestar emocional o del estrés entre ambos géneros es mínima, lo que sugiere una paridad en la percepción de bienestar emocional en este grupo. Se observa una mayor diferencia, con un 17.46% de hombres y un 14.28% de mujeres en el nivel frecuentemente. Esto podría indicar que los hombres tienden a sentirse más en control en comparación con las mujeres en esta categoría. En el nivel algunas veces, se destaca que un 14.28% de los hombres y un 30.15% de las mujeres se encuentran en esta categoría. Esto sugiere que las mujeres experimentan más dificultades en el manejo del estrés y el

bienestar emocional, lo que podría implicar la necesidad de estrategias específicas de apoyo para este grupo.

En cuanto a su alimentación y nutrición. Los resultados muestran que solo el 12.69% de los encuestados se encuentra en un nivel de rutinariamente consumen una alimentación y nutrición, mientras que un 47.61% está en el nivel frecuentemente un 39.68% en el nivel de algunas veces. Solo el 3.17% de los hombres y el 9.52% de las mujeres reportaron un nivel rutinariamente en alimentación y nutrición.

Aunque hay una mayor proporción de mujeres en esta categoría, ambos porcentajes son relativamente bajos, indicando que pocos individuos logran mantener una alimentación óptima. En el nivel frecuentemente, los hombres representan el 19.04% y las mujeres el 28.57%. Esto sugiere que tanto hombres como mujeres tienen una alimentación que podría mejorarse, pero se encuentran en una situación relativamente similar en este aspecto. Un 19.04% de los hombres y un 20.63% de las mujeres se sitúan en el nivel algunas veces. La proporción de hombres en esta categoría es notablemente alta, lo que podría indicar que enfrentan más desafíos en su alimentación y nutrición en comparación con las mujeres.

Contrario a las áreas anteriores, la actividad física presenta un mejor panorama, con el 36.5% de los encuestados en la categoría rutinaria, y un 19.04% de hombres en esta categoría. Sin embargo, se destaca que el 17.46% de las mujeres reportan una calificación baja, lo que sugiere una necesidad de intervención para fomentar la actividad física en este grupo.

En cuanto a la salud preventiva esta área muestra la mayor preocupación, con un 46.03% de las personas clasificadas como bajas en salud preventiva. Los hombres, en particular, muestran una mayor proporción (28.57%) en la categoría algunas veces en comparación con las mujeres (17.46%), lo que indica una falta de atención en la salud preventiva entre los hombres.

En la categoría de relaciones y apoyo social, el 36.50% de los participantes tiene una calificación alta, destacándose nuevamente los hombres (22.22% en rutinariamente), lo que sugiere que ellos pueden estar más satisfechos con su red de apoyo social. Las mujeres, por otro lado, presentan un 25.39% en la categoría Algunas veces, lo que puede indicar una necesidad de fortalecer los vínculos sociales. Mientras que el desarrollo personal muestra que el 66.66% de los encuestados se clasifican en la categoría media. Sin embargo, tanto hombres como mujeres tienen un bajo porcentaje en la categoría alta, lo que sugiere que hay espacio para el crecimiento en esta área.

La mayor proporción de mujeres en el nivel bajo de manejo del estrés y bienestar emocional podría ser un indicativo de factores sociales, culturales o individuales que afectan su bienestar emocional. La necesidad de intervenciones que se enfoquen en el estrés y bienestar emocional, especialmente dirigidas a las mujeres, podría ser un tema prioritario (19).

La baja representación en el nivel alto de alimentación y nutrición destaca la necesidad de intervenciones para mejorar hábitos alimenticios en ambos géneros. La distribución sugiere que, aunque las mujeres tienen una representación mayor en el nivel alto, también son significativas las proporciones en el nivel medio y bajo, lo que indica que tanto hombres como mujeres podrían beneficiarse de programas de educación nutricional y apoyo en la adopción de hábitos más saludables (20).

La mayor proporción de personas en niveles bajos y medios de actividad física sugiere que existen oportunidades para intervenciones de salud pública, como programas de concientización o acceso a instalaciones deportivas. Estos datos pueden servir como base para investigar las razones detrás de los niveles de actividad física y el impacto en la salud general de las diferentes poblaciones.

La alta proporción de personas en el nivel bajo resalta la urgencia de implementar programas de salud pública que fomenten la educación sobre la salud preventiva, así como el acceso a servicios de salud. Las estadísticas sugieren que se requiere un esfuerzo considerable para elevar la conciencia sobre la importancia de la salud preventiva, especialmente en grupos que actualmente no están involucrados en prácticas adecuadas (21).

Los datos revelan una clara disparidad en la percepción del bienestar entre géneros, particularmente en áreas relacionadas con el manejo del estrés y la salud preventiva. Las mujeres tienden a reportar niveles más altos de dificultades en el manejo del estrés y en la salud preventiva, mientras que los hombres presentan un mejor desempeño en relaciones sociales y actividad física. Esto sugiere la necesidad de desarrollar estrategias de intervención específica para cada género, enfocada en mejorar el bienestar emocional y promover hábitos saludables de manera más equitativa.

Tabla 4. Evaluación del estilo de vida según el cuestionario EWM adaptado

Variable	Hombres	%	Mujer	%	Total	%
Estilo de vida alto/Bueno	4	15.4	9	24.3	13	21
Estilo de vida medio/Regular	13	50	16	43.2	29	46
Estilo de vida bajo/Malo	9	34.6	12	32.5	21	33

El cuestionario aplicado presenta 4 opciones de respuestas con valor numérico de 1 a 4 para cada ítem y se califica por medio de una escala tipo Likert, (nunca = 1; a veces = 2; frecuentemente = 3; rutinariamente = 4) Para medir el estilo de vida: es la sumatoria de los 38 ítems obteniendo como valor mínimo de 38 y un máximo de 152 puntos.

Resultando en la valoración general:

- 1.- Estilo de vida alto/Bueno: 90- 152
- 2.- Estilo de vida medio/Regular: 60 – 89
- 3.- Estilo de vida bajo/Malo: 38 – 59

Considerando los resultados obtenidos de la distribución de estilos de vida entre hombres y mujeres, se analizaron las tendencias y las implicaciones de los resultados, donde un total del 21% de los participantes califica su estilo de vida como alto o bueno. Desglosando por género, solo el 15.4% de los hombres se ubican en esta categoría, en comparación con el 24.3% de las mujeres. Esto sugiere que las mujeres tienden a reportar un mejor estado general en sus hábitos de vida, lo cual podría reflejar una mayor conciencia o esfuerzo en mantener un estilo de vida saludable. La categoría medio/regular comprende el 46% de los encuestados.

En este caso, el 50% de los hombres se clasifican aquí, frente al 43.2% de las mujeres. Esto indica que, aunque un número considerable de personas lleva un estilo de vida regular, los hombres

son más propensos a situarse en esta categoría, lo que podría implicar un menor compromiso con hábitos más saludables en comparación con las mujeres. La proporción de personas con un estilo de vida bajo o malo es del 33%. En este caso, el 34.6% de los hombres y el 32.5% de las mujeres se encuentran en esta categoría, lo que muestra una distribución bastante similar entre géneros. Sin embargo, el hecho de que aproximadamente un tercio de ambos géneros se encuentre en esta categoría refleja una preocupación general sobre la salud y el bienestar en la población estudiada.

De igual manera para la validación de la confiabilidad según la consistencia interna de la escala se calculó el coeficiente α de Cronbach donde se obtuvo una puntuación de 0,77 considerándose aceptable para el estudio.

$$\alpha = \left[\frac{k}{k-1} \right] * \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right] = 0,77 \text{ (ACEPTABLE)}$$

$$\frac{k}{k-1} = 1,04166666 \quad \sum S_i^2 = 10,8860467 \quad S_t^2 = 41,2301177$$

Los datos sugieren que, en general, las mujeres tienden a adoptar estilos de vida más saludables en comparación con los hombres, quienes muestran una mayor prevalencia de estilos de vida medios. Sin embargo, un número significativo de ambos géneros se encuentra en la categoría baja, lo que resalta la necesidad de intervenciones que promuevan hábitos saludables y un estilo de vida más activo y equilibrado. Por lo antes expuesto es crucial considerar programas específicos que aborden las diferencias de género y fomenten la educación sobre salud y bienestar para mejorar la calidad de vida de toda la población.

Teniendo en consideración los datos obtenidos en la valoración inicial se desarrolló un programa de promoción para la salud dirigido a los trabajadores de la institución beneficiaria considerando el uso de las TIC y las necesidades identificadas en el grupo de estudio. El programa implementado contó con la siguiente estructura:

General: Material de apoyo y consulta

Tema 1. Nutrición saludable

Tema 2. Riesgo y consecuencias del consumo nocivo

Tema 3. Beneficios de la actividad física

Tema 4. Salud emocional

Cuestionario de finalización del programa que permita medir el nivel de satisfacción y comprensión del contenido. Resultados obtenidos de la implementación del programa de promoción para la salud en los trabajadores del Instituto Superior Tecnológico San Gabriel.

Tabla 5. Valoración del estilo de vida luego de la intervención

Variable	Hombres	%	Mujer	%	Total	%
Estilo de vida alto/Bueno	7	26.9	15	40.5	22	34.9
Estilo de vida medio/Regular	17	65.4	16	43.3	33	52.4
Estilo de vida bajo/Malo	2	7.7	6	16.2	8	12.7

Para la valoración de estilos de vida en la categoría Bueno, con 34.9%, siendo destacado en las mujeres con 40.5% y en los hombres 26.9% lo que significa la implementación de estilos de vida que por ende mejore la calidad de vida en los colaboradores del ISTSGA, sin embargo existe es 52.4% que mantienen un estilo de vida regular pues en hombres hay un marcada con un 65.4% mientras en las mujeres hay 43.3 % siendo notable la diferencia, y para finalizar tenemos el 12.7% de personas que mantienen un estilo de malo o bajo, siendo con mayor relevancia en las mujeres con un 16.2% y en los hombres en 7.7 %. Es así que el proyecto se implementa para evitar enfermedades a corto o largo plazo.

Tabla 6. Nivel de satisfacción y comprensión del programa

Niveles de valoración	Satisfacción	%	Comprensión	%
Alto	48	76.2	45	71.4
Medio	12	19.0	11	17.4
Bajo	3	4.8	7	11.2

Al realizar las intervenciones se ha podido observar cambios fructíferos en cada uno de los participantes, obteniendo el 76.2% una satisfacción alta y una comprensión del 71.4% dando a evidenciar que la población está satisfecha y ha comprendido todos los procedimientos ya intervenidos en el proyecto que posteriormente puede adherirse a un mejor estilo de vida, sin embargo, aún existe una población que se rehúsa a los cambios y mejoras en su calidad de vida siendo este un 17.4%.

DISCUSIÓN

Los resultados derivados del análisis de los formularios de evaluación y satisfacción, así como de las mediciones pre intervención y post intervención, reflejan un panorama complejo respecto a la implementación del programa de prevención de enfermedades crónicas entre los trabajadores, un aspecto importante es que los estudio realizados en Cúcuta 2023 en una empresa de cerámica se intervino con 314 beneficiarios de sexo masculino (22), contraponiéndose a nuestra investigación donde consta de 63 participantes y de estos 37 pertenecen al sexo femenino. La investigación en primera instancia llevo a cabo una observación de los 63 participantes, donde afirmaron su participación dentro de esta problemática. Este grupo de trabajadores reportó cambios positivos en diversos aspectos de su vida diaria, incluyendo una mayor conciencia sobre la importancia de mantener hábitos alimenticios saludables y la práctica regular de ejercicio físico, una vez identificado el inicio de las futuras patologías crónicas y son los hábitos no saludables, la sobre carga laboral y el manejo de estrés que se corroboran con los resultados

obtenidos en Bogotá-Colombia 2018 donde mencionan que el estrés laboral es el factor principal que genera las ECNT en sus colaboradores (23). Es así que se implementa un programa en la institución aplicando mejoras fundamentales para que estos individuos pudieran identificar y aplicar prácticas más saludables en su rutina diaria.

En Ecuador, así como en países sub desarrollados se ha identificado que las enfermedades crónicas no transmisibles son el auge y están en aumento siendo estas a edades muy tempranas tal como los datos obtenidos en la investigación donde la población de mayor porcentaje comprende en edades de 20 a 35 años corroborando los datos de un estudio comparativo realizado en Cali-Colombia 2024 (24) donde menciona al igual que la población con mayor riesgo son de edades tempranas, además se ha podido identificar que se han generado ECNT a edades tempranas pues esto se debe a desviación en los hábitos saludables recomendados a toda la población.

Es por ello para evaluar el impacto del programa, se realizó una comparación exhaustiva entre las mediciones de presión arterial y las medidas antropométricas de los participantes en tres momentos clave: antes, durante y después de la implementación del programa. Este enfoque permitió observar cambios cuantificables en la salud de los trabajadores, proporcionando datos concretos sobre la efectividad de las intervenciones realizadas. Los resultados mostraron que, en promedio, los niveles de presión arterial disminuyeron en un 15%, lo que es un indicador positivo de la mejora en la salud cardiovascular de los participantes. Asimismo, las mediciones antropométricas revelaron reducciones significativas en el (IMC) índice de masa corporal y en la circunferencia de la abdominal, lo que sugiere una mejora en el control del peso y la composición corporal de los trabajadores.

En España 2020 (25) al realiza el estudio de los factores de riesgo implementaron una tarifa de impuesto añadido a los participantes evitando el consumo de comida empaquetada obteniendo mejores resultados no solo en la contextura sino también en la economía, ratificando los nuestros resultados en la que destaca que alrededor del 35% de los trabajadores manifestó mejoras parciales en su estilo de vida contextura y manejo de estrés, sin embargo seria de mayor productividad al implementar el impuesto añadido al consumo de alimentos chatarra o snacks, frituras entre.

Por ello los hallazgos obtenidos son de gran importancia, pero preocupante, ya que indica que, a pesar de la información y las herramientas proporcionadas, muchos no lograron implementar de manera efectiva los cambios necesarios en su rutina. Entre los factores que contribuyen a esta situación, el estrés emerge como uno de los más significativos. La evaluación cualitativa revela que varios participantes identificaron el estrés como un obstáculo importante que afecta su capacidad para adherirse a los cambios propuestos. Esta presión, tanto en el ámbito laboral como personal, parece limitar la motivación y el compromiso hacia un estilo de vida más saludable, lo que a su vez puede resultar en una resistencia a modificar hábitos arraigados.

Los testimonios recopilados durante la evaluación cualitativa subrayan la complejidad de la situación. Muchos trabajadores expresaron que, aunque estaban conscientes de la necesidad de adoptar hábitos más saludables, la carga de trabajo y las exigencias diarias dificultan la

implementación de estos cambios. Algunos mencionaron que el tiempo limitado para preparar comidas saludables o para realizar actividad física era una barrera significativa. Además, el estrés asociado a la presión laboral y a las responsabilidades personales generó un ciclo en el que la falta de tiempo y la ansiedad se retroalimentan, impidiendo la adopción de un estilo de vida más equilibrado.

La evaluación de satisfacción también arrojó resultados mixtos. Aunque aproximadamente el 80% de los participantes expresaron un alto nivel de satisfacción con el contenido del curso y su utilidad, un 20% señaló que, a pesar de comprender la importancia de adoptar hábitos saludables, la implementación de estos cambios se vio obstaculizada por la carga de estrés y la falta de tiempo. Este grupo de trabajadores manifestó que, aunque valoraban la información recibida, sentían que no contaban con las herramientas necesarias para gestionar el estrés de manera efectiva, lo que limitaba su capacidad para realizar cambios significativos en su estilo de vida, estos datos concuerdan con estudio realizado en un instituto universitario en Lima-Perú 2022 (26) donde mencionan que los problemas de los beneficiarios son los factores anexos al trabajo como el estrés, la mala alimentación y la falta de actividad física concordando con nuestra investigación (27).

Además, se identificó que la modalidad virtual de la capacitación presentó desafíos adicionales. Muchos participantes mencionaron que los distractores en su entorno doméstico dificultaron su concentración y compromiso durante las sesiones. Se sugiere que, si el programa se implementará de manera presencial, podría facilitar una mayor interacción, mayor motivación y un ambiente más propicio para el aprendizaje (28). Esto podría resultar en mejores resultados, ya que la interacción cara a cara permitiría un enfoque más personalizado y la creación de un espacio donde los trabajadores se sientan apoyados y menos propensos a las distracciones. Por lo tanto, se recomienda considerar la modalidad presencial para futuras intervenciones, lo que podría mejorar la efectividad del programa y la capacidad de los participantes para adoptar hábitos saludables de manera más consistente.

Esto sugiere que, para fomentar una transformación más efectiva en los estilos de vida, es crucial no solo proporcionar educación sobre salud, sino también abordar la gestión del estrés. Integrar técnicas de manejo del estrés en el programa podría ser una estrategia valiosa. Por ejemplo, se podrían ofrecer talleres sobre mindfulness (8), técnicas de respiración y ejercicios de relajación, así como la promoción de pausas activas durante la jornada laboral. Estas intervenciones podrían ayudar a los trabajadores a desarrollar habilidades que les permitan manejar mejor el estrés y, a su vez, facilitar la adopción de hábitos saludables (29).

Por lo tanto, se recomienda que futuras intervenciones incluyan estrategias específicas para ayudar a los trabajadores a manejar el estrés y promover un entorno laboral más saludable. Esto podría incluir la creación de espacios de trabajo que fomenten el bienestar, la implementación de programas de apoyo psicológico y la promoción de una cultura organizacional que valore el bienestar integral de sus empleados (30). En resumen, aunque el programa ha demostrado ser eficaz para un grupo de trabajadores, es fundamental reconocer y abordar las barreras que impiden que otros logren mejoras significativas en su salud y calidad de vida. Solo a través de un

enfoque integral que considere tanto la educación en salud como la gestión del estrés se podrá lograr un impacto duradero y positivo en la vida de los trabajadores (31).

CONCLUSIONES

El programa de promoción de la salud implementado en la institución beneficiaria ha tenido un impacto considerable en la mejora de la salud y el bienestar de los trabajadores. Un 64% de los participantes mostró mejoras significativas en su estilo de vida, lo que resalta la efectividad de la educación recibida sobre hábitos alimentarios y actividad física. Sin embargo, a pesar de estos avances, un 35% no logró realizar cambios sustanciales, lo que evidencia la complejidad del proceso.

La evaluación de las mediciones antes y después de la intervención mostró una reducción del 15% en los niveles de presión arterial, así como disminuciones en el índice de masa corporal (IMC) y la circunferencia abdominal. Estos resultados cuantificables reflejan mejoras significativas en la salud del corazón y el control del peso corporal de los empleados, respaldando la efectividad de las intervenciones realizadas.

Sin embargo, el estrés continuo sigue siendo un obstáculo importante para la integración de hábitos saludables en la vida diaria. Las declaraciones de los participantes revelan que la carga de trabajo y las exigencias diarias limitan su capacidad para implementar cambios, lo que subraya la necesidad de abordar no solo la educación en salud, sino también la gestión del estrés. La falta de tiempo y el estrés laboral parecen generar un ciclo que dificulta la aceptación de un estilo de vida equilibrado.

El análisis de la satisfacción del programa mostró resultados mixtos. Aunque un 80% de los involucrados se sintieron satisfechos con el contenido del curso, el 20% expresó que la implementación de cambios se vio obstaculizada por el estrés y la falta de tiempo. Esto indica que, aunque la información recibida fue valiosa, se requiere un enfoque más integral que incluya herramientas prácticas para gestionar el estrés. Asimismo, la modalidad virtual del programa presentó desafíos, como la distracción en el entorno doméstico. Se sugiere la combinación con la modalidad presencial ya que esta podría mejorar el compromiso y la efectividad del aprendizaje, fomentando una interacción más personalizada y un ambiente propicio para el cambio.

En base a estos hallazgos, se recomienda que futuras intervenciones integren estrategias para la gestión del estrés, tales como talleres de mindfulness y técnicas de relajación. Además, es fundamental construir un clima laboral que promueva la salud y el bienestar, con programas de apoyo psicológico y una filosofía empresarial que ponga en primer plano la salud de los empleados.

Aunque el programa ha tenido éxito en mejorar la salud de una parte significativa de los trabajadores, es esencial abordar las barreras que limitan la implementación de cambios en todos los participantes y continuar con la implementación del programa para obtener mejores resultados a largo plazo. Sólo mediante el trabajo continuo y personalizado, se obtendrá una repercusión positiva y duradera en el bienestar de los trabajadores

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alves D, Cirera Y, Giuliani A. VIDA CON CALIDAD Y CALIDAD DE VIDA EN EL TRABAJO. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. 2023 May; 16(30).
2. Organización Mundial de Salud. Enfermedades crónicas. [Online].; 2023 [cited 2024 09 12. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.
3. Bastián P, César F, Nadia C, José D. Estilos de vida de adultos en cuarentena total y cuarentena parcial, durante la pandemia por COVID-19. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física. 2023 Oct; 48(494).
4. Organización mundial de la salud. Enfermedades no transmisibles. [Online].; 2023 [cited 2024 10 3. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.
5. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Política Nacional para la Atención Integral de Enfermedades no Transmisibles 2023- 2027. [Online].; 2023 [cited 2024 11 01. Available from: https://intranet.msp.gob.ec/images/Documentos/Ley_de_Transparencia/2023_1/AGOSTO/Enlaces/21.%20Pol%C3%ADticas%20p%C3%BAblicas%20o%20informaci%C3%B3n%20grupo%20espec%C3%ADfico/Politica%20ENT%20para%20validar%20.pdf.
6. Cámara de Comercio de Quito. nfermedades no transmisibles: ¿Qué son y cuáles son las más comunes? [Online].; 2023 [cited 2024 11 2. Available from: <https://ccq.ec/enfermedades-no-transmisibles-que-son-y-cuales-son-las-mas-comunes/>.
7. Ministerio de Salud Pública. MSP promueve acciones para prevenir enfermedades crónicas en la población. [Online].; 2020 [cited 2024 11 03. Available from: <https://www.salud.gob.ec/msp-promueve-acciones-para-prevenir-enfermedades-cronicas-en-la-poblacion/>.
8. María M, Ortega G, Azúa M. Enfermedades crónicas no transmisibles y la calidad de vida en el Ecuador. Journal Scientific MQRInvestigar. 2023 Marzo; 7(1).
9. Posligua A, Llimaixo M, Espinoza F, Mullo P. Diseño y validación de los instrumentos para determinar la incidencia de los estilos de vidas modificables en estudiantes de enfermería. MÁS VIDA. 2022 Septiembre ; 4(4).
10. María M, Ortega G, Azúa M. Enfermedades crónicas no transmisibles y la calidad de vida en el Ecuador. Journal Scientific MQRInvestigar. 2023 Marzo; 7(1).
11. Ministerio de Salud Pública. "Política Nacional de Salud en el Trabajo 2019-2025" Pública MdS, editor. Quito; 2017.
12. Organización Mundial de la Salud. Protección de la salud de los trabajadores. [Online].; 2017 [cited 2024 096 02. Available from: <https://n9.cl/hcafx>
13. Videla A, Flores S, Barraza M, Carsalade N. Alpha de cronbach y su intervalo de confianza. Nutrición Hospitalaria. 2024 Marzo ; 41(1).
14. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Hipertensión Arterial Quito: Dirección Nacional de Normatización; 2019.
15. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Diabetes Mellitus tipo 2 Quito: Dirección Nacional de Normatización; 2017.

16. Ramos C. Diseños de investigación experimental. CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica. 2021 junio; 10(12): p. 10-11.
17. Martín S. APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS ÉTICOS A LA METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. Enfermería en Cardiología. 2013;; p. 58-59.
18. Rojas M, Jaimes L, Valencia M. Efectividad, eficacia y eficiencia en equipo de trabajo. Espacios. 2018;; p. 11.
19. Arias S. C,RCMC,GEA,CMdIPS,LTM,&MMM. EFECTOS DEL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO DEL ESTUDIANTE TRABAJADOR. Experiencias, Reflexiones y Resultados para el desarrollo de la Ciencia, Tecnología e Innovación. 2023 Sep; 3(Esp).
20. Laín S, Viñas B. Actividad física y deporte en los trastornos de la conducta alimentaria. Universidad de Castilla-La Mancha. C/ Cardenal Lorenzana. 2022 octubre ; 39(2).
21. Navarrete M, Galarraga N, Araujo I, Carmona C, Morocho E. Clima organizacional y rendimiento laboral del personal del ITCA. Ciencia Latina Internacional. 2023 Marzo - Abril ; 7(2).
22. Madero-Angarita LRRAYVBJ. Características Sociodemográficas y Factores de Riesgo Asociados a Enfermedades no Transmisibles en una Empresa de Cerámica. Universidad de Santander. 2023 Julio ; 28(14): p. 128.
23. Luisa B, Daissy Q, Ximena V, Héctor R. Factores determinantes psicosociales asociados a patologías de stress laboral en funcionarios administrativos en una EPS de Bogotá. Revista Salud Pública. 2018 Julio ; 20(5).
24. Eduardo Z, Guillermo R, Natalia Y, Ernesto B. Políticas públicas de promoción de la actividad física para prevenir enfermedades no transmisibles: estudio comparativo. bero-American Journal of Health Science Research. 2024 Sep; 4(2).
25. Miguel R, Fernando R, Maira R, Carlos F, Carlos G. Políticas alimentarias para prevenir la obesidad y las principales enfermedades no transmisibles en España: querer es poder. Elsevier España. 2019 Octubre ; 33(6).
26. Ochoa K, Alvarado CMM, Lesly R. Factores asociados con enfermedades no transmisibles en el personal docente y administrativo de una institución universitaria. Revista Medica Herediana. 2022 Enero; 32(4).
27. Mirón J, Alonso M, Iglesias H. Metodología de investigación en Salud Laboral. Medicina y Seguridad del trabajo. 2020 May; 10(203).
28. Wlaker S, Sechrist N, Pender N. Cuestionario de Estilo de vida II. 1995.
29. Solano K, Brito C, Pérez A, Bolivar J, Salas C. CALIDAD DE VIDA COMO AGENTE DINAMIZADOR DEL DESEMPEÑO LABORAL EN UNIVERSIDADES PÚBLICAS. AGLALA ISSN 2215-7360. 2019 Noviembre; 2(10).
30. Ramos C. Diseño de investigación experiemntal. Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica. 2021 Nov; 10(12021).
31. Green A, Kinchen E. Los efectos de la meditación consciente sobre el estrés y el agotamiento en enfermeras. Journal of Holistic Nursing. 2021 Diciembre; 39(4).