

**GUIA DE MEJORAMIENTO DE HABITOS SALUDABLES EN LOS AUXILIARES
DE ENFERMERIA QUE PRESENTAN SOBRECARGA LABORAL**

DELBY YAZMIN AGUASACO JEREZ

**FUNDACIÓN UNIVERSIDAD DE AMÉRICA
FACULTAD DE EDUCACIÓN PERMANENTE Y AVANZADA
ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DEL TALENTO HUMANO
BOGOTA D.C.
2016**

**GUIA DE MEJORAMIENTO DE HABITOS SALUDABLES EN LOS AUXILIARES
DE ENFERMERIA QUE PRESENTAN SOBRECARGA LABORAL**

DELBY YAZMIN AGUASACO JEREZ

**Monografía para optar por el título de Especialista en
Gerencia del Talento Humano**

**Orientador(a):
MARÍA EUGENIA VILLA CAMACHO
Psicóloga, PhD.**

**FUNDACIÓN UNIVERSIDAD DE AMÉRICA
FACULTAD DE EDUCACIÓN PERMANENTE Y AVANZADA
ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DEL TALENTO HUMANO
BOGOTÁ D.C.
2016**

NOTA DE ACEPTACIÓN

Firma del Director de la Especialización

Firma del Calificador

Bogotá, D.C., Octubre de 2016

DIRECTIVAS DE LA UNIVERSIDAD

Presidente de la Universidad y Rector del Claustro

Dr. Jaime Posada Díaz

Vicerrector de Desarrollo y Recursos Humanos.

Dr. Luis Jaime Posada García-Peña

Vicerrectora Académica y de Posgrados

Dra. Ana Josefa Herrera Vargas

Secretario General

Dr. Juan Carlos Posada García Peña

Decano Facultad de Educación Permanente y Avanzada

Dr. Luis Fernando Romero Suarez

Director Especialización en Gerencia del Talento Humano

Dr. Francisco Archer Narváez

Las directivas de la Universidad de América, los jurados calificadores y el cuerpo docente no son responsables por los criterios e ideas expuestas en el presente documento. Estos corresponden únicamente a los autores

DEDICATORIA

Esta monografía se la dedico primero a Dios que me dio la fuerza, la voluntad para dar el primer paso e inscribirme en esta grandiosa Universidad y finalizar este trabajo.

A mi Mama Ana Elsa Jerez de Aguasaco que siempre ha creído en mí, se ha sentido orgullosa del ser humano que soy, todo esto ha sido por el amor, la compañía y el apoyo incondicional que siempre me ha brindado.

A mi Hijo Andrés Felipe Moreno Aguasaco, por el apoyo moral, sus palabras de aliento, sus días de soledad cuando no podía estar a su lado por cumplir mis trabajos y su forma de limpiar mis lágrimas cuando quería dejar todo atrás.

Y a los demás miembros de mi familia como son mi hermana y mis sobrinos por apoyarme siempre.

Esto es un ejemplo de que las cosas se pueden lograr cuando se tiene empeño y dedicación para llegar a la meta.

AGRADECIMIENTOS

Primeramente agradezco la universidad Fundación América por haberme aceptado ser parte de esta grandiosa entidad educativa.

Agradezco a mi orientadora María Eugenia Villa Camacho, por su conocimiento, paciencia y dedicación que tubo para guiarme en el trabajo.

A mis compañeros de clase por brindarme sus experiencias, sus risas, sus alegrías y su apoyo moral para finalizar, estos son los motivos que me dan para continuar realizando pos grados, futuras maestrías y doctorados.

A mis compañeros y compañeras de trabajo por darme la idea de realizar esta guía para mejorar sus hábitos saludables y reconocer que nuestro cuerpo es importante.

TABLA DE CONTENIDO

	pág.
INTRODUCCIÓN	17
OBJETIVOS	18
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	19
2. ANTECEDENTES	20
3. JUSTIFICACIÓN	21
4. DELIMITACIÓN	22
5. MARCO TEÓRICO	23
5.1 LA GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	23
5.1.1 Admisión de Personas	24
5.1.1.1 División de reclutamiento y selección de personal	24
5.1.1.2 Externa	24
5.1.1.3 Interna	25
5.1.1.4 Selección de personas	25
5.1.1.5 Orientación de personas	25
5.1.1.6 Cultura Organizacional	25
5.1.2. Aplicación de Personas	25
5.1.2.1 División de cargos y salarios	25
5.1.2.2 Diseño de cargos	26
5.1.2.3 Evaluación del desempeño humano	26
5.1.3. Compensación de Personas	26
5.1.3.1 División de beneficios sociales	26
5.1.3.2 Remuneración	26
5.1.3.3 Programas de incentivos	27
5.1.3.4 Beneficios y servicios	27
5.1.4. Desarrollo de Personas	27
5.1.4.1 División de capacitación	27
5.1.4.2 Entrenamiento	27
5.1.4.3 Desarrollo de personas y de organizaciones	27
5.1.5. Mantenimiento de Personas	28
5.1.5.1 División de higiene y seguridad	28
5.1.5.2 Relación con los empleados	28
5.1.5.3 Higiene, seguridad y calidad de vida	28
5.1.6. Monitoreo de Personas	28
5.1.6.1 División de personal	28
5.1.6.2 Banco de datos y sistemas de información	28
6. PROCESO DE MANTENIMIENTO DE PERSONAS	29
6.1 HIGIENE Y SEGURIDAD LABORAL	30
6.1.1 Bienestar Laboral	31
6.1.2 Calidad de Vida Laboral	31
6.1.3 Hábitos de Vida Saludables	33
6.1.4 Componentes de los Hábitos Saludables	34
6.1.4.1 Social	34

6.1.4.2 Familiar	34
6.1.4.3 Laboral	35
6.1.5 Clases de Hábitos de Vida Saludable	35
6.1.5.1 Actividad física	35
6.1.5.2 Nutrición	35
6.1.5.3 Manejo del estrés	35
7. LA GUIA DE HÁBITOS SALUDABLES	37
7.1 INTRODUCCIÓN DE LA GUÍA	37
7.2 QUÉ ES UNA GUÍA DE HÁBITOS SALUDABLES	37
7.3 PARA QUÉ SIRVE	37
7.4 COMPONENTES Y PARTES	37
7.4.1 Actividad física:	37
7.4.2 Recomendaciones	38
7.4.2.1 Valoración médica	38
7.4.2.2 Momento adecuado	39
7.4.2.3 Hidratación	39
7.4.2.4 Ropa adecuada	39
7.4.3 Pautas	40
7.4.3.1 Caminar	40
7.4.4 Pausas Activas	44
7.4.4.1 Ejercicios de estiramiento	44
7.4.4.2 Respiración adecuada	46
7.4.4.3 Hombros y brazos	47
7.4.4.4 Cabeza y cuello	49
7.4.4.5 Ojos	51
7.4.4.6 Manos.	52
7.4.4.7 Piernas y pies	55
7.4.5 Rutina	57
7.4.7 Codo y del antebrazo	61
7.4.8 Ejercicios de la mano y de la muñeca	62
7.4.9 Tronco y de la cadera	64
7.5 LA NUTRICIÓN:	70
7.5.1 La alimentación	71
7.5.1.1 Dieta	72
7.6 MANEJO DEL ESTRÉS	74
7.6.1 TÉCNICAS	76
7.6.1 Técnicas de Relajación	78
7.7 RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS SALUDABLES	80
8 EMPRESA	82
9. PROPUESTA DE SOLUCIÓN	83
10 DISEÑO METODOLÓGICO	84
11 CONCLUSIONES	85
12 RECOMENDACIONES	86
BIBLIOGRAFÍA	87

LISTA DE GRÁFICOS

	pág.
Grafica 1: Pautas de actividad Física	40
Grafica 2: Actividad física	69
Grafica 3: Pirámide de la Alimentación sana	72
Grafica 4: Técnicas del manejo del estrés	76
Grafica 5: Consecuencias en la Salud	81

TABLA DE ILUSTRACIONES

	pág.
Ilustración 1 Ropa adecuada	39
Ilustración 2 Caminar	41
Ilustración 3: Bailar	42
Ilustración 4: Nadar	43
Ilustración 5: Aeróbicos	44
Ilustración 6: Paso 1 Estiramiento	45
Ilustración 7: Paso 2 Estiramiento	45
Ilustración 8: Paso 3 Estiramiento	46
Ilustración 9: Paso 4 Estiramiento	46
Ilustración 10: Inhalar	47
Ilustración 11: Exhalar	47
Ilustración 12:Paso 1 Hombros y brazos	48
Ilustración 13: Paso 2 Hombros y brazos	48
Ilustración 14: Paso 3 hombros y brazos	49
Ilustración 15: Paso 4 Hombros y brazos	49
Ilustración 16: Paso 1 Cabeza y cuello	50
Ilustración 17: Paso 2 cabeza y cuello	50
Ilustración 18: Paso 3 Cabeza y cuello	50
Ilustración 19: Paso 4 Cabeza y cuello	51
Ilustración 20: Paso 5 Cabeza y cuello	51
Ilustración 21: Paso 6 Cabeza y cuello	51
Ilustración 22: Paso 1 Ojos	51
Ilustración 23:Paso 2 Ojos	51
Ilustración 24:Paso 3 Ojos	52
Ilustración 25:Paso 4 Ojos	52
Ilustración 26:Paso 1 Manos	52
Ilustración 27: Paso 2 Manos	52
Ilustración 28: Paso 3 Manos	53
Ilustración 29:Paso 4 Manos	53
Ilustración 30: Paso 5 Manos	54
Ilustración 31: Paso 6 Manos	54
Ilustración 32:Paso 7 Manos	54
Ilustración 33: Paso 8 Manos	54
Ilustración 34: paso 9 Manos	55
Ilustración 35: Paso 10 manos	55
Ilustración 36: Paso 11 manos	55

Ilustración 37: Paso 12 Manos	55
Ilustración 38: Paso 1 Piernas y pies	55
Ilustración 39: Paso 2 Piernas y pies	56
Ilustración 40: Paso 3 Piernas y pies	56
Ilustración 41: Paso 4 Piernas y Pies	57
Ilustración 42: Paso 5 Piernas y pies	57
Ilustración 43: Paso 1 Rutina	57
Ilustración 44: Paso 2 Rutina	57
Ilustración 45: Paso 3 Rutina	58
Ilustración 46: Paso 4 Rutina	58
Ilustración 47: Paso 5 Rutina	58
Ilustración 48: Paso 6 Rutina	58
Ilustración 49: Paso 7 Rutina	59
Ilustración 50: Paso 8 Rutina	59
Ilustración 51: Paso 9 Rutina	59
Ilustración 52: Paso 10 Rutina	60
Ilustración 53: Paso 11 Rutina	60
Ilustración 54: Paso 12 Rutina	60
Ilustración 55: Paso 13 Rutina	61
Ilustración 56: Paso 14 Rutina	61
Ilustración 57: Paso 15 Rutina	61
Ilustración 58: Paso 16 Rutina	62
Ilustración 59: Paso 17 Rutina	62
Ilustración 60: Paso 18 Rutina	62
Ilustración 61: Paso 19 Rutina	62
Ilustración 62: Paso 20 Rutina	62
Ilustración 63: Paso 21 Rutina	62
Ilustración 64: Paso 22 Rutina	63
Ilustración 65: Paso 23 Rutina	63
Ilustración 66: Paso 24 Rutina	63
Ilustración 67: Paso 25 Rutina	63
Ilustración 68: Paso 26 Rutina	63
Ilustración 69: Paso 27 Rutina	64
Ilustración 70: Paso 28 Rutina	64
Ilustración 71: Paso 29 Rutina	65
Ilustración 72: Paso 30 Rutina	65
Ilustración 73: Paso 31 Rutina	65
Ilustración 74: Paso 32 Rutina	66
Ilustración 75: Paso 33 Rutina	66

Ilustración 76: Paso 34 Rutina	67
Ilustración 77: Paso 35 Rutina	67
Ilustración 78: Paso 36 Rutina	68
Ilustración 79: Paso 37 Rutina	68
Ilustración 80: Paso 38 Rutina	68
Ilustración 81: Alimentación	74
Ilustración 82 :Lugar	78
Ilustración 83: Imaginación	79
Ilustración 84: Aromaterapia	79
Ilustración 85: Música	80

GLOSARIO

SOBRECARGA: es saturación de oficio o tareas de una cosa que impide su funcionamiento normal. Es el hecho de sobre pasar las capacidades físicas y mentales de los empleados, ocasionado por el exceso de trabajo que debe realizar en su jornada laboral por la que fue contratado.

ESTRÉS: estado de cansancio mental o físico provocado por la exigencia de una función o el rendimiento superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales en el individuo. Conjunto de alteraciones que se producen en el organismo cambios como respuesta física ante determinados estímulos repetidos.

HÁBITOS: l implica una acción de una forma natural se convierte en una actitud espontánea. Un hábito supone un gran esfuerzo porque implica hacer un cambio de conducta. Por ejemplo, para un fumador es un reto abandonar o dejar el tabaco y dejar atrás el hábito no saludable de haber sido fumador en un tiempo determinado.

ALIMENTACIÓN: proceso de ingesta de alimentos que proveeré al organismo los nutrientes necesarios para su desarrollo físico y mental. La alimentación es de enorme importancia en la salud de todo ser humano porque si se lleva a cabo con corrección se evita un gran número de enfermedades en el organismo y lograr una buena base.

ALIMENTO FUNCIONAL: tiene apariencia similar a la de un alimento convencional, se consume como parte de una dieta y además de su función nutritiva básica, se demuestra que presenta propiedades fisiológicas y reduce el riesgo de contraer enfermedades.

EJERCICIO FÍSICO: es la actividad física, que se realiza en momentos de ocio o de tiempo libre, sea en la familia o fuera de las horas laborales es decir fuera del trabajo. Tiene como objetivo hacer cambios en la parte personal, creativa, social y familiar.

JUEGOS O EJERCICIOS MENTALES: son las formas de recrear la mente de forma creativa y evitar consecuencias negativas en la salud, es interesante estimular las funcionalidades del cerebro, haciendo que las habilidades del mismo aumenten a mayor capacidad y así mejorar el estado intelectual de un ser humano.

SALUD OCUPACIONAL: se entenderá en adelante como Seguridad y Salud en el Trabajo, definida como aquella disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que

conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.

ACCIDENTE DE TRABAJO: es accidente de trabajo todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, una invalidez o la muerte.

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. El Gobierno Nacional, determinará, en forma periódica, las enfermedades que se consideran como laborales y en los casos en que una enfermedad no figure en la tabla de enfermedades laborales, pero se demuestre la relación de causalidad con los factores de riesgo ocupacionales serán reconocidas como enfermedad laboral, conforme lo establecido en las normas legales vigentes.

RESUMEN

Las organizaciones que brindan servicios en salud como los hospitales y clínicas laboran con personal de auxiliares de enfermería, personal que atiende usuarios con diferentes patologías, no solo brindan la atención sino que se le asignan diversas tareas o funciones y se han visto afectados por la sobrecarga laboral, por tal motivo se diseñó una guía para el mejoramiento de los hábitos saludables en la población.

La guía se diseñó con varias fuentes y autores secundarios amplios en el tema, organizando la información requerida para elaborarla y al finalizarla hacemos una relación comparativa para ver el impacto que puede ocasionar favorablemente en el estado de salud.

Palabras claves: Hábitos saludables, Ejercicios, Alimentación, Rutina, salud, actividad física.

INTRODUCCIÓN

La enfermería es una profesión de las más antiguas en los servicios hospitalarios, la esencia de esta profesión es la de cuidar y mantener la salud de los individuos que se encuentran a su cargo, contribuye a satisfacer las necesidades de los usuarios. Los enfermeros asumen la responsabilidad de hacer el bien tanto en la vida como en la salud.

Los profesionales y los técnicos de enfermería son personas que brindan atención las 24 horas al día a los pacientes y usuarios que solicitan de sus servicios, el amor y el compromiso de estas personas hacia los demás hacen que olviden el cuidado y mantenimiento de su salud por lo cual no cuentan con buenos hábitos saludables afectando seriamente su estado de salud, permitiendo la aparición de enfermedades cardiovasculares en especial la hipertensión. La vida agitada en los enfermeros y enfermeras olvidan que son promotores de los estilos saludables.

Por tal motivo se hace necesario identificar y sensibilizar a los diferentes grupos de interés sean instituciones de servicios en salud o de enfermería, la importancia de brindar capacitación y seguimiento a esta población, para mejorar su estado de salud y bienestar, no solo se le debe brindar a los pacientes y usuarios sino a la misma comunidad de enfermería con la misma igualdad, evitando incapacidades laborales por enfermedades y accidentes laborales que se están generando por excesivas horas de trabajo y estrés laboral

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Diseñar una guía para el mejoramiento de hábitos saludables en la población de Auxiliares de Enfermería de las escuelas, academias, centro hospitalarios y entidades de salud del estado colombiano.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Documentar el tema con fuente secundaria amplia y suficiente de bibliotecas y universidades.
- Organizar la información requerida para la elaboración de la guía.
- Relacionar los hábitos saludables de los Auxiliares de Enfermería y compararlos con el mejoramiento en la salud.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los auxiliares de enfermería de los centros asistenciales como son los servicios de consulta externa, hospitalización y urgencias tienen varias funciones que son dadas por sus jefes de enfermería y médicos. Estas funciones al acumularse presentan en los colaboradores, una sintomatología física, como son los dolores de cabeza (cefaleas migrañosas) causadas por el estrés laboral, cansancio físico y agotamiento al realizar una o varias funciones sin concluir las en su totalidad, como son: falta de concentración a una orden dada, falta de apetito por costumbre y mala nutrición, fobias al contacto con usuarios o demás compañeros, ataques de pánico con cualquier riesgo que se presente, disminución de tiempos de descanso e incluso insomnio, tensiones, angustias y trastornos emocionales e irritabilidad, incidentes y accidentes de trabajo, conflicto entre compañeros, baja productividad, entre otros.

2. ANTECEDENTES

El trabajo que realizan los auxiliares de enfermería en consulta externa, hospitalización y urgencias a diario, semanal y mensual como la atención prioritaria al usuario, funciones que pasan de las ocho (8) horas diarias laborales, que en ocasiones exceden las horas contratadas. Los colaboradores de las entidades tienen consecuencias a corto y largo plazo interfiriendo en el clima organizacional y familiar, estas funciones como son: vacunación, cadena de frío, aplicación de inmunobiológicos diario y por jornada y sistematización y seguimiento por usuario, seguimientos de vacunación, gestantes, citologías cervicouterina, crecimiento y desarrollo, amigos del Hospital Pablo VI Bosa, transmisibles, llamadas y visitas domiciliarias al día, sistematización por proceso generación de informes diarios y mensuales, kardex de entrada y salidas, apoyo consulta ambulatoria, verificación de derechos para la toma de citología cervicouterina, vacunación, potenciales a diario, entrega de resultado, farmacia, entrega de medicamentos y anovulatorios orales, mínimos de atención y urgencias a diario, sanitización, limpieza y desinfección a diario y semanal, esterilización, laboratorio clínico, toma de laboratorio clínico y citologías y envió a diario, entregar bienestarina, charlas de cuidado de niño enfermo, asignación de citas usuarios crónicos, y químico farmaceuta, charlas de usuarios crónicos y cursos de preparación para la maternidad y paternidad responsables semanal y mensual, toma se citologías cervicouterinas y registros entre muchas más funciones.

Adicionalmente la cantidad de capacitaciones que se presentan, tales como: actualizaciones de guías de manejos, citaciones de la Secretaria de salud, participación con los laboratorios, foros o congresos; superan las funciones en las cuales el personal tiene que participar, lo cual hace que haya más acumulación de funciones y responsabilidades.

Las personas que ejercen dichas funciones son personas que han realizado cursos técnicos y talleres pero no una carrera profesional, ellos son remunerados con sueldos desde el mínimo hasta dos veces el mismo, por tal motivo se sienten obligados a buscar otros empleos para obtener mejores condiciones de vida, como son bienes y adquisiciones, recreación familiar o personal, estudios profesionales y así duplican su tiempo en la parte laboral para obtenerlos sin importar que su estado de salud se vea deteriorado.

El estrés laboral y la sobrecarga son dos factores que intervienen en la salud por tal motivo la falta del mismo hace que se presenten diferentes patologías y la falta de atención conlleva a que se presenten accidentes laborales.

3. JUSTIFICACIÓN

El presente Trabajo de Grado parte de la importancia de llevar a cabo un proceso descriptivo se ha presentado en diferentes lugares hospitalarios en los servicios de enfermería de consulta externa, hospitalización y urgencias, encontrando las causas que generan las diferentes patologías y accidentes laborales en los Auxiliares de Enfermería.

Se han planteado desde el primer momento un conjunto de métodos y estrategias que orientarán de una manera razonable la elaboración de una guía para el mejoramiento de los hábitos saludables minimizando el impacto que representa la sobrecarga laboral.

4. DELIMITACIÓN

El presente trabajo de grado, se realizará con base en la revisión bibliográfica consultada en diferentes textos relacionados con el tema de la sobrecarga laboral, en los hospitales, clínicas y Escuelas de Enfermería en la ciudad de Bogotá.

5. MARCO TEÓRICO

5.1 LA GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

En las organizaciones uno de los procesos más importantes es el sistema de gestión del talento humano ya que es donde se encuentra el mejor recurso que es el ser humano en este caso conformado por el empleado y el empleador.

Cuando las organizaciones tienen éxito, estas tienden a crecer y mejorar, para esto se debe invertir en recursos y así poder ejecutar sus procesos, al hacerlo esto aumenta el personal y obliga a la organización realizar procedimientos para mejorar sus conocimientos y habilidades, se debe invertir en ellas ya que conoce los procesos y el objetivo de la empresa, son personas que hacen que la organización tenga competitividad.

La gestión del talento humano es un departamento que hace parte de la organización donde se maneja de diferentes criterios al personal que labora allí , estas personas son tratadas de diferentes formas ya que por su cultura hacen la diferencia. Son dotados de personalidad, conocimientos, habilidades y destrezas indispensables para los recursos organizacionales.

El clima organizacional donde labora depende del lugar, la situación, el medio ambiente del negocio, la tecnología adoptada , los procesos y procedimientos entre otras variables, hace parte importante en el recurso humano y en caso de necesitar algún cambio donde esté afectando su estado gestión del talento humano interviene realizando tareas para mejoramiento de su bienestar.

Las personas son un principal activo de la empresa, estas mismas conforman la plataforma estratégica de una organización por tal motivo la salud y el bienestar de ellas hacen que la empresa sea productiva y reconocida, un trabajador que se incapacita por consecuencia al estrés laboral causa de una sobre carga laboral impide que el objetivo se ejecute en la empresa.

Tabla 1: Procesos del área de Gestión del Talento Humano

Admisión de personas	Aplicación de personas	Compensación de personas	Desarrollo de personas	Mantenimiento de personas	Monitoreo de personas
Reclutamiento Selección Orientación	Diseño de cargos Evaluación del desempeño	Remuneración Beneficios y servicios	Entrenamiento Programa de cambio Comunicación	Disciplina Higiene, seguridad y calidad de vida Relaciones con los sindicatos	Bases de datos Sistemas de información general

Fuente: Gestión del Talento Humano Idalberto Chiavenato

5.1.1 Admisión de Personas

5.1.1.1 División de reclutamiento y selección de personal: procesos utilizados para incluir nuevas personas en la empresa. Pueden denominarse procesos de provisión o suministro de personas, incluye reclutamiento y selección de personas.

Personas y organizaciones no nacen juntas, las organizaciones escogen las personas que sesean como empleados y las personas escogen las organizaciones donde pretenden trabajar y aplicar esfuerzos. Esta elección depende de factores y circunstancias. Para esto esta relación es necesario que las organizaciones comuniquen y divulguen sus oportunidades de trabajo parque las personas sepa cómo buscarlas e iniciar el proceso, este es el papel del reclutamiento : informar al mercado las oportunidades laborales que la organización ofrece a determinadas a personas con ciertas características, a través de este proceso la organización comunica determinadas ofertas a candidatos por diferentes medios, es así que el proceso se cumple hasta el ingreso de esa persona a la organización. Hay diferentes formas de reclutamiento, está la externa y la interna

5.1.1.2 Externa

- Avisos periódicos y revistas especializadas.
- Agencias de reclutamiento
- Contactos con escuelas, universidades y asociados gremiales
- Carteles o avisos en sitios visibles
- Presentación de candidatos por recomendación de empleados
- Consulta de archivos de candidatos
- Base de datos de candidatos

5.1.1.3 Interna

Han sido notorios, además de ser personas con valores y cultributos organizacionales se han preocupado por subir su nivel académico .esta es una buena fuente donde resulta ser más eficaz y de bajo costo de un proceso de reclutamiento y selección de personal. .

5.1.1.4 Selección de personas

La selección de personas funciona como filtro que permite que solo algunas personas puedan ingresar a la organización las que presentes características deseadas por la organización. La selección busca los candidatos entre varios y el más adecuado queda con el cargo, hay que recordar que está en juego el capital intelectual de la organización esto significa que debe ser enriquecedor.

5.1.1.5 Orientación de personas

Es el primer paso para emplearlas y adecuarlas a diferentes actividades de la organización, pues es posicionarlas en sus laborales y dar a conocer los objetivos de la organización. Lo que al organización debe emplear es medios de comunicación donde busque de una manera adecuada generar competitividad y productividad.

La palabra orientar es determinar la posición del trabajador frente a puntos, guiar e indicar el rumbo; determina la situación y el lugar donde fue aplicado para su función y guiarlo para realizarlo.

5.1.1.6 Cultura Organizacional

La cultura equivale el modo de vida de la organización en todos sus aspectos, ideas, creencias costumbres reglas etc., de la organización.

5.1.2. Aplicación de Personas

5.1.2.1 División de cargos y salarios:

Procesos utilizados para diseñar las actividades que las personas realizaran en la empresa, y orientar y acompañar su desempeño. Incluyen diseño organizacional y diseño de cargos, análisis y descripción de cargos, orientación de las personas y evaluación del desempeño.

5.1.2.2 Diseño de cargos

Está condicionada por la organización, es una estructura que la empresa diseña de forma estructural que condiciona y determina la distribución y funcionamiento, configuración y grado de especialización, esto representa la arquitectura de la organización.

Las personas trabajan en la organización dependiendo del grado educativo o desempeños en sus anteriores empresas donde laboraron, es general cuando pretenden saber que función van a realizar en la organización y realiza varias preguntas donde indican cual será el cargo que desempeñare en esta organización?Cuál es su importancia y el nivel jerárquico que ocupare.

El cargo es la descripción de todas las actividades a desempeñar por una persona, el cual cierta posición forma un organigrama en la empresa

5.1.2.3 Evaluación del desempeño humano

Las personas que laboran en las organizaciones siempre será evaluado su desempeño, la evaluación de desempeño es un tema constante que se tiene necesidad para verificar el crecimiento de la organización y el comportamiento, el fin es conocer las capacidades y conocimientos de las personas que la integran.

5.1.3. Compensación de Personas

5.1.3.1 División de beneficios sociales: procesos utilizados para incentivar a las personas y satisfacer las necesidades individuales, más sentidas. Incluyen recompensas remuneración y beneficios y servicios sociales.

5.1.3.2 Remuneración

Las personas que trabajan en la organización lo hacen con función de ciertas expectativas y resultados, son personas que están dispuestas a trabajar y brindar metas a los objetivos de la organización aportando beneficio significativo , las personas al trabajar en la organización depende del grado de reciprocidad , a medida que el trabajo produce resultados es mayor el compromiso, por tal motivo las organizaciones se ven en la obligación de proyectar sistemas de compensación para así aumentar los compromisos de las personas en la organización.

Un trabajador entre más compromiso tenga con la organización y la organización no tenga en cuenta todas estas capacidades el trabajador se verá en la necesidad de bajar su nivel de productividad ya que no ve reflejado su esfuerzo, por tal motivo se debe garantizar que el trabajador se sienta a gusto en la organización y sienta orgullo de la misma.

5.1.3.3 Programas de incentivos

Las personas que se dedican a la organización es necesariamente remunerar a tiempo, no solo la remuneración fija hay que incentivarlas continuamente para que ellos alcancen metas y resultados importantes, las organizaciones exitosas dirigen programas de remuneración importantes para incentivar y despertar entusiasmos en los trabajadores y ellos a su vez trabajen con mayor desempeño y así realizar logros.

5.1.3.4 Beneficios y servicios

La remuneración no solo es un pago que se realiza a cambio de una función ejecutada en la organización, debe haber programas que busca recompensar al trabajador por sus esfuerzos y dedicación para que haya una mejor calidad de vida y pueda realizar sus objetivos personales. El salario representa una parte del paquete que se le hace al trabajador, una parte importante es pagada como beneficios y servicios.

5.1.4. Desarrollo de Personas

5.1.4.1 División de capacitación: son los procesos empleados para capacitar e incrementar el desarrollo profesional y personal de una empresa. Incluyen entrenamiento y desarrollo de las personas continuamente, programas de cambio y desarrollo de las carreras y programas de comunicación e integración dentro de la organización.

5.1.4.2 Entrenamiento

Las personas hacen parte importante en las organizaciones y son un recurso donde se debe ir retroalimentando con el paso del tiempo, estas personas del cargo más y mínimo al mayor se debe tener el mismo valor ya que es un asunto vital para el objetivo de nuestra empresa. Para tener éxito en las organizaciones se debe contratar personas expertas, ágiles, emprendedoras y dispuestas, para conseguir esto es imprescindible el entrenamiento y desarrollo de la persona dentro de la organización, no es un gasto es una inversión, evita que se presenten inconvenientes, problemas o incluso accidentes o eventos adversos en los procedimientos, esto se ve reflejado en la satisfacción del cliente.

5.1.4.3 Desarrollo de personas y de organizaciones

A medida del tiempo las organizaciones exigen un cambio y mejoramiento en sus procesos, esto demanda nuevas ideas e innovación en sus servicios, la globalización está abarcando gran tema dentro de las organizaciones, por tal motivo es necesarios invertir en realizar un esfuerzo más amplio para el

mejoramiento, por tal motivo se requieren personas con actitud y organizaciones dinámicas, flexibles que no le tenga ningún temor al cambio.

5.1.5. Mantenimiento de Personas

5.1.5.1 División de higiene y seguridad: procesos utilizados para crear condiciones ambientales y psicológicas satisfactorias para las actividades de las personas en función que este contratado, incluye, administración de la disciplina, higiene, seguridad y calidad de vida y mantenimiento de las relaciones sindicales en su entorno laboral.

5.1.5.2 Relación con los empleados

Para trabajar en las organizaciones se necesita el contacto con otras personas de diferentes culturas, estados de ánimo, aptitudes y actitudes etc., se deben ejecutar en conjunto tareas y funciones focalizándonos en metas y logros institucionales, para esto es necesario seguir las normas y compenetrarse a culturas, adaptándose al contexto y su estructura organizacional. Cada organización tiene su estilo administrativo y hay que acoplarse al mismo.

5.1.5.3 Higiene, seguridad y calidad de vida

El recurso humano de las organizaciones son importantes ya que ellos hacen parte fundamental de nuestro objetivo institucional, por tal motivo la salud y el bienestar de los empleados debe ser un tema prioritario en las mesas de estudio e investigación, por tal motivo estas personas se le debe asegurar un lugar libre de riesgos y condiciones ambientales que puedan provocar daños a la salud física y mental, al no cumplir con esto implica problemas legales y morales con el estado, las empresa, el entorno familiar y quien los rodea. Los accidentes laborales y las enfermedades profesionales provocan enormes prejuicios a las personas y las organizaciones en término de costos. Esto se puede prevenir con programas de promoción y prevención en los sitios de trabajo.

5.1.6. Monitoreo de Personas

5.1.6.1 División de personal: procesos empleados para acompañar y controlar las actividades de las personas y verificar el estado en el que se encuentran laborando tanto en funciones como en tareas asignadas.

5.1.6.2 Banco de datos y sistemas de información

Las organizaciones para que su proceso sea más ágil, veraz y confiable debe contar con programas de datos donde pueden almacenar y garantizar la información de los trabajadores de la organización, los expertos que laboran en talento humano cuentan con programas que analizan e investigan la información laboral que permita descentralización los procesos y la toma de decisiones eficientes y eficaces en el momento de dar una decisión.

6. PROCESO DE MANTENIMIENTO DE PERSONAS

Este subsistema es la base del presente trabajo, por lo tanto se inicia explicando sobre los hábitos de vida saludables de las personas, puesto que son temas que olvidan incluir en la vida cotidiana ya que son de poca importancia para el diario vivir, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) ¹, las enfermedades cardiovasculares, están relacionadas directamente con las malas conductas que afectan la salud, son la principal causa de morbilidad en el mundo y tienen un gran impacto en el ámbito laboral. Estas conductas dependen del comportamiento de las personas en su vida cotidiana, la salud depende en gran parte de la alimentación y el estilo de vida de cada individuo.

La promoción de la salud y la prevención de la enfermedad en la población es un tema de vida diaria, se centra en todas las personas en especial las que corren con riesgo a sufrir determinadas enfermedades.

La promoción de la salud debe influir de forma positiva en la salud y obtener efectos a favor para evitar posibles patologías.

- La promoción de la salud combina tres enfoques principales, alimentación sana, ejercicio diario, y manejo de estresores
- La promoción de la salud se encarga principalmente en la participación de los trabajadores realizando diferentes actividades y así obtener una vida sana.

Las empresas u organizaciones tienen un papel importante en la participación de actividades facilitando el tiempo, la información y el seguimiento, llevando campañas de sensibilización sobre el mantenimiento de un estilo de vida saludable

La salud depende en gran parte de la alimentación, la actividad física, estilos de vida saludable, por lo cual hay hábitos en las personas que deben cambiar para que allí mejoren, en estos están para el cambio: el consumo de psicoactivos, consumo de tabaco, licor, la falta de ejercicios, comidas rápidas y el manejo del estrés.

Es de gran importancia para las empresas cuidar de la salud del personal que labora y para eso se debe realizar estrategias preventivas y así bajar las cifras de ausentismo en los lugares de trabajo, para esto se debe realizar diferentes actividades de participación donde haya efectos positivos para la organización, los empleados y quien los rodea.

¹ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). Enfermedades cardiovasculares. [sitio web]. Enero, 2016 [Consultado 15, Septiembre, 2016]. Disponible en: ¹<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/>

6.1 HIGIENE Y SEGURIDAD LABORAL

La higiene laboral es la relación de las condiciones ambientales de trabajo de las personas donde se garanticen la salud física y mental, y con las condiciones de bienestar de las personas.

Si lo vemos dentro de la parte física el lugar de trabajo es el área de acción de la higiene laboral donde estas expuestos en el organismo ciertos agentes externos como el aire, ruido, temperatura, iluminación, equipos y herramientas de trabajo, para esto se debe garantizar un ambiente saludables y brindar buenas condiciones del medio ambiente donde afecten positivamente los órganos de los sentidos en el ser humano.

Desde la parte de salud mental de debe estar establecido condiciones psicosociales saludables que actúen de forma positiva sobre el comportamiento de los trabajadores para evitar efectos como estrés laboral, por tal motivo se debe garantizar programas preventivos para evitar estos efectos negativos donde se debe tener en cuenta la parte mental y emocional ya que realizan un papel importante en nuestra salud.

La salud ocupacional es una es la ausencia de enfermedades, en los lugares de trabajo siempre se encontraran riesgos que afecten el estado físico y mental de la población trabajadora como son los riesgos físicos, biológicos, tóxicos, químicos, y condiciones estresantes, esto puede provocar daños en las personas y así generar enfermedades laborales.

La salud ocupacional trabaja el cuerpo y mente, está relacionados entre sí porque puede presentasen enfermedades o accidentes laborales, los empleadores deben asumir responsabilidad en cuidar el estado de salud de sus empleados, esto incluye el estado psicológico, un empleado con buenas condiciones de salud es favorable para la empresa, en caso contrario puede ser tan improductivo como uno que este enfermo y hospitalizado.

Los programas de medicina ocupacional cuenta con exámenes periódicos tanto físicos como mentales, programas de promoción y prevención, conferencias sobre hábitos saludables etc., esto busca calidad de vida y mayor productividad de la organización. En relación con sobre carga laboral los principales problemas de salud están relacionadas con:

- Estrés en el trabajo por sobrecarga
- Hábitos alimentarios inadecuados que causan: obesidad o pérdida de peso
- Vida sedentaria sin contactos sociales ni ejercicios físicos por falta de tiempo.
- Automedicación sin controles médicos adecuados ni seguimiento.

6.1.1 Bienestar Laboral

Las organizaciones se preocupan por el bienestar y el clima organizacional de la empresa, por tal motivo crean programas de bienestar laboral donde promueven actividades de integración social, en algunos casos se extienden a integrar familiares así buscan que haya pertenencia con la misma.

En esos programas se encuentran variedad de actividades como son la recreación, integración de equipos, celebración de fechas especiales como la de profesionales, fiestas de fin de años, cumpleaños, trabajan el tema de flexibilidades de horarios etc., programas de autocuidado, capacitaciones, concursos, jornadas culturales y olimpiadas deportivas etc.

Para la planeación de estas actividades se debe tener en cuenta el tiempo, espacio, la duración y sobre todo la opinión de los trabajadores y así se garantiza que las actividades sean beneficiosas para la comunidad trabajadora y sus familias. Estas necesidades deben ser acordes a la actividad de los trabajadores de no ser así puede desmotivar la asistencia de la misma y baja el interés de participar en ellas, es aquí donde talento humano o recursos humanos tienen que realizar procesos y procedimientos creativos y estratégicos, esto lo puede realizar mediante encuestas o herramientas de comunicación donde todos tengan participación y dar un despliegue total donde impacte a la organización y haya interés de participar en cada una de las actividades.

Cuando se realicen estas actividades se debe tener un seguimiento donde finalice con una encuesta de satisfacción y así verificar si el objetivo se cumplió para esto se debe utilizar indicadores para medir la asistencia y satisfacción y así demostrar a la organización si el programa tubo gran impacto, no solo fue un gasto sino una inversión, la organización tendrá trabajadores felices, comprometidos, sanos y sus índices de ausentismo por enfermedad laboral disminuirán obteniendo buen clima laboral.

6.1.2 Calidad de Vida Laboral

Los profesionales de la salud se ha visto afectada ya que son un grupo de personas que corre alto riesgo por la mala calidad de vida que presentan desde los lugares de trabajo por las consecuencias de la sobre carga laboral, el estrés y el síndrome de burnout se han presentado en esta población trabajadora, si hablamos de la calidad de vida es un sentimiento de satisfacción y bienestar que la persona experimenta como consecuencia de sus realidades correspondientes al trabajo que desempeña pero la sobre carga laboral ha tenido gran influencia y por tal motivo se ve afectado este sentimiento.

Se puede hablar de la parte laboral tanto física como social de cada individuo esto incluye condiciones ambientales, físicas y psicológicas, las características

de los puestos de trabajo, de los horarios laborales , los beneficios y servicios obtenidos, las posibilidades de ascender según la carrera profesional, las condiciones organizacionales de la empresa, seguridad en el empleo , la estabilidad y la retribución, todo esto y muchas más elementos es el conjunto de necesidades que toda persona pueda obtener para satisfacer sus necesidades de bienestar y su desarrollo personal, en buenas condiciones laborales el trabajador se sentirá a gusto; pero si alguno de estos elementos se fallan habrá causas que indique que puede estar desequilibrando en nuestro estado de salud.

Al analizarlos podemos decir que se puede vulnerar calidad de vida de los trabajadores, esto se le puede llamar factores psicosociales de riesgo laboral, relacionados con la organización de la empresa, la sobre carga laboral o contenido de trabajo, las relaciones interpersonales y laborales, la tarea ejecutada; pueden generar fallas físicas y psicológicas, como el cansancio, insomnio, fatiga ,angustia y excitación, dolores de cabeza, adormecimiento en el cuerpo, cansancio etc., esto puede conllevar a accidentes laborales y enfermedades profesionales alterando la parte personal y laboral afectando la salud física contribuyendo al bajo rendimiento laboral y personal.

En las parte de los trabajadores de la salud como son los Auxiliares de Enfermería podemos encontrar:

Entorno físico: Riesgos físicos radiaciones, ruidos, cambios de temperatura, exposición a altos niveles de calor y frío, etc., químicos, biológicos infecciones víricas y bacterianas causados por los pacientes, aplicaciones de diversos biológicos, riesgos posturales en la aplicación de medicamentos , toma de laboratorios, levantamiento de cargas entre otros los pacientes , falta de espacio en los servicios de atención físico o inadecuación, iluminación inadecuada en cuartos pequeños , etc.

Demandas del trabajo: el trabajo por turnos de 12, 24 y 36 horas diarias y nocturnas, la sobrecarga de trabajo para ejecución de varias funciones expuestas anteriormente, la exposición a diferentes comportamientos de usuarios, el número elevado de usuarios en tiempos cortos, la información médica y su concentración en los problemas y soluciones de cada uno, la demanda de los mismos y su pronta atención generan efectos negativos como el cansancio físico y mental.

Contenidos del trabajo: en los trabajadores de la salud es muy común la monotonía de las tareas y la complejidad del trabajo, es de propia naturaleza y no se puede realizar cambios ya que todo es a base de las guías de manejo OMS la organización mundial de la salud y las guías internas hospitalarias.

Económicos y contractuales: el salario y la estabilidad del puesto de trabajo son aspectos importantes, en algunas empresas sociales del estado el pago es

inoportuno, la estabilidad no hay por ser contratos por prestación de servicios sin prestaciones sociales, esto causa en varios trabajadores bajos estados de ánimo, depresión, irritabilidad, deseos de abandono, bajo rendimiento, etc., entre menos pago más funciones.

Relaciones interpersonales: se trata de problemas generados entre compañeros, jefes y subalternos en los lugares de trabajo, relaciones con los superiores (favoritismo, exclusión, falta de consideración, etc.), relaciones con los compañeros (rivalidad, envidia, rencores etc.) Sobre todo las relaciones con usuarios (agresivo, coqueto, temperamental etc.). Son situaciones difíciles de tratar cuando se manejan diferentes comportamientos.

Desarrollo de la carrera profesional: las oportunidades de promoción y ascenso a lo largo de la carrera profesional, en las empresas sociales del estado, el personal contratista del sector salud es de fácil manejo ya que ellos no cuentan con contratos fijos laborales y puedes acceder a esas convocatorias pero la personas de Carrera Administrativa y provisionalidad deben concursar por méritos para ascender a esos cargos, las empresas privadas tienen diferentes manejos y protocolos administrativos, las facilidades de formación y ascenso son importantes para motivar a los trabajadores ya que contribuyen mayor desarrollo y satisfacción personal.

Extra-organizacionales y familiares: son los conflictos que se manejan en la parte laboral vs familiar, es la sobre carga sumados a los laborales con los familiares, los problemas laborales que desbordan ese ámbito y modifican o alteran la aparte familiar o de diferente forma, son diferentes ámbitos pero el peso de uno altera el otro, esto es muy común en los trabajadores de la salud en especial el servicio de enfermería.

6.1.3 Hábitos de Vida Saludables

Una organización debe contar con programas de bienestar incluidos los programas de hábito saludables en los trabajadores de la salud, estos programas deben contar con entornos propicios de manera que logre impacto.

Los programas deben incluir identificación, intervención y control, basados con estrategias de educación y comunicación acerca de los factores que permiten conservar la salud.

Al nivel mundial han aumentado las enfermedades cardiovasculares, cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes causada por la falta de hábitos saludables como son mala nutrición, inactividad física, consumo de tabaco y alcohol, estas se pueden prevenir a través de actividades educativas de

seguimiento y control. Por tal motivo el llamado a través de esta guía es realizar diferentes cambios de estilo de vida ya que es un tema a nivel mundial.

Es hora de hacer un llamado a las diferentes organizaciones del sector salud a realizar cambios en el estilo de vida de sus trabajadores ya que es un tema mundial y se debe tener conciencia, fundamentando valores sociales, familiares y personales para desarrollar estrategias y conductas que permitan mejorar y preservar la salud.

6.1.4 Componentes de los Hábitos Saludables

6.1.4.1 Social

Los malos hábitos saludables tiene consecuencia negativas en nuestra vida, en las reuniones sociales donde se reúnen diferentes personas y comparten conductas como son fumar, beber alcohol, alimentos chatarra etc., son conductas que notoriamente dañan nuestro cuerpo.

Por tal motivo no debemos exceder a esos malos hábitos y evitarlos en un entorno inmediato y practicar los buenos hábitos, por otra parte, en la sociedad donde tenemos que realizar muchas actividades, donde dependemos del tiempo para ejecutarlo, olvidamos de la importancia de alimentarnos bien, de realizar ejercicios tan simples como es subir y bajar escaleras, caminar por 20 minutos sin necesidad de correr, donde podemos darle a nuestro cuerpo 30 minutos de baile, risa y diversión rítmica, solo pensamos que no hay tiempo para ejecutarlos y en la alimentación una simple hamburguesa, un perro caliente y un gaseosa creemos que no tienen efectos secundarios para el cuerpo.

Vivimos desde hace muchos años sin saber que son hábitos saludables y lo que afecta positivamente en nuestro cuerpo, el comer saludablemente, en ejercitarnos y evitar estresores, es darle a nuestro cuerpo la importancia que le damos y el amor que nos tenemos. Po eso podemos cambiar periódicamente hábitos sin hacer ningún esfuerzo.

Ha iniciar los cambios podemos iniciar con actividades deportivas y juegos en equipo. El deporte influye en los procesos de socialización, la autonomía y la integración con otras personas, punto de referencia a los procesos de identificación social de mucha gente, reuniones de integración social donde no influya ningún habito que no se considere buenos para nuestra salud, rodearnos de personas que lleven un ritmo de vida sana.

6.1.4.2 Familiar:

La organización más importante y en la que todo ser humano inicia sus hábitos saludables es la familia donde se transmiten en la creación de relaciones afectivas y conductas correctas los hábitos.

Dentro de las familias se debe fomentar el consumo de alimentos sanos libres de contaminantes, actividad física y evitar discusiones o querellas en especial donde estén presentes los menores de edad.

La actividad física es importante en la salud de los seres humanos, el sedentarismo y la quietud se han convertido en factores de riesgo. Muchas de nuestras actitudes deben ser basadas en una cultura aprendida en casa.

Hay que iniciar desde el hogar actividades donde estén integrados todos los miembros de la familiar en especial los niños para inculcar los hábitos como la importancia de la alimentación, la actividad física etc. Tenerlos como cultura diaria y así se evitara futuros inconvenientes tantos físicos, mentales y sociales.

6.1.4.3 Laboral

En los hábitos saludables en las empresas son aquellos que van dirigidas al bienestar de nuestro trabajadores guiándolos con actividades educativas para mejorar su estado de salud físico y mental, estimulando la autoestima y el autocontrol de su propia salud.

En un entorno saludable, éste debe tener en cuenta: la participación de los empleadores y trabajadores para realizar acciones donde se debe controlar, mejorar y mantener la salud y el bienestar de los trabajadores. Un ambiente laboral saludable mejora las condiciones de la productividad y la calidad de vida de nuestra población trabajadora.

Es una guía pensando en el trabajador de la salud como ayuda para evitar o minimizar consecuencias causadas por la sobre carga laboral.

6.1.5 Clases de Hábitos de Vida Saludable

6.1.5.1 Actividad física

La actividad física y las pausas activas son actividades importantes que nos aporta buena salud física y mental, si se practica con regularidad en las horas laborales y de ocio estas nos ayudan a contribuir al bienestar de los trabajadores y a su vez previniendo enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la diabetes y el cáncer, la regulación de la tensión arterial y el nivel de colesterol.

6.1.5.2 Nutrición

Es una guía donde el objetivo fundamental es proporcionar al trabajador la información necesaria para que pueda aprender y mantener conductas de hábitos alimenticios saludables que permitan mejorar su estado de salud tanto física y psicológica, así como la calidad de vida y bienestar.

6.1.5.3 Manejo del estrés

Tiene como objeto dar prácticas y recomendaciones saludables que nos ayudan a minimizar consecuencias en nuestro organismo causados por situaciones de

estrés, que pueden presentar los auxiliares de enfermería ante las exigencias y presiones laborales.

7. LA GUIA DE HÁBITOS SALUDABLES

7.1 INTRODUCCIÓN DE LA GUÍA

Una vida saludable es la base de todas las personas ya que garantiza más años de vida y menos problemas físicos y mentales. Por tal motivo se decidió realizar esta guía y aportar varios pasos, que sirvan por herramienta a la población trabajadora y poner en práctica conductas que favorece su calidad de: una nutrición adecuada, una actividad física apropiada, evitar hábitos nocivos y tener una buena actitud ante la vida, son sin duda las mejores cualidades para lograr una vida saludable.

El propósito de talento Humano es responder por el desarrollo de la guía de hábitos saludables y así generar beneficios a las personas y las instituciones; teniendo en cuenta que el factor humano es responder por la salud y el bienestar que genere beneficios a la población trabajadora y sus familias.

7.2 QUÉ ES UNA GUÍA DE HÁBITOS SALUDABLES

Esta guía fue creada para formar parte de las prácticas y conductas que favorecen la calidad de vida de la población trabajadora como son los auxiliares de enfermería que presentan sobre carga laboral y presentan desorden en los hábitos saludables.

7.3 PARA QUÉ SIRVE

Esta guía cuenta con pasos y estrategias para realizar a diario y mejorar la calidad de vida de la población trabajadora de auxiliares de enfermería, se abordan factores protectores y de riesgo como son la alimentación. Actividad física y manejo del estrés laboral.

7.4 COMPONENTES Y PARTES

7.4.1 Actividad física:

Hoy día se sabe y está plenamente demostrado que las personas que disminuyen la actividad física diaria, tienen mayor riesgo de desarrollar numerosas enfermedades crónicas, como la diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, algunos tipos de cáncer como son los de mama y colon, alteración destructiva de los cartílagos de las articulaciones como es la artrosis, disminución de la densidad del tejido óseo y tiene como consecuencia una fragilidad exagerada de los huesos como es la osteoporosis y otras relacionadas al estado de salud mental como es la depresión en las personas,

teniendo todas un origen similar: como es el sedentarismo crónico que se ha vuelto un tema diario en la población colombiana.

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos y los huesos del ser humano que exige gasto de energía. Esto incluye todas las actividades diarias que se realizan, desde los oficios o tareas en casa, universidad, lugar de trabajo en este caso hospitales, clínicas y academias, iniciamos esta actividad desde que inicia el día, cuando realizamos traslados al trabajo, los hijos al colegio, tramites personales etc., en algunas personas que practican ejercicio diario, en caminatas, deportes extremos, en ir a compras e incluso actividades sociales. Si realizamos una buena organización con ciertas pautas de comportamiento otorgando espacio y tiempo estaríamos hablando de ejercicio o actividad física rutinaria ya que se caracteriza por ser una actividad creada o planificada donde se realiza repetitivamente con el objetivo de mejorar o mantener nuestras condiciones de salud.

La sociedad en la actualidad se caracteriza por tener una imagen saludable, sin embargo los procesos y procedimientos de mayor tendencia son las cirugías estéticas buscando facilidad al cliente que carece por tiempo ya que las condiciones laborales, familiares y sociales no dan espacio para realizar actividad física rutinaria, esto sin contar las largas horas sentados en un computador, oficina e incluso en la televisión donde las fuentes de información y comunicación son escasos para promover los hábitos saludables. Esto constituye barreras de acceso al interés de poner en practica la actividad.

La práctica física o ejercicio no es solo una condición física de velocidad, fuerza y flexibilidad, sino es el mejoramiento de diferentes órganos que interactúan en función diaria de cada individuo como como son el sistema cardiaco, respiratorio, osteomuscular, urinario e inmunológico que permiten las actividades diarias con vigor, aumentando nuestras capacidades de respuesta ante cualquier tarea que se requiera en los diferentes lugares y a la vez evitando riesgo de padecer enfermedades.

El cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento, cuando no hay actividad física el cuerpo de cansa con facilidad por tal motivo es necesario regularlo por medio de ejercicio ya que la estimulación produce mayor fuerza y resistencia entre otras características propias de un buen estado de salud.

7.4.2 Recomendaciones

Antes de iniciar actividad física debes tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

7.4.2.1 Valoración médica: antes de iniciar una actividad física de rutina se debe tener una valoración médica y de control donde el profesional de la salud le

indique cual es la actividad necesaria hacer y cuáles son las recomendaciones e impedimentos, en estos casos se debe tener en cuenta las personas que sufren de patologías cardiovasculares y osteomusculares.

7.4.2.2 Momento adecuado: este se debe tener en cuenta el estado del clima por ejemplo evitar jornada de excesivo calor y humedad, debe ser un día donde ninguno de los dos exceda o sea agobiante.

En caso que se presente se recomienda realizar en un lugar cerrado que sea amplio como es un gimnasio, patio, sala, salón comunal, polideportivo etc.

7.4.2.3 Hidratación: se debe beber líquido durante el desarrollo de la actividad ya que hay pérdida de agua y sales minerales, se puede sufrir de una deshidratación, en caso de realizarlo en un lugar donde presenta calor se debe digerir varios vasos de agua minutos antes de iniciar la actividad.

7.4.2.4 Ropa adecuada: se debe utilizar ropa adecuada en lo ideal telas absorbentes que favorecen la absorción del sudor. Es recomendable no utilizar ropa que abrigue mucho ya que el cuerpo debe hacer intercambio de calor con el medio ambiente.

El calzado debe ser cómodo como son tenis a la talla para evitar lesiones de los músculos y tendones.

Ilustración 1 Ropa adecuada

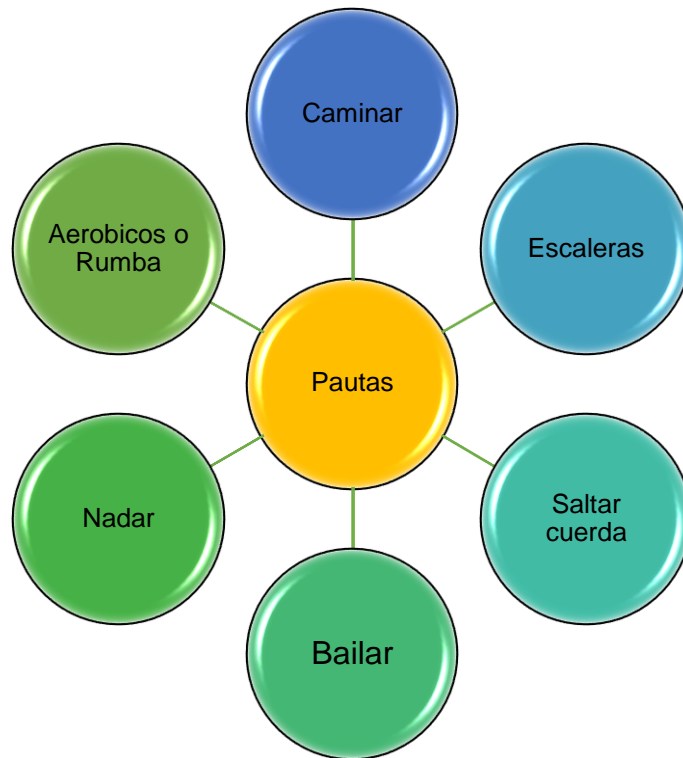


Encontraras en diferentes literaturas clases de actividades que puedes escoger según lo que desees, el objetivo principal es aportar un buen estado físico y de salud.

7.4.3 Pautas

En esta guía te daremos pautas para mantener y mejorar ese estado que se ha visto deteriorado por la sobrecarga laboral.

Grafica 1: Pautas de actividad Física



Fuente: La Autora

7.4.3.1 Caminar

Es el trasladarse o moverse de un lugar a otro mediante su propio medio de locomoción como son sus extremidades inferiores a cierta distancia determinada, se convierte en un ejercicio cuando es rutinario cuando se hace con velocidad y fuerza.

Existen diferentes tipos como son:

- **Baja intensidad:** son aquellas que van a un paso lento entre 15 a 30 minutos, esta es recomendable al iniciar una rutina, un calentamiento previo o trabajadores que tiene patologías cardiacas y sobrepeso.
- **Intensidad moderada:** presenta un ritmo más rápido de 30 a 60 minutos, estas son las personas que lo practican.
- **Alta intensidad:** estas son personas que lo practican diariamente más de 60 minutos esto equivale a un trote.

Ilustración 2 Caminar



- **Escaleras.** Subir y bajar escaleras es un muy buen ejercicio ya que trabaja los músculos de las piernas quema grasa, ayuda la capacidad cardiaca y pulmonar, se recomienda, de 30 ó 40 por minuto es un buen trabajo, aunque breve. Se recomienda subir 3 tramos sin detenerse en 30 segundos cada vez, 2 escalones por vez si es posible. Hacer esto 9 ó 10 veces por día es un buen programa para mantenerse en forma.

Podemos encontrar diferente ejercicio como son:

- **Subir de puntillas:** se realiza uniendo las piernas y dando saltos cortos entre cada escalón, inicias con series de cinco respirando al cambio de cada sesión y descansas hasta llegar al menos diez escalones.
- **Corre:** inicias subiendo suavemente a medida que vayas calentando exiges al cuerpo subiendo a mayor velocidad.
- **Subir de a dos escalones:** subes los escalones de dos en dos, cada vez que subas debes hacer un descanso y vuelves hasta completar 20 escalones
- **Subir con un solo pie:** dando saltos con una sola pierna, dejar la otra en el aire, sin tocar los escalones.
- **Saltar cuerda:** Salta en una cuerda de forma pausada y respirando, cada vez que puedas le exiges al cuerpo mayor velocidad, puede parecer fácil pero es de concentración ya que puede causar algún accidente, hay que tener precaución.
- **Bailar.** El baile es unos de los ejercicios más completos ya que es el movimiento de todos los músculos del cuerpo, mejora todo el sistema circulatorio y respiratorio. Es recomendable practicar baile una vez por semana.

El baile se convierte en un ejercicio físico y mental atractivo ya que mezcla la parte social y creativa, esto mantiene la motivación y el entusiasmo de las personas que lo practican.

Ilustración 3: Bailar



- **Nadar:** es una actividad física de las más completas que tiene el ser humano implica el uso de sus extremidades corporales, es un ejercicio que se mueve de forma coordinada, mejora la resistencia ya que es un deporte aeróbico, tienes varios beneficios como son cuerpo más resistente, mayor capacidad pulmonar, fortalecimiento de nuestros huesos, flexibilidad, buen funcionamiento de nuestro sistema cardiorrespiratorios y es relajante. Se recomienda nadar por 60 minutos diarios.

Ilustración 4: Nadar



- **Aeróbicos y rumba:** son ejercicios rítmicos acompañados de música, son coreografías divertidas, antes de realizar esta actividad se debe calentar mínimo diez minutos con movimientos suaves entre ellos el estiramiento, luego son más intensos acompañados de coreografía y finalmente vuelve la relajación con estiramiento, dentro de la actividad se debe tener adecuada respiración e hidratación. Se recomienda de una a dos horas.

Ilustración 5: Aeróbicos



7.4.4 Pausas Activas

Es una actividad física que se realiza en el lugar y tiempo de la jornada laboral, esto con el fin compense las funciones realizadas y así evitar la fatiga muscular generado por el trabajo.

Las pausas activas es una actividad física combinada con ejercicios de 10 o 20 minutos donde los trabajadores realizan en horas laborales, estos movimientos en el cuerpo se realizan en un orden céfalo caudal con el fin de relajar los músculos por las largas horas laborales o por posiciones estáticas que generan tensión en el cuerpo, estos ejercicios se pueden hacer tanto físicos como mentales y así buscar revitalizar la energía corporal.

Antes de las funciones labores o pausas activas se deben realizar estiramiento para reducir lesiones musculares.

7.4.4.1 Ejercicios de estiramiento

El estiramiento es una parte al iniciar una rutina de ejercicio tanto antes como después, sus beneficios son muchos ya que oxigena las células del cuerpo y evita lesiones o desgarros musculares. Un adecuado estiramiento nos ayuda a evita que sus músculos se lesionen por falta de movilidad, se recomienda que sean lentos y relajados lo más cómodo posible para poder seguir poniéndolo en práctica. Tiempo mínimo 10 minutos.

Ilustración 6: Paso 1 Estiramiento



Junte las manos, llévelas por encima de la cabeza, extendiendo los codos y ejerciendo un poco de presión hacia los lados.

Ilustración 7: Paso 2 Estiramiento



Enlace las manos detrás de la espalda haciendo presión hacia arriba.

Ilustración 8: Paso 3 Estiramiento



Ilustración 9: Paso 4 Estiramiento



Enlace los dedos y lleve los brazos hacia arriba, elevando los talones, hasta quedar en punta de pies y después al frente curvando la espalda.

7.4.4.2 Respiración adecuada

La respiración es una actividad importante cada vez que realizamos ejercicios, ya que mediante el ingreso de aire al organismo, los músculos y tejidos logran oxigenarse, cumplir con sus funciones y brindar energía.

Cada vez que realizamos ejercicios la demanda de oxígeno es mayor y por ello el cuerpo busca conseguir lo necesario, el ser humano puede controlar los movimientos respiratorios por tal motivo nos permite colaborar y favorecer al rendimiento de la actividad que vamos a realizar.

Ilustración 10: Inhalar



Ilustración 11: Exhalar



Durante los ejercicios recuerde Suelta el aire lentamente por la boca. respirar tomando aire por la nariz.

7.4.4.3 Hombros y brazos.

El hombro es una de las articulaciones importante del cuerpo. Es una articulación que le permite mover su brazo en casi todas las direcciones.

Ilustración 12:Paso 1 Hombros y brazos



Ilustración 13: Paso 2 Hombros y brazos



Lleve el brazo derecho por detrás de la cabeza tocando la espalda, con su mano izquierda haga presión hacia abajo sobre el codo contrario, cambie el brazo y realice el mismo ejercicio.

Ilustración 14: Paso 3 hombros y brazos



Entrelace las manos por detrás de su espalda e incline hacia adelante lentamente.

Ilustración 15: Paso 4 Hombros y brazos



Pase los brazos por detrás de la espalda, con la mano derecha coja la muñeca de la mano izquierda y haga presión hacia abajo, gire la cabeza hacia el lado que está ejerciendo presión, como lo muestra la imagen y cambie de lado.

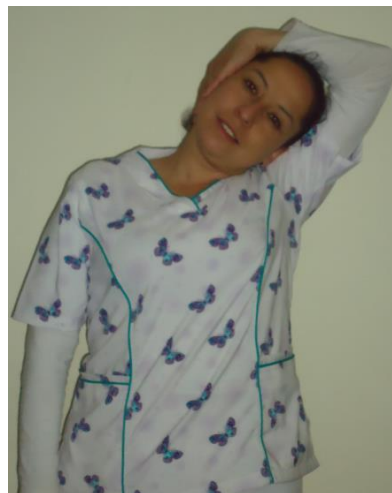
7.4.4.4 Cabeza y cuello.

El cuello es una de las partes más delicadas del cuerpo es la base de nuestra cabeza por ahí pasa varios órganos como la faringe, laringe, tráquea etc., es un lugar donde acumula tensión por tal motivo debemos tener cuidado cuando vayamos a ejercitar la zona.

Ilustración 16: Paso 1 Cabeza y cuello



Ilustración 17: Paso 2 cabeza y cuello



Incline la cabeza hacia el hombro derecho y ejerza con el mismo brazo. Vuelva la cabeza al centro y respire profundo y cambie el lado contrario.

Ilustración 18: Paso 3 Cabeza y cuello



Con los pulpejos de las manos realizamos un leve masaje en la parte superior del cuello durante 10 segundos.

Ilustración 19: Paso 4 Cabeza y cuello



Ilustración 20: Paso 5 Cabeza y cuello



Ilustración 21: Paso 6 Cabeza y cuello



:

Incline su cabeza hacia atrás, sostenga. Vuelva la cabeza al centro y bájela lentamente.

7.4.4.5 Ojos

Para mantener una buena salud visual y unos ojos más resistentes es necesario hacer ejercicios con ellos, hacen parte fundamental del ser humano como cualquier otro órgano, se aconseja la alimentación rica en vitamina A.

Ilustración 22: Paso 1 Ojos



Ilustración 23: Paso 2 Ojos



Con algún objeto como un esfero o lápiz de no tenerlo a la mano utilizar el dedo índice de su mano mírelo fijamente por 10 segundos y luego dirigirlo en varias direcciones siguiéndolo con los ojos.

Ilustración 24:Paso 3 Ojos



Ilustración 25:Paso 4 Ojos



Frote las palmas de las manos para calentarse luego tape sus ojos suavemente durante 10 segundos y destápelos.

7.4.4.6 Manos.

Las patologías de las manos como la tendinitis son frecuentes por la cantidad de tareas que se realizan, los trabajos más comunes encontramos la digitación, Son muchos los trabajos, oficios y/o hobbies en que se ocupan las manos, además por esta articulación pasan muchos tendones por lo tanto dependerá del movimiento.

Ilustración 26:Paso 1 Manos

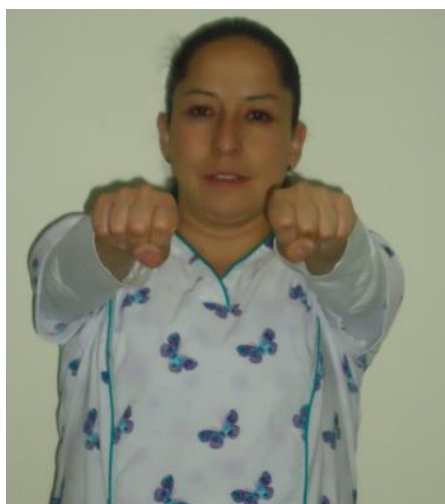


Ilustración 27: Paso 2 Manos



Empuñe sus manos con fuerza y ábralas hasta su máximo nivel repita este ejercicio 5 veces.

Ilustración 28: Paso 3 Manos



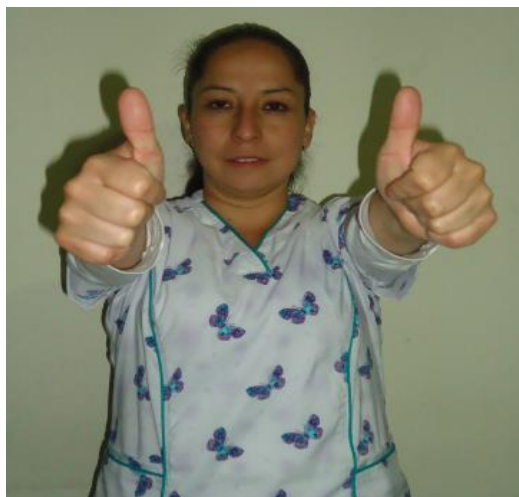
Extienda su mano derecha al frente y con la mano izquierda ejerza presión sobre dedos incluyendo el dedo pulgar, luego haga lo mismo pero hacia abajo.

Ilustración 29:Paso 4 Manos



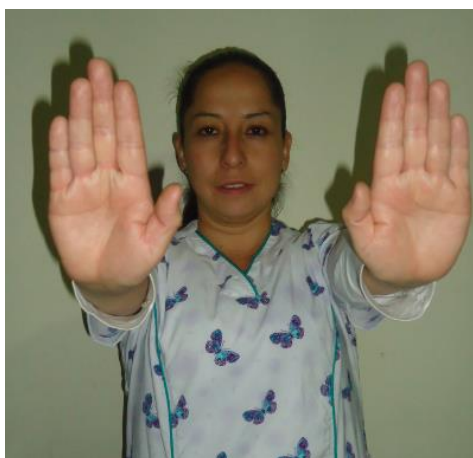
Empuja las manos y realice movimientos circulares con las muñecas.

Ilustración 30: Paso 5 Manos



Gire el dedo pulgar hacia afuera y hacia adentro.

Ilustración 31: Paso 6 Manos



Con la mano totalmente abierta lleve las yemas de los dedos a la base de la mano.

Ilustración 32: Paso 7 Manos



Ilustración 33: Paso 8 Manos



Junte las manos palma con palma y presione la una con la otra hacia el lado externo, tratando de llevarla hacia su máximo alcance.

Ilustración 34: paso 9
Manos



Ilustración 35: Paso
10 manos



Ilustración 36:
Paso 11 manos



Ilustración 37: Paso 12
Manos



Flexione cada una de las articulaciones de la mano ejerciendo presión.

7.4.4.7 Piernas y pies

Los miembros inferiores son importantes ya que ellos llevan el peso completo del cuerpo, la importancia de realizar ejercicios o actividad física hace parte fundamental, no solo ejercitarlos también llevar el calzado adecuada para evitar lesiones o desgarros.

Ilustración 38: Paso 1 Piernas y pies



Lleve la rodilla derecha al pecho sostener por 10 segundos con las manos y cambie de pierna.

Ilustración 39: Paso 2 Piernas y pies



Lleve la pierna derecha hacia atrás sostenida por la mano derecha, de manera que toque la cola con el talón del pie sostener por 10 segundos y cambie de pierna.

Ilustración 40: Paso 3 Piernas y pies



Con las piernas ligeramente y separadas baje hasta donde le sea permitido y vuelva a subir, **cuclillas**.

Ilustración 41: Paso 4 Piernas y Pies



Ilustración 42: Paso 5 Piernas y pies



Levantando la punta del pie y sostenga luego inclínelo hacia abajo.

7.4.5 Rutina

Iniciaremos con una rutina, hay que tener en cuenta que se debe volver una costumbre o hábito que no se requiera tener que reflexionar o decidir.

7.4.5.1 Cabeza y del cuello

Mueva la cabeza lentamente, sin hacer movimientos repentinos y manteniendo los hombros relajados en todo momento.

Ilustración 43: Paso 1 Rutina

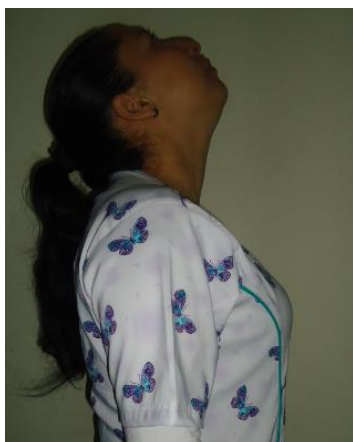


Ilustración 44: Paso 2 Rutina

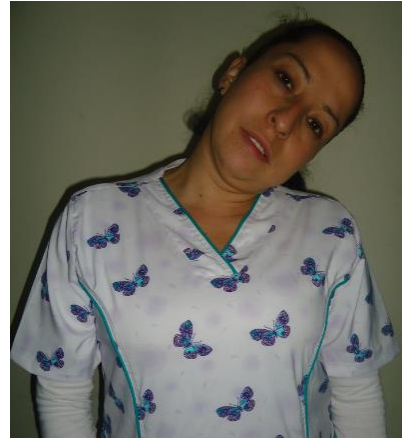


Incline la cabeza hacia atrás, mirando hacia arriba. Incline la cabeza hacia delante, mirando hacia abajo.

Ilustración 45: Paso 3 Rutina



Ilustración 46: Paso 4 Rutina



Incline la cabeza en dirección al hombro uniendo la cabeza con el hombro sin levantar este.

Ilustración 47: Paso 5 Rutina



Ilustración 48: Paso 6 Rutina



Gire la cabeza para mirar sobre el hombro derecho luego al izquierdo lentamente.

- **Recomendación:**

Si inicia con sensación de desmayo, mareo o nauseas deje de realizar los ejercicios y consulte con el médico.

Si inicia con sensación de hormigueo o sensación eléctrica en la espina dorsal o extremidades cuando inclina la cabeza deje de realizar los ejercicios y consulte a su médico.

7.4.6 Ejercicios de los hombros

Ilustración 49: Paso 7 Rutina



Ilustración 50: Paso 8 Rutina



Ilustración 51: Paso 9 Rutina



En una colchoneta, acuéstese de espaldas, brazos a los lados, con las palmas de la mano hacia abajo. Levante un brazo sobre la cabeza, manteniendo el codo y el antebrazo lo más rectos posible. Baje el brazo a la posición original como comenzó y repita 2 o 3 veces. Repita este ejercicio con el otro brazo.

Ilustración 52: Paso 10 Rutina



Ilustración 53: Paso 11 Rutina



Ilustración 54: Paso 12 Rutina



En una colchoneta, acuéstese de espaldas con los brazos a los lados. Gire las palmas hacia arriba. Estire un brazo y levántelo recto hacia fuera, hasta que llegue al lado de su cabeza. Vuelva el brazo a la posición original y repita 2 a 5 veces. Repita con el otro brazo el mismo ejercicio.

7.4.7 Codo y del antebrazo

Ilustración 55: Paso 13 Rutina



Ilustración 56: Paso 14 Rutina



En una cama o colchoneta acuéstese coloque los brazos pegados al cuerpo y las palmas de las manos hacia arriba. Manteniendo el codo sobre la cama o colchoneta, flexione el codo llevando la mano tan cerca del hombro como pueda. Mantenga esta posición. Vuelva a la posición original. Repita 3 veces este ejercicio con cada brazo

Ilustración 57: Paso 15 Rutina



En una cama o colchoneta coloque los brazos pegados al cuerpo y las palmas hacia arriba. Manteniendo el codo pegado sobre la cama o colchoneta, flexione el codo y

deja la mano arriba abierta, baje la mano nuevamente haga esto 3 veces seguidas.

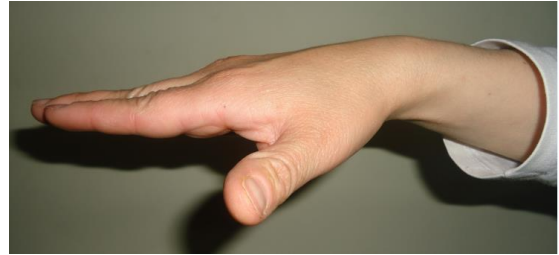
7.4.8 Ejercicios de la mano y de la muñeca

Ilustración 58: Paso 16 Rutina



Doble los dedos hacia la palma en forma de puño

Ilustración 59: Paso 17 Rutina



Estire los dedos.

Ilustración 60: Paso 18 Rutina



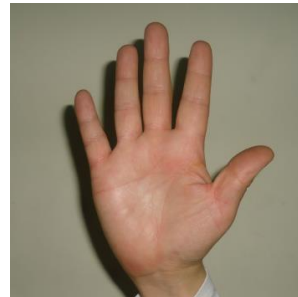
Doble todas las articulaciones del pulgar.

Ilustración 61: Paso 19 Rutina



Descanse el pulgar.

Ilustración 62: Paso 20 Rutina



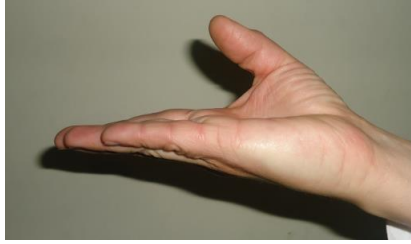
Separe los dedos extendiéndolos.

Ilustración 63: Paso 21 Rutina



Junte los dedos.

Ilustración 64: Paso 22 Rutina



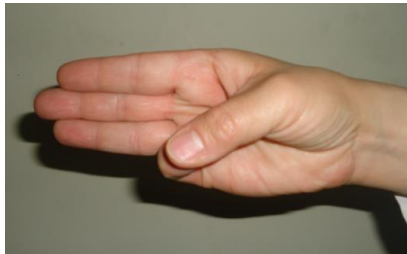
Con la palma hacia arriba, mueva el pulgar hacia arriba

Ilustración 65: Paso 23 Rutina



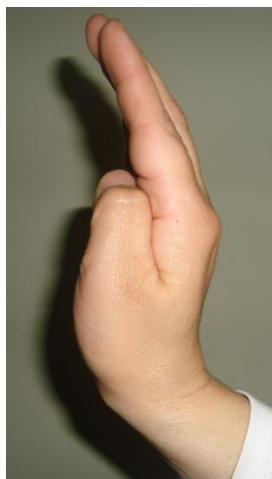
Doble el pulgar.

Ilustración 66: Paso 24 Rutina



Mueva el pulgar hasta que toque el dedo meñique

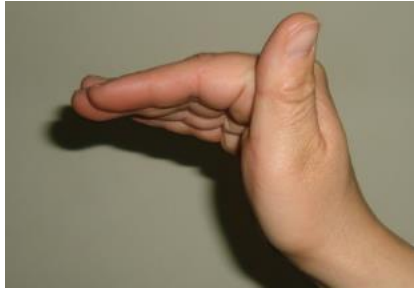
Ilustración 67: Paso 25 Rutina



Empiece con el brazo y muñeca en una posición cómoda, los dedos apuntando hacia el techo.

Ilustración 68: Paso 26 Rutina

Doble solamente los nudillos grandes de los



dedos menos el dedo pulgar, formando un ángulo de 90° con la palma de la mano. Suba los dedos rectos. Trate de mantener la muñeca relajada, si siente presión para por un momento y vuelva a intentarlo.

7.4.9 Tronco y de la cadera

Ilustración 69: Paso 27 Rutina



Siéntese en una silla o a un lado de la cama que tenga espaldar, con los pies tocando el suelo.

Doble la cadera levantando la rodilla hacia el pecho. Mantenga ésta posición, luego vuelva a poner el pie en el suelo. Repita 3 veces.

Ilustración 70: Paso 28 Rutina



Enderece la rodilla levantando un pie. Vuelva a la posición con la rodilla doblada. Va a sentir una leve tensión.

Ilustración 71: Paso 29 Rutina



En posición boca abajo, doble la rodilla en dirección hacia arriba. Vuelva a la posición original.

Ilustración 72: Paso 30 Rutina



Ilustración 73: Paso 31 Rutina



Con las piernas juntas y rectas, extienda las piernas para que estén separadas y vuelva a la posición original, abriendo y cerrando.

Ilustración 74: Paso 32 Rutina



Recostado sobre su espalda, levante una rodilla y presiónela sobre el pecho mientras mantiene la otra pierna recta sobre el suelo o la cama. Mantenga esta posición durante al menos 10 segundos. Repita con cada rodilla.

Ilustración 75: Paso 33 Rutina



Recostado sobre su espalda con una rodilla doblada y el pie contrario plantado, baje las rodillas suavemente de lado a lado o constado. El objetivo es estirar el tronco y la cadera, sin que las rodillas toquen el suelo o la cama, hacer lo mismo con la otra rodilla.

Ilustración 76: Paso 34 Rutina



Doble una rodilla primero y luego la otra hacia el pecho para estirar la región lumbar. Sostenga esta posición durante al menos 10 segundos. Después, baje un pie primero y luego el otro para evitar una lesión en la espalda, nunca los baje con rapidez, esto puede tensionar la espalda y producirá dolor.

7.4.10 Tobillo y de los pies

Ilustración 77: Paso 35 Rutina



Doble el pie hacia arriba hasta sentir presión.

Ilustración 78: Paso 36 Rutina



Doble el pie hacia abajo, debe hacerse despacio. Si siente un espasmo, entonces repita el primer paso para relajarse y mantenga la posición suavemente.

Ilustración 79: Paso 37 Rutina



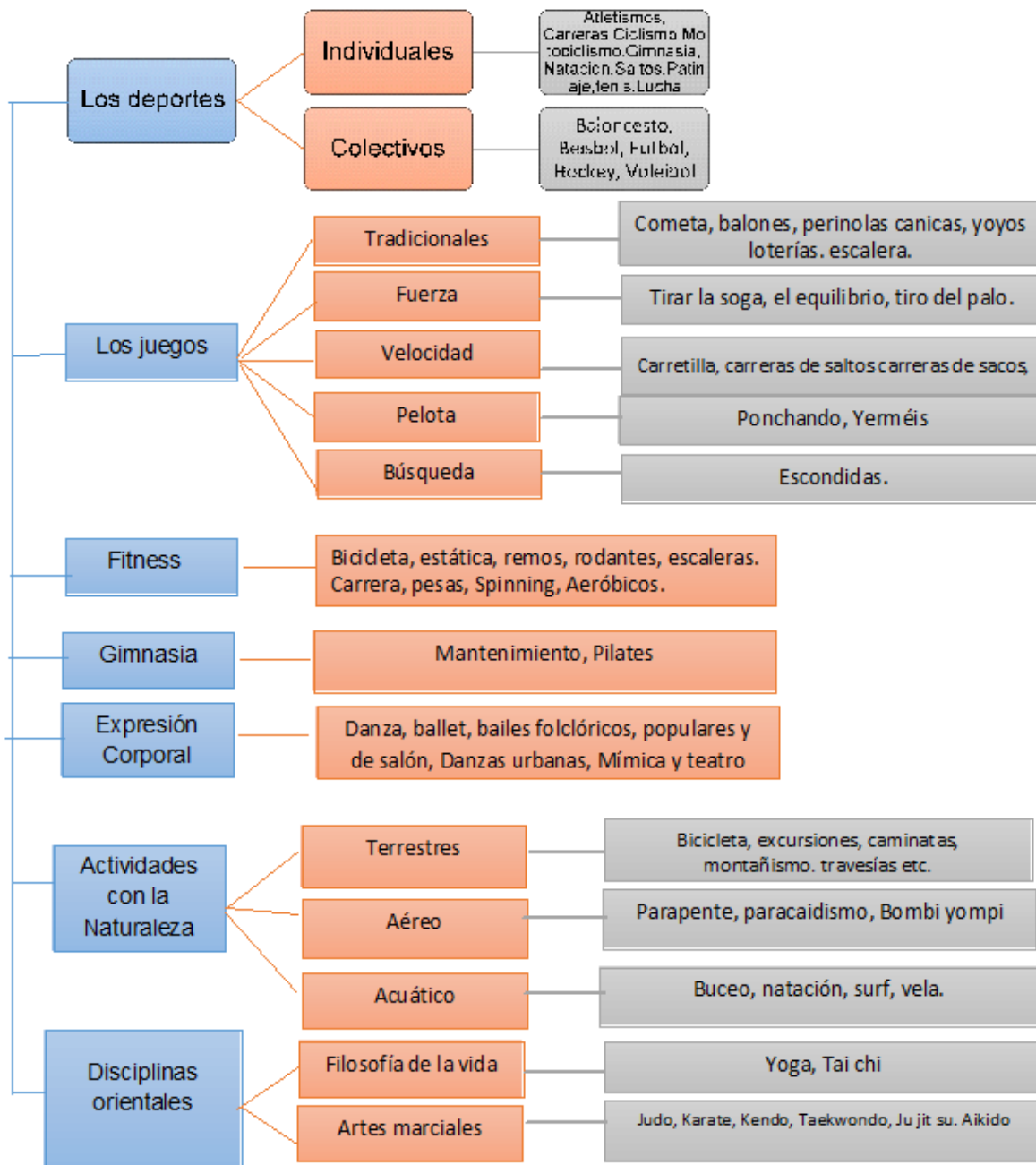
Mueva el pie con la planta hacia afuera

Ilustración 80: Paso 38 Rutina



Mueva el pie con la planta hacia adentro

Grafica 2: Actividad física



Fuente: La Autora

7.5 LA NUTRICIÓN:

La alimentación es la forma como el ser humano lleva a su organismo los alimentos necesarios como (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales, agua y fibra) para formar o reparar tejidos, mantener las funciones corporales y suministrar energía en el día.

Es el conjunto de funciones armónicas y coordinadas entre sí, que se efectúan al interior del organismo de todo ser vivo que tienen por objeto mantener y conservar la vida a través de la alimentación. Corresponde por tanto a un estado de los seres vivos, cuyo proceso es involuntario, para que sea bueno y saludable deberá tener una buena y variada selección de alimentos dependiendo a la edad y estado físico.

Una alimentación saludable llena de nutrientes es la base para mantener el peso y brindar protección frente a ciertas patologías que se pueden presentar por falta de la misma. Un nutriente es cualquier componente que está presente en la comida esta suministra energía, ayuda al cuerpo a mantenerse saludable y colabora en la construcción o reparación de los tejidos del cuerpo que están en crecimiento o por cualquier herida o pérdida que se presente. La alimentación saludable debe estar fundamentada en una dieta variada, depende si se encuentra en estado de gestación, fertilidad o crecimiento, suficiente, completa, balanceada, presentable y adecuada a la edad, género, condición física.

En la dieta son alimentos que conforman nuestros hábitos alimentarios, estos son seleccionados por nosotros mismos o por fórmula médica después de un estudio clínico, es un comportamiento en algunos casos consciente o inconsciente que conduce a seleccionar y preparar ciertos alimentos de acuerdo a un menú determinado, al escoger una mala dieta sin ninguna asesoría estamos en condición de cambiar nuestro estado nutricional y por ende nuestro estado físico, mental y biológico en un futuro.

Una dieta saludable forma parte importante para mejorar la salud y a la prevención de enfermedades graves como las cardiovasculares tales como los infartos o accidentes cerebrovasculares, además ayuda a combatir el estrés y nos protege de enfermedades inmunobiológicas como las gripes entre otras. Si hay una adecuada alimentación este mantiene mejor nuestro estado de energía y mejora el rendimiento laboral en el hospital, clínica y academia.

Los auxiliares de enfermería en los hospitales por falta de tiempo, largas horas de trabajo y la demanda de pacientes hacen domicilios en los restaurantes y comidas rápidas, por lo tanto estos alimentos dependen de una rutina que manejan estos lugares y de la baja oportunidad de seleccionar los alimentos que se deben consumir.

La alimentación favorece el rendimiento laboral en incluso en las horas extenuantes y turnos nocturnos, por tal motivo se debe seleccionar cuidadosamente estos alimentos que se van a consumir para mantener buenos niveles de energía.

En los hospitales, clínicas y academias se debe promover los hábitos saludables para que el auxiliar de enfermería pueda mejorar su estado de salud y haya más rendimiento y así evitamos el ausentismo por las patologías que se presentan. Los programas de nutrición deben incluir:

- Políticas laborales que permiten a los trabajadores de salud en este caso a los auxiliares de enfermería alimentarse de una forma saludable, debe incluir el tiempo y la disponibilidad necesaria para realizarlo.
- Sensibilizar, capacitar a los auxiliares de enfermería sobre la importancia de seleccionar los alimentos correctos en su dieta diaria.

Los programas de alimentación saludable en los hospitales, clínicas y academias son importantes para mantener a los auxiliares de enfermería sanos y sanas, productivos y así reducir el riesgo de sufrir accidentes cerebro vascular, diabetes, hipertensión arterial incontrolable y algunas formas de cáncer. Se debe implementar un programa de promoción y prevención de los hábitos saludables no solo para el personal de salud se debe incluir a sus familias para tener un mayor control.

Los hospitales, clínicas y academias deben incluir programas de medicina preventiva y del trabajo que aporten a la salud de los auxiliares de enfermería como el control de las personas que se encuentran en bajo peso, sobre peso y obesidad mórbida, realizando controles estrictos con esta población. La falta de falta de nutrición puede producir anomalías en el ser humano como son:

- Osteoporosis.
- Desequilibrios en el organismo
- Descalcificación
- Descontrol de peso
- Problemas cardiovasculares
- Estrés y emociones negativas

7.5.1 La alimentación

Es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos que aportan al organismo nutrientes necesarios para vivir.

7.5.1.1 Dieta

Se caracteriza por la ingesta de alimentos como son los vegetales, pescados, legumbres, pastas, lácteos, carnes etc. La más conocida es la dieta mediterránea que se caracteriza por llevar estos nutrientes.

Los expertos en nutrición aconsejan esta dieta por los beneficios ya que lleva un orden de la Pirámide de la Alimentación Saludable.

Grafica 3: Pirámide de la Alimentación sana



Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

- Los alimentos como frutas, verduras, cereales, pastas, lácteos se deben consumir a diario.
- Las carnes, huevos, legumbres y pescados semanalmente.
- Los embutidos, grasas, dulces, helados, margarinas son ocasionalmente, es respetar las normas de la pirámide nutricional.

Los alimentos se deben distribuir en las cinco comidas diarias o mínimo tres, se debe consumir alimentos saludables como pescado, verduras, lácteos, pastas, cereales, frutas y dejar durante la semana los calóricos como los dulces, embutidos, fritos o productos procesados.

- **Las comidas**

Es el alimento más importante, cuando iniciamos un día laboral es indispensable no salir de casa o iniciar la jornada sin consumir esta comida ya que es dispensable y segura por el ayuno prolongado que se presentó del día anterior por las horas de sueño.

Se recomienda ingerir los siguientes productos al día:

- **Desayuno**

Carbohidratos: frutas frescas, zumos de fruta natural sin azúcar, cereales light (avena, granola light) y pan integral.

Proteínas: leche descremada, quesillo light, huevos, jamón de pavo

- **Almuerzo**

- **Carbohidratos:** verduras de todo tipo, crudas o cocinadas; papa, arroz y frutas frescas
- **Proteínas:** pescados y mariscos; carnes blancas, pollo y pavo; carnes rojas bajas en grasa (filete, lomo liso)
- **Legumbres:** porotos, lentejas, garbanzos
- **Grasas:** aceite de oliva

- **Merienda**

- **Carbohidratos:** frutas, pan integral
- **Proteínas:** leche descremada, quesillo light, yogurt descremado y jamón de pavo

- **Cena**

- **Carbohidratos:** verduras de todo tipo, crudas o cocidas y frutas frescas.
- **Proteínas:** pescados y mariscos, carnes blancas, pollo y pavo, carnes rojas bajas en grasa (filete, lomo liso)
- **Legumbres:** porotos, lentejas, garbanzos
- **Grasas:** Aceite de oliva

Ilustración 81: Alimentación



Fuente: Frutas tropicales de un original pintado con la boca por Santiago A. Guillermo Llivisaca

7.6 MANEJO DEL ESTRÉS

El estrés está constituido por cambios en el organismo inducido por demandas específicas de funciones que se realizan en el día a día, sea en el hogar, trabajo y en un ambiente social. Es inevitable evitar cierto grado de estrés en la vida, no obstante demasiado estrés es peligroso para nuestro estado de salud ya que perjudican funciones de los órganos de nuestro sistema.

Puede ser definido como un proceso en el que las demandas del entorno superan la capacidad de adaptarse el organismo donde se presentan cambios biológicos y psicológicos y esto lleva a que el trabajador enferme.

El estrés puede ocasionar diferentes cambios en el cuerpo en especial la baja respuesta al sistema inmunológico, tanto que se le dificulte combatir infecciones incluyendo enfermedades periodontales, causados por la tensión que ocasiona en el trabajo.

Las personas que se ven estresados son incapaces de solucionar problemas de salud, sin embargo muchos de estos problemas son fácilmente de controlar aprendiendo a maneja el estrés en especial cuando hay problemas cardiacos, respiratorios, inmunológicos y de complicación como la diabetes.

Los seres humano antes los eventos estresantes, tienen a modificar las conductas en los hábitos saludables como son la falta de horas de descanso, aumento del consumo de tabaco, alcohol o fármacos, baja adherencia a la

medicina preventiva entre otros, esto como consecuencia obtenemos reacciones emocionales negativas, como temor, inseguridad bloqueo de la actividad cognitiva e irritabilidad.

La salud mental es la base para el bienestar y el funcionamiento efectivo de un trabajador. La mayoría de estas enfermedades no se pueden prevenir pero si controlar para evitar consecuencias nefastas.

En los hospitales, clínicas y academias de enfermería se debe tener en cuenta los factores de riesgo que podemos presentar como son la sobre carga laboral, falta de apoyo, la inseguridad y los horarios prolongados, se debe realizar actividades para minimizar estos riesgos antes que haya gran impacto en la salud del trabajador, como son las reacciones negativas en la parte fisiológica y conductual. Los auxiliares de enfermería se han presentado causas negativas de gran nivel como son:

- **Funciones específicas:** el nivel de exigencia las tareas que son asignadas por el jefe de turno, médicos y especialistas, monotonía, falta de autonomía, tareas repetitivas y riesgos que se presentan al manejo individual de cada paciente.
- **Ante la organización:** planificación y organización de las tareas, horarios que limitan la vida familiar y social, déficit del número de trabajadores, inestabilidad de los contratos, mala colaboración del equipo de trabajo, mala relación entre colegas este última impide formar una barrera ante el estrés.
- **Entorno físico:** factores como el ruido, calor, humedad, polvo etc. Un ambiente de trabajo inseguro e incómodo como las condiciones higiénicas.
- **Vida personal:** horarios laborales, cortos tiempos de descanso, descuida la vida privada para trabajar, entre muchas cosas más.

La edad para los trabajadores relacionado con la conducta no es igual, veremos la diferencia entre auxiliares jóvenes y de edad avanzada.

- **Auxiliares de enfermería Jóvenes:** se le asigna responsabilidad de personas adultas, cambios sociales y económicos, inseguridad en los procesos y procedimientos, la carga de antigüedad ante personas con experiencia.
- **Auxiliares de enfermería de edad avanzada:** se presentan por el cansancio, la monotonía, las relaciones personales, familiares y sociales, el deseo de la pensión económica por vejez y las patologías que presentan.

Los trabajadores que han presentado estrés laboral tienen como consecuencia a largo plazo:

Los auxiliares de enfermería que han presentado estrés laboral tienen como consecuencia corto y largo plazo:

- **Físicas:** aumento de la presión arterial, trastornos musculo esquelético como dolor cervical y lumbar, alopecia, dermatitis seborreica, dolores musculares, tensiones en cuello y hombros, cansancio pronunciado.
- **Psicológicas:** tristeza, irritabilidad, fatiga, ansiedad, trastornos de sueño, sentimientos de frustración, llanto persistente, cambios de apetito, insomnio, alteraciones de la conducta, ansiedad, migrañas.
- **Cognitivas:** perdida de la concentración, dificultad de la memoria déficit de atención, cansancio y pérdida de control de la situación.
- **Comportamentales:** aumento del consumo del alcohol y cigarrillo, trastornos de la conducta en la alimentación,

7.6.1 TÉCNICAS

A continuación se detallara las técnicas del manejo del estrés.

Grafica 4: Técnicas del manejo del estrés



Fuente: La Autora

- **Posturas de sueño.** En los momentos de descanso se debe tener una postura adecuada, esta se puede apoyar con la ayuda de almohadas en las articulaciones como son rodillas, pies, espalda y cadera, en un ambiente seguro, cálido y tranquilo.
- **Relajación.** Esto implica dejar de pensar en los inconvenientes que se presentan, dejar descansar el cuerpo de las tensiones y cansancio del día, esto disminuye los problemas de hipertensión arterial.
- **Masaje.** Es la acción de frotar, presionar o golpear rítmicamente con una intensidad adecuada en determinadas zonas del cuerpo esto con fines terapéuticos, relajando los músculos después de una extensiva jornada laboral.
- **Imaginación.** Consiste en imaginarse situaciones agradables de descanso para relajar el cuerpo. Evitar en su mayor tiempo pensar en las tareas que realizo en el día y las que tiene para el día siguiente.
- **Meditación.** Busca obtener una relajación profunda focalizándose en imágenes, movimientos y frases. Puede ir acompañado de música relajante.
- **Ejercicios.** Realizar una rutina diaria de ejercicios, en jornada laboral realizar pausas activas, las personas que realizan estas actividades manejan el estrés con mayor facilidad, los deportes estén en concordancia con la edad y el estado de salud del trabajador.
- **Descanso.** Se debe aprovechar del tiempo de descanso, no se recomienda utilizar este tiempo en otras actividades, se debe descansar como mínimo siete horas seguidas día, no se debe compensar con siestas.
- **Cambios de vida.** Buscar nuevos hobbies que le permitan desconectar con el trabajo, estando ocupado para olvidar los problemas y eliminar el estrés acumulado por ejemplo cine, lectura, deportes, paseos, caminatas etc.

Evitar el consumo de fármacos, licor y tabaco ya que puede potenciar los químicos en el cuerpo.

Tener una dieta equilibrada y saludable de acuerdo con el gasto energético en el trabajo.

- **Organización.** Se debe disponer de información necesaria como guías y protocolos claras sobre las tareas que se deben realizar.

Las competencias o conocimientos deben corresponder a las necesidades del puesto de trabajo.

Los programas de capacitación continúan al cargo que se está ejerciendo.

Comunicación desde el personal directivo, hacerles entender que el mensaje ha sido claro.

La forma de comunicarse debe ser clara, comprensible y acorde al puesto de trabajo.

Compromiso del con el grupo de trabajo.

Distribuir tareas equitativas al personal que se encuentre en el área o turno de acuerdo a los conocimientos, ordenando y priorizando para evitar la multitarea o la sobrecarga, estos turnos deben ser rotativos.

7.6.1 Técnicas de Relajación

- **Lugar**

Ilustración 82 :Lugar



Busque un lugar acorde a la situación, si se encuentra en el trabajo una silla, camilla o colchoneta. Si está en su casa preferiblemente colchoneta o cama.

- **Respiración.** Tome aire por medio de la nariz y expúlselo suave y lentamente por la boca, repítalo el proceso por un minuto.
Si se siente que se está realizando bien debe sentir que se desplaza el diafragma expandiendo la caja torácica.
- **Distencionar los músculos.** Antes de iniciar se debe aflojar la ropa, zapatos y soltar botones corbatas o cinturones. Distencie los músculos relajándolos suavemente desde la cabeza hasta los pies, no tener objetos que incomode al su alrededor. Tiempo de duración cinco minutos.
- **Imaginación.** Imagínese cosas agradables como momentos agradables que haya pasado, procure no pensar en tareas o funciones que tiene que realizar en el trabajo o en casa, menos en los problemas que se estén afrontando. Tiempo de duración 30 minutos.

Ilustración 83: Imaginación



Fuente: En el puente De un original pintado con la boca por Elodie Cazes

- **Aromaterapia.** El encender una vela de olor o cualquier otro elemento agradable ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Hay que recordar que no es aconsejable si la persona que esté realizando este ejercicio no tenga patologías respiratorias o le incomode los olores fuertes.

Ilustración 84: Aromaterapia



- **Música relajante.** Puede agradar el ambiente con música a bajo nivel de volumen que no incomode a sus compañeros de trabajo o familiares si se encuentran cerca, se aconseja música ambiental o clásica.

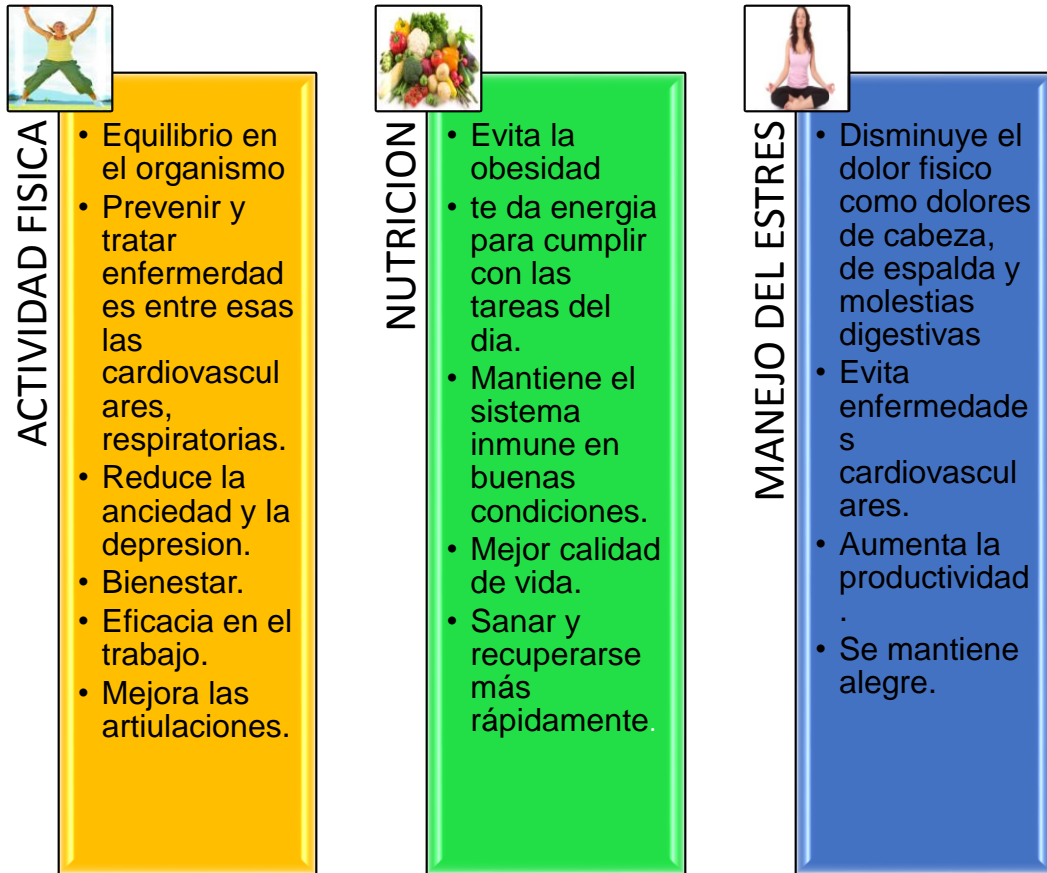
Ilustración 85: Música



7.7 RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS SALUDABLES

Es importante hacer un proceso para que los auxiliares de enfermería realicen una relación de la importancia que tiene en mantener o mejorar estos hábitos saludables por lo tanto haremos una breve descripción.

Grafica 5: Consecuencias en la Salud



Fuente: La autora

8. EMPRESA

De una manera genérica describir como son las Escuelas de Enfermería, Unidades Básicas de Salud y ejercicio privado.

Como establecen las políticas de Salud Ocupacional, de bienestar, de calidad de vida laboral.

9. PROPUESTA DE SOLUCIÓN

Esta guía pretende mostrar la importancia de la administración del Talento Humano, desde el reconocimiento y la importancia de trabajar en los ejes principales de los Hábitos Saludables, para que los Auxiliares de Enfermería presenten por la sobrecarga laboral y mejoren su calidad de vida personal, familiar, social y laboral.

Con esta guía se demostrará la importancia de incluir en los Centros Hospitalarios, programas de hábitos de vida saludables, que mejoren las condiciones de salud de los Auxiliares de Enfermería, lo que conlleva a la prestación de servicios a los usuarios, con calidad, eficiencia y actitud de compromiso, que les permita hacer su labor de manera grata y satisfactoria.

10. DISEÑO METODOLÓGICO

El trabajo de grado realizará por medio de revisión bibliográfica de autores que hayan tratado temas como: síndrome de burnout, sobrecarga y estrés laboral en el servicio de enfermería en los centros hospitalarios; de igual forma por hechos históricos y vivencias de diferentes grupos de enfermería. Dicha información nos servirá para establecer un modelo para el mejoramiento de los hábitos saludables en los auxiliares de enfermería y así minimizar el impacto de patologías y accidentes laborales que se han presentado en los lugares de trabajo.

11. CONCLUSIONES

Esta guía se realizó con el objeto de sensibilizar y concientizar a los auxiliares de enfermería de los hospitales, clínicas y academias, la importancia de realizar una rutina de hábitos alimenticios, esto con el fin de minimizar los efectos negativos que causa de la sobrecarga laboral.

12. RECOMENDACIONES

El objetivo de esta guía es hacer conocer la importancia de los hábitos saludables en la población de auxiliares de enfermería, la problemática relacionada por la sobrecarga laboral que se ha presentado en las instituciones que brindan servicios en salud como son los hospitales, clínicas y academias de formación, por tal motivo recomiendo ser entregada en el momento de la vinculación a la organización como parte de la inducción y en caso de las academias de formación ser parte principal de las materias que se dictan.

BIBLIOGRAFÍA

CARUCI, José y CARUCI Nelly. Nutrición y salud: Principios prácticos para una vida saludable. U.S.A Editorial Caribe, 2005.75. ISBN 88113-832-0

SANTAYO, Carmen. Ejercicios de Fisioterapia: Barcelona, Editorial FELEM, 2013
Oficina Internacional del Trabajo. La prevención del estrés en el trabajo:Lista de puntos de comparacion, Ginebra. Editorial Oficina Internacional del Trabajo, 2013. 45 ISBN 978-92-2-325638-8

MUÑOZ Jesús, LOBATO Alicia, MARTINEZ Ana, MIGALLON Pilar. Alimentación saludable para las familias: Guía para las familias, España. Editorial FER/EDIGRAFOS 2007.45 I.S.B.N.: 97884-369-4375-7

COMISIÓN HONORARIA PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR, Manuel de alimentación para los trabajadores Uruguayos, Uruguay. Editorial Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular, 2011.,125 ISBN- 978-9974-7609-6-7

GRUNPETER Hanne y PARRA Maria, Vida sana en la empresa,Chile.Editorial www.minsal.cl 2004.

CHIAVENATO, Idalberto. Gestion del talento humano. Bogota. Editorial MCGRAW-HILL, 2002..435 ISBN: 958-41-0288-5

OFICINA INTERNACIONAL DEL TRABAJO. Un enfoque Integral para mejorar la limentacion en el trabajo.Chile. Editorial Oficina Internacional del Trabajo, www.oitchile.cl, 2012..3 . ISBN 978-92-2-326949-4

BLAKE, André. Hacia un estilo de vida saludable. Buenos Aires. Editorial Eudeba, 2012..2. ISBN/978-950-23-0008-5

YORDEN Samar, Cómo lograr una vida saludable. 1, Caracas : SCIELO, 2014, Vol. 27. ISSN 0798-0752.

RODRIGUEZ Mari Calidad de vida laboral en profesionales de la salud. España : www.elsevier.es, 2010, Vol. 25. 318-320.