



# Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 24 No. 2

Junio de 2021

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA DISTRIBUIDORA DE GAS

Zaira Reynelda Novelo Aranda<sup>1</sup> y María José De Lille Quintal<sup>2</sup>  
Facultad de Psicología  
Universidad Autónoma de Yucatán

### RESUMEN

La organización mundial de la salud fue la primera institución que se encargó de redefinir a la salud hace ya más de 71 de años. Esta definición sigue estando vigente hasta nuestros días y es empleada y aceptada por diferentes profesionales dentro del área. Como tal en 1948 se definió a la salud como un estado completo de bienestar físico, psicológico y social, y no solamente la ausencia de enfermedades, dolores o aflicciones. Los Hábitos de Vida Saludable son todas aquellas conductas que se asumen dentro de la vida cotidiana de los individuos y que tienen una influencia positiva dentro del bienestar y la salud de las personas y que si son alteradas pueden ser determinantes en la presencia de factores de riesgo o protectores de la salud. El presente trabajo tiene como objetivo presentar un diagnóstico realizado en una empresa distribuidora de gas, en este estudio participaron 71 trabajadores y se les aplicó un instrumento de hábitos de vida saludable. Se encontraron áreas de oportunidad en las áreas de deportes y actividades al aire libre, cuidado del cuerpo y uso de medicamentos, así como en descanso y sueño.

**Palabras clave:** hábitos de vida saludable, promoción de la salud, prevención de la salud, trabajadores, organizaciones saludables.

<sup>1</sup> Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Yucatán. Correo electrónico: [zairanovelo9708@gmail.com](mailto:zairanovelo9708@gmail.com)

<sup>2</sup> Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Yucatán. Maestría en Psicología de la salud. Maestra-investigadora de tiempo completo. Correo electrónico: [majose.delille@correo.uady.mx](mailto:majose.delille@correo.uady.mx)

## HEALTHY LIVING HABITS IN WORKERS OF A GAS DISTRIBUTOR COMPANY

### ABSTRACT

The world health organization was the first institution that was in charge of redefining health more than 71 years ago. This definition is still valid to this day and is used and accepted by different professionals within the area. As such in 1948, health was defined as a complete state of physical, psychological and social well-being, and not only the absence of diseases, pains or afflictions. Healthy Living Habits are all those behaviors that are assumed within the daily life of individuals and that have a positive influence on the well-being and health of people and that if they are altered can be decisive in the presence of risk factors or health protectors. The present work aims to present a diagnosis made in a gas distribution company, in this study 71 workers participated, and an instrument of healthy living habits was applied. Opportunity areas were found in the areas of sports and outdoor activities, body care and medication use, as well as rest and sleep.

**Keywords:** healthy lifestyle habits, health promotion, health prevention, workers, healthy organizations.

La Organización Mundial de la Salud fue la primera institución encargada de replantear la definición de Salud hace más de 71 años y hasta el día de hoy sigue siendo una definición aceptada y utilizada por diferentes profesionales en diferentes áreas. En 1948 esta organización define la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (Organización Mundial de la Salud, 1948).

Se conoce como Hábitos de vida Saludable a todas las conductas que se asumen como propias dentro de la vida cotidiana de los individuos y que influyen de manera positiva en el bienestar físico, mental y social de las personas y que, al verse alterados, determinan la presencia de factores de riesgo y/o protectores para el bienestar (Mendoza Salazar et al., 2019).

Durante mucho tiempo y a lo largo de la historia de la humanidad, se percibió al área de la salud como exclusiva de los médicos, sin embargo, gracias a los múltiples cambios que ocurrieron en la humanidad, esta visión ha sido modificada de manera progresiva hasta que hoy día, se entiende como un campo multidisciplinario que necesita y se nutre del trabajo de diferentes profesionales. Esto también es debido a que el concepto de salud-enfermedad ha perdido esa dualidad tan marcada que lo caracterizaba y actualmente es entendido como un modelo continuo que se

encuentra modulado por diferentes factores como los pueden ser: el medio en el que nos encontramos, la carga biológica y genética con la que se nace y el comportamiento (Camacho, Echeverría y Reynoso, 2010).

Gil-Monte (2010) menciona que la Psicología de la Salud Ocupacional es la rama de la psicología encargada de estudiar todos los posibles riesgos psicológicos que conlleva el trabajo y la calidad vida laboral. Esta rama tiene como objetivo principal que las personas puedan producir de una manera adecuada, atender a las demás personas, desarrollarse y ser valoradas dentro del ejercicio de su vida laboral, además de tener la posibilidad de emplear sus recursos y habilidades para obtener un alto rendimiento mientras reciben una alta satisfacción laboral y un gran bienestar en el trabajo.

La salud ocupacional en general y la salud mental ocupacional en particular demandan una respuesta inmediata para prevenir la incidencia de diversas afectaciones psicológicas que pueden presentarse en el trabajo o que se encuentran asociadas con las demandas del trabajo. El estrés laboral, la ansiedad, la depresión, el síndrome de Burnout y la dependencia o el abuso y consumo de sustancias, son sólo algunas de las manifestaciones clínicas que pueden tener un origen en diversas variables asociadas al trabajo, como el clima organizacional, la sobrecarga laboral, las rotaciones, los horarios de trabajo, la organización jerárquica, el tipo de liderazgo, entre otros (Arias Gallegos, 2012).

La Organización Internacional del Trabajo (2015) señala la importancia de la promoción de la salud en los lugares de trabajo, ya que esto complementa las medidas de seguridad como parte de los esfuerzos conjuntos de los empleadores, trabajadores y las autoridades nacionales encargadas de mejorar la salud y el bienestar de las personas en el trabajo.

Una de las principales preocupaciones que tiene la Organización Mundial de la Salud son las Enfermedades Crónicas No transmisibles (ECNT) las cuales representan uno de los más grandes desafíos para el siglo XXI en materia de salud y desarrollo humano, esto es debido al alto nivel de sufrimiento que provocan, así como los perjuicios que estas ocasionan en el área socioeconómica de los países, esto se ve más enmarcado en los países en vías de desarrollo y con un desarrollo

bajo y/o mediano. De acuerdo con esto, estas enfermedades son la principal causa de muerte en el mundo y causaron 38 de los más de 58 millones de defunciones registradas en el año 2012 (OMS, 2014).

Nuestro país no se encuentra excluido de esta situación, un ejemplo de esto son los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2016, en la cual se reportó que cerca del 9.4% de los adultos entrevistados contestaron haber recibido un diagnóstico de diabetes por parte del médico y que de estos el 46.4% no realiza medidas preventivas contra esta situación; de igual forma existe en México una alta prevalencia en cuanto a la hipertensión arterial, la cual abarca cerca del 25.5% de los habitantes del país y de este número, cerca del 40% desconocía su situación en relación con esta enfermedad. (Secretaría de Salud, 2019).

La salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores son de vital importancia, tanto para los propios trabajadores como para sus familias, sin embargo, también deben ser motivos de preocupación para las organizaciones ya que estas áreas influyen también en la productividad, competitividad y sostenibilidad de las empresas, lo cual tiene repercusiones en la economía no solo de los países sino del mundo (OMS, 2013).

Basurto y Vergara (2011) señalan que la promoción de la salud está encargada de abordar los distintos determinantes sociales, ambientales y personales de la salud, a través de una serie de herramientas y estrategias como el desarrollo de políticas relacionadas con la salud, la educación para la salud y las intervenciones de promoción de la salud, las cuales pueden estar orientadas a mejorar la competencia de las personas en materia de salud y a modificar positivamente los entornos y la sociedad en la que las personas viven y se desarrollan.

## MÉTODO

### Participantes

Participaron 71 trabajadores de una organización distribuidora de Gas L.P. que pertenece al estado de Yucatán, México, de los cuales el 97.2% son hombres y el 2.8% son mujeres. Con una media de edad de 46 años.

### Instrumento

A solicitud de la propia organización y debido a la preocupación manifestada sobre la salud de los trabajadores, se aplicó un instrumento garantizando la confidencialidad de los datos y la voluntariedad de la participación de todos los trabajadores.

Esta investigación forma parte de un proyecto mayor en el que se investigan sobre los hábitos de vida saludable de los trabajadores de diversas organizaciones, debido a esto se creó y aplicó el instrumento de Hábitos de Vida Saludable el cual tiene un Alfa de Cronbach total de .954. La primera parte de dicho instrumento consta de datos generales tales como edad, sexo, antigüedad en la empresa y nivel jerárquico dentro de la organización; la segunda parte consta de 64 reactivos que miden la percepción que tienen los trabajadores sobre sus hábitos de conducta saludable y sus conductas de consumo, incluyendo los siguientes rubros:

Deporte y Actividades al Aire Libre cuya forma de respuesta es de tipo Likert de nunca a siempre, y cuyo análisis de confiabilidad fue de .704; Conducta saludable, cuya forma de respuesta es de tipo Likert sí y no. Salud y Trabajo cuya forma de respuesta fue de nada a mucho, su análisis de confiabilidad fue de .596; el rubro de Consumo de Alcohol fue de .81; en cuanto al rubro de Consumo de Drogas se obtuvo un análisis de confiabilidad de .60; Consumo de Alimentos cuya forma de respuesta es de tipo Likert de nunca a siempre, su análisis de confiabilidad fue de .792; y por último el rubro de Descanso y Sueño cuya forma de respuesta es tipo Likert de nunca a siempre y cuyo análisis de confiabilidad fue de .506.

## RESULTADOS

En general, los resultados obtenidos en cuanto a los hábitos de vida saludable de los trabajadores de esta organización, apuntan hacia comportamientos que constituyen tanto fortalezas como áreas de oportunidad en el ámbito de la salud ocupacional.

De esta manera, los participantes reportaron en cuanto a Deportes y Actividades al Aire Libre el Caminar como una actividad de su vida cotidiana y el resto de las opciones de deportes se reportaron como áreas de oportunidad (Figura 1).



Figura 1: Grafica de deportes y actividades al aire libre

Dentro de las Conductas Saludables, los participantes reportaron una mayor tendencia a asistir al médico y al odontólogo que a otros profesionales de la salud (Figura 2).

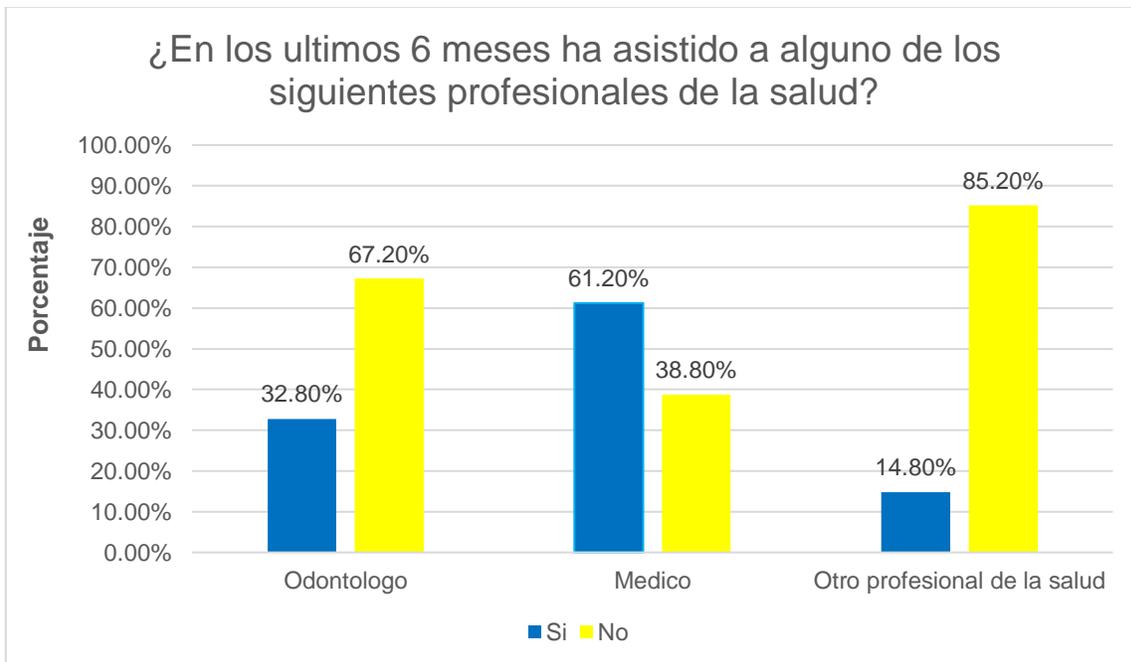


Figura 2: Grafico de asistencia con los profesionales de la salud

Asimismo, los participantes reportaron una tendencia a realizarse exámenes médicos generales, pero no los relacionados con urología o ginecología (Figura 3).

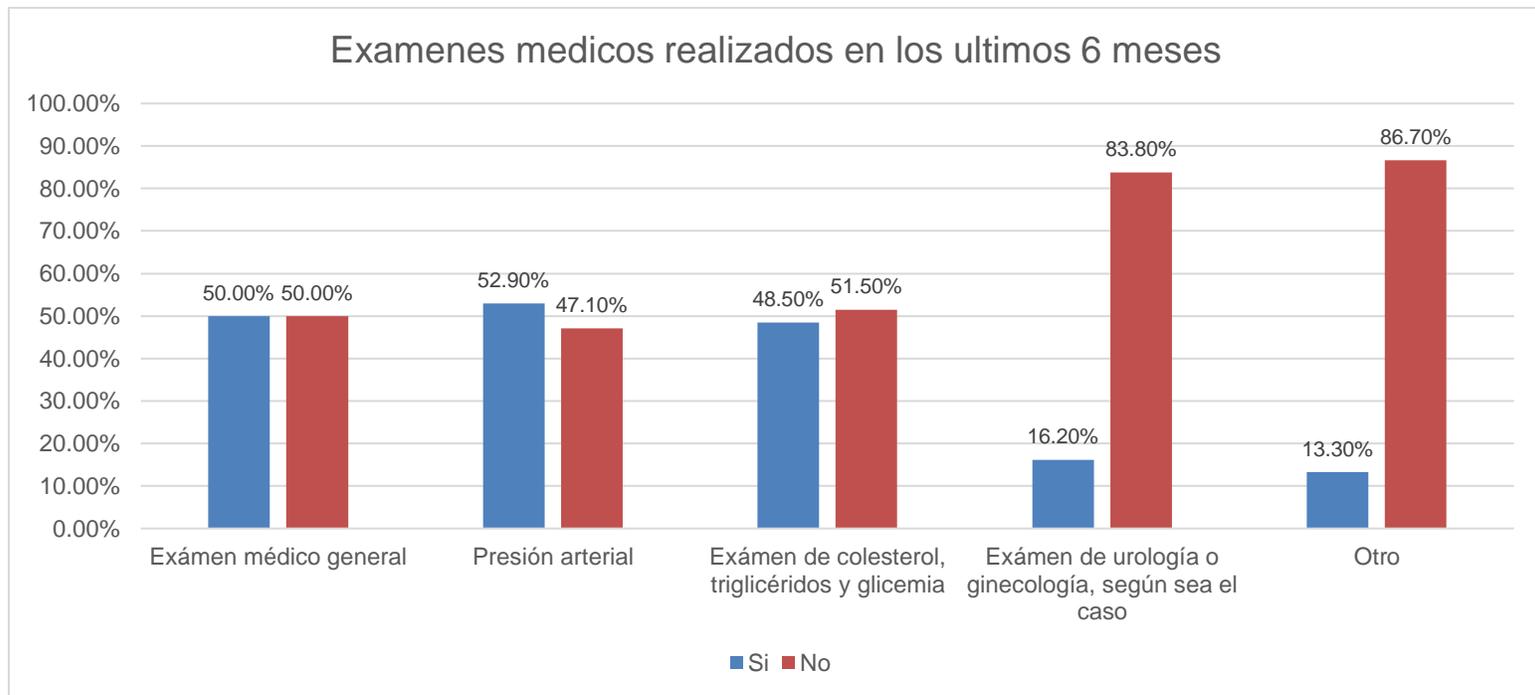


Figura 3: Grafico de asistencia con los profesionales de la salud

De igual forma se reporta que algunos mantienen su peso corporal de acuerdo con su talla y son observadores de sus cuerpos para detectar cambios físicos. De igual forma tienden a no consumir medicamentos ansiolíticos, tranquilizantes o estimulantes (Figura 4).

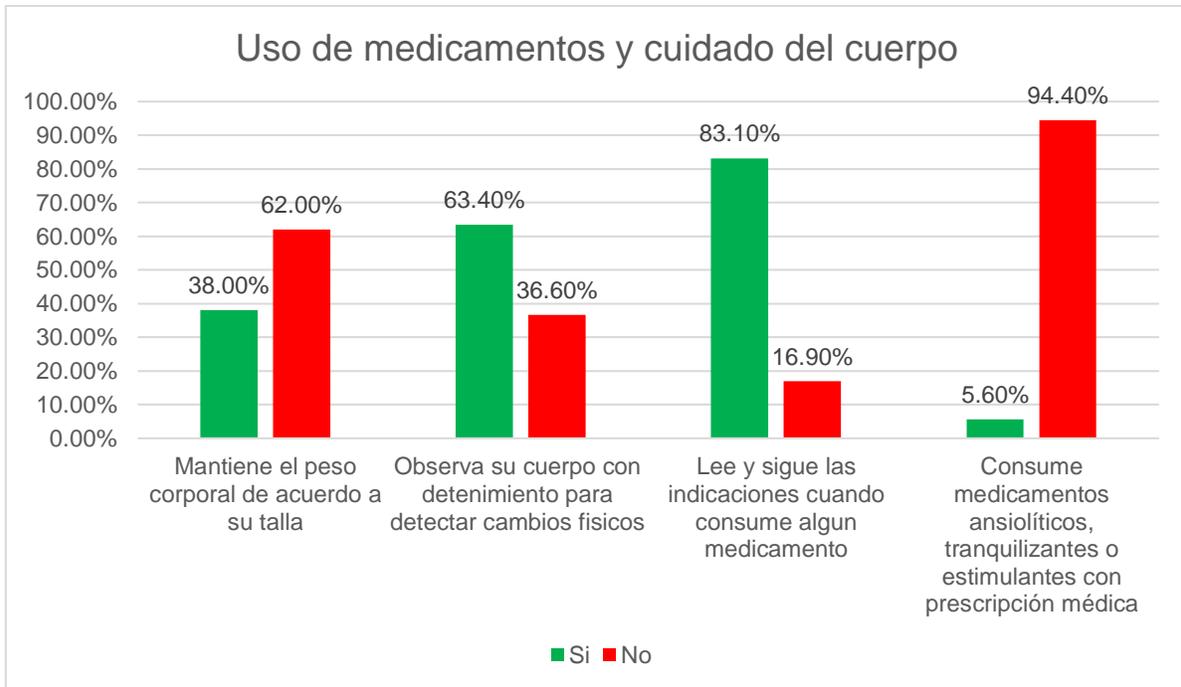


Figura 4: Frecuencia de uso de medicamentos y cuidado del cuerpo

En el área de Salud y Trabajo, reportaron que no perciben que su salud física y mental se encuentra en riesgo debido al trabajo que ellos realizan, asimismo reportaron que su trabajo no afecta de manera positiva o negativa su salud y que la gran mayoría no ha sufrido algún problema de salud por el trabajo que realiza (Figura 5).

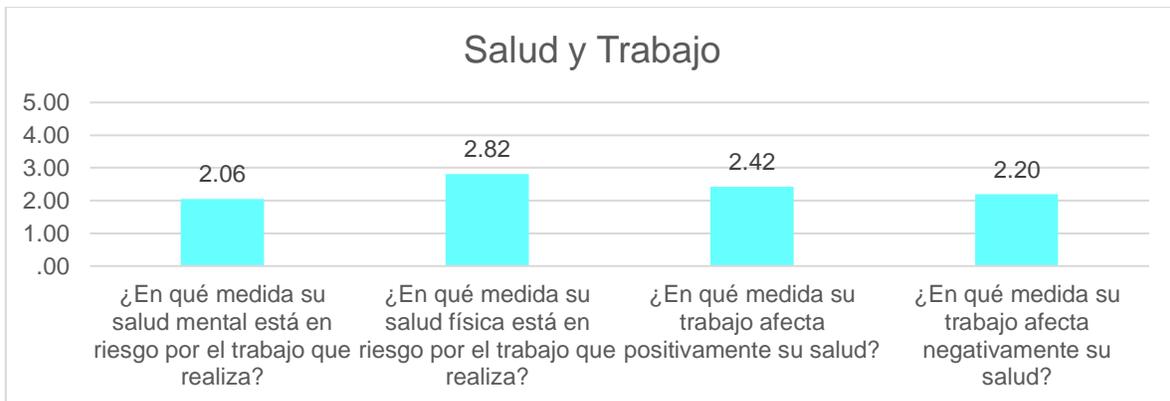


Figura 5: Grafico de salud y trabajo

En cuanto al consumo de Alcohol, aunque más del 40 % de los participantes reportan que consumen algún tipo de bebida alcohólica (Figura 6), perciben que

esto no les produce algún tipo de problema con familia, en el trabajo o con su salud (Figura 7). En el ámbito de consumo de drogas, el 100% de los participantes reportó no consumir ningún tipo de drogas, pero que familiares, amigos y compañeros de trabajo sí lo hacen.

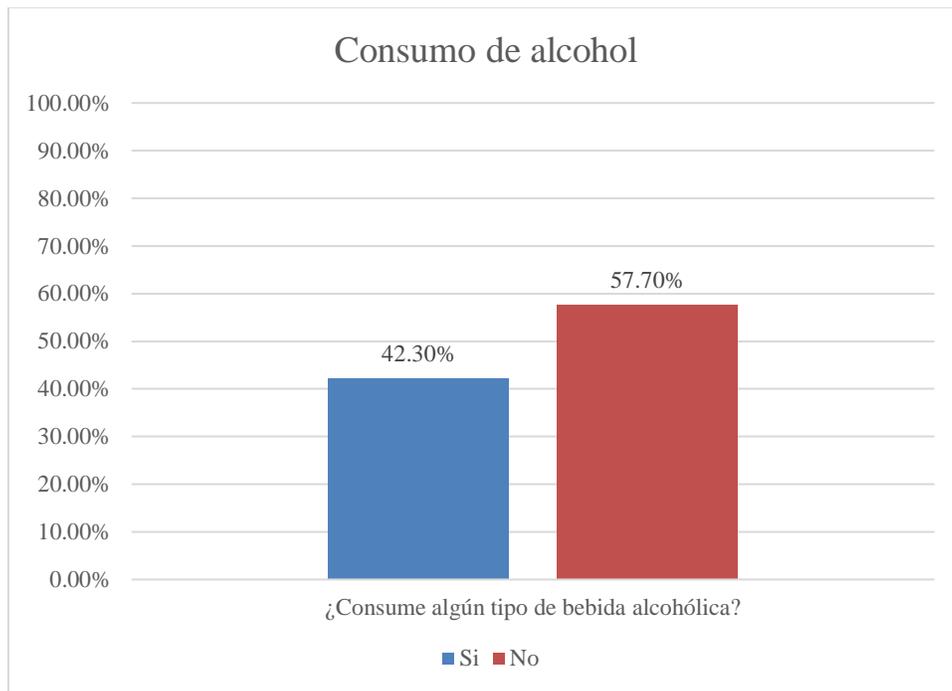


Figura 6: Frecuencia en el consumo de bebidas alcohólicas

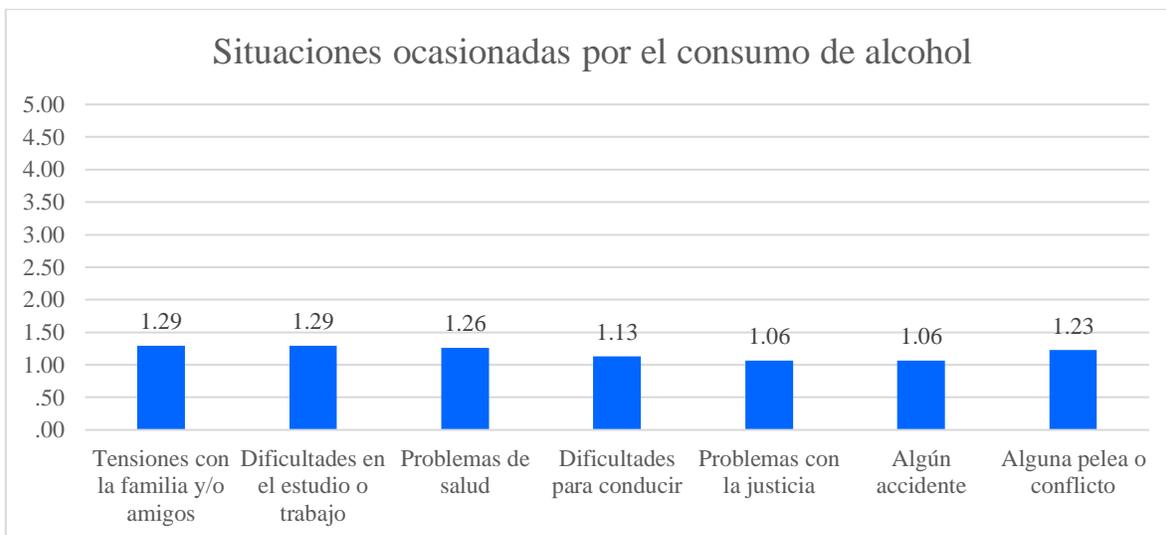


Figura 7: Situaciones generadas por el consumo de bebidas alcohólicas.

En relación con el Consumo de Alimentos, los participantes reportaron comer de manera frecuente alimentos como: Carnes, Pan, cereales, aceites, vegetales, pescados, lácteos y derivados, así como bebidas azucaradas. En un consumo menor, se encuentran las pastas, embutidos y comidas rápidas (Figura 8 y Figura 9).

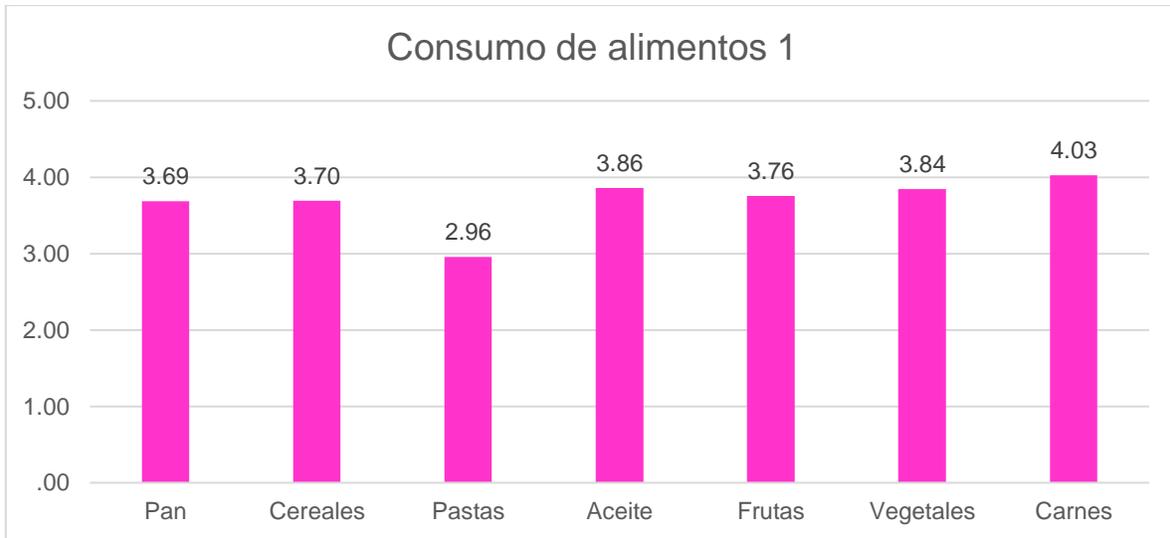


Figura 8: Grafico de consumo de alimentos 1.

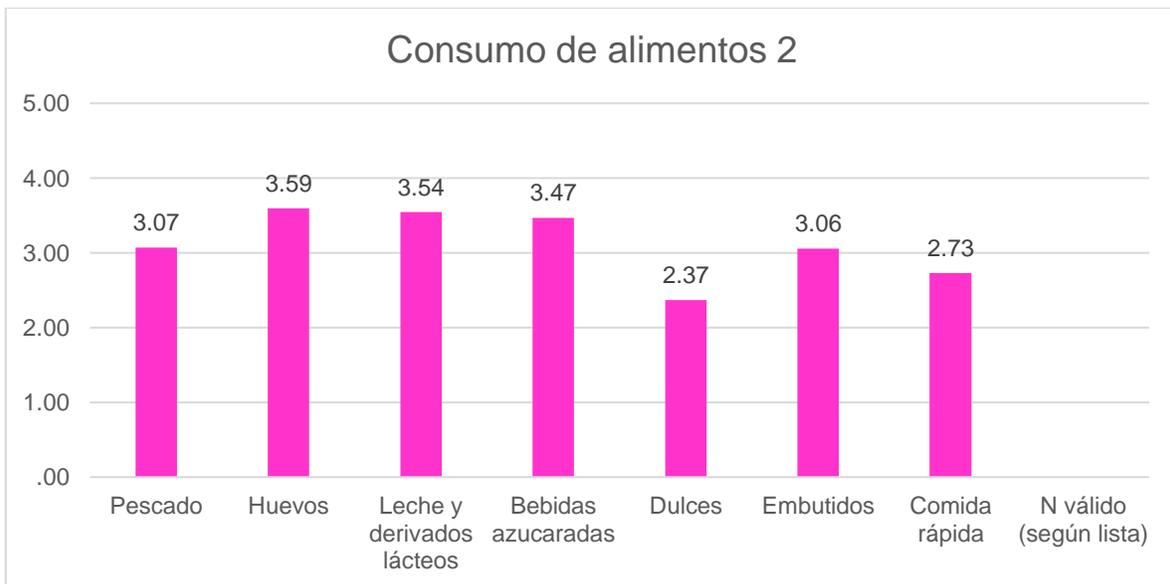


Figura 9: Grafico de consumo de alimentos 2.

Por último, en cuanto a la sección de descanso y sueño, los participantes reportaron que incluyen al menos un momento de descanso en su vida diaria y cuentan con un horario fijo para levantarse, no así para acostarse. Duermen frecuentemente entre 7 y 8 horas durante la noche, por lo que perciben que han descansado lo suficiente cuando se levantan. No les cuesta trabajo quedarse dormidos por lo que no suelen utilizar medicamentos para dormir, ni se mantienen cansados o con sueño durante el día. Como área de oportunidad, reportan que se desvelan (Figura 10).

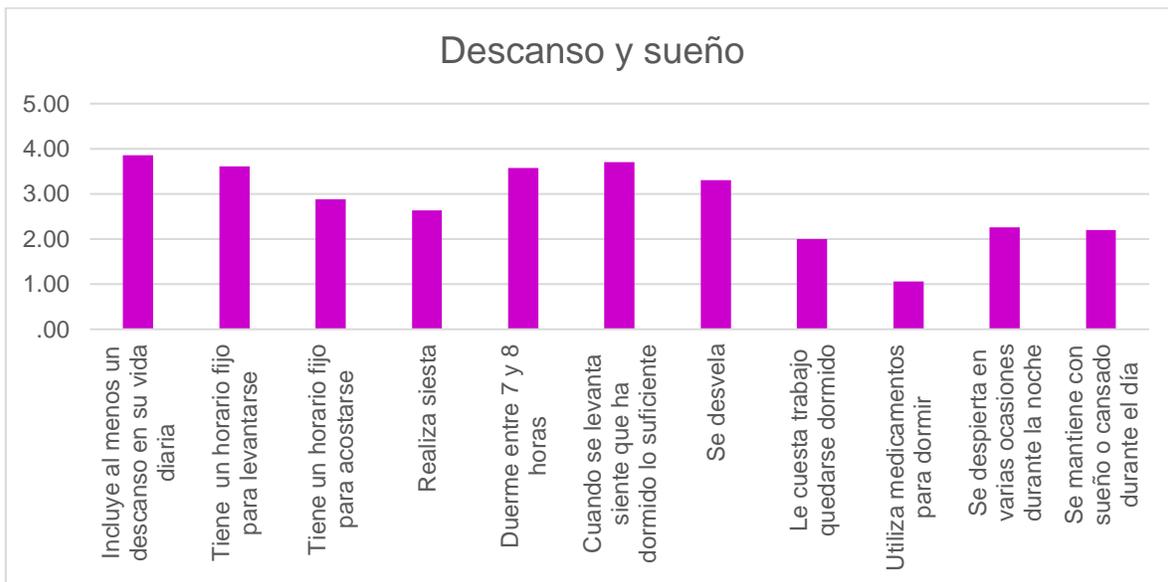


Figura 10: Hábitos de descanso y sueño.

## CONCLUSIONES

Muchas de las investigaciones se han centrado en estudiar aquellos factores que afectan la salud y el bienestar laboral de manera negativa, es decir intentan identificar enfermedades o afecciones, factores de riesgo, niveles de malestar como ansiedad o estrés laboral. Esto se ha ido modificando durante los últimos años ya que actualmente se puede decir que se emplea un enfoque más positivo, identificando las fortalezas de los trabajadores que potencien su bienestar profesional y personal (Blanch, Sahagún y Cervantes, 2010; Díez y Dolan, 2008 citados en Carrasco, De la Corte, y León Rubio, 2010).

A través de este trabajo de diagnóstico fue posible detectar aquellas conductas que podrían llegar a favorecer o perjudicar la salud de los trabajadores, así como su

rendimiento dentro de la organización. Los participantes muestran fortalezas en cuanto a la realización de conductas saludables en categorías tales como, uso de medicamentos y cuidado del cuerpo, incluyen momentos de recreación oportunos dentro de su vida cotidiana, no consumen medicamentos ansiolíticos para dormir, se informan respecto a los medicamentos que han de ingerir y su jornada de trabajo no le propicia efectos adversos a su salud.

Uribe (1999, citado en Guerra Vio, Mújica Platz, Nahmías Bermúdez y Rojas Vidal, 2011) menciona que las conductas de autocuidado se definen como aquellas actividades que realizan los individuos, familias o las comunidades para promover su salud y tratar su propia enfermedad. Habría que realizar campañas de concientización sobre la importancia del autocuidado y del beneficio que implica tanto para la persona como para su familia y la organización.

De igual forma podemos destacar que no consumen drogas ilícitas. Dentro de sus áreas de oportunidad destacan: potenciar el autocuidado relacionado con la prevención de enfermedades, realizar más actividades para el mantenimiento de aspectos físicos y mentales; y trabajar con la percepción de que su salud no es afectada positivamente ni negativamente por el trabajo que realizan y reducir el consumo de alcohol en los participantes.

La ausencia de hábitos de vida saludables como: sedentarismo, consumo de alcohol y tabaco, se presentan como principales factores de riesgo para las enfermedades no transmisibles, las cuales son cada vez un reto mayor para enfrentar con respecto a la salud en México (Secretaría de Salud, 2016)

En México el 71.3% de la población consume alcohol, de ese porcentaje, 32.8%, bebe en grandes cantidades. Según Fernández Cáceres (en Cacho Carranza, 2015) estos resultados se refieren a que en cada familia mexicana existe un integrante o un conocido que ingiere más de cuatro o cinco copas por ocasión

Según las estadísticas de la Secretaría Estatal de Salud, las drogas consumidas de mayor a menor incidencia son el cigarro, alcohol, marihuana y cocaína. Las drogas ilícitas por las que mayormente ingresan por primera vez a estos centros, son la marihuana (94.5%, por arriba de la media nacional 88.1%), cocaína (38.5%, media nacional de 33.8%) y crack (26.3%, media nacional de 17.1%), inclusive en este

Estado se reporta el consumo de alucinógenos 11.3%, los cuales también se ubican por encima de la media nacional 9.9%, según datos de encuestas realizadas a jóvenes atendidos en el 2015 (Pat, 2017).

Sánchez y Parra (2017), mencionan que la alimentación es uno de los factores más determinantes de la salud de las personas y que gran parte de la población en México se encuentra catalogada como vulnerable desde el punto de vista nutricional ya que la construcción de hábitos influidos por la cultura, familia, medios de comunicación y la escasez de tiempo han resultado poco saludables debido, entre otras variables, al alto consumo de bebidas azucaradas, lo cual se ha convertido en un riesgo para la salud.

Esto se puede observar en los resultados obtenidos, ya que los participantes reportan consumir todo tipo de alimentos dentro de su vida cotidiana esto puede hablarnos de platos repletos de comida sin respetar las cantidades adecuadas de calorías, grasas y vitaminas y minerales que son necesarias para el buen rendimiento, no solo dentro del trabajo sino en la vida en general.

En conclusión, es necesario mencionar que este diagnóstico sobre la salud y los hábitos de vida saludable de los trabajadores debe tener un impacto sobre las estrategias que la organización puede utilizar para emprender acciones en cuanto a su salud y bienestar y todo lo que esto conlleva, ya que esto puede impactar en la eficiencia de la organización para realizar sus funciones. De igual forma, existe bastante evidencia que demuestra que, a largo plazo, las compañías más exitosas son aquellas que tienen los mejores registros de salud y seguridad, y los trabajadores más seguros, sanos y satisfechos (Organización Mundial de la Salud, 2010).

#### Referencias Bibliográficas.

Arias Gallegos, W. (2012). Revisión histórica de la salud ocupacional y la seguridad industrial. *Revista Cubana De Salud Y Trabajo*, 13(3), 45-52.

Basurto, S. y Vergara, I. (2011). *Estrategias y herramientas de promoción de la salud*. Elsevier España, S.L. Recuperado de:  
<http://paginas.facmed.unam.mx/deptos/sp/wp-content/uploads/2013/12/biblio-basica-1.4.1.pdf>

- Cacho Carranza, Y. (03 de noviembre de 2015) *Epidemiología del consumo de drogas en México*. CONACYTPRENSA. Recuperado de: <http://www.conacytprensa.mx/index.php/ciencia/salud/3725-drogadiccion-mexico>
- Camacho, L., Echeverría, S. y Reynoso L. (2010). Estilos de vida y riesgos en la salud de los trabajadores universitarios. *Journal of Behavior, Health and Journal social issues*, 2(1): 92-103.
- Carrasco González, A., De la corte De la corte, C., y Leon Rubio, J. (2018). Engagement: Un recurso para optimizar la salud psicosocial en las organizaciones y prevenir el burnout y estrés laboral. *Revista Digital De Prevención*, (1), 1-22.
- Gil-Monte, P. (2012). Riesgos psicosociales en el trabajo y salud ocupacional. *Revista Peruana De Medicina Experimental Y Salud Publica*, 29(2), pp.237-241.
- Guerra Vio, C., Mújica Platz, A., Nahmias Bermúdez, A., y Rojas Vidal, N. (2011). Análisis psicométrico de la escala de conductas de autocuidado para psicólogos clínicos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(2), 319-328. Recuperado de: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-05342011000200011yInq=enytInq=](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342011000200011yInq=enytInq=).
- Mendoza Salazar, M., Gudiño Pazmiño, M., Guijarro Tixe, L., Cepeda Manzano, F., Ruiz Ayerve, V., Moreta Moreta, M., y Fuenmayor Trujillo, E. (2019). Hábitos de Vida sobre el Rendimiento Laboral de los Docentes del instituto Tecnológico Superior Riobamba en el Período Mayo - Octubre 2017. *Ciencia Digital*, 3(2.1), 23-38.
- Organización Internacional del Trabajo (2015). *Promoción de la Salud y Bienestar en el trabajo*. Recuperado de <http://www.ilo.org/safework/areasofwork/workplace-health-promotion-and-well-being/lang--es/index.htm>
- Organización Mundial de la Salud. (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. [Documento en Línea]. Disponible en: [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. [Ginebra]: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud (2013) *Protección de la salud de los trabajadores*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/protecting-workers'-health>

- Pat, B. (25 de enero de 2017) *Playa y Cancún, lugares donde más drogas se consumen en Q.Roo: El alcohol y tabaco son las de mayor demanda en el Estado*. Sipse. Recuperado de: <http://sipse.com/novedades/adicciones-drogas-atencion-unidades-orientacion-marihuana-alcohol-quintana-roo-cancun-playa-del-carmen-prevencion-consumo-pacientes-240000.html>
- Sánchez, K., y Parra, I. (2017). Relación del consumo de bebidas azucaradas con niveles de glucosa y de lípidos en población joven. *Tlamati Sabiduría*, 8(2).
- Secretaría de Salud (2016) 4to Informe de Labores (2015-2016). Recuperado del sitio de: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/131363/4to\\_Informe\\_de\\_Labores\\_SS.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/131363/4to_Informe_de_Labores_SS.pdf)
- Secretaria de Salud. (2019). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016*. Ciudad de México: Secretaría de Salud. Recuperado de: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.pdf>