

Revista Latinoamericana de la Salud en el Trabajo

Volumen
Volume 4

Número
Number 1




Enero-Abril
January-April 2004

Artículo:

Autoevaluación de los profesionales de
salud en el trabajo sobre su estilo de vida:
estudio piloto (tercera parte)

Derechos reservados, Copyright © 2004:
Consejo Mexicano de la Medicina del Trabajo

Otras secciones de
este sitio:

-  [Índice de este número](#)
-  [Más revistas](#)
-  [Búsqueda](#)



[Medigraphic.com](http://www.Medigraphic.com)

Autoevaluación de los profesionales de salud en el trabajo sobre su estilo de vida: estudio piloto (tercera parte)

Lilia Macedo de la Concha,* Rodolfo Nava Hernández,** Blanca Valdés Sánchez***

Resumen

Los profesionales de la salud en el trabajo, entre otras de sus actividades, tienen un papel muy importante en la prevención de los problemas de salud de los trabajadores. Ellos son los responsables de promover y generar conductas favorables para un estilo de vida sano. Sin embargo, es complejo lograr los cambios de los hábitos y costumbres desfavorables para la salud; en este sentido, la educación para la salud es una herramienta fundamental. Por ello, los profesionales deben contar con los elementos y la capacitación necesaria que les permita trascender en este ámbito con los trabajadores. Pero esto será insuficiente mientras ellos mismos no sean conscientes de la importancia que tiene el patrón de conducta para mantener una vida sana, y en tanto no comprendan los beneficios que tendría para el aprendizaje de sus trabajadores que el profesional de la salud en la empresa fuera un ejemplo de ello. En este trabajo se presentan los resultados correspondientes a la autoevaluación que hicieron los profesionales de la salud de los trabajadores sobre su estilo de vida, el de sus trabajadores y los conocimientos generales que tienen sobre el tema.

Palabras clave: Estilo de vida, conocimientos, salud en el trabajo, prevención, autoevaluación.

Key words: Lifestyle, knowledge work health prevention.

Abstract

Occupational health professionals, among any others activities, have a very important role in the prevention of health problems in employees. They are responsible of promoting and generating a positive conduct for a healthy life-style. However, it is difficult to make any changes in habits and customs that are dangerous for health; in this sense, educational health is basic. Therefore, professionals should have the elements and the necessary capacity to allow them to grow in this area with the employees. But this will be not enough while they do not realize and make conscious of the importance to have a guide conduct to maintain a healthy life-style by themselves, and as a result they will not understand the benefits that would bring to their employees to have a well-prepared professional as an example. In this article you would see the results of the auto-evaluations that professionals in employees health about their life-style, their employee's life-style, and the general knowledge that have about this issue did.

Introducción

Una tarea que nos hemos planteado como responsables de la formación de recursos humanos en el área de la salud ocupacional, es concientizar a los profesionales encargados de la salud de los trabajadores sobre la importancia que tiene el estilo de vida en la prevención, el control y la solución de sus problemas de salud. En otros trabajos,¹⁻³ hemos mencionado que el estilo de vida es una dimensión de la salud que tiene la misma importancia que las otras dimensio-

nes que la integran: la biológica, la ambiental y la correspondiente a la organización de los servicios de salud. Hemos señalado, también, que a pesar de lo anterior ésta ha sido poco estudiada en el área de la salud en general y en la ocupacional específicamente. En esta última, lo más desarrollado es el estudio y atención de los factores de riesgo de origen laboral, lo cual no favorece la visión integral de los problemas de salud que padecen los trabajadores y, por lo tanto, su atención se ve parcializada.

* Jefa del Departamento de Salud Pública, Facultad de Medicina, UNAM.

** Jefe del Área de Salud en el Trabajo del Departamento de Salud Pública, Facultad de Medicina, UNAM.

*** Técnica académica del Área de Salud en el Trabajo Departamento de Salud Pública, Facultad de Medicina, UNAM.

El estilo de vida tiene dos componentes básicos: las condiciones estructuradas expresadas por las oportunidades de la vida y las opciones personales expresadas como conducta en la vida, entendiéndose esto como el patrón de conducta de la vida diaria. Es este último componente el que nos interesa para la formación de los profesionales, ya que es al que tienen acceso y pueden intervenir con menor dificultad.⁴

Para conocer la etiología o la causalidad de los problemas de salud, es fundamental la medición del patrón de conducta de la vida diaria del trabajador, por la interacción que éste tiene con los otros factores a los que se exponen los trabajadores.

El estilo de vida puede ser un factor de riesgo; sin embargo, su modificación o conservación como patrón de conducta favorable para la salud genera un beneficio potencial en la salud de los trabajadores. En este sentido, la educación para la salud es una herramienta fundamental.

Por ello, los profesionales deben contar con los elementos y la capacitación necesaria que les permita trascender en este ámbito con los trabajadores. Pero esto será insuficiente mientras ellos mismos no sean conscientes de la importancia que tiene el patrón de conducta para mantener una vida sana, y en tanto no comprendan los beneficios que tendría para el aprendizaje de sus trabajadores, que el profesional de la salud en la empresa fuera un ejemplo de ello.

Ante la ausencia de contenidos sobre estilo de vida que se observa en los programas de estudio de salud ocupacional, y la insuficiencia de la medición de éste en el diagnóstico colectivo de salud de los trabajadores y en su incorporación a los programas de atención colectiva de la salud de los trabajadores, realizamos un estudio en el que planteamos tres problemas de investigación:

1. ¿Cuáles eran los conocimientos generales que tenían los profesionales sobre estilo de vida?
2. ¿Cuántos de ellos conocían el estilo de vida de sus trabajadores?
3. ¿Cómo autoevaluaban los profesionales su estilo de vida y, los conocimientos que tenían sobre el patrón de conducta de sus trabajadores, y sobre el tema en general?

Los resultados de las dos primeras preguntas fueron publicados en dos artículos anteriores.^{2,3} En este trabajo se presentan los resultados correspondientes al tercer problema de investigación.

Metodología

La investigación fue de tipo observacional, transversal descriptiva. Es un estudio piloto que se aplicó a una muestra de 54 alumnos de tres diplomados de Salud en el Trabajo impartidos por el Departamento de Salud Pública, de la Facultad de Medicina de la UNAM, durante el año 2001. Los resultados se compararán con una muestra mayor del mismo estudio, el cual se está aplicando a nivel nacional.

El procedimiento de recolección fue por una encuesta denominada "Conocimientos generales sobre el estilo de vida", para la cual se diseñó un cuestionario integrado por cuatro capítulos de preguntas cerradas y abiertas. Estas últimas tenían como objetivo corroborar los conocimientos que afirmaban tener los profesionales en las preguntas cerradas.

En el primer y segundo capítulo, se midieron las características generales de la población estudiada en cuanto a: edad, sexo, profesión, antigüedad en el área y en la empresa en que laboraban cuando se realizó el estudio, y conocimientos que tenían algunos aspectos relacionados con estilo de vida, como: dieta y alimentación, ejercicio, adicciones, sueño y descanso.

En el tercer capítulo, se estudiaron los conocimientos de los profesionales de la salud en el trabajo sobre el estilo de vida de sus trabajadores, en los mismos aspectos mencionados anteriormente.

El cuarto y último capítulo se estructuró para que los profesionales autoevaluaran su estilo de vida, sus conocimientos sobre el estilo de vida de sus trabajadores y los conocimientos generales que tenían sobre el tema.

Se midieron variables generales de la población, y de la autoevaluación de los profesionales. La síntesis de la información cualitativa se hizo por medio del cálculo de razones y proporciones; y la de las variables cuantitativas, por medidas de tendencia central y de dispersión.

Resultados

Características de la población

Con respecto a la edad, 50% de la población tenía 41 años o más; 25% tenía 32 años o menos, y 25%, 45 años o más. La distribución por sexo fue la siguiente: 63% del sexo masculino y 37% del femenino. Tres cuartas partes eran médicos, 18% ingenieros, y 7% tenía profesiones afines al área de la salud.

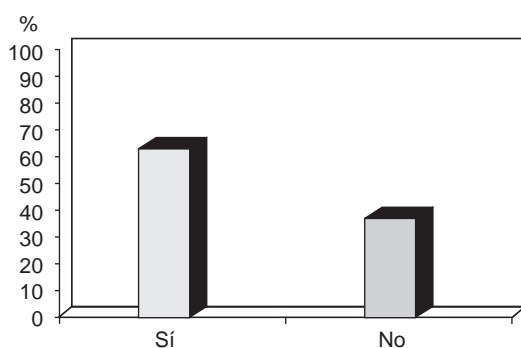


Figura 1. Profesionales de salud en el trabajo* que refirieron haber evaluado su estilo de vida. Facultad de Medicina, UNAM.

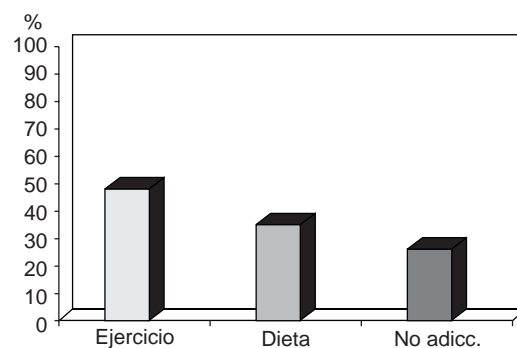


Figura 3. Aspectos positivos de estilo de vida, que los profesionales de salud en el trabajo* mencionaron tener con mayor frecuencia. Facultad de Medicina, UNAM.

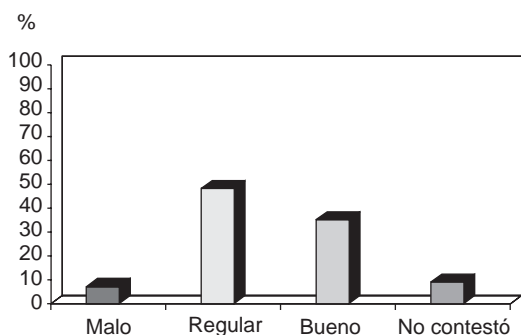


Figura 2. Grado en el que consideraron su estilo de vida, los profesionales de salud en el trabajo*. Facultad de Medicina, UNAM.

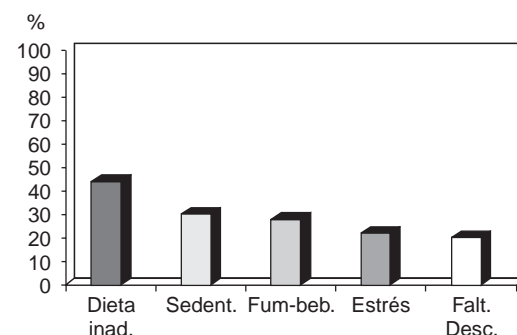


Figura 4. Aspectos negativos de estilo de vida, que los profesionales de salud en el trabajo* mencionaron tener con mayor frecuencia. Facultad de Medicina, UNAM.

En cuanto a la experiencia profesional, la mitad de la población tenía dos años o menos; 25% tenía un año o menos, y la cuarta parte tenía diez años o más. Respecto de la antigüedad en la empresa, 50% tenía seis años o menos; 25%, dos años o menos y 25%, 15 años o más.

Autoevaluación de los profesionales de salud en el trabajo

Estilo de vida propio

Casi dos terceras partes de los profesionales refirieron haber evaluado su estilo de vida (*Figura 1*). Menos de la décima parte, consideró que tenía un estilo de vida malo; casi la mitad, regular, y una tercera parte, bueno (*Figura 2*).

De los aspectos positivos que refirieron tener con respecto a su patrón de conducta, la mitad dijo hacer ejercicio, casi dos terceras partes mencionaron tener una dieta adecuada y la

cuarta parte mencionó no tener ninguna adicción (*Figura 3*).

Los aspectos negativos que mencionaron con mayor frecuencia fueron: dieta inadecuada (44%), sedentarismo (30%), consumo de tabaco y alcohol (28%), estrés (22%) y falta de descanso (20%) (*Figura 4*).

Estilo de vida de sus trabajadores

Casi la mitad (47%) consideró que eran malos los conocimientos que tenían sobre el patrón de conducta de sus trabajadores, y menos de la décima parte (6%) mencionó que eran buenos (*Figura 5*).

Conocimientos generales sobre estilo de vida

Ningún profesional refirió tener conocimientos excelentes sobre el tema; la tercera parte evaluó

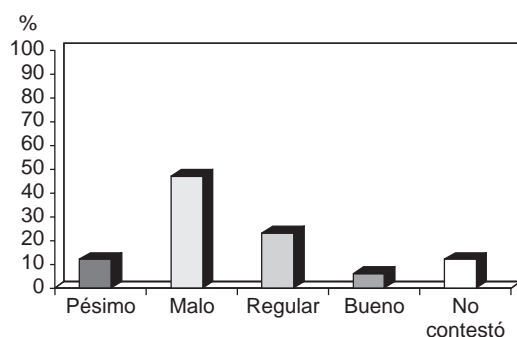


Figura 5. Grado en que los profesionales de salud en el trabajo* consideraron sus conocimientos sobre el estilo de vida de sus trabajadores. Facultad de Medicina, UNAM.

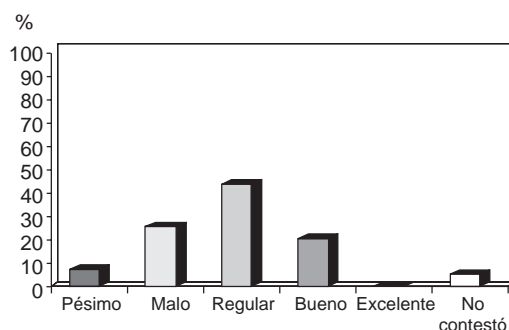


Figura 6. Grado de conocimientos generales que los profesionales de salud en el trabajo* refirieron tener sobre estilo de vida. Facultad de Medicina, UNAM.

Acerca de las figuras 1-6:

Fuente. Encuesta directa

* Alumnos de los diplomados de Salud en el Trabajo, Facultad de Medicina, UNAM.

sus conocimientos entre pésimos y malos, y sólo la quinta parte los consideró buenos (**Figura 6**).

Discusión

Aunque la mayoría de los profesionales refiere que autoevalúa su estilo de vida, una baja proporción lo considera bueno, lo que hace pensar que le da poca importancia.

También puede ubicarse que le dan poca relevancia al estilo de vida de sus trabajadores.

Sus conocimientos sobre el tema, pueden considerarse, en general, escasos.

Conclusiones

Con los resultados podemos percatarnos de la necesidad de concientizar a los profesionales sobre la importancia que tiene fomentar un estilo de vida sano, empezando por ellos mismos, así como de la importancia de incorporar los elementos necesarios para que los profesionales dejen de conceptualizar al estilo de vida como hábitos y costumbres aislados –lo que no les permite evaluar integralmente la participación de éste en la generación de las enfermedades y los accidentes de los trabajadores– y lo vean en cambio, como patrón de conducta.

Los resultados de las preguntas abiertas, no permiten medir los patrones de conducta de los profesionales, lo que nos confirma la necesidad de establecer una metodología que facilite evaluar integralmente el estilo de vida.

Finalmente, es importante mencionar que la aplicación de la encuesta resultó una motivación para que los profesionales solicitaran capacitación sobre el tema. Se requiere impulsar como línea de investigación el estudio del estilo de vida, en la causalidad de los riesgos de trabajo y en los problemas de salud.

Nota: Agradecemos a Ana María Carrillo la lectura y los comentarios realizados a este trabajo.

Bibliografía

1. Macedo de la C L, Nava HR, Valdés SB. El estilo de vida, factor de riesgo en la causalidad de las enfermedades y accidentes de trabajo. *Revista Latinoamericana de Salud en el Trabajo* 2001; 2: 93-95.
2. Macedo de la C L, Nava HR, Valdés SB. Conocimientos generales de los profesionales de la salud en el trabajo sobre estilo de vida: estudio piloto. *Revista Latinoamericana de Salud en el Trabajo* 2002; 1: 35-39.
3. Macedo de la C L, Nava HR, Valdés SB. Conocimientos generales de los profesionales de la salud en el trabajo sobre estilo de vida de sus trabajadores: estudio piloto (segunda parte). *Revista Latinoamericana de Salud en el Trabajo* 2003; 3: 11-15.
4. Golbaum M. Estilos de vida y modernidad. Centro Internacional de Investigaciones para el Desarrollo. lacroinf@idre.ca, 1998.