

DISEÑO DE UNA CARTILLA DE PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA
SALUDABLES PARA LOS ASOCIADOS TRABAJADORES DE LA
COOPERATIVA COLANTA LTDA., SEDE MEDELLÍN

VICTOR MANUEL AMAYA GÓMEZ
LUIS FELIPE CAMACHO ARANGO
ANA MARÍA ORTEGA PIEDRAHITA

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA MARIA CANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE SICOLOGÍA
MEDELLÍN
2004

DISEÑO DE UNA CARTILLA DE PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA
SALUDABLES PARA LOS ASOCIADOS TRABAJADORES DE LA
COOPERATIVA COLANTA LTDA., SEDE MEDELLÍN

VICTOR MANUEL AMAYA GÓMEZ
LUIS FELIPE CAMACHO ARANGO
ANA MARÍA ORTEGA PIEDRAHITA

Trabajo de grado para optar al título de Psicólogo

Asesora: Psic. Ledy Eugenia Castillo Parra

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA MARIA CANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE SICOLOGÍA
MEDELLÍN
2004

Nota de aceptación:

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

AGRADECIMIENTOS

Los autores expresan sus agradecimientos:

A Astrid Llano Pérez. Jefa salud ocupacional. Cooperativa Colanta Ltda.

A Ledy Eugenia Castillo Parra. Por la asesoría oportuna y crítica frente al proceso.

A la Fundación Universitaria María Cano. Por la formación recibida durante el pregrado.

A todas aquellas personas que en una u otra forma colaboraron en la realización de este proyecto.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
RAE	
INTRODUCCIÓN	13
1. TITULO	15
2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	16
2.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	18
3. JUSTIFICACIÓN	19
4. OBJETIVOS	22
4.1. OBJETIVO GENERAL	22
4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	22
5. MARCO REFERENCIAL	23
5.1. MARCO INSTITUCIONAL	23
5.1.1. Descripción de la empresa	23

5.1.2. Número de trabajadores	24
5.1.3. Turnos de trabajo	26
5.1.4. Perfil sociodemográfico	26
5.1.5. Historia	29
5.1.6. Direccionamiento estratégico	32
5.1.7. Programa salud ocupacional	36
5.1.8. Programa “Soy Saludable”	41
5.2. MARCO TEÓRICO	42
5.2.1. Desarrollo a Escala Humana	42
5.2.2. Calidad de vida	43
5.2.3. Estilos de vida saludables	45
5.2.4. Salud y enfermedad	50
5.2.5. Promoción y Prevención	52
5.2.6. Psicología de la salud	55
5.2. MARCO CONCEPTUAL	57

5.3.1. Salud ocupacional	57
5.3.2 Subprograma de Medicina Preventiva y del Trabajo	57
5.3.3. Salud	57
5.3.4 Promoción de la salud	58
5.3.5. Desarrollo a Escala Humana	58
5.3.6. Calidad de vida	58
5.3.7. Estilo de vida	58
5.3.8. Costumbres	59
5.3.9. Hábitos	59
5.3.10. Actitudes	59
5.3.11. Comportamiento	59
5.4 MARCO LEGAL	59
5.4.1.Reglamentación en Colombia sobre seguridad social y salud ocupacional	59
5.4.2. Marco legal en salud ocupacional	60
5.4.3. Marco legal para la promoción de la salud.	61

6. PROPUESTA CARTILLA “SOY SALUDABLE”	62
6.1. CONTENIDO DE LA CARTILLA	62
7. DISEÑO METODOLOGICO	64
7.1. TIPO DE ESTUDIO	64
7.2. MÉTODO	64
7.3. POBLACIÓN	64
8. CONCLUSIONES	65
9. RECOMENDACIONES	67
BIBLIOGRAFÍA	68
ANEXOS	70

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Personal vinculado clasificado por sexo y planta a enero de 2003	24
Tabla 2. Dato poblacional actualizado 8 de junio de 2004	25
Tabla 3. Personal temporal clasificado por sexo y planta	25
Tabla 4. Turnos de trabajo.	26
Tabla 5. Población laboral discriminado por rango de edad y sexo	27
Tabla 6. Población laboral discriminada por escolaridad y rango de edad	27
Tabla 7. Población laboral discriminado por estado civil y rango de edad	28
Tabla 8. Población laboral discriminado por Entidad Promotora de Salud junio de 2004 sede Medellín	28
Tabla 9. Ingresos población laboral discriminado por grupo de cargos	29
Tabla 10. Marco legal de salud ocupacional	60
Tabla 11. Marco legal para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad	61

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo A. Encuesta de estilos de vida saludables	70
Anexo B. Resultados Encuesta de estilos de vida saludables	71
Anexo C. Organigrama general de la Cooperativa	76
Anexo D. Organigrama Salud Ocupacional	77
Anexo E. Estructura Ley 100/93	78
Anexo F. Cartilla Soy Saludable	79
Anexo G. Carta de aceptación asesora temática	80