Barranquilla 16 mayo 2022

Dentro del marco de cumplimiento del programa de estilos de vida saludable con énfasis nutricional, se realiza encuesta al cuerpo de bomberos del Distrito de Barranquilla con el objetivo de identificar las condiciones de salud de estos funcionarios y así diseñar estrategias tendientes a la prevención y promoción de la salud. El presente es el resultado y análisis de dicha encuesta.

RESULTADOS DE ENCUESTA

ENCUESTA PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE CON ÉNFASIS CARDIOVASCULAR

Se hace recorrido a las diferentes estaciones del cuerpo de bomberos y sus respectivos turnos de servicio tratando de cubrir la mayor parte de funcionarios, logrando encuestar a 140 bomberos pertenecientes a las 3 escuadras de cada una de las estaciones de bomberos:

Estación Central: 34 bomberos

Estación Calle 17: 29 bomberos

Estación El Edén: 29 bomberos

Estación Ciudadela: 19 bomberos

Estación Las Flores: 29 bomberos

La metodología consistió en entregar encuesta en físico, brindando acompañamiento presencial durante el diligenciamiento y se le explica que dicha encuesta se realiza con el fin de identificar las condiciones de salud y así diseñar estrategias tendientes a la prevención y promoción de la salud en materia de estilo de vida saludable.

Se realiza la interpretación de los resultados y se describen a continuación:

1. De acuerdo a su autoevaluación los Bomberos encuestados, se consideran dentro de los estándares de un estado de salud o vida saludable bueno, muy pocos consideran poco o nada saludable.
2. Son pocos los que presentan patologías de base relacionadas con riesgo cardiovascular, siendo la hipertensión, diabetes y sobrepeso las de mayor incidencia, aunque también algunos funcionarios presentan antecedentes de ácido úrico, EPOC, hígado graso. Pero la gran mayoría no tiene ningún antecedente personal.
3. Respondiendo a la pregunta si tenía hábito de fumar, la mayoría manifestó que nunca ha fumado y los pocos que lo hacen, es de manera ocasional. Por el contrario, el consumo de bebidas alcohólicas es frecuente en una gran parte de los funcionarios.

1. Con relación a hábitos alimentarios y rutinas diarias se observa que la gran mayoría mantiene buenos hábitos alimentarios, aunque el consumo de comidas rápidas y fuera de casa es bastante marcado en las rutinas de los funcionarios. El tema de realizar una actividad física o practicar algún deporte entre los funcionarios, es alto.

La jornada laboral que se maneja, es un cambio de turno, a lo que los bomberos manifiestan que no se asume como día de descanso puesto que deben estar a disponibilidad por si surge alguna eventualidad que deban apoyar, cuando el cambio de turno coincide con un sábado o domingo lo toman para descansar, si es día de semana aprovechan para realizar diligencias personales, por lo que aclaran que son pocos los días que descansan y disfrutan en familia.

El consumo de comidas rápidas y en establecimientos comerciales es alto, en este punto hacen mucho énfasis en que la comida que reciben por parte del operador no es la adecuada, entonces prefieren preparar sus alimentos de sus propios recursos en las instalaciones de la estación, o comprar en restaurantes cercanos a la estación

El consumo de frutas y verduras, es poco frecuente, incluso muchos no las consumen ya sea porque no les gusta o no tienen el hábito.

Según la Ley 1355 de octubre 14 de 2009 Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como la hipertensión y la diabetes, como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.

Con base en esta premisa, el Estado se compromete a través de sus diferentes ministerios a promover políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional, así como de actividad física dirigidas a favorecer ambientes saludables y seguros para el

desarrollo de las mismas. Estas políticas se complementarían con estrategias de comunicación, educación e información.

Recordemos que los bomberos son una población que maneja una actividad física fuerte y altos índices de estrés por lo que se hace apremiante promover unas prácticas de promoción de estilos de vida saludable y buenos hábitos alimentarios en el cuerpo de Bomberos del Distrito, buscando un óptimo estado nutricional y por supuesto mejorar y/o fortalecer su estado de salud de manera integral.

CONCLUSIONES

1. Durante la aplicación de la encuesta varios funcionarios expresaban su inconformidad con el servicio de alimentación que se le presta ya que no es adecuada para su actividad física, no es saludable puesto que es grasosa y se percibe condimentada. La cantidad y el tamaño de la porción a veces no es la adecuada El tema del transporte que trae las raciones no es el adecuado, a veces llegan en moto, servido en desechables empacado en bolsas, todo regado o mezclado entre sí o frío. El transporte debe ser el adecuado que evite la contaminación garantizando la temperatura hasta que llegue a su destino.
2. La merienda para el turno de la noche, la traen junto con el almuerzo para que la consuman después de 5:00pm, alta en grasas saturadas o frituras. Esto incurre en un riesgo microbiológico ya que los alimentos calientes deben permanecer a una temperatura mayor de 60°c para evitar contaminación por microorganismos que puedan causar alguna enfermedad transmitida por alimentos.
3. La minuta no es variada, generalmente es repetitiva, en ocasiones ha sucedido que la proteína llega con mal olor lo que evitan consumirla. Los bomberos manifestaban que por todas estas situaciones prefieren preparar sus alimentos con sus propios recursos en las instalaciones de la estación.

También sugieren que haya mayor promoción de la salud en el cuerpo de bomberos, implementar un programa de pausas activas actividades lúdicas, asignación de un entrenador físico por estación que pueda direccionar el acondicionamiento físico de manera adecuada y personalizada. Incluir un tamizaje mensual o periódico para monitorear estado nutricional y dar un plan de alimentación adecuado, saludable y equilibrado que se permita supervisar para su cumplimiento.

RECOMENDACIONES

Por consiguiente, se propone reforzar los siguientes temas y actividades para llevar a cabo en esta dependencia:

1. Evaluación nutricional para determinar el riesgo de malnutrición ya sea por déficit o por exceso en el cuerpo de bomberos del Distrito.
2. Rumbaterapia dirigida, una forma divertida y a bajo costo de realizar actividad física y combatir el sedentarismo.
3. Brindar charlas acerca de:

* Control en el consumo de sodio, azúcar y productos industrializados.
* Buenos hábitos alimentarios.
* Meriendas saludables.
* Prevención de adicciones: consumo de drogas, alcohol y tabaco.
* Definición de Diabetes, Hipertensión, Dislipidemias. Y su manejo dietario.
* Manejo del estrés, manejo de las emociones, aprovechamiento del tiempo vs procrastinación, Autoestima, Relaciones Interpersonales.

1. Entrega y socialización de folletos o postal con los siguientes temas:
   * + Importancia de Tomar Agua.
     + El hábito de dormir temprano.
     + Qué son las vitaminas y en cuáles alimentos se pueden encontrar.

Todo esto con el fin de promover hábitos de estilos de vida saludables y disminuir riesgos de enfermedad cardiovascular en Bomberos del Distrito de Barranquilla.

Adjunto evidencia fotográfica de la jornada

*Karen Arrieta Cabrera*

Nutricionista Dietista

Gestión Humana- SGSST

Personas sentadas en una mesa

Descripción generada automáticamente con confianza media

Imagen que contiene persona, hombre, tabla, sostener

Descripción generada automáticamente

Personas sentadas en una mesa

Descripción generada automáticamente con confianza baja