

**INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**FUNDACIÓN H.A. BARCELÓ**

**FACULTAD DE MEDICINA**

*Carrera: Licenciatura en Nutrición*



**TRABAJO FINAL DE INVESTIGACION**

**“Tránsito Intestinal: ¿Cómo lo afectan los estilos de vida?”**

**Alumnas:**

- García, Daniela
- Taraborrelli Pégola, Giuliana Soledad

**Directora:**

- Lic. Gómez Echarren, Patricia

**Asesora metodológica:**

- Lic. Venini, María Cristina

**Año: 2018**

## **AGRADECIMIENTOS**

Deseamos agradecer al Instituto Universitario de Ciencias de la Salud, Fundación H.A. Barceló por el espacio brindado para la realización de este trabajo de investigación.

Agradecemos también a nuestra Directora de Tesis, la Licenciada Patricia Gómez Echarren por habernos brindado la oportunidad de recurrir a sus capacidades y conocimientos científicos, así como también, por su constante apoyo y paciencia durante todo el desarrollo de la investigación.

A la Licenciada Cristina Venini, por ser nuestra Asesora Metodológica y por su guía y apoyo incondicional hasta el final del trabajo.

A los empleados de la empresa American Express, por su sincera cooperación y amabilidad en la realización de las encuestas, las cuales posibilitaron la realización de este estudio.

Y finalmente, a nuestros familiares y amigos, por ser nuestro apoyo y sostén durante todos estos años académicos.

## **INDICE:**

AGRADECIMIENTOS.....	2
RESUMEN.....	6
ABSTRACT.....	7
RESUMO.....	8
1. INTRODUCCION.....	9
2. MARCO TEORICO.....	12
Estilos de vida.....	12
Ambiente laboral y su influencia sobre la salud.....	18
Estrés.....	20
Condiciones desfavorables en el ámbito laboral.....	22
Influencia del estilo de vida en el tránsito intestinal.....	24
Fisiología del intestino grueso.....	26
Tránsito intestinal alterado: Estreñimiento y diarrea.....	28
Microbiota y su relación con los hábitos.....	36
Abordaje Nutricional.....	37
Lineamiento nutricional para el estreñimiento.....	38
Lineamiento nutricional para la diarrea.....	39
Repercusión del tránsito intestinal alterado en la vida cotidiana.....	40
3. JUSTIFICACION Y USO DE LOS RESULTADOS.....	42
3.1 Tema de investigación.....	42
3.2 Justificación.....	42
3.3 Lugar donde se llevó a cabo y factibilidad de su realización.....	43

4. OBJETIVOS.....	44
4.1 Objetivo general.....	44
4.2 Objetivos específicos.....	44
5. DISEÑO METODOLOGICO.....	45
5.1 Tipo de estudio y diseño general.....	45
5.2 Instrumento de recolección de datos.....	45
5.3 Población.....	45
5.4 Muestra.....	45
5.5 Tipo de muestreo.....	45
5.6 Técnica de muestreo.....	45
5.7 Criterios de inclusión y exclusión.....	46
5.7.1 Inclusión.....	46
5.7.2 Exclusión.....	46
5.8 Definición operacional de las variables.....	47
5.9 Tratamiento estadístico propuesto.....	53
5.10 Procedimiento para la recolección de la información.....	53
Métodos para la recolección de datos .....	53
Instrumentos a utilizar.....	54
Procedimientos para garantizar aspectos éticos en las Investigaciones con sujetos humanos.....	54
6. RESULTADOS .....	55
Gráficos del cuestionario.....	55
7. DISCUSION.....	83
8. CONCLUSION.....	87

9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	89
ANEXOS.....	94
CARTAS DE AUTORIZACION.....	95
ENCUESTA.....	99
DICCIONARIO DE VARIABLES.....	106
MATRIZ TRIPARTITA DE DATOS.....	114

## **RESUMEN:**

### **Introducción.**

El presente trabajo tiene como objetivo analizar como repercuten o influyen los estilos de vida sobre la función normal del intestino en empleados administrativos con jornadas de trabajo full-time. Se incluyen además aspectos relacionados con los hábitos alimentarios, la actividad física, consumo de alcohol o tabaco, las horas y condiciones de trabajo así como también los hábitos intestinales.

### **Objetivo general.**

Describir cómo influyen las condiciones laborales y los estilos de vida en el tránsito intestinal en empleados administrativos de una empresa privada con jornada laboral full-time (9 horas).

### **Metodología.**

Diseño descriptivo y transversal. Muestreo no probabilístico. Se hicieron encuestas online mediante Google Drive a los empleados administrativos de la empresa American Express.

### **Resultados.**

Se recolectaron datos de 30 empleados de los cuales, el 67% correspondían al sexo femenino y un 33% al masculino, con un promedio de edad de 33 años  $DS \pm 4,5$ . El resultado del estado nutricional indica que el 57% de los pacientes presenta normopeso y el 70% realiza actividad física. Dentro del consumo de alimentos ricos en fibra el 90% indicó consumir frutas y verduras y mantener una dieta equilibrada, pero con un aporte insuficiente de agua potable ya que el 86% consume menos de 2 litros de agua por día.

### **Discusión.**

Al realizar dicho estudio se logró evaluar como las condiciones laborales y los estilos de vida influyen en el tránsito intestinal de un grupo de empleados administrativos.

Conforme a lo esperado la falta de actividad física, el consumo de líquidos insuficiente, el ignorar el deseo defecatorio, son las causas más comunes de estreñimiento que, además pueden verse agravados ante situaciones de nervios o estrés.

### **Conclusión.**

Es fundamental realizar intervenciones que mantengan o mejoren los hábitos alimentarios permitiendo de esta manera prevenir las afecciones en el tránsito intestinal. Alentar a los pacientes a evitar el sedentarismo incrementando la actividad física de forma regular, a hidratarse de manera suficiente y a lograr que se evite reprimir el deseo defecatorio, ya que son puntos importantes a la hora de disminuir los riesgos.

### **Palabras claves.**

Tránsito intestinal – Estreñimiento – Estilos de vida – Condiciones laborales - Alimentación

## **ABSTRACT:**

### **Introduction**

The present essay has as an object to analyze how the many lifestyles influence on the normal function of the intestine of office employees with full time working hours.

It also includes the aspects of feeding habits, physical activity, alcohol and tobacco abuse, hours and working conditions as well as digestive and intestinal habits.

### **Purpose**

To describe how the working conditions and lifestyles influence the intestinal transit in office employees of a private company this has a full time workday (9 hours).

### **Methodology**

Descriptive and cross design. Non probabilistic sampling. Online surveys have been made through Google Drive to the office employees of the American Express company.

### **Results**

The data of the 30 employees have been taken, from which the 67% were from the female gender and the 33% were from the male gender, with an average age of 33 years old. The result of the nutritional state indicates that the 57% of the patients present hormopes and the 70% does physical activities.

Inside the consumption of foods rich in fiber, the 90% indicated eating fruits and vegetables and maintaining an equilibrated diet, but with insufficient ingest of drinkable water as the 86% consumes less than 2 liters of water per day.

### **Discussion**

After making said survey, it helped evaluate how the working conditions and lifestyles influence the intestinal transit in a group of office employees.

### **Conclusion**

It is essential to perform interventions that help to maintain or improve the eating habits, allowing to prevent the malfunction of the intestinal transit.

To encourage the patients to evade sedentary lifestyle increasing the physic activity on a regular base, to hydrate enough and help to repress the defecatory desire as they are important points at the time of decreasing risks.

### **Key words**

Intestinal transit - Constipation - Lifestyle - Working conditions - Feeding

## **RESUMO:**

### **Introdução**

O objetivo deste trabalho é analisar como os estilos de vida afetam a função intestinal normal em funcionários administrativos com jornada de trabalho em período integral. Também inclui aspectos relacionados a hábitos alimentares, atividade física, consumo de álcool ou tabaco, horas e condições de trabalho, bem como hábitos digestivos e intestinais.

### **Objetivo geral**

Descrever como as condições de trabalho e estilos de vida influenciam o trânsito intestinal em funcionários administrativos de uma empresa privada com jornada de trabalho em horário integral (9 horas).

### **Metodologia**

Desenho descritivo e transversal. Amostragem não probabilística. Pesquisas on-line foram realizadas por meio do Google Drive para os funcionários administrativos da empresa American Express.

### **Resultados**

Os dados foram coletados de 30 funcionários, dos quais 67% eram do sexo feminino e 33% do sexo masculino, com uma idade média de 33 anos  $DS \pm 4, 5$ . O resultado do estado nutricional indica que 57% dos pacientes apresentam peso normal e 70% realizam atividade física. Dentro do consumo de alimentos ricos em fibras, 90% indicaram o consumo de frutas e hortaliças e a manutenção de uma dieta balanceada, mas com um suprimento inadequado de água potável, já que 86% consomem menos de 2 litros de água por dia.

### **Discussão**

Com a realização deste estudo, foi possível avaliar como as condições de trabalho e os estilos de vida influenciam o trânsito intestinal de um grupo de funcionários administrativos.

Como esperado, a falta de atividade física, ingestão insuficiente de líquidos, ignorar o desejo de defecar, são as causas mais comuns de constipação, que também podem ser agravadas por situações nervosas ou estresse.

### **Conclusão**

É essencial realizar intervenções que mantenham ou melhorem os hábitos alimentares, permitindo assim a prevenção de distúrbios do trânsito intestinal. A pacientes com AR lentas evitar uma vida sedentária por aumentar a atividade física em uma base regular, para hidratar e conseguir o suficiente para evitar a supressão de desejo defecação, porque são pontos importantes ao reduzir riscos.

### **Palavras chaves**

Trânsito Intestinal - Constipação - Estilos de Vida - Condições de Trabalho - Comida

## 1. INTRODUCCION

Los estilos de vida hacen referencia a la manera de vivir de las personas. Éstos engloban una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos que se realizan de manera repetitiva y van a depender de las necesidades, conocimientos o posibilidades económicas de las personas. Estas prácticas adquiridas pueden mantener la salud y promover la longevidad o ser dañinas y reducir la esperanza de vida.

Actualmente se sabe que los estilos de vida están íntimamente relacionados con la salud y se vinculan con muchas de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) que se padecen en la actualidad.

Entre los estilos de vida saludables o protectores de la salud se destacan: la práctica de actividad física regular, la alimentación equilibrada, la prevención del tabaquismo, el consumo racional de alcohol y las horas de sueño y descanso suficiente. <sup>1</sup>

Por otro lado, el ambiente laboral es un entorno prioritario para la promoción de la salud en el siglo XXI, según lo declara la Organización Panamericana de la Salud (OPS). La promoción de la salud en el lugar de trabajo incluye la realización de una serie de políticas y actividades diseñadas para ayudar a los empleadores y trabajadores, en todos los niveles, a aumentar el control sobre su salud y mejorarla.<sup>11</sup>

Teniendo en cuenta que el lugar de trabajo es donde las personas pasan la mayor parte del tiempo de su día, es importante entender como las condiciones laborales pueden afectar directa e indirectamente los hábitos de vida que las personas desarrollen.

En relación a todo lo anteriormente mencionado, cabe destacar que el ritmo de vida

actual, acompañada del estrés y de la falta de tiempo libre, el sedentarismo, la alimentación inadecuada y la insuficiente hidratación, repercuten sobre la salud y suele tener consecuencias en el ritmo intestinal y por ende sobre la calidad de vida que indefectiblemente se ve afectada.<sup>17</sup>

El tránsito intestinal alterado, ya sea por constipación o diarrea, es un problema que afecta a una gran parte de la población con cifras permanentemente crecientes.

El estreñimiento es un problema crónico en muchos pacientes del mundo. Es muy frecuente en la población general, con una prevalencia media del 14%.<sup>19</sup>

Para su criterio diagnóstico se va a considerar los Criterios de Roma III, propuestos por un panel de expertos internacionales.

La diarrea crónica puede ser el trastorno funcional más común del Síndrome de Intestino Irritable (SII).

El mal funcionamiento intestinal altera las actividades cotidianas de las personas que lo padecen. Según la Sociedad Española de Patología Digestiva, el estreñimiento es un problema de salud relevante y frecuente de las consultas de Atención Primaria así como también, el 69% de los pacientes con estreñimiento consideran que éste afecta a su rendimiento escolar o laboral, siendo una causa relevante de ausentismo en los casos graves y de disminución de la productividad.<sup>19</sup>

En este estudio se analiza como repercuten o influyen los estilos de vida sobre la función normal del intestino, de empleados administrativos que trabajan horario completo (full-time) en una empresa privada de Capital Federal.

Se tendrán en cuenta los siguientes hábitos de la población estudiada: la calidad de la alimentación, la suficiente o insuficiente hidratación, práctica o no de actividad física, el

consumo de alcohol, la acción tabáquica o no, las horas de descanso, las horas de trabajo diarias, las condiciones de trabajo y también los hábitos intestinales.

## **2. MARCO TEORICO**

El lugar de trabajo es donde las personas pasan la tercera parte de sus vidas y por este motivo es importante entender el papel que juegan las condiciones laborales y su entorno en general en la vida del ser humano, ya que éstas influyen no solo en su desempeño y satisfacción laboral sino también en su salud tanto física como mental.

### ***Estilos de vida***

El estilo de vida es un comportamiento que una persona, grupo social, o familia realiza de manera repetitiva dependiendo de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros.

Actualmente se sabe que los estilos de vida están íntimamente relacionados con la salud y se vinculan con muchas de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) que se padecen en la actualidad.

Estilo de vida hace referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, como el número de comidas diarias, características de alimentación, horas de sueño, consumo de alcohol, cigarrillo, estimulantes y actividad física entre otras. Al conjunto de estas prácticas se les denomina hábitos o comportamientos sostenidos; de los cuales se distinguen dos categorías: los que mantienen la salud y promueven la longevidad y aquellos que la limitan o resultan dañinos y reducen la esperanza de vida. Estos comportamientos se conocen como factores protectores y conductas de riesgo.<sup>1</sup>

Los tipos de estilos de vida saludables incluyen:

**Actividad física:** El término "actividad física" se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados. La práctica regular de actividad física se asocia a múltiples beneficios para la salud en todas las personas, a cualquier edad y tanto en mujeres como en hombres. Ayuda a prolongar la vida y mejora la calidad de los años por vivir, a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo, mejorar la salud de los huesos, conservar y mejorar el equilibrio y la coordinación, aumentar la flexibilidad articular, mantener la masa muscular que se pierde con la edad, mejorar la función cardio-respiratoria y muscular, lograr una pérdida de peso si se combina con un plan de alimentación adecuado, contribuir a preservar las funciones mentales en el adulto mayor (comprensión, memoria, concentración), prevenir el desarrollo de enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipemias, obesidad, enfermedad cardiocerebrovascular, osteoporosis, cáncer de colon y mama, disminuir los valores de colesterol LDL y triglicéridos, aumentar el colesterol HDL, mejorar los valores de presión arterial.<sup>2</sup>

Se debe tener en cuenta que cada vez hay más gente que no se mueve lo suficiente, y esto es en gran parte, a que se ha cambiado por estilos de vida más sedentarios.

Las sociedades industrializadas y el desarrollo de la tecnología ha facilitado muchas tareas que antes requerían de un mayor esfuerzo; se realizan más desplazamientos en auto y otros medios de locomoción, muchos de los trabajos que se desempeñan no requieren esfuerzo físico y cada vez son más numerosas las ofertas de ocio que no exigen moverse; todo esto influye considerablemente en la salud general de la población.

El sedentarismo o la inactividad física, causa diferentes factores de riesgo, enfermedad y muerte siendo una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo. La incidencia del sedentarismo como un factor de riesgo a nivel poblacional, es cada vez mayor y el sedentarismo tiende a convertirse en la epidemia del siglo XXI. Aproximadamente 2 a 3 millones de muertes pueden atribuirse cada año a la inactividad física. La misma no sólo se traduce en sufrimiento personal y enfermedades, sino también implica un costo económico para los individuos sedentarios y las sociedades en las que viven. La disminución de la actividad física propicia enfermedades complejas y de potencial gravedad, como: la diabetes, la obesidad, la disfunción cardiovascular, la osteoporosis e incluso algunos tipos de cáncer. Mirando el lado positivo, las personas que mantienen un estilo de vida físicamente activo tienen menores tasas de mortalidad que sus homónimos sedentarios y además una mayor longevidad. Las personas que en cualquier momento de su vida abandonan su hábito sedentario para pasar a otro más activo físicamente, reducen significativamente sus tasas de mortalidad.<sup>3</sup>

**Alimentación equilibrada:** una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente, vivir con salud, aprender, trabajar mejor y protegerse de enfermedades (obesidad, diabetes, dislipemias, osteoporosis, anemia, hipertensión, entre otras). La alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que se necesitan para crecer y vivir saludablemente.<sup>4</sup>

La composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (por ejemplo, de su edad, sexo, hábitos de vida,

ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable son siempre los mismos.

Según la recomendación de la Organización Mundial de la Salud, para tener una alimentación sana es preciso:

- Comer frutas, verduras, legumbres (por ejemplo, lentejas), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz integral no procesados);
- Consumir al menos 400 g (5 porciones) de frutas y hortalizas al día. Las papas, batatas, la mandioca y otros tubérculos feculentos no se consideran como frutas ni hortalizas.
- Limitar el consumo de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, si bien para obtener mayores beneficios, se recomienda idealmente reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total. Son los fabricantes, los cocineros o el propio consumidor quienes añaden a los alimentos la mayor parte de los azúcares libres. El azúcar libre también puede estar presente en el azúcar natural de la miel, los jarabes, y los jugos concentrados de frutas.
- Limitar el consumo de grasa al 30% de la ingesta calórica diaria. Las grasas no saturadas (presentes, por ejemplo, en el aceite de pescado, las paltas, los frutos secos, o el aceite de girasol, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes, por ejemplo, en la carne grasa, la manteca, el aceite de

palma y de coco, la nata, el queso, y la manteca). Las grasas industriales de tipo trans (presentes en los alimentos procesados, la comida rápida, los alimentos fritos, las pizzas congeladas, los pasteles, las galletas, las margarinas y las pastas para untar) no forman parte de una dieta sana.

- Limitar el consumo de sal a menos de 5 gramos al día (aproximadamente una cucharadita de café) y consumir sal yodada.<sup>5</sup>

Por el contrario, la alimentación no saludable se refleja en la ingesta aumentada de calorías y algunos componentes como sodio, azúcares, grasas saturadas y trans que generan hipertensión, colesterol elevado, diabetes o sobrepeso. La ingesta inadecuada de frutas y verduras ocasiona el 19% de los cánceres del tubo digestivo, 31% de la enfermedad coronaria y 11% de la enfermedad cerebrovascular.<sup>6</sup>

**Prevención del tabaquismo:** el tabaco no solo daña la salud de las personas que fuman, sino también la que los rodean. El humo de tabaco está compuesto por más de 7.000 compuestos químicos, entre los que se encuentran: monóxido de carbono, nicotina, cianuro, alquitranes, carcinógenos, arsénico, irritantes y tóxicos. Se lo considera un carcinógeno del grupo A; es decir, uno de los más peligrosos para la salud. Los estudios realizados hasta la fecha indican que cualquier nivel de exposición al humo ambiental del tabaco implica un riesgo para la salud ya que no existe una dosis umbral segura. Además, hay una clara relación dosis-respuesta: a mayor exposición mayor daño. Los adultos no fumadores expuestos al humo ajeno tienen entre un 30 y 40% mayor riesgo de cáncer de pulmón e infarto agudo de miocardio. El cáncer de mama en mujeres no fumadoras expuestas al humo de tabaco es también una causa

importante de muerte. En los niños, la exposición al humo aumenta el riesgo de asma, otitis y catarros invernales. También aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante y la aparición de cáncer en edad adulta.<sup>7</sup>

**Horas de Sueño:** dentro de la amplia variedad de factores causantes de estreñimiento, usualmente no es tomado en cuenta un factor que también podría incidir sobre la presencia de constipación: las horas de sueño.

Es sabido que los ritmos circadianos, como los ciclos de luz y oscuridad, juegan un rol fundamental tanto en la regulación del sueño como en el funcionamiento del tracto gastrointestinal.<sup>8</sup>

**Alcohol:** Los cambios en la flora intestinal podrían ser indicadores muy valiosos para determinar el riesgo de padecer una patología o para ayudar a diagnosticar algunas enfermedades como la diabetes, obesidad, inflamación intestinal así como el desarrollo del cáncer.

Según la Organización Mundial de la Salud, el alcoholismo es un trastorno crónico de la conducta que se manifiesta por repetidas ingestas de alcohol, excesivas respecto a las normas dietéticas y sociales de la comunidad.

Se ha propuesto que el consumo crónico de alcohol genera alteraciones de la microbiota intestinal, lo cual puede ser la causa del estado inflamatorio y de la endotoxemia (endotoxinas en sangre) observada en los pacientes alcohólicos.

La malnutrición primaria ocurre cuando el alcohol reemplaza a otros nutrientes de la dieta, con lo que su ingestión total se reduce; la desnutrición secundaria ocurre cuando el aporte de nutrientes es adecuado, pero el alcohol interfiere con su absorción en el

intestino delgado.<sup>9</sup>

El abuso de alcohol no sólo altera la flora intestinal, sino que puede causar permeabilidad intestinal, también conocida como síndrome de intestino permeable. Algunos investigadores han planteado la hipótesis de que síndrome de intestino permeable puede conducir a la translocación bacteriana. La translocación bacteriana es la invasión de bacterias intestinales indígenas a través de la mucosa del intestino a los tejidos y los órganos internos normalmente estériles. En otras palabras, es cuando las bacterias en el intestino se escapan a otras partes del cuerpo. Esto provoca un efecto dominó: un evento desfavorable es el catalizador de otro. El consumo de alcohol altera la flora intestinal, dando lugar al síndrome de intestino permeable, lo que lleva a la translocación bacteriana, dando lugar a cambios inflamatorios en el hígado y en otros lugares.<sup>10</sup>

### ***Ambiente laboral y su influencia sobre la salud***

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) considera al lugar de trabajo como un entorno prioritario para la promoción de la salud en el siglo XXI. La salud en el trabajo y los entornos laborales saludables se cuentan entre los bienes más preciados de personas, comunidades y países. Un entorno laboral saludable es esencial, no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino también para hacer un aporte positivo a la productividad, la motivación, el espíritu de trabajo, la satisfacción y la calidad de vida general.

Para la OMS y la OPS, la promoción de la salud en el lugar de trabajo incluye la realización de una serie de políticas y actividades, diseñadas para ayudar a los empleadores y trabajadores en todos los niveles a aumentar el control sobre su salud y

mejorarla, favoreciendo la productividad y competitividad de las empresas y contribuyendo al desarrollo económico y social de los países. <sup>11</sup>

Cuando se hace referencia al término “promoción de la salud en el trabajo” se debe tener en cuenta que las empresas brinden un entorno propicio para que los empleados puedan mejorar o mantener sus prácticas personales de estilos de vida saludables, así como vigilar y apoyar su estado de salud física y mental.

Las acciones para promocionar la salud en el trabajo deben incluir servicios médicos, información, capacitación, apoyo financiero, instalaciones, apoyo a las políticas, flexibilidad o programas promocionales para permitir y alentar a los trabajadores a que adopten y mantengan prácticas de un modo de vida saludable.

Algunos ejemplos son:

- Proporcionar a los trabajadores instalaciones para hacer ejercicio u otorgarles un subsidio pecuniario para tomar clases de gimnasia o acceder al equipo necesario.
- Promover el transporte activo en las actividades laborales adaptando el volumen de trabajo y los procesos.
- Proporcionar y subsidiar alimentos saludables en la cafetería y las máquinas expendedoras.
- Ser flexible en cuanto al momento en que los trabajadores interrumpen su trabajo y la duración de esa interrupción para permitir que hagan ejercicio.
- Prohibir el consumo de tabaco y hacer cumplir esta prohibición.
- Organizar programas para dejar de fumar para los empleados y hacer cumplir la prohibición de consumir tabaco.

En contraposición a esto, se considera que los horarios de trabajo muy prolongados, la falta de flexibilidad en cuanto al momento en que una persona puede interrumpir su trabajo y la duración de esa interrupción son factores que suelen derivar en inactividad física; la imposibilidad de consumir una colación o una comida, la falta de tiempo para hacer una pausa y alimentarse, la ausencia de refrigeradores para guardar almuerzos saludables y la falta de conocimientos pueden resultar en un régimen alimentario deficiente impulsando de esta forma a hábitos poco saludables.<sup>12</sup>

El entorno laboral es el conjunto de cualidades, atributos o propiedades relativamente permanentes de un ambiente de trabajo concreto que son percibidas, sentidas o experimentadas por las personas que componen la organización empresarial y que influyen sobre su conducta, la satisfacción y la productividad.

Si este entorno laboral genera fuertes presiones, situaciones de estrés, crecientes grados de insatisfacción se ponen en riesgo tanto la salud física como mental.<sup>11</sup>

### ***Estrés***

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al fenómeno del estrés como las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción (OMS, 1994). Considerado desde este punto de vista, el estrés sería una alarma, un estímulo que conduce a la acción, una respuesta necesaria para la supervivencia, respuesta que puede ser coherente con las demandas del entorno, o bien, insuficientes o exageradas. Los cambios que ocurren en el cuerpo durante los momentos de estrés pueden ser muy beneficiosos cuando ocurren por corto tiempo. Pero cuando esto sucede por mucho tiempo, la producción excesiva de las hormonas de estrés puede perjudicar su salud. El

estrés crónico a largo plazo causa desgaste y deterioro del cuerpo. Las consecuencias a la salud pueden incluir:

- Sistema digestivo: Dolor de estómago debido a que se vacía más lentamente después de las comidas. También se incrementa la actividad del colon, lo cual puede producir diarrea.
- Obesidad: Aumento del apetito, lo cual contribuye al incremento de peso. El sobrepeso o la obesidad conlleva un riesgo de contraer diabetes o enfermedad cardiovascular.
- Sistema inmunitario: Debilitamiento del sistema inmunitario y, por consiguiente, puede sufrir más resfríos y otras infecciones.
- Sistema nervioso: Ansiedad, depresión, pérdida de sueño y falta de interés en actividades físicas. La memoria y la capacidad de decidir pueden verse afectados.
- Sistema cardiovascular: Aumento de la presión sanguínea, frecuencia cardíaca y grasa en la sangre (colesterol y triglicéridos). También elevación del nivel de glucosa en la sangre especialmente de noche, y aumento del apetito. Todos esos efectos son factores de riesgo para enfermedades cardíacas, aterosclerosis, derrames, obesidad y diabetes.<sup>13</sup>

Según estudios realizados por la Asociación Americana de Psicología (APA) el estrés agudo surge de exigencias y presiones del pasado reciente y de exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. Los síntomas más comunes son:

- Problemas gastrointestinales como acidez, flatulencias, diarrea, estreñimiento, y síndrome de intestino irritable (SII).
- Sobreexcitación pasajera que deriva en la elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, mareos, migrañas, dificultades para respirar.

- Ansiedad y depresión.<sup>14</sup>

### ***Condiciones desfavorables en el ámbito laboral***

Hoy en día se reconoce que el estrés laboral es uno de los principales problemas para la salud de los trabajadores y el buen funcionamiento de las entidades para las que trabajan.

El estrés laboral se puede definir como el estado general de tensión que desencadena diferentes reacciones desde el punto de vista emocional, cognitivo, fisiológico, y del comportamiento, las cuales vienen determinadas por agentes adversos de los lugares o situaciones en las que se trabaja. Es por ello que éste se manifiesta cuando el trabajador agota todos los recursos que posee para enfrentar los factores laborales que lo rodean, generando una diversidad de manifestaciones y ocasionando un desgaste tanto físico como psicológico.

Debido a las exigencias del entorno laboral de hoy, es inevitable que exista presión en el trabajo. Un nivel de presión que el trabajador considere aceptable puede incluso mantenerlo alerta, motivado y en condiciones de trabajar y aprender, dependiendo de los recursos de que disponga y de sus características personales. El estrés aparece cuando esa presión se hace excesiva o difícil de controlar.

El estrés laboral puede dar lugar a comportamientos disfuncionales y no habituales en el trabajo, y contribuir a la mala salud física y mental del individuo. En casos extremos, el estrés prolongado o los acontecimientos laborales traumáticos pueden originar problemas psicológicos y propiciar trastornos psiquiátricos que desemboquen en la falta de asistencia al trabajo e impidan que el empleado pueda volver a trabajar.

Cuando el individuo está bajo estrés le resulta difícil mantener un equilibrio saludable

entre la vida laboral y la vida no profesional; al mismo tiempo, puede abandonarse a actividades poco saludables como el consumo de tabaco, alcohol y drogas. El estrés también puede afectar al sistema inmunitario, reduciendo la capacidad del individuo para luchar contra las afecciones. <sup>15</sup>

Una forma de prevenir los riesgos laborales, y promover una “empresa saludable” y mejorar a largo plazo el estado físico, mental y nutricional de los empleados, es a través de la prevención de riesgos ergonómicos en el trabajo.

La Ergonomía es una disciplina científico-técnica y de diseño que estudia la relación entre el entorno de trabajo (lugar de trabajo), y quienes realizan el trabajo (los trabajadores). Dentro del mundo de la prevención es una técnica preventiva que intenta adaptar las condiciones y organización del trabajo al individuo. Su finalidad es el estudio de la persona en su trabajo y tiene como propósito último conseguir el mayor grado de adaptación o ajuste, entre ambos. Su objetivo es hacer el trabajo lo más eficaz y cómodo posible. Por ello, la ergonomía estudia el espacio físico de trabajo, ambiente térmico, ruidos, vibraciones, posturas de trabajo, desgaste energético, carga mental, fatiga nerviosa, carga de trabajo, y todo aquello que pueda poner en peligro la salud del trabajador y su equilibrio psicológico y nervioso. En definitiva, se ocupa del confort del individuo en su trabajo. <sup>16</sup>

La ergonomía tiene cierta importancia en cuanto a la prevención de riesgos y hay dos puntos importantes a tener en cuenta:

- La parte postural en relación a las horas de trabajo y los hábitos alimentarios.
- El ambiente laboral, y su relación con el espacio para la alimentación.

Dado que las personas pasan la mayor parte de su día en el trabajo, los hábitos que se desarrollen en este ambiente van a ir determinando sus estilos de vida, ya sean deseables o no.

### ***Influencia del estilo de vida en el tránsito intestinal***

El Presidente de la Fundación Española del Aparato Digestivo, Dr. Manuel Valenzuela, sostiene que "el tubo digestivo que se extiende del estómago al recto es un músculo que hay que entrenar y requiere orden y un cierto esfuerzo cotidiano para que funcione". Es necesaria la actividad física y rutinas, como respetar los horarios de las comidas e ir al baño cada día a la misma hora para ayudar al tránsito intestinal.

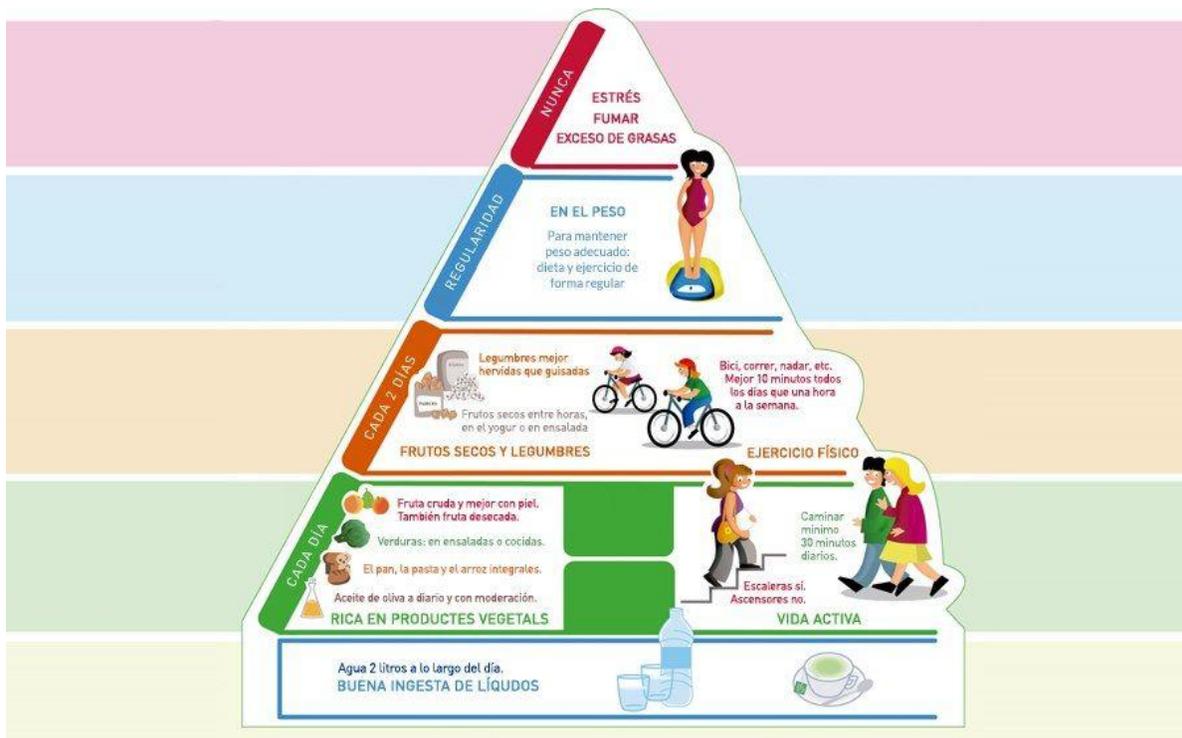
El Programa NUSA (Nutrición y Salud) junto con la colaboración de la FEAD creó la Pirámide del Bienestar Digestivo, la cual se presenta como una herramienta educativa y de comunicación para ayudar a mejorar y mantener la salud digestiva de la población española.

El ritmo de vida actual, acompañado del estrés y de la falta de tiempo libre, repercute sobre la salud y suele tener consecuencias en el ritmo intestinal. Molestias como la pesadez, el estreñimiento, el dolor abdominal, la sensación de hinchazón, los gases, etc., podrían resolverse con algunos cambios en los hábitos higiénico-dietéticos.

Las recomendaciones para una buena salud digestiva propuestas por el programa NUSA tienen en cuenta los siguientes puntos:

- Cuidar la alimentación a través del consumo diario de una cantidad adecuada de fibra dietética presente en cereales integrales, legumbres, frutas y verduras. Así como también tener en cuenta la forma en la que se preparan, aconsejando cocinar al vapor, al horno, a la plancha.

- Se deben incorporar, además, lácteos fermentados como yogures y leches fermentadas con bifidobacterias.
- Llevar una vida activa y hacer ejercicio físico diariamente, como caminar durante media hora, es fundamental para mantener un peso adecuado, ayudar a mejorar las digestiones pesadas y a regular el tiempo de tránsito.
- Respetar los horarios de las comidas y adquirir el hábito de ir al baño cada día siempre a la misma hora. Dedicar entre diez o quince minutos después de las comidas para ir al baño, en un ambiente relajado, se convierte en una sana rutina para un buen tránsito intestinal.
- Beber como mínimo 2 litros de agua al día, evitar, en lo posible, el exceso de estrés y no fumar. <sup>17</sup>



Fuente: Danone y la FEAD

### ***Fisiología del intestino grueso***

El intestino grueso está especializado para conservar el sodio y el agua que escapa a la absorción en el intestino delgado, aunque solo transporta un litro de fluido por día. El intestino grueso mide 1,5 m, incluyendo los segmentos finales, colon y recto. Dado que la mayor parte de la digestión y absorción se realiza en el intestino delgado, el alimento que alcanza el intestino grueso, es principalmente fibra. Sin embargo, el tiempo durante el cual el alimento residual se mantiene en el intestino grueso excede a cualquier otro en la digestión. El promedio de tiempo que se mantiene en el estómago es de 1/2 a 2 horas, continúa a través del intestino delgado las siguientes 2 a 6 horas y necesita de 6 a 72 horas en el intestino grueso antes de la eliminación final de los residuos no absorbidos, por defecación.

Una razón para explicar por qué el alimento permanece tanto tiempo en esta porción del intestino, es que el intestino grueso es capaz de generar nutrientes del alimento. El alimento que alcanza el intestino grueso, fibra en su mayor parte, se somete a un ecosistema bacteriano que puede fermentar esta fibra y producir nutrientes necesarios para las células de colon. La fermentación colónica también produce una serie de ácidos grasos de cadena corta como propionato, butirato, acetato, requeridos para el crecimiento de las células colónicas y para muchas funciones del organismo.

Las bacterias “amigas” o beneficiosas, responsables de la fermentación colónica, se denominan probióticas (pro-vida e incluyen las Bifidobacteria y los Lactobaccillus). Además de proporcionar productos beneficiosos para la fermentación, las bacterias probióticas impiden que las bacterias patógenas colonicen el colon. Ciertas fibras procedentes del alimento, denominadas prebióticas, mantienen específicamente estas bacterias probióticas. Los prebióticos incluyen moléculas tales como la inulina y

fructooligosacáridos, que se encuentran en la achicoria y la alcachofa, e incluyen algunos otros carbohidratos tales como galactooligosacáridos, arabinogalactanos y arabinoxilanos, los cuales se encuentran en fibras de soja, arroz y otros. Es importante destacar que los probióticos y los prebióticos son dos grupos de productos que intervienen de manera notoria en la salud intestinal.

Los probióticos incluyen las bacterias beneficiosas, antes citadas, y los prebióticos contienen sustancias, presentes de forma natural en diversos alimentos, que ayudan al crecimiento y el desarrollo de dichas bacterias. Los oligosacáridos de la soja son un buen ejemplo de prebióticos. Se ha observado que los probióticos previenen problemas intestinales relacionados con el estrés crónico. De hecho, estas bacterias beneficiosas han estado siempre presentes en alimentos fermentados como el chucrut y en lácteos con cultivos de bacterias como el yogur, alimentos tradicionales en muchos países europeos y del Oriente Medio. El primer científico que vislumbró cómo actuaban los probióticos fue Metchnikoff (premio Nobel en 1907), cuando difundió la teoría de que el colon contiene bacterias putrefactas y que consumiendo leche fermentada es posible mejorar la salud general y prolongar la vida. Hoy se sabe que más de 400 especies de bacterias, habitan nuestro tracto intestinal y trabajan en armonía para el mantenimiento de la salud. Si ese equilibrio se altera, todo el organismo se resiente.

Por último, la parte de la fibra que no se fermenta, proporciona volumen para la excreción de la masa fecal, y puede unirse a toxinas y productos de desecho ayudando a su eliminación por las heces. El recto y el ano permiten la controlada eliminación de las heces. <sup>18</sup>

## ***Tránsito intestinal alterado: Estreñimiento y Diarrea***

### **Estreñimiento**

El estreñimiento (o constipación) es un problema crónico en muchos pacientes del mundo. Es muy frecuente en la población general de todo el mundo con una prevalencia media del 14%.

Habitualmente se define el estreñimiento funcional como un trastorno caracterizado por una dificultad persistente para defecar o una sensación de que la defecación es aparentemente incompleta y/o movimientos intestinales infrecuentes (cada 3–4 días o con menor frecuencia) en ausencia de síntomas de alarma o causas secundarias.

El estreñimiento funcional puede tener diferentes causas, yendo desde cambios en la dieta, actividad física o estilo de vida, hasta disfunciones motoras primarias producidas por miopatía o neuropatía colónica. El estreñimiento también puede ser secundario a un trastorno de evacuación, que a su vez puede asociarse a una contracción paradójica o espasmo involuntario del esfínter anal, lo que puede responder a trastorno adquirido del comportamiento defecatorio en dos tercios de los pacientes.<sup>19</sup>

Subtipo fisiopatológico	Característica principal, en ausencia de síntomas de alarma o causas secundarias
1 Estreñimiento por tránsito lento (CTL) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inercia colónica</li> <li>• Hiperreactividad colónica</li> </ul>	Tránsito lento de las heces por el colon por: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminución de la actividad colónica</li> <li>• Aumento, o descoordinación de la actividad colónica</li> </ul>
2 Trastorno de la evacuación	El tránsito colónico puede ser normal o prolongado pero hay una evacuación inadecuada o difícil de las heces del recto
3 Síndrome de intestino irritable (SII) con predominio del estreñimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor abdominal, distensión, hábito intestinal alterado</li> <li>• Puede aparecer en combinación con 1 o 2</li> </ul>

Fuente: Guía mundial de la OMGE

Las causas de constipación son numerosas y diversas, se han descrito varias clasificaciones, sin embargo podrían resumirse en dos grandes grupos: causas de origen colónico y extracolónico, a partir de las cuales se derivan diferentes entidades que involucran múltiples aspectos del individuo.

La mayoría de las causas de constipación son susceptibles de manejo médico con medidas simples como el cambio en los hábitos dietéticos y corporales o el apoyo psicológico, por esto debe investigarse cada una de estas con un adecuado interrogatorio.

Se sabe que el contenido de la dieta es el principal factor determinante del peso del bolo fecal y del tránsito intestinal a través del colon, además los movimientos peristálticos se estimulan por la distensión del intestino, por lo tanto tienden a ser perezosos cuando el bolo fecal es insuficiente para causar una distensión normal.

La ingestión de comida que endurece las heces (queso procesado, inadecuado consumo de líquido, etc.), así como la falta de ejercicio, pueden contribuir a la constipación.

El ignorar el deseo normal defecatorio, puede resultar en la insensibilidad del reflejo rectoanal inhibitorio, iniciado por la materia fecal en el recto, lo que lleva a que la llegada de nuevas ondas peristálticas no produzcan el estímulo adecuado para defecar, desapareciendo cualquier urgencia periódica natural y llevando a la constipación.

Uno de los principales factores contribuyentes en la constipación es la creencia de que se debe exonerar diariamente, lo que lleva al abuso de laxantes irritativos que pueden inducir la pérdida de los hábitos intestinales normales (colon catártico). Luego del uso de un purgante que ha limpiado completamente el intestino, se tarda aproximadamente dos días para que se acumule suficiente materia fecal para estimular el reflejo defecatorio. Otros fármacos constipantes de uso común son: narcóticos, diuréticos, bloqueadores de los canales del calcio y antidepresivos.

Las circunstancias del medio ambiente, como trabajo desfavorable, viajes, admisión a hospitales, cambio de domicilio, pueden influenciar los hábitos intestinales, así como entidades psiquiátricas y sus tratamientos farmacológicos.<sup>20</sup>

Entre las causas más comunes de estreñimiento están:

- Envejecimiento
- La omisión iterativa de la respuesta a la sensación de urgencia para defecar.
- Una baja ingesta calórica
- La falta de fibra en la dieta
- Dieta de alto contenido de grasa y azúcares
- Un consumo insuficiente de líquidos
- Inactividad física

➤ Uso crónico de laxantes

La tensión nerviosa o la ansiedad agravan el trastorno.

Por otro lado hay ciertas condiciones y medicamentos asociados al estreñimiento:

- Tumor colorectal
- Diverticulosis
- Obstrucción mecánica
- Trastornos neurológicos (esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson)
- Condiciones endócrinas/metabólicas (Diabetes Mellitus, Insuficiencia renal crónica, hipotiroidismo).
- Medicamentos (antidepresivos, antiespasmódicos, diuréticos, opiáceos)

*Diagnóstico*

El estreñimiento es una afección común, y si bien los individuos que consultan constituyen sólo una minoría, en Estados Unidos sólo esta afección es responsable de varios millones de consultas médicas por año.

*Criterios diagnósticos para el estreñimiento funcional*

Un panel de expertos internacionales elaboró criterios uniformes para el diagnóstico de estreñimiento, los criterios de Roma III.

Criterios específicos: dos o más presentes

- Esfuerzo para defecar
- Materias fecales grumosas o duras
- Sensación de evacuación incompleta

- Sensación de bloqueo u obstrucción anorrectal
- El individuo recurre a maniobras manuales o digitales para facilitar la defecación
- Menos de tres defecaciones por semana

*Síntomas de estreñimiento:*

- Distensión abdominal
- Dolor, malestar
- Esfuerzo defecatorio prolongado/excesivo
- Defecación insatisfactoria

*Tratamiento medico*

Una vez que se haya estudiado y descartado un estreñimiento orgánico y secundario, la mayoría de los casos pueden ser manejados adecuadamente con un abordaje sintomático.

- El abordaje graduado del tratamiento se basa en recomendar cambios en el estilo de vida y la dieta, interrumpiendo o reduciendo medicaciones que producen estreñimiento y administrando suplementos con fibra u otros agentes formadores de volumen. Generalmente se recomienda un aumento gradual de la fibra (ya sea como suplementos estandarizados o incorporada en la dieta) y un aumento de la ingesta de líquidos.
- El segundo paso en el abordaje graduado es agregar laxantes osmóticos. La mejor evidencia es utilizar polietilenglicol, pero también existe buena evidencia para la lactulosa. Las nuevas drogas lubiprostona y linaclotida actúan estimulando la secreción ileal y aumentando así el agua fecal. Prucaloprida también está aprobada en muchos

países y en Europa.

- El tercer paso incluye laxantes estimulantes, enemas, y fármacos proquinéticos. Se pueden administrar laxantes estimulantes por vía oral o rectal para estimular la actividad motriz colorrectal. Los fármacos proquinéticos también buscan aumentar la actividad de propulsión del colon, pero a diferencia de los laxantes estimulantes, que deben tomarse ocasionalmente, estos están diseñados para administrarse a diario.

El estreñimiento se trata incluyendo en la rutina diaria fibra alimentaria, líquidos y ejercicio adecuados, y atendiendo la sensación de urgencia para defecar.

Los efectos primarios de la fibra alimentaria sobre la función intestinal se relacionan con su capacidad para retener agua, lo cual se supone que conduce a la formación de heces más grandes y blandas y su efecto de distensión del colón distal y el recto, lo que aumenta la sensación de urgencia para defecar. <sup>19</sup>

## **Diarrea**

La diarrea es un signo que revela una alteración fisiopatológica de una o varias funciones del intestino (secreción, digestión, absorción, o motilidad) y que en último término indica un trastorno del transporte intestinal de agua y electrolitos.

La diarrea se define como el aumento de volumen, fluidez o frecuencia de las deposiciones en relación con el hábito intestinal normal de cada individuo. <sup>21</sup>

Es importante destacar que si bien las causas de las diarreas son multifactoriales, solo se va a considerar un tránsito intestinal alterado (rápido) cuando éste sea causado por situaciones de estrés o presiones en el ámbito laboral y estilos de vida no saludables.

Por otro lado, los hallazgos científicos experimentales, demuestran que las repercusiones hormonales también juegan un papel importante en el desarrollo de esta alteración. En referencia a esto se describe la acción de la colecistocinina (neuromodulador hormonal). Su acción es predominantemente ansiógena, con significativas repercusiones en el tubo digestivo, ocasionando espasmos, cólicos, aumento del tránsito intestinal, y diarrea; generados al ser sometidos a situaciones estresantes abruptas.<sup>22</sup>

La diarrea crónica puede ser el trastorno funcional más común del Síndrome de Intestino Irritable (SII), éste tiene un curso benigno caracterizado por síntomas gastrointestinales recurrentes como dolor y distensión abdominales junto con la alteración en el hábito deposicional. La causa fisiopatológica del SII aún no está establecida, es por ello que se propusieron varios factores como: alteraciones en la motilidad intestinal, hipersensibilidad visceral, alteraciones psicológicas y mecanismos infecciosos.

Para el diagnóstico del SII, se utilizan los Criterios de Roma III, el cual consta de:

- 1: Aparición de síntomas por lo menos 6 meses antes del diagnóstico.
- 2: Dolor o molestia abdominal recurrente durante > 3 días por mes durante los 3 meses previos.
- 3: Por lo menos dos de las siguientes características:
  - Mejora con la defecación
  - Asociación con un cambio de la frecuencia de materias fecales
  - Asociación con un cambio de las formas de las materias fecales

Según los criterios de Roma III, el SII puede ser dividido en subtipos o subclases según las características de las deposiciones de los pacientes, siguiendo la Escala de

Deposiciones de Bristol:

- SII con diarrea (SII-D):

- Deposiciones disminuidas de consistencia > 25% de las veces y deposiciones duras < 25% de las veces

- Hasta un tercio de los casos

- Más común en hombres

- SII con estreñimiento (SII-E):

- Deposiciones duras > 25% de las veces y deposiciones disminuidas de consistencia < 25% de las veces

- Hasta un tercio de los casos

- Más común en mujeres

- SII con hábitos intestinales mixtos o patrones cíclicos (SII-M):

- Deposiciones tanto duras como disminuidas de consistencia > 25% de las veces — Un tercio a la mitad de los casos.

En la práctica clínica, un gran número de pacientes presenta molestias abdominales alteraciones del hábito deposicional, sin que se pueda encontrar una causa que los justifique. Estos síntomas se presentan en el 10%-20% de la población general, con una incidencia mayor en mujeres.

En la mayoría de los casos no existe un motivo conocido que origine el SII aunque puede estar relacionado con antecedentes estresantes.<sup>23</sup>

### ***Microbiota y su relación con los hábitos***

El término microbiota o microflora intestinal hace referencia al ecosistema microbiano que coloniza el tracto gastrointestinal.

La flora intestinal participa en el desarrollo de las microvellosidades así como en la protección estructural y metabólica del epitelio que recubre el sistema digestivo, además juega un papel muy importante en la absorción de nutrientes y la determinación del estado de salud.

Numerosos estudios han vinculado el modo de vida a la composición de la microbiota intestinal. Factores como el estrés continuado, una dieta poco equilibrada rica en grasas y hábitos sedentarios, entre otros, podrían estar relacionados con la variedad de especies microbianas presentes en los intestinos.

Se considera que en los países menos industrializados, la falta de tratamiento de aguas residuales, residuos o agua potable está probablemente detrás de la mayor diversidad bacteriana, mientras que las prácticas higiénicas del modo de vida occidental podrían constituir un factor importante de la alteración de la microbiota.

La dieta, también puede desempeñar un papel fundamental. La alimentación, demasiado refinada, pobre en fibra y con una alta proporción de proteínas respecto a los carbohidratos, conduce a la eliminación de ciertas especies bacterianas.

Las alteraciones de la microbiota en las poblaciones occidentales han sido vinculadas a algunas enfermedades como diabetes de tipo 1, obesidad, alergias, enfermedad de Crohn, enfermedad celíaca, colitis o incluso cáncer de colon.<sup>24</sup>

### ***Abordaje nutricional***

La consulta nutricional es fundamental para poder conocer al paciente de una manera integral.

Se deben registrar y analizar los siguientes datos: sexo, edad, peso actual, peso habitual, cambios de peso corporal, cambios en el apetito, datos de la ingesta diaria reciente, disfunciones gastrointestinales (vómitos, náuseas, constipación, diarrea, etc.), si realiza o no actividad física, tipo de trabajo y cantidad de horas que trabaja.

Es importante realizar una anamnesis alimentaria correcta para poder obtener información objetiva, que refleje la historia dietética del paciente y así poder conocer sus hábitos. El interrogatorio alimentario debe permitir conocer:

- Consumo de alimentos
- Rechazo de alimentos y causas
- Ritmo alimentario (comida única, ausencia del desayuno, alimentación fraccionada, picoteo entre comidas, etcétera)
- Horario de comidas
- Modo de alimentación (en familia, en el trabajo, en bares o restaurantes)
- Apreciación de la carga afectiva a la comida y detección de posibles anomalías de comportamiento alimentario. Se debe conocer el valor que tiene la alimentación en la vida de la persona.

La valoración del consumo alimentario individual se puede realizar a través de diferentes métodos como por ejemplo, el registro dietético, recordatorio de 24 o 48 hs y frecuencia de consumo dependiendo del tipo de información que se desee obtener.

En todos los casos, esta información es muy útil para poder relacionar los hábitos alimentarios sean o no saludables con las alteraciones en la motilidad intestinal.

### ***Lineamiento nutricional para el estreñimiento***

Un componente esencial del tratamiento de los individuos con estreñimiento es proporcionar una dieta normal rica tanto en fibra soluble como insoluble. Las dietas bajas en fibra prolongan el tiempo de tránsito intestinal y permiten la reabsorción de un exceso de agua y la formación de heces duras. Las cantidades normales de carbohidratos difíciles de digerir y fibra ayudan a hidratar las heces y normalizar la función intestinal, pero los excesos también ocasionan diarrea.<sup>25</sup>

Los objetivos del tratamiento nutricional serán principalmente, estimular el peristaltismo intestinal sin provocar cólicos, promover el consumo adecuado de líquidos y fibra dietética, implementar pautas higiénico- dietéticas adecuadas.

El cambio dietético trata de aumentar el contenido intestinal y la excitabilidad neuromuscular, con lo que se consigue el desplazamiento de la materia fecal en el colon.

La dietoterapia se basa fundamentalmente en los siguientes puntos:

1. Seleccionar alimentos con alto contenido en fibra dietética para aumentar el volumen de la materia fecal y la osmolaridad del intestino.
2. Estimular con la dieta el reflejo gastroyeyunocolónico.
3. Lubricar la pared intestinal y mantener el contenido acuoso del intestino.

El punto 1 se logra seleccionando alimentos ricos en fibra, en ácidos orgánicos y en azúcares altamente concentrados. La dieta debe contener por lo menos 25 gramos de fibra dietética por día, incluyendo cantidades amplias de frutas, hortalizas y granos integrales.

El punto 2 se logra con el fraccionamiento de la dieta en 6/7 comidas y con la ingestión de líquidos fríos.

El punto 3 se logra con la indicación de abundantes líquidos (2 litros diarios como mínimo) y con el empleo de una cuota de grasa en cada comida. Las grasas, además de ser colecistoquinéticas, son lubricantes de la pared intestinal. Las sales biliares en el intestino hacen que el agua se mantenga en el contenido intestinal con lo que se evita el endurecimiento de la materia fecal.<sup>26</sup>

### ***Lineamiento nutricional para la diarrea***

Los objetivos del tratamiento incluyen prevenir la deshidratación, la pérdida de peso y el desequilibrio hidroelectrolítico, restablecer la motilidad normal del intestino y preservar el correcto estado nutricional.

Se indica un plan de alimentación denominado adecuado intestinal, que se define como aquel que favorece la absorción con el mínimo trabajo secretor y motor.

Se debe tener en cuenta pautas higiénico-dietéticas y alimentarias que permitan modificar los hábitos de vida para mejorar el funcionamiento intestinal como por ejemplo:

- ✓ Dedicar el tiempo adecuado para comer con tranquilidad y masticar correctamente.
- ✓ Evitar el consumo de líquidos fríos que estimulan el peristaltismo intestinal.
- ✓ Reducir el consumo de altas concentraciones de azúcares ya que generan una mayor osmolaridad.
- ✓ Elegir cereales refinados para evitar la formación de almidón resistente.
- ✓ Las frutas y verduras deben estar cocidas sin productos de tostación.

En todos los casos el abordaje nutricional será de carácter individual según tolerancias digestivas, gustos, cultura y acceso económico.<sup>26</sup>

### ***Repercusión del tránsito intestinal alterado en la vida cotidiana***

La calidad de vida de las personas que sufren variaciones en el tránsito intestinal se encuentra notablemente alterada según reflejan revisiones al respecto.

Según la OMS la calidad de vida es «la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas y sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno».

En cuanto a las consecuencias del tránsito intestinal alterado en las actividades cotidianas de los pacientes que lo padecen, el 69% considera que afecta a su rendimiento escolar o laboral, siendo una causa relevante de absentismo en los casos graves y de disminución de la productividad. Además se han confirmado las repercusiones sociales de sujetos que sufren estreñimiento, llegando a la conclusión de que ello condiciona el gasto sanitario, directo e indirecto, haciendo que este sea enorme.<sup>27</sup>

Para tratar esta sintomatología es importante concientizar sobre los cambios a adoptar en el estilo de vida, primordialmente en la alimentación, la actividad física y un mejor control del estrés.

Las adecuaciones en la dieta, incluyen una mayor proporción de fibra, incrementar el consumo de vegetales y frutas, una adecuada hidratación, dieta balanceada, así como

aprender a identificar los alimentos que hacen daño al paciente, como grasas e irritantes.<sup>28</sup>

Se debe tener en cuenta que los hábitos tóxicos como el tabaquismo y un elevado consumo de alcohol favorecen las alteraciones intestinales, ya que son irritantes de la mucosa.

### **3. JUSTIFICACION Y USO DE LOS RESULTADOS**

#### **3.1 Tema de investigación**

El tema del proyecto de investigación se titula:

“Tránsito intestinal: ¿Cómo lo afectan los estilos de vida?”

#### **3.2 Justificación**

Se abocará a estudiar cómo influyen los hábitos o estilos de vida en el tránsito intestinal, sabiendo que el ritmo de vida de la población actual, acompañado del estrés, de la falta de tiempo libre y de la inactividad física, repercuten sobre la salud y suelen tener consecuencias en el funcionamiento normal del intestino. El tránsito intestinal puede verse alterado, ocasionando estreñimiento o diarrea y afectando inevitablemente la calidad de vida de las personas.

La sociedad actual se encuentra inmersa en una vorágine de exigencias y situaciones estresantes, las cuales en muchas oportunidades desencadenan comportamientos que no son aconsejables, como por ejemplo, exceso en la cantidad de horas de trabajo, no dedicar el tiempo adecuado para almorzar o ingerir alguna comida, tener una alimentación poco saludable, no apartar espacio para realizar una actividad física o de esparcimiento, no dormir lo suficiente, tener hábitos tóxicos como el tabaco.

Este trabajo desea analizar como los hábitos y las condiciones laborales que tienen un grupo de empleados administrativos repercuten sobre el tránsito intestinal.

Es muy importante concientizar a la población sobre los cambios a adoptar en los hábitos para mejorar la salud general así como también permitir un correcto funcionamiento intestinal. Se debe hacer hincapié en una alimentación equilibrada con un mayor consumo de fibra dietética, una hidratación suficiente con agua potable, realizar actividad física regularmente, respetar las horas de descanso y un mejor control del estrés.

### **3.3 Lugar donde se lleva a cabo y factibilidad de su realización**

La encuesta se realizó de manera online y anónima a 30 empleados pertenecientes a la empresa privada American Express que se encuentra ubicada en la zona de Retiro, Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

La encuesta fue realizada a través de un formulario brindado por Google drive. El cuestionario fue enviado por mail y sus respuestas llegaban directamente a nuestra casilla de correo electrónico. Se obtuvieron respuestas del 100% de los encuestados.

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1 Objetivo General**

Describir cómo influyen las condiciones laborales y los estilos de vida en el tránsito intestinal en empleados administrativos de una empresa privada con jornada laboral full- time (9 horas).

### **4.2 Objetivos Específicos**

- ❖ Identificar los hábitos de vida que tienen los trabajadores de la empresa privada objeto de estudio.
- ❖ Estimar el consumo promedio de fibra dietética semanal.
- ❖ Categorizar el tránsito intestinal según criterios diagnóstico.
- ❖ Determinar las condiciones laborales que inciden en los empleados dentro de la empresa.

## **5. DISEÑO METODOLOGICO**

### **5.1 Tipo de estudio y diseño general**

Descriptivo y transversal

### **5.2 Instrumento de recolección de datos**

Encuesta

### **5.3 Población**

Empleados administrativos que trabajan jornada completa (full-time) de la empresa American Express de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.

### **5.4 Muestra**

30 empleados administrativos que trabajan de 8.30 a 17.30 horas (jornada full time) de la empresa American Express de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.

### **5.5 Tipo de muestreo**

No probabilístico.

### **5.6 Técnica de Muestreo**

Por conveniencia de 30 empleados administrativos de ambos sexos de entre 25 y 50 años que trabajan en American Express en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.

## **5.7 Criterios de Inclusión y exclusión**

### **5.7.1 Criterios de inclusión**

- Empleados administrativos de ambos sexos, que se encuentren trabajando en American Express en horario full-time (aproximadamente 9 horas) en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en 2018.

### **5.7.2 Criterios de exclusión**

- Personas que tengan alguna cirugía intestinal.
- Personas que padezcan alguna enfermedad intestinal.
- Personas que participen en la prueba piloto (Encuesta)

**5.8 Definición operacional de las variables**

<b>Variables</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Valor</b>
<b>V1: Edad</b>	Tiempo que una persona ha vivido desde su nacimiento.	Se consignará la edad correspondiente a cada persona medida en años enteros.
<b>V2: Sexo</b>	Características anatómicas, biológicas y fisiológicas que diferencian a la mujer y al hombre.	Femenino Masculino
<b>V3: Peso</b>	Masa corporal total que refiere haber mantenido en los últimos años una persona.	Se consignará el peso correspondiente a cada persona medido en kilogramos.
<b>V4: Talla</b>	Medición de la estatura del cuerpo humano de los pies hasta el techo del cráneo, expresada en centímetros.	Se consignará la talla correspondiente a cada persona medida en metros.
<b>V5: Horas de sueño</b>	Cantidad de tiempo que duerme una persona por día.	Se consignará el tiempo correspondiente indicado por cada persona, medido en horas.
<b>V6: Horas de trabajo</b>	Cantidad de tiempo que una persona realiza sus actividades laborales en un día.	Se consignará el tiempo correspondiente indicado por cada persona, medido en horas.
<b>V7: Puesto laboral</b>	Cargo o jerarquía que se ocupa dentro de la empresa.	Analista Ejecutivo de cuenta Supervisor Gerente Director
<b>V8: Descanso en horario laboral</b>	Cantidad de tiempo empleado por una persona para sus actividades de dispersión.	Se consignará el tiempo correspondiente indicado por cada persona, medido en minutos.
<b>V9: Alimentos que consume en el trabajo</b>	Cualquier sustancia sólida o líquida que se consuma dentro del horario laboral.	Los prepara en su casa Los compra en el buffet del edificio Los compra fuera del edificio Otra
<b>V10: Lugar de almuerzo</b>	Lugar o espacio utilizado con mayor frecuencia para consumir los alimentos dentro de la jornada laboral.	En el comedor o cocina En su escritorio Fuera del edificio
<b>V11: Comodidades a la hora de comer</b>	Electrodomésticos que brinda el establecimiento para refrigerar o calentar la comida antes de ser consumida.	Heladera Microondas Horno Todas
<b>V12: Lugar destinado para almorzar en grupo</b>	Presencia de un espacio físico habilitado para almorzar en grupo con comodidades específicas tales como sillas y mesas suficientes, ventilación e higiene adecuada.	Sí No

<b>V13: Lugar disponible para almorzar</b>	Lugar que se encuentra habilitado y disponible durante el horario de almuerzo.	Siempre Casi siempre A veces Nunca
<b>V14: Dedicar al menos 30 minutos para almorzar</b>	Cantidad de tiempo destinado exclusivamente para almorzar, medido en minutos.	Siempre Casi siempre A veces Nunca
<b>V15: Consumo semanal de alimentos y bebidas</b>	Frecuencia de consumo de alimentos y bebidas según una lista de referencia, expresado en cantidad de veces por semana.	Gaseosas o jugos con azúcar 0 días 1 día 2 días 3 días 4 días 5 días 6 días 7 días  Gaseosas o jugos sin azúcar 0 días 1 día 2 días 3 días 4 días 5 días 6 días 7 días  Tartas, pastas, empanadas, pizzas 0 días 1 día 2 días 3 días 4 días 5 días 6 días 7 días  Carnes (pollo, pescado, cerdo, vaca, etc) 0 días 1 día 2 días 3 días 4 días 5 días 6 días 7 días

<p><b>V.15 Consumo semanal de alimentos y bebidas.</b></p>	<p>Frecuencia de consumo de alimentos y bebidas según una lista de referencia expresado en cantidad de veces por semana</p>	<p>Frituras  0 días  1 día  2 días  3 días  4 días  5 días  6 días  7 días</p> <p>Barrita de cereal / turrón  0 días  1 día  2 días  3 días  4 días  5 días  6 días  7 días</p> <p>Leche, yogur o quesos  0 días  1 día  2 días  3 días  4 días  5 días  6 días  7 días</p> <p>Galletitas de agua, dulces o sin relleno  0 días  1 día  2 días  3 días  4 días  5 días  6 días  7 días</p> <p>Galletitas o panes integrales  0 días  1 día  2 días  3 días  4 días  5 días  6 días  7 días</p>
--	---	--

<p><b>V.15 Consumo semanal de alimentos y bebidas.</b></p>	<p>Frecuencia de consumo de alimentos y bebidas según una lista de referencia expresado en cantidad de veces por semana</p>	<p>Lentejas, arroz integral o avena  0 días  1 día  2 días  3 días  4 días  5 días  6 días  7 días</p> <p>Infusiones (té / mate cocido / mate cebado)  0 días  1 día  2 días  3 días  4 días  5 días  6 días  7 días</p> <p>Café  0 días  1 día  2 días  3 días  4 días  5 días  6 días  7 días</p> <p>Azúcar  0 días  1 día  2 días  3 días  4 días  5 días  6 días  7 días</p> <p>Edulcorante  0 días  1 día  2 días  3 días  4 días  5 días  6 días  7 días</p>
<p><b>V16: Consumo de frutas y verduras</b></p>	<p>Ingesta de los frutos de ciertas plantas y árboles y consumo de hojas, tallos y raíces de plantas comestibles.</p>	<p>Si  No</p>

<b>V17: Cantidad de días en la semana que consume frutas</b>	Cantidad de fruta ingerida por un individuo semanalmente.	Se consignará la frecuencia semanal consumida que indique cada individuo medida en días.
<b>V18: Porción de frutas consumidas en un día</b>	Cantidad de fruta ingerida por un individuo diariamente, considerando que una porción equivale a una unidad de fruta.	1 porción 2 porciones 3 porciones o más
<b>V19: Cantidad de días en la semana que consume verduras</b>	Cantidad de verdura ingerida por un individuo, semanalmente.	Se consignará la frecuencia semanal consumida que indique cada individuo medida en días.
<b>V.20 Porción de verduras consumidas en un día</b>	Cantidad de verdura ingerida diariamente por un individuo, considerando que una porción equivale a una unidad de verdura, a excepción de las hojas de verdura que equivale a medio plato.	1 porción 2 porciones 3 porciones o más
<b>V21: Comidas que realiza en el horario de trabajo</b>	Cantidad de ingestas, sean solidas o liquidas, que realiza una persona dentro de la jornada laboral.	Desayuno y almuerzo Merienda Colaciones Todas las anteriores
<b>V22: Consumo de sal en las comidas</b>	Manejo específico que tiene el individuo con el uso de la sal en cada comida del día.	Nunca le agrego sal Raras veces agrego sal Siempre le agrego sal Cocino sin sal Uso sal light o con bajo contenido de sodio
<b>V23: Uso de máquinas expendedoras</b>	Disposición de un individuo para utilizar las máquinas que ofrecen snacks, golosinas, bebidas, chocolates, etcétera, en el ámbito laboral.	Sí No
<b>V24: Alimentos elegidos de la máquina expendedora</b>	Sustancias solidas o liquidas por las que opta habitualmente un individuo al momento de utilizar las máquinas expendedoras.	Se consignarán aquellos alimentos sólidos o líquidos que cada individuo elija de las máquinas expendedoras.
<b>V25: Cantidad de agua que toma por día</b>	Ingesta de sustancia líquida, incolora e inodora, segura y potable, apta para el consumo humano, medida en litros. No incluye infusiones como té, mate cocido, mate cebado, café.	2 ó más litros Entre ½ y 2 litros Menos de ½ litros
<b>V26: Fuma</b>	Acción de una persona de aspirar y despedir el humo producido por la combustión del tabaco preparada en forma de cigarrillo.	Sí No

<b>V27: Consumo de alcohol</b>	Acción de una persona de ingerir sustancias líquidas con graduación alcohólica.	Sí No
<b>V28: Tipo de bebidas alcohólicas consumidas</b>	Qué tipo y cantidad de bebida con graduación alcohólica ingiere, expresada en mililitros.	Se consignarán las bebidas alcohólicas elegidas por cada persona. Cerveza Vino
<b>V29: Cantidad de días en una semana que realiza actividad física</b>	Cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que resulta en gasto energético en comparación al estado de reposo.	Nunca 1 día 2 días 3 días 4 días 5 días 6 días 7 días
<b>V30: Medio de transporte que utiliza</b>	Vehículo que sirve para llevar personas o cosas de un lugar a otro. En este caso, para ir y volver del trabajo.	Transporte público Bicicleta Auto o moto A pie
<b>V31: Molestias digestivas</b>	Sensación de malestar digestivo/abdominal que es sentida por una persona sin causa orgánica.	Todos los días Ocasionalmente, no todas las semanas Una vez por semana Nunca
<b>V32: Cómo afectan esas molestias digestivas</b>	Dolores o molestias que limitan la vida personal de las personas que lo padecen.	Afectan el día a día y el trabajo A veces me preocupan o me ponen de mal humor A veces me afectan pero lo puedo manejar No me afectan
<b>V33: Las molestias empeoran cuando está nervioso</b>	Sensación de intensidad en las molestias digestivas/abdominales cuando se está atravesando una situación de estrés o angustia.	Sí No
<b>V34: Las molestias empeoran cuando termina de comer</b>	Sensación de intensidad en las molestias digestivas/ abdominales cuando se está realizando la digestión luego de consumir un alimento.	Sí No
<b>V35: Frecuencia de deposiciones</b>	Cantidad de veces que va al baño por semana para evacuar las deposiciones.	1 a 3 veces/semana 4 a 7 veces/semana
<b>V36: Realiza esfuerzo para evacuar</b>	Acción que implica una fuerza mayor a la normal por parte del individuo al momento de evacuar.	Sí No
<b>V37: sangrado al ir de cuerpo</b>	Observar sangre en el inodoro o papel higiénico luego de evacuar.	Sí No

<b>V38: Reprime las ganas de ir al baño fuera de su casa</b>	Contener el deseo de ir al baño, evitando el reflejo defecatorio.	Sí No
<b>V39: Condiciones de higiene en los sanitarios de su trabajo</b>	Características edilicias de los sanitarios del lugar de trabajo en cuanto a ventilación, iluminación, tamaño e higiene.	Buenas Malas Deben mejorar

### **5.9 Tratamiento estadístico propuesto**

Se analizaron estadísticamente los datos obtenidos según los siguientes ítems:

- Tabulación de datos: se recabo la información de las encuestas tabulándose en un sistema computarizado para su procedimiento, análisis e interpretación.
- Cuadros y gráficos: fueron elaborados a partir de la tabulación de los datos, los cuales expresaron objetivamente los resultados obtenidos.
- Interpretación: se analizaron los resultados luego de su tabulación, procesamiento y análisis. Se interpretaron con el fin de alcanzar una conclusión.

### **5.10 Procedimiento para la recolección de la información**

#### **Métodos para la recolección de datos**

Los datos se recogieron de fuentes primarias a través de encuestas que fueron realizadas de manera online, por medio de un formulario brindado por Google drive. El cuestionario fue enviado por mail y sus respuestas llegaron directamente a nuestra casilla de correo electrónico. La encuesta se envió previamente firmado el consentimiento informado.

### **Instrumentos a utilizar**

La encuesta empleada fue de elaboración propia, diseñada para responder de manera individual y anónima. Incluía preguntas abiertas y cerradas. Entre ellas, preguntas para conocer datos personales como, sexo, edad, peso y talla aproximada, puesto laboral que ocupa, cantidad de horas que duerme por día, etc. Se realizaron preguntas para conocer las condiciones laborales y los hábitos alimentarios en el lugar de trabajo así como también se indagó sobre una pequeña frecuencia de consumo de algunos alimentos para analizar el patrón de consumo alimentario. Se preguntó también sobre la realización de actividad física, el consumo de agua potable, tabaco y alcohol. Por último, se realizaron preguntas sobre el aparato digestivo, presencia de molestias, motivos de esas molestias, frecuencia en las deposiciones y hábitos intestinales.

### **Procedimientos para garantizar aspectos éticos en las investigaciones con sujetos humanos**

Para poder participar de la investigación, se le solicitó a cada uno de los encuestados que firmaran el Consentimiento Informado. Allí quedó expresada la libre voluntad de las personas a ser encuestadas y la intención de cada uno de ellos a ser parte de este trabajo.

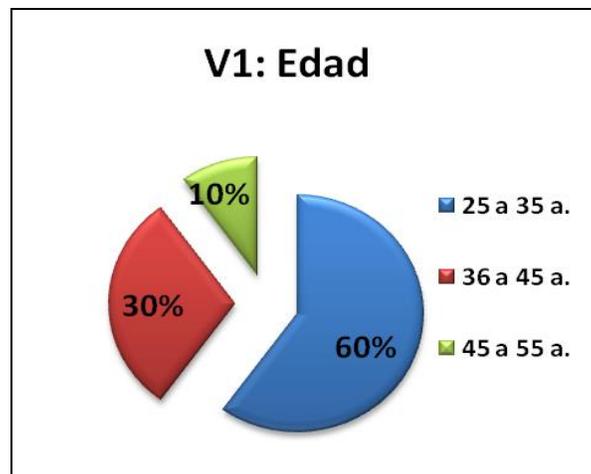
## 6. RESULTADOS

Los resultados que se presentan a continuación se obtuvieron de una encuesta de elaboración personal, realizada a empleados administrativos que trabajan en la empresa American Express ubicada en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

De los encuestados el 67 % son de sexo femenino y el 33 % de sexo masculino con una edad promedio de 33,3 años (DS  $\pm$  4,5).

### Gráficos del cuestionario

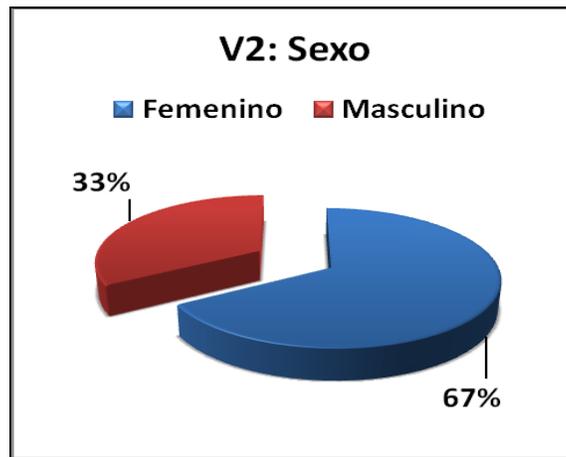
#### Gráfico N°1: Distribución por edad



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: los datos muestran que el 60 % (n=18) de los empleados tienen entre 25 y 35 años, el 30 % (n=9) entre 36 a 45 años y el 10 % (n=3) entre 45 y 55 años.

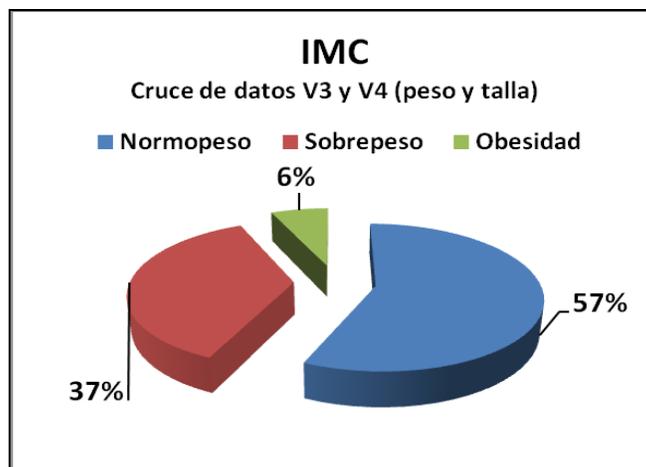
**Grafico N°2: Sexo**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: el 67 % (n=20) de las personas que contestaron la encuesta son de género femenino, el 33 % (n=10) de género masculino.

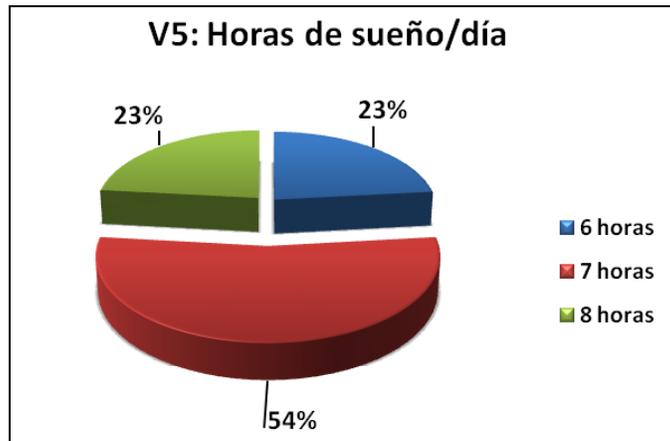
**Gráfico N°3: Índice de Masa Corporal (IMC)** - cruce entre la variable 3(peso) y la variable 4 (talla).



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: se puede observar que el 57 % (n=17) de los encuestados presenta normopeso, el 37 % (n=11) sobrepeso y el 6 % (n=2) restante obesidad, según IMC.

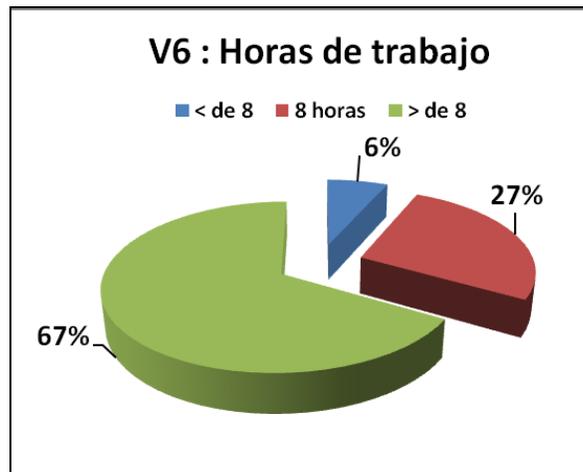
**Gráfico N°4: Horas que duermen por día**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: el 54 % (n=16) de los encuestados respondieron que duermen 7 horas por día, el 23 % (n=7) 6 horas por día y el 23 % (n=7) restante 8 horas por día.

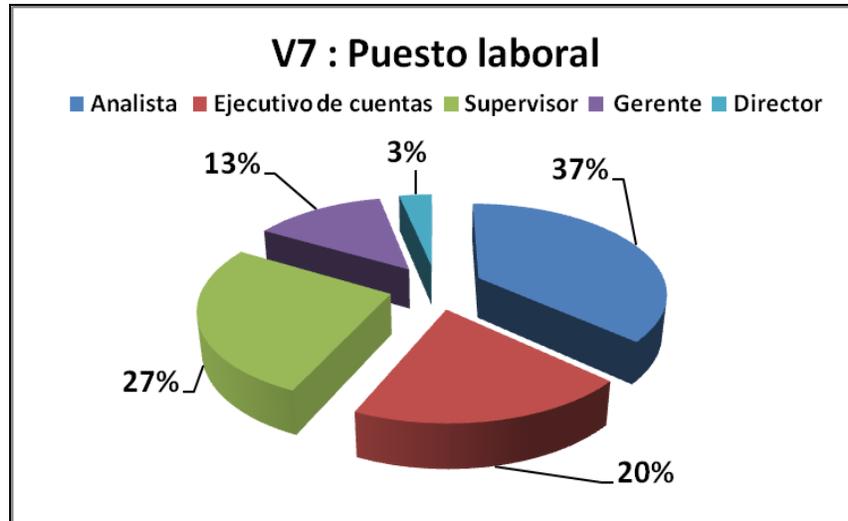
**Gráfico N°5: Horas que trabajan por día**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: los datos nos muestran que el 67% (n=20) de los encuestados trabajan más de 8 horas/día, el 27% (n=8) trabaja 8 horas/día y el 6% (n=2) trabaja menos de 8 horas/día.

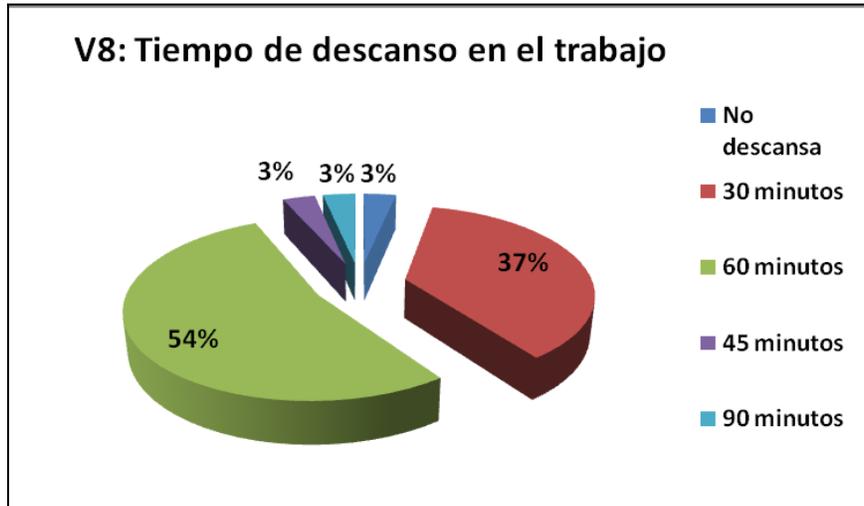
**Gráfico N°6: Cargo que ocupa en la empresa**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: en base a los datos obtenidos, se puede observar que un 37% (n=11) de los encuestados tienen cargo de analista, un 27 % (n=8) son supervisores, un 20 % (n=6) son ejecutivos de cuenta, un 13 % (n=4) de los encuestados son gerentes y el 3% (n= 1) restante son directores.

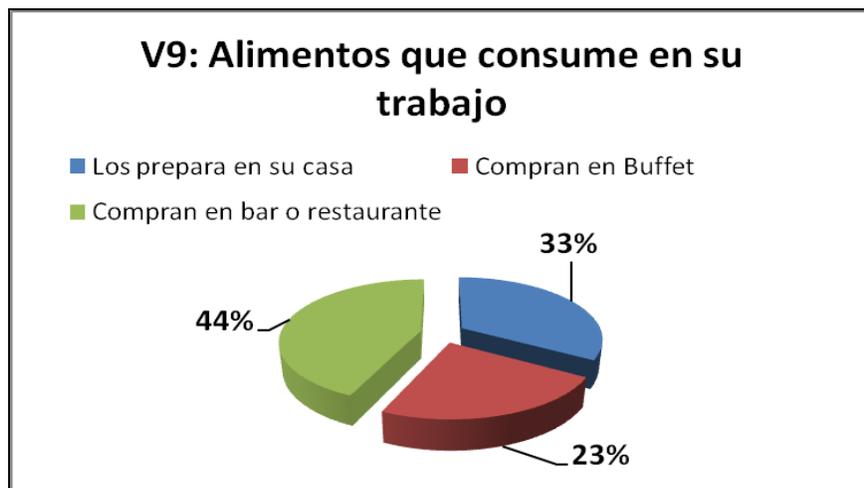
**Gráfico N°7: Tiempo de descanso durante la jornada laboral**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: de los empleados encuestados un 54 % (n=16) indicó que descansan 60 minutos durante la jornada laboral, un 37 % (n=11) descansa 30 minutos, un 3 % (n=1) descansa 90 minutos, el otro 3% (n=1) descansa 45 minutos y el 3% (n=1) restante indicó no descansar durante las horas de trabajo.

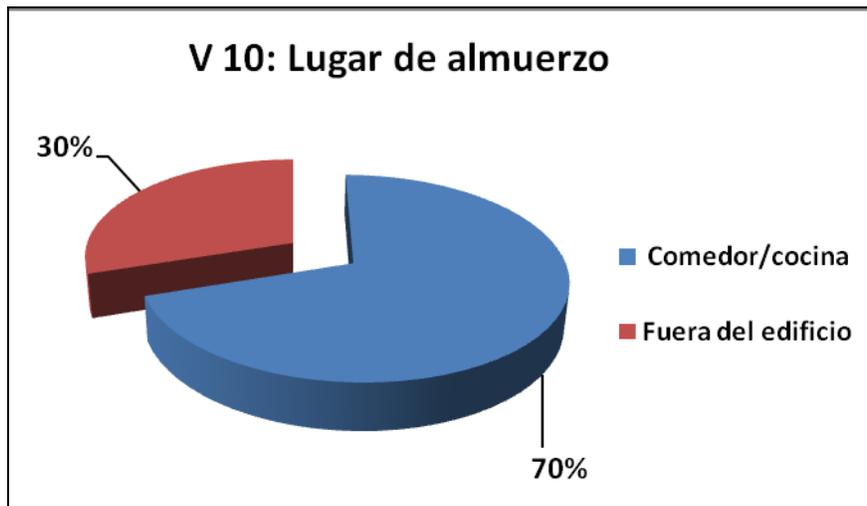
**Gráfico N° 8: Alimentos que consumen con mayor frecuencia en el trabajo**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: un 44 % (n=13) de los encuestados indicaron consumir alimentos que compran en un bar o restaurante fuera del edificio, un 33 % (n=10) indicaron que consumen alimentos que preparan en sus casas y el 23 % (n=7) restante indicaron consumir alimentos que compran en el buffet del edificio de la empresa.

**Gráfico N°9: Lugar donde almuerzan con mayor frecuencia**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

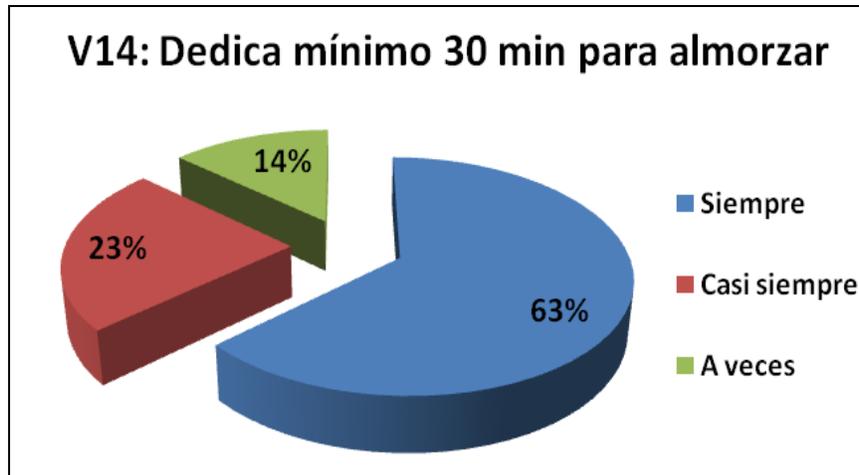
Comentario: según los datos obtenidos, se puede observar que el 70 % (n=21) de los encuestados realiza su almuerzo en el comedor/cocina de la empresa, el 30 % (n=9) restante lo hace fuera del edificio. Ningún encuestado indicó almorzar en la posición/escriptorio.

**V.11: Todos los encuestados indicaron que disponen de microondas y heladera en la cocina para calentar y refrigerar los alimentos.**

**V.12: Todos los encuestados indicaron que en su trabajo hay un lugar destinado para almorzar en grupo.**

**V.13:** Todos los encuestados indicaron que el lugar destinado a almorzar en grupo se encuentra siempre disponible.

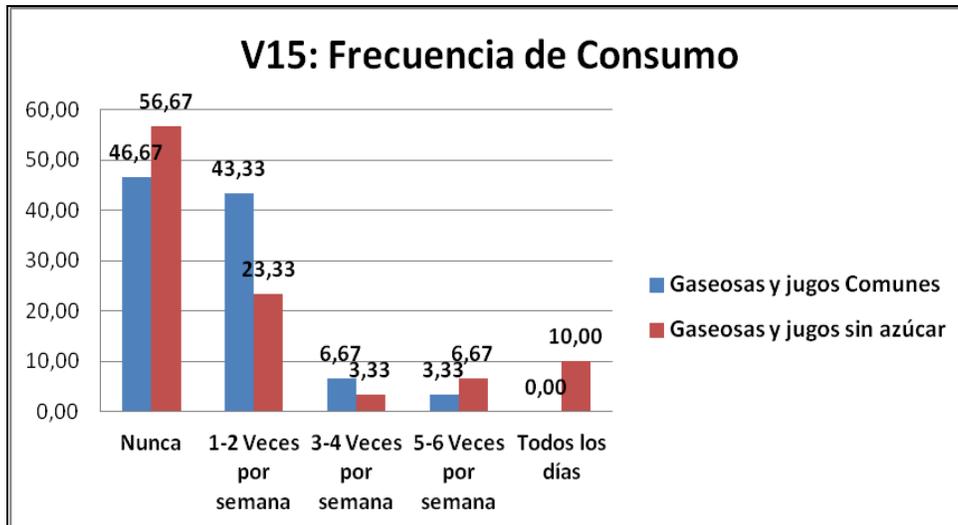
**Gráfico N°10:** Dedicar al menos 30 minutos para almorzar



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: se puede observar que el 63% (n=19) de los encuestados indicaron que siempre se toman al menos 30 minutos para almorzar, el 23 % (n=7) indicó que casi siempre se toman al menos 30 minutos para almorzar y el 14 % (n=4) restante indicó que a veces se toman al menos 30 minutos. Ningún encuestado indicó que nunca se toma al menos 30 minutos para almorzar.

**Gráfico N°11: Frecuencia de consumo en una semana habitual - Gaseosas/jugos comunes vs. Gaseosa/ jugos sin azúcar**

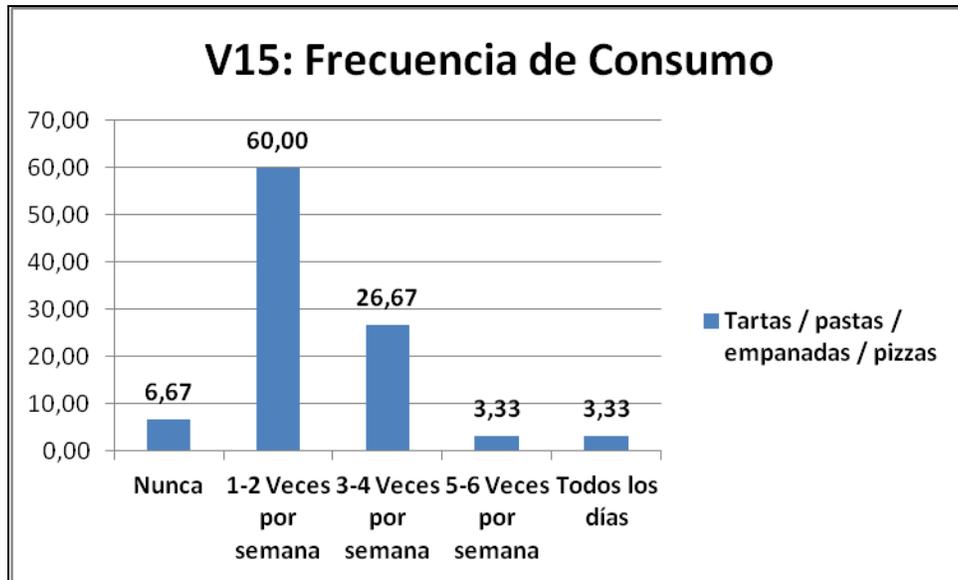


Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realiza a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: los datos nos muestran que un 46,67% (n=14) de los encuestados nunca consumen gaseosas/jugos comunes, un 43,33% (n=13) consumen 1 a 2 veces/semana gaseosas/jugos comunes, un 6,67% (n=2) consumen 3 a 4 veces/semana y un 3,33% (n=1) consumen 5 a 6 veces por semana.

Con respecto al consumo de gaseosas y jugos sin azúcar, un 56,67% (n=17) refirieron no consumir, un 23,33% (n=7) consumen 1 a 2 veces/semana, un 3,33% (n=1) consumen 3 a 4 veces/semana, un 6,67% (n=2) consumen 5 a 6 veces/semana y un 10% (n=3) consumen todos los días.

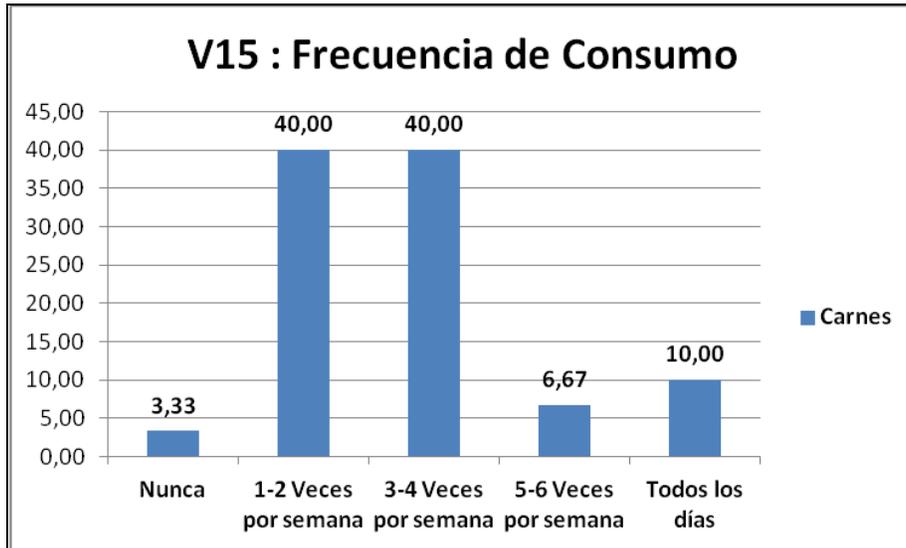
**Gráfico N°12: Frecuencia de consumo en una semana habitual - Tartas/pastas/empanadas/pizzas**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: se puede observar que el 60 % (n=18) de los encuestados consumen tartas/pastas/empanadas/pizzas entre 1 y 2 veces/semana, el 26,66 % (n=8) consumen entre 3 y 4 veces/semana, el 6,67% (n=2) nunca consumen este grupo de alimentos, el 3,33% (n=1) consumen 5 y 6 veces/ semana, y el 3,33 % (n=1) restante consumen todos los días.

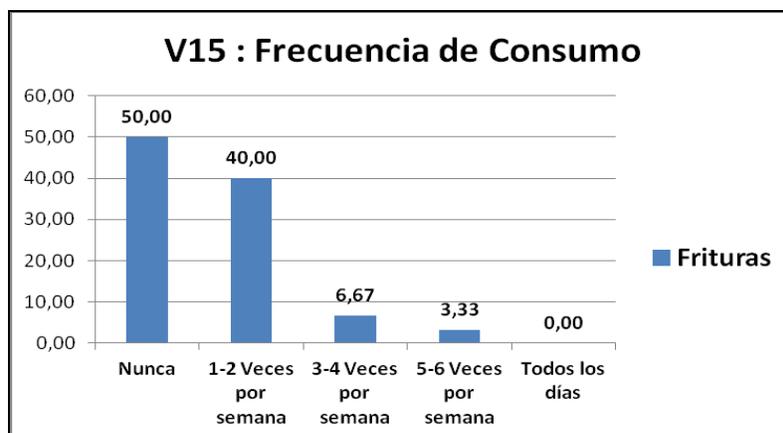
**Gráfico N°13: Frecuencia de consumo en una semana habitual - Carnes**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: los datos muestran que, un 40 % (n=12) de los encuestados consumen carnes 1 a 2 veces/semana, otro 40% (n=12) consumen entre 3 y 4 veces/semana, un 10 % (n=3) todos los días, un 6,67 % (n=2) entre 5 y 6 veces/ semana y un 3,33% (n=1) no consumen carnes.

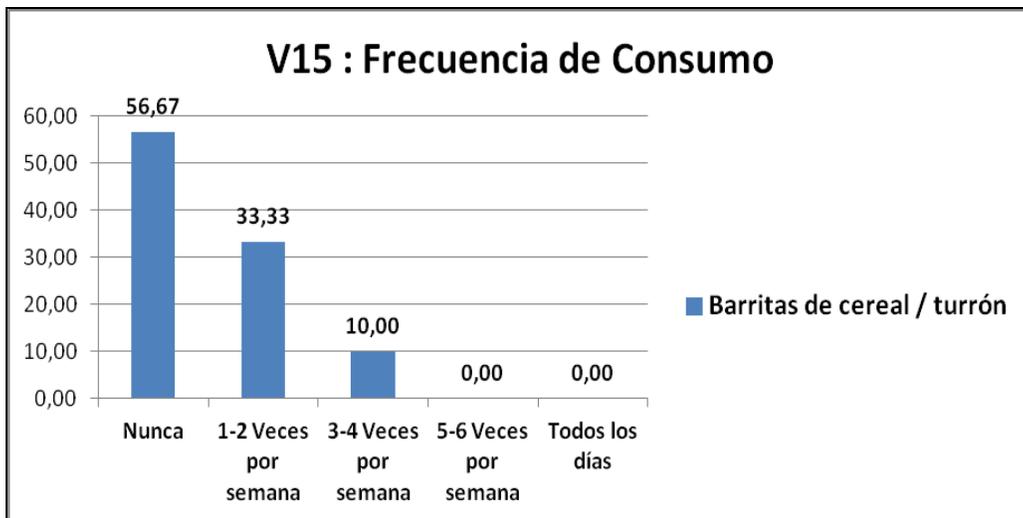
**Gráfico N°14: Frecuencia de consumo en una semana habitual - Frituras**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realiza a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: según los datos obtenidos, se puede observar que, un 50 % (n=15) de los encuestados no consumen frituras, un 40 % (n=12) consumen entre 1 y 2 veces/semana, un 6,67% (n=2) consumen entre 3 y 4 veces/semana y un 3,33 (n=1) entre 5 y 6 veces/semana.

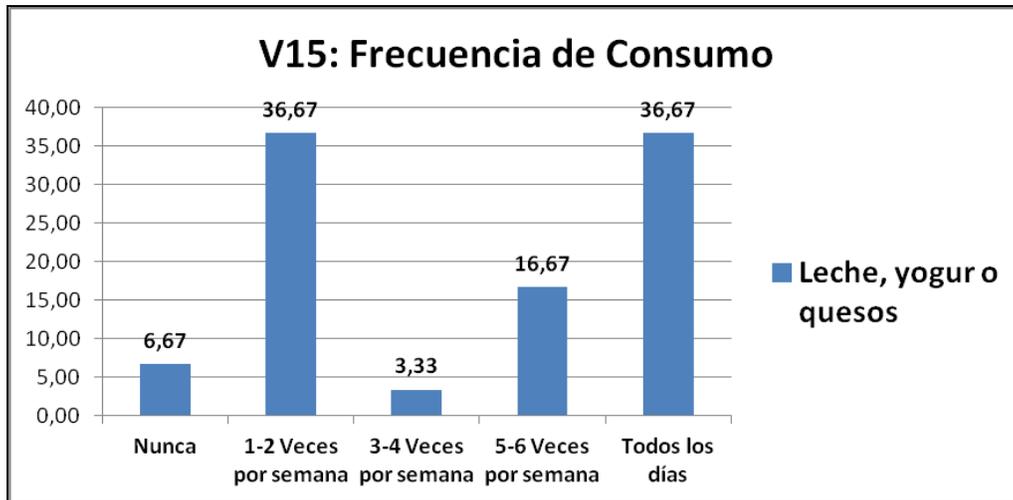
**Gráfico N°15: Frecuencia de consumo en una semana habitual - Barritas de cereal/turrón**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: el 56,67 % (n=17) de los encuestados no consume barras de cereal/turrón, el 33,33 % (n=10) consumen entre 1 y 2 veces/semana y el 10 % (n=3) restante consumen entre 3 y 4 veces/semana.

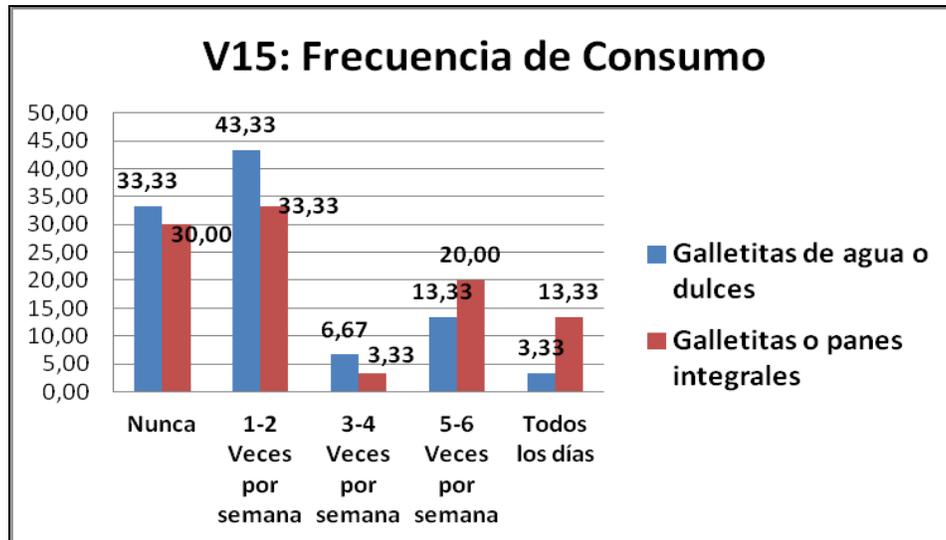
**Gráfico N°16: Frecuencia de consumo en una semana habitual - Leche, yogur, quesos**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: El 36,67 % (n=11) de los encuestados refirió consumir lácteos entre 1 y 2 veces/semana, otro 36,67% (n=11) refirió consumir lácteos todos los días, un 16,67 % (n=5) consumen entre 5 y 6 veces/semana, un 6,67% (n=2) no consumen lácteos y el 3,33 % (n=1) restante consumen entre 3 y 4 veces/semana.

**Gráfico N°17: Frecuencia de consumo en una semana habitual - Galletitas de agua o dulces sin relleno vs. Galletitas o panes integrales**

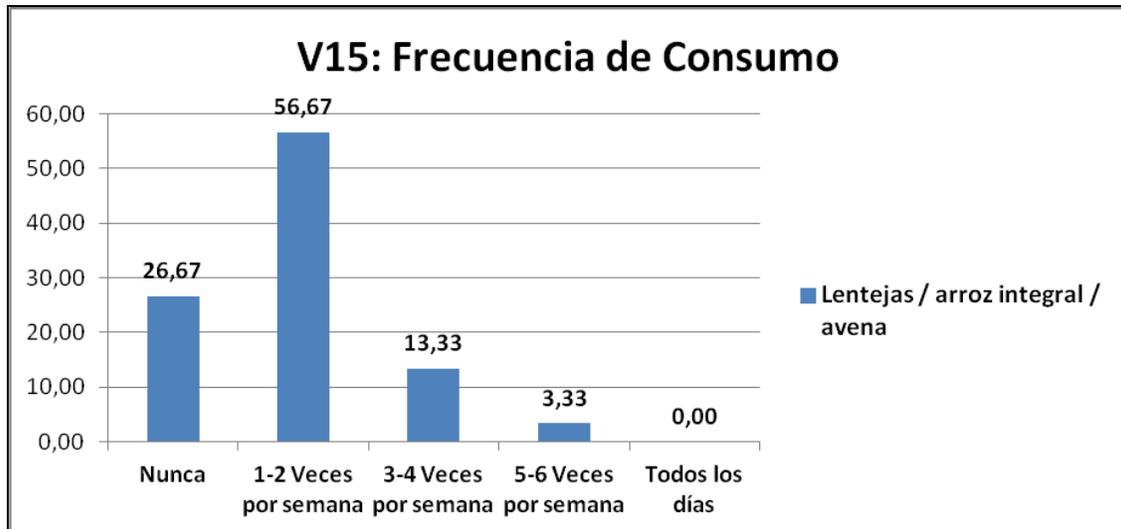


Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: El 43,33 % (n=13) de los encuestados consumen galletitas de agua o dulces sin relleno entre 1 y 3 veces/semana, el 33,33% (n=10) no consumen, el 13% (n=4) consumen entre 5 y 6 veces/semana, el 6,67 % (n=2) consumen entre 3 y 4 veces/semana, y el 3,33% (n=1) consumen todos los días.

Con respecto a las galletitas o panes integrales, un 33,33% (n=10) refirió consumir entre 1 y 2 veces por semana, un 30 % (n=9) indicó que no consumen, un 20 % (n=6) consumen entre 5 y 6 veces/semana, un 13,33 % (n=4) consumen todos los días y un 3,33% (n=1) consumen entre 3 y 4 veces/semana.

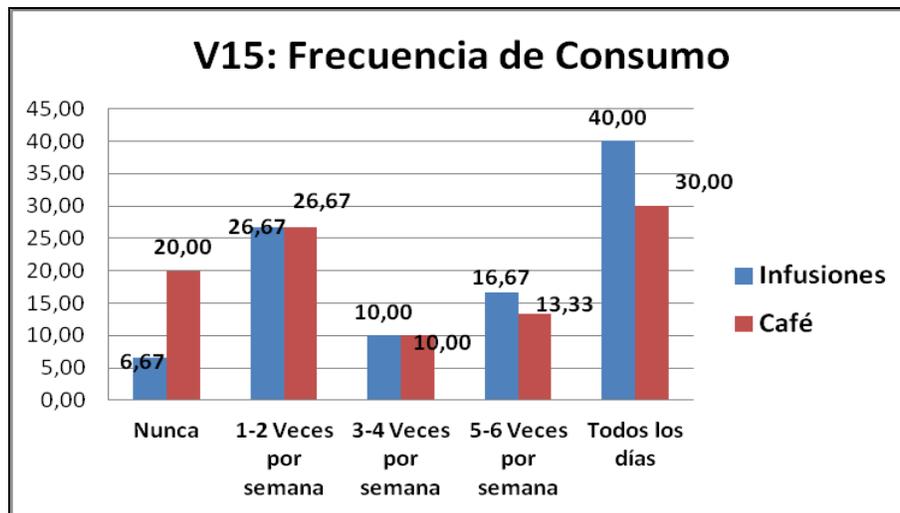
**Gráfico N°18: Frecuencia de consumo en una semana habitual - Lentejas, arroz integral, avena**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: se puede observar que, el 56,67% (n=17) de los encuestados consumen lentejas, arroz integral y avena entre 1 y 2 veces/semana, el 26,67% (n=8) no consumen, el 13,33% (n=4) consumen entre 3 y 4 veces/semana y el 3,33% (n=1) restante consumen entre 5 y 6 veces/semana.

**Gráfico N°19: Frecuencia de consumo en una semana habitual - Infusiones (té, mate cocido, mate cebado) vs. Café**

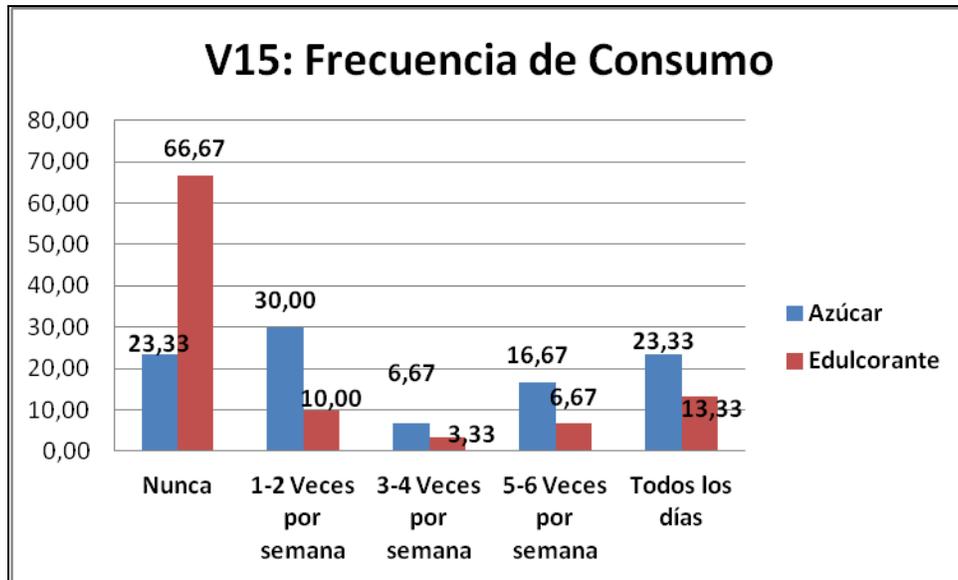


Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: según los datos, el 40% (n=12) de los encuestados ingiere infusiones todos los días, el 26,67% (n=8) ingiere entre 1 y 2 veces/semana, el 16,67% (n=5) entre 5 y 6 veces/semana, el 10% (n=3) entre 3 y 4 veces/semana, y un 6,67% (n=2) no ingieren infusiones.

Con respecto al consumo de café, un 30% (n=9) de los encuestados ingieren todos los días, un 26,67% (n=8) entre 1 y 2 veces/semana, un 20% (n=6) no consume, un 13,33% (n=4) entre 5 y 6 veces/semana y el 10% (n=3) restante consumen entre 3 y 4 veces/semana.

**Gráfico N°20: Frecuencia de consumo en una semana habitual - Azúcar vs Edulcorante**

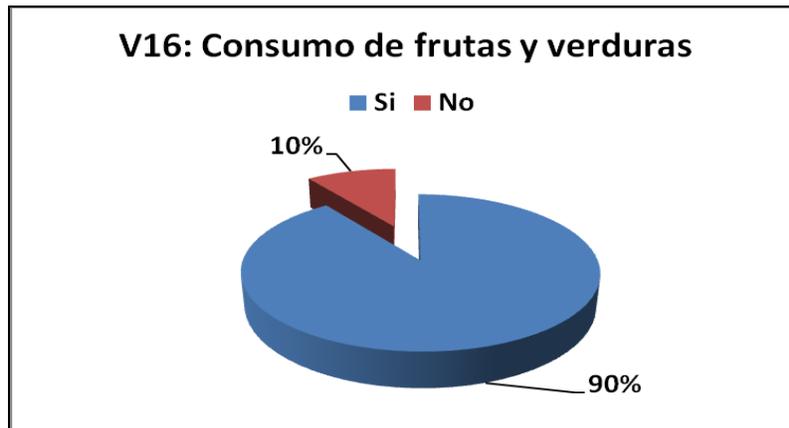


Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: según los datos obtenidos, el 30% (n=9) de los encuestados consumen azúcar entre 1 y 2 veces/semana, el 23,33% (n=7) consumen todos los días, otro 23,33% (n=7) no indicaron no consumir azúcar, el 16,67% (n=5) consumen entre 5 y 6 veces/semana y el 6,67 % (n=2) restante consumen entre 3 y 4 veces/semana.

Con respecto al edulcorante, el 66,67% (n=20) de los encuestados indicaron que no consumen edulcorante, un 13,33% (n=4) consumen todos los días, un 10% (n=3) entre 1 y 2 veces/semana, un 6,67% (n=2) entre 5 y 6 veces/semana y el 3,33 % (n=1) entre 3 y 4 veces/semana.

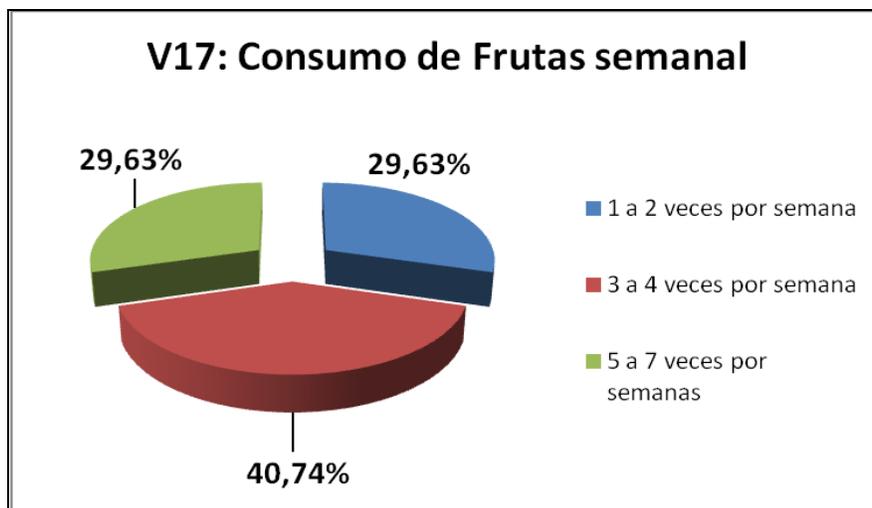
**Gráfico N°21: Consumo de frutas y verduras**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: el 90% (n=27) de los encuestados refirió consumir frutas y verduras. El 10% (n=3) restante no consumen frutas y verduras.

**Gráfico N°22: Consumo de fruta en una semana típica**



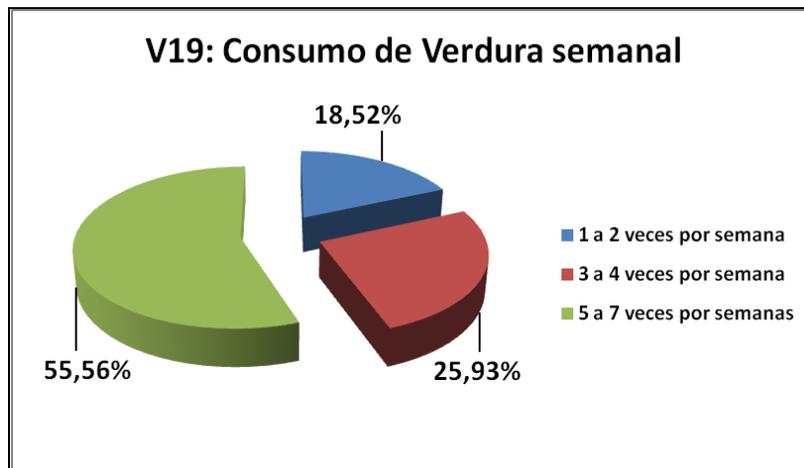
Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: según los datos brindados por la encuesta, el 40,74 % (n=12) de los encuestados consume frutas entre 3 y 4 veces/semana, el 29,63 % (n=9) consume entre 5 y 7 veces/semana y el 29,63 % (n=9) restante consume 1 a 2 veces/semana.

### **V18: Consumo Fruta semanal**

Media aritmética ( $\bar{X}$ ): 1 porción.

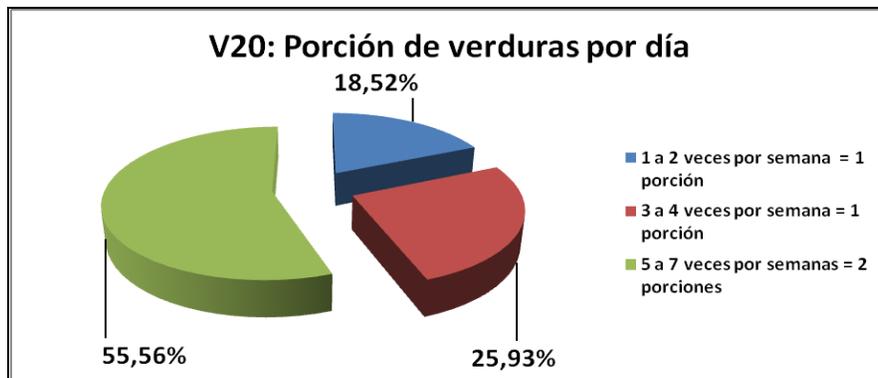
### **Gráfico N°23: Consumo de verdura en una semana típica**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: el 55,56 % (n=17) de los encuestados refirió consumir verduras entre 5 y 7 veces/ semana, el 25,93 % (n=8) consumen entre 3 y 4 veces/ semana y el 18,52 % (n=5) consumen de 1 a 2 veces/semana.

### **Gráfico N°24: Cantidad de verdura consumida por día**

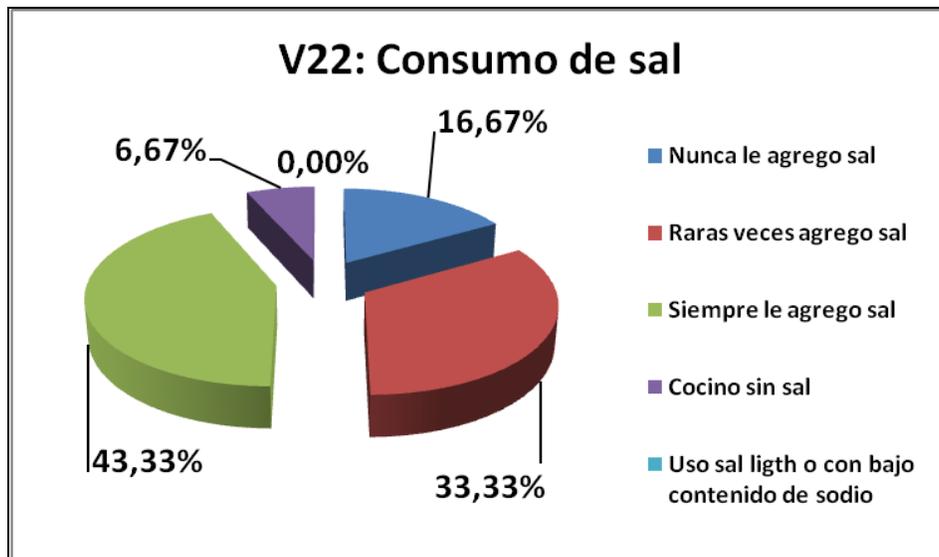


Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: según los datos obtenidos, se puede observar que un 55,56% (n=17) de los encuestados consumen 2 porciones de verduras/día entre 5 y 7 veces/semana, un 25,93% (n=8) de los encuestados consumen 1 porción de verduras entre 3 y 4 veces/semana y un 18,52 % (n=5) de los encuestados consumen 1 porción de verduras entre 1 y 2 veces/semana.

**V.21:** Todos los encuestados indicaron desayunar y almorzar durante el horario laboral.

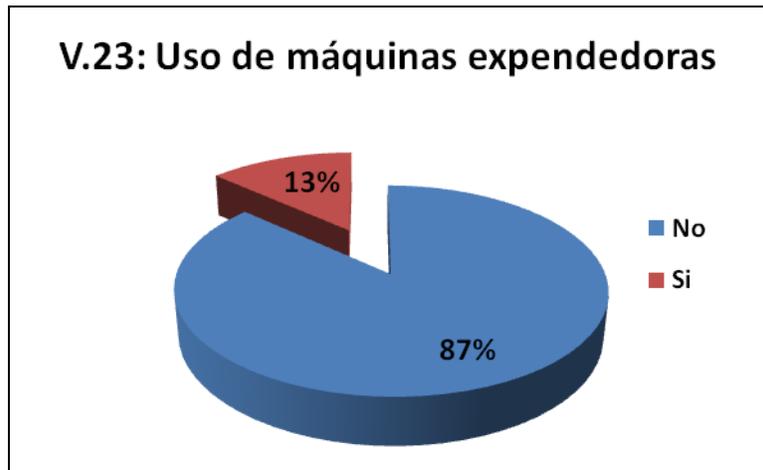
**Gráfico N°25:** Conducta con respecto al consumo de sal



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: en base a los datos obtenidos se puede observar que el 43,33% (n=13) de los encuestados siempre le agregan sal a las comidas, el 33,33% (n=10) raras veces le agregan sal a las comidas, el 16,67% (n=5) nunca le agregan sal y el 6,67 % (n=2) cocina sin sal.

**Gráfico N°26: Uso de máquinas expendedoras**

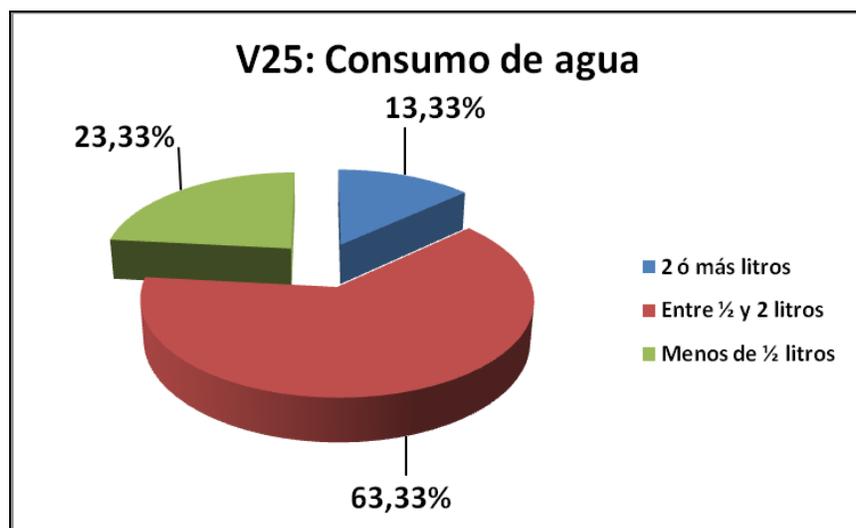


Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: el 87% (n=26) de los encuestados indicaron que no utiliza las maquinas expendedoras del trabajo y el 13% (n=4) restante indicaron que si la utilizan.

**V.24:** Los encuestados que utilizan la máquina expendedora indicaron elegir café.

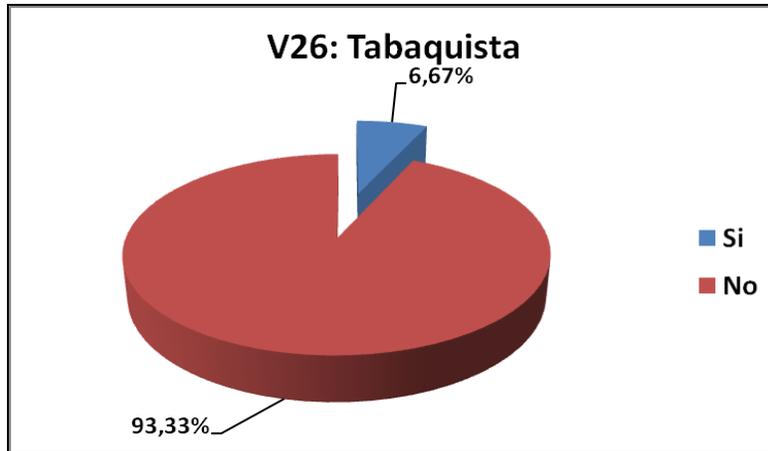
**Gráfico N°27: Consumo de agua por día**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: según los datos obtenidos, el 63,33% (n=19) de los encuestados consume entre ½ y 2 litros de agua/ día, el 23,33% (n=7) consume menos de ½ litro por día y el 13,33% (n=4) consume 2 litros o más.

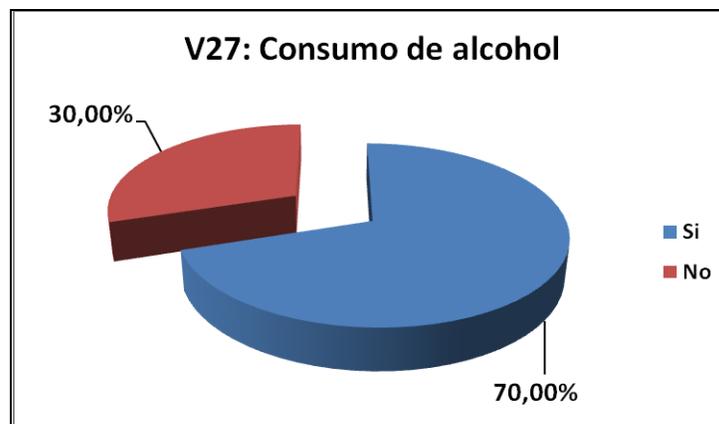
**Gráfico N°28: Consumo de tabaco**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: el 93,33% (n=28) de los encuestados refirieron que no fuman y el 6,67% (n=2) restantes refirieron que sí lo hacen.

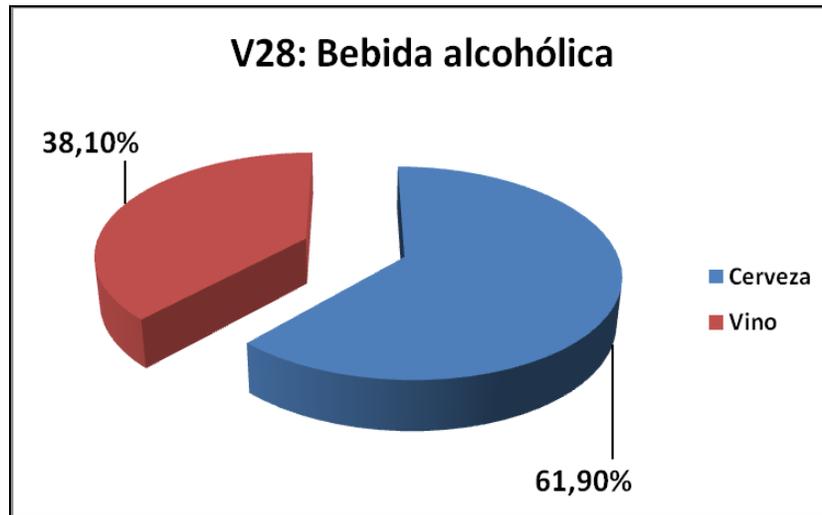
**Gráfico N°29: Consumo de alcohol**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: el 70% (n=21) de los encuestados indicaron que ingieren alcohol y el 30% (n=9) restante indicaron que no.

**Gráfico N°30: Tipo de bebida alcohólica que consumen**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: el 61,90% (n=19) de los encuestados indicaron que consumen cerveza con mayor frecuencia y el 38,10% (n=11) consumen vino con mayor frecuencia.

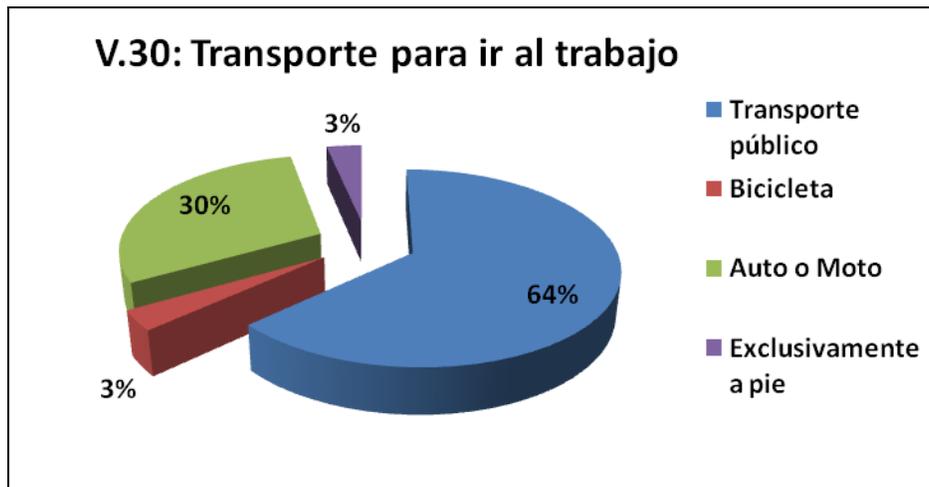
**Gráfico N°31: Actividad Física**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: según los datos obtenidos, el 37% (n=11) de los encuestados realiza actividad física 2 veces/semana, el 30% (n=9) no realiza, el 17% (n=5) realiza 1 vez/semana, el 10% (n=3) realiza 4 veces/semana, el 3% (n=1) 5 veces/semana y el 3% (n=1) restante realiza 3 veces/ semana.

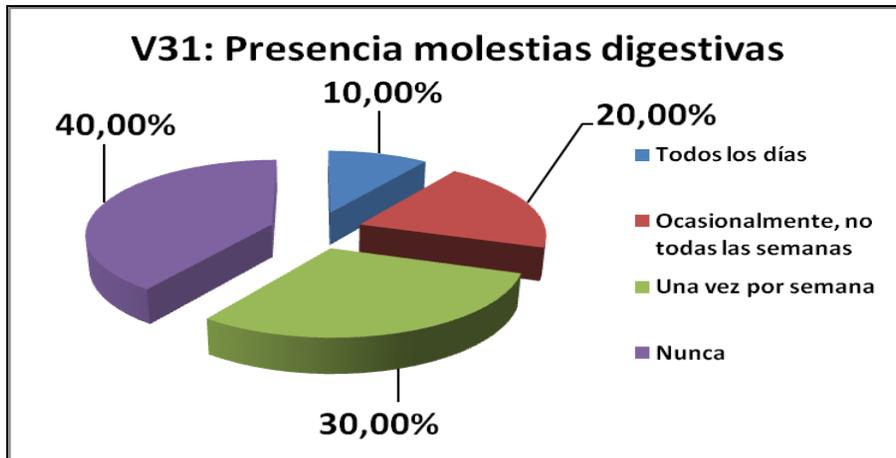
**Gráfico N°32: Transporte público que utilizan**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: el 64% (n= 19) de los encuestados indicó que viaja en transporte público para ir y volver del trabajo, el 30 % (n=9) indicó que viaja en auto o moto, el 3% (n=1) en bicicleta y el 3 % (n=1) restante exclusivamente a pie.

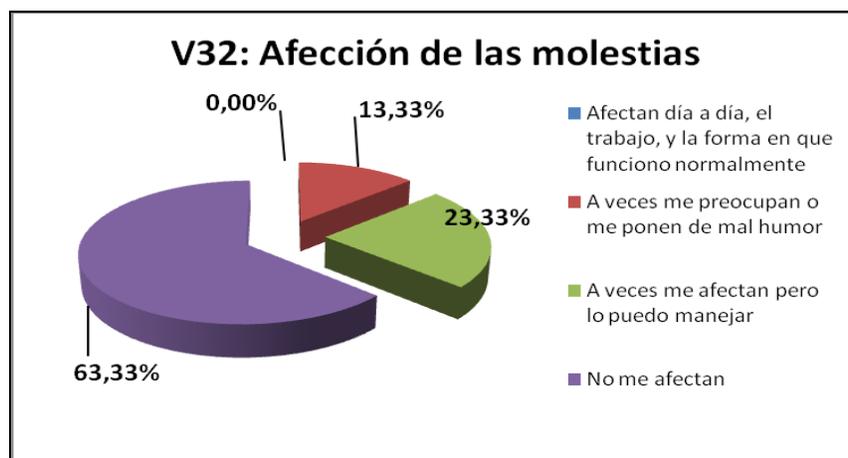
**Gráfico N°33: Presencia de molestias digestivas (pesadez, dolor, indigestión, diarrea o constipación)**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: el 40% (n=12) de los encuestados respondió que no tienen molestias digestivas, el 30% (n=9) tiene habitualmente una vez por semana, el 20% (n=6) refirió tener ocasionalmente, no todas las semanas y el 10% (n=3) restante tiene molestias digestivas todos los días.

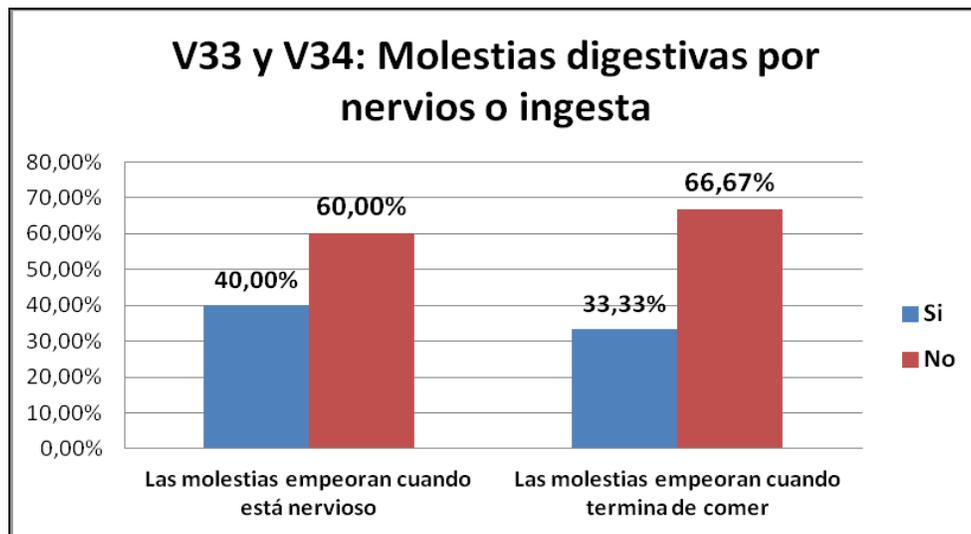
**Gráfico N°34: Cómo afectan las molestias digestivas**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: el 63,33% (n=19) de los encuestados refirieron que las molestias no le afectan, el 23,33% (n=7) indicaron que a veces les afectan pero lo pueden manejar, el 13,33 % (n=4) refirieron que a veces los preocupan o los ponen de mal humor.

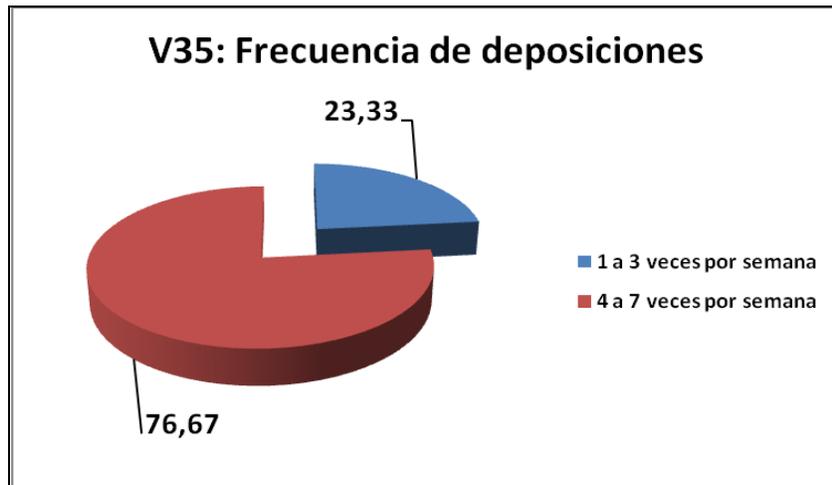
**Gráfico N°35: Molestias que empeoran por nervios o post-ingesta**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: según los datos obtenidos, un 40% (n=12) de los encuestados respondieron que las molestias empeoran cuando están nerviosos y un 33,33% (n=10) de los encuestados respondieron que empeoran cuando terminan de comer. Un 60% (n=18) indicaron que las molestias no empeoran cuando están nerviosos y un 66,67% (n=20) indicaron que las molestias no empeoran cuando terminan de comer.

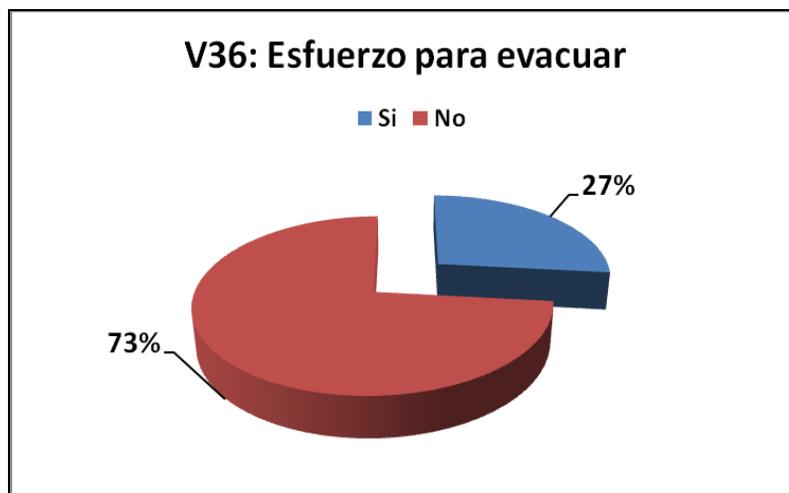
**Gráfico N°36: Frecuencia de las deposiciones**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: un 76,67% (n=23) de los encuestados respondieron que van de cuerpo entre 4 y 7 veces/semana y el 23,33% (n=7) restante respondió que van de cuerpo entre 1 y 3 veces/semana.

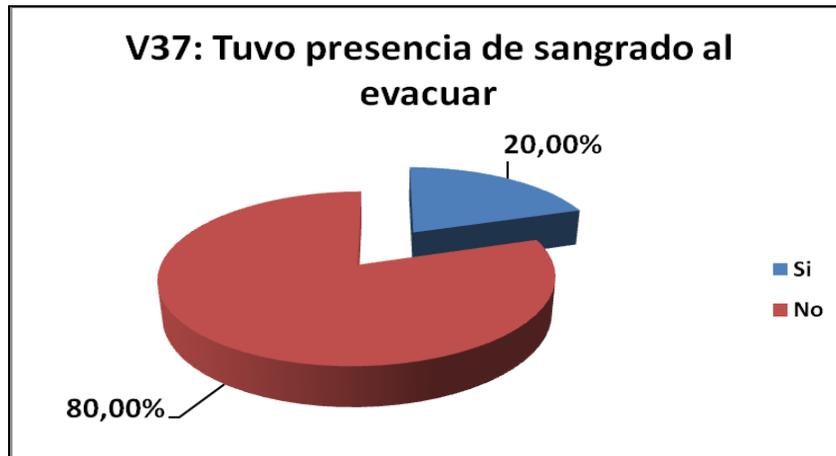
**Gráfico N° 37: Esfuerzo para evacuar**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: según los datos, el 73% (n=22) de los encuestados no realiza esfuerzo para evacuar y el 27% (n=8) si realiza esfuerzo para evacuar habitualmente.

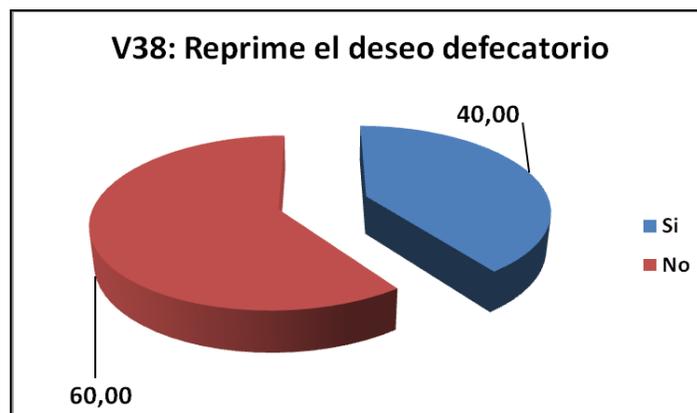
**Gráfico N° 38: Presencia de sangrado al evacuar**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: el 80% (n=24) de los encuestados indicó que no tuvieron presencia de sangrado al evacuar y el 20% (n=6) indicó que sí.

**Gráfico N° 39: Reprime el deseo defecatorio fuera de su casa**



Fuente propia, de encuesta sobre hábitos, realizada a los empleados administrativos de la empresa American Express.

Comentario: el 60% (n=18) de los encuestados indicaron que no reprimen las ganas de ir al baño fuera de su casa y el 40% (n=12) restante indicaron que si reprimen las ganas de ir al baño fuera de su casa.

**V39: Condiciones de higiene de los sanitarios**

Todos los encuestados consideraron que las condiciones de higiene de los sanitarios de su trabajo son buenas.

## 7. DISCUSION

El objetivo de este estudio fue describir cómo influyen las condiciones laborales y los estilos de vida en el tránsito intestinal de los empleados administrativos que trabajan jornada full-time en una empresa privada de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Los resultados obtenidos a través de las encuestas muestran que la edad promedio de los empleados es de 33 años ( $DS \pm 4,5$ ) y el 67 % ( $n=20$ ) son de sexo femenino.

Con respecto a las **condiciones laborales** se pudo observar que el 67 % de los encuestados tienen una jornada laboral de entre 9 y 11 horas por día, mientras que el 33 % trabaja entre 7 y 8 horas. En cuanto al tiempo de descanso en el horario laboral el 90% indicó tomarse entre 30 y 60 minutos al día independientemente del puesto ocupado en la empresa, ya sea, analista, ejecutivo de cuenta, supervisor, gerente o director. Por otro lado, la mayor parte de los encuestados refirieron almorzar en el comedor o cocina del edificio, dedicarle siempre o casi siempre al menos 30 minutos al almuerzo, indicaron también que tienen un lugar destinado a almorzar en grupo el cual está siempre disponible, que cuenta con comodidades para refrigerar o calentar la comida. El 30% de los encuestados indicó almorzar en algún restaurant o bar fuera del edificio, lo cual nos demuestra que tienen cierta flexibilidad en el horario de almuerzo.

En relación a lo mencionado anteriormente, en el texto “Ambientes de trabajo saludables: un modelo para la acción” elaborado por la OMS y la OPS se describe cómo las condiciones imperantes en el lugar de trabajo pueden hacer que los trabajadores tengan dificultades para adoptar modos de vida sanos. Los horarios de trabajo muy prolongados, la falta de flexibilidad en cuanto al momento en que una persona puede interrumpir su trabajo y la duración de esa interrupción; la imposibilidad

de consumir una colación o una comida, la falta de tiempo para hacer una pausa y alimentarse, la ausencia de refrigeradores para guardar almuerzos saludables, pueden resultar en un régimen alimentario deficiente impulsando de esta forma a tener hábitos poco saludables.<sup>12</sup> Teniendo en cuenta esto y según los resultados obtenidos, podemos decir que los encuestados gozan de un ambiente laboral favorable para desarrollar prácticas saludables.

En cuanto a los **estilos de vida** saludables, podemos mencionar que dentro de éstos se incluyen: mantener una alimentación equilibrada e hidratarse lo suficiente, realizar actividad física regular, descansar correctamente, prevenir el tabaco y limitar el consumo de alcohol, etc. Controlar estos factores posiblemente permita llevar una vida más saludable y mantener el peso corporal dentro de parámetros normales.

Luego de analizar los resultados con respecto a los estilos de vida, se pudo observar que el 57 % de los encuestados presentan normopeso según IMC y el 70 % realiza actividad física. En relación a las horas de sueño, el 77 % indicó dormir entre 7 y 8 horas por día, valor recomendado por la OMS. En cuanto a la alimentación, el análisis cualitativo de la frecuencia de consumo semanal, nos permitió identificar que aproximadamente el 90% de los encuestados consumen todos los grupos alimentarios, manteniendo de esta forma una dieta equilibrada. Sin embargo, con respecto al consumo de agua, el 87 % de los encuestados no se hidrata lo suficiente. El 93 % de los encuestados refirió no ser tabaquista. Todos estos datos demuestran que la población estudiada mantiene en general hábitos saludables.

Según lo citado en la bibliografía<sup>17</sup>, el ritmo de vida actual de la población, sumado a las

situaciones de estrés y mayores exigencias, la falta del tiempo libre, el sedentarismo, una alimentación pobre en fibra dietética, etc., influyen sobre la salud general y también **afectan al funcionamiento normal del intestino**. En relación a esto, la Organización Mundial de Gastroenterología, refiere que dentro de las causas más comunes de estreñimiento se encuentran, una dieta con alto contenido en grasas y azúcares, la falta de fibra en la dieta, un consumo insuficiente de líquidos, la inactividad física y la omisión iterativa de la respuesta a la sensación de urgencia para defecar y que la tensión nerviosa o la ansiedad agravan el trastorno.

En la población estudiada, el 23 % (n=7) son constipados según criterios Roma III (ritmo defecatorio < a 3 veces por semana y presencia de molestias digestivas al menos una vez por semana). Al correlacionar dicha población con sus estilos de vida, se confirmó que los factores que influyen en el tránsito intestinal fueron: una hidratación insuficiente, ya que el 86 % (n=6) consumen menos de 2 litros de agua por día, el 57 % (n=4) no realiza actividad física, esto en parte puede deberse a la falta de tiempo por las extensas jornadas laborales. Por otro lado, pese a que todos los encuestados indicaron que las condiciones de higiene de los sanitarios son buenas, se observó que el 43% (n=3) reprimen las ganas de ir al baño fuera de su casa. Analizando el puesto laboral, se observó que si bien en esta población hubo diversidad en los cargos jerárquicos, el 86% (n=6) de los individuos manifestaron tener molestias digestivas que se agravaban ante situaciones de nervios o estrés.

Observando estos factores, podemos confirmar lo citado en la bibliografía<sup>20</sup>. La falta de actividad física, el inadecuado consumo de líquidos, el ignorar el deseo normal defecatorio, son las causas más comunes de estreñimiento. Este trastorno además puede verse agravado ante situaciones de nervios o ansiedad como afirmó el 86% de

los encuestados que padecen constipación. En relación a esto, podemos concluir que el trabajo también es un factor influyente ya que se mide por resultados de ventas y objetivos mensuales a alcanzar y en el caso de los cargos superiores se tiene la responsabilidad de tener gente a cargo y guiar a todo el equipo a lograr las metas exigidas por la empresa.

No se encontraron estudios similares al nuestro para hacer comparación.

## **8. CONCLUSION**

El tránsito intestinal alterado es un problema que afecta a una gran parte de la población con cifras permanentemente crecientes. El estreñimiento es una afección crónica en muchos pacientes del mundo ocasionando generalmente molestias que alteran las actividades cotidianas y el funcionamiento de las personas que lo padecen teniendo un impacto directo sobre la calidad de vida.

Es importante que las intervenciones nutricionales estén orientadas a la prevención de dicha afección.

Es claro que los hábitos alimentarios son un pilar fundamental para llevar adelante una vida saludable y evitar este tipo de trastorno. En el presente estudio hemos podido observar que la alimentación de los individuos que padecen un tránsito intestinal enlentecido fue variada, con adecuado aporte de fibra dietética tanto en el consumo de cereales integrales así como también de frutas y verduras de los cuales observamos un consumo de entre una a dos porciones por día. Sin embargo, se observó una baja ingesta de líquidos, mayor prevalencia de inactividad física, y prácticas desaconsejables con respecto a reprimir el deseo defecatorio. Es por esto que consideramos que la población de análisis tiene consciencia en cuanto a hábitos alimentarios adecuados y educación nutricional que pueden deberse en gran parte a la intervención de nutricionistas que visitan la empresa una vez por año brindando información y manuales de alimentación saludable. De todas maneras, podríamos hacer hincapié en la importancia de los estilos de vida modificables que influyen en el tránsito intestinal.

Sabemos que la información es la herramienta más importante que podemos transmitir a la población, es por ello que consideramos fundamental brindarles todos los medios que sean necesarios para que sigan manteniendo prácticas alimentarias saludables

como lo es una alimentación equilibrada y que puedan mejorar aquellas que se encuentran de manera deficiente como lo es el consumo de agua potable (ya que ingieren menos de 2 litros/día) y la actividad física, explicando los beneficios de la misma, no solo como un medio para evitar el sedentarismo sino también para mejorar la calidad de vida, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

La difusión de esta información se puede hacer mediante talleres o charlas a lo largo del año y acentuar de esta forma las intervenciones realizadas por las nutricionistas que visitan la empresa y por otro lado destacar aquellos aspectos nutricionales que favorezcan la salud con el fin de prevenir las alteraciones en el tránsito intestinal.

Es por ello que creemos que, si bien las condiciones edilicias y de organización que brinda la empresa son favorables y generan un medio propicio para desarrollarse de manera óptima, debemos contemplar que las exigencias que tienen los empleados de tener que cumplir con objetivos mensuales o anuales y la carga horaria en el empleo son un factor influyente en ciertos hábitos que se van adquiriendo, como ser, la falta de tiempo para realizar actividad física o no respetar el acto de defecar, que como mencionamos más arriba, son factores desencadenantes en el desarrollo de trastornos en el tránsito intestinal.

Por último, debemos agregar que este estudio podría hacerse comparativo con otra población, con distintas condiciones laborales, flexibilidad de horarios, puesto laboral ocupado (ejemplo: empleados de una fábrica) conociendo sus hábitos o estilos de vida y así hacer una confrontación enriqueciendo el estudio.

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Guía de estilos de vida saludables en el ámbito laboral. Gobierno de la República de Honduras. Secretaria de Salud. Disponible en URL:  
[https://www.paho.org/hon/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=382-estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category\\_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211](https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&view=download&alias=382-estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211)
2. Ministerio de Salud Presidencia de la Nación. Dirección Nacional de Promoción de la Salud y control de Enfermedades No Transmisibles. Actividad Física. Marzo 2018. Disponible en URL:  
<http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/actividad-fisica>
3. Manual de lugares de trabajo saludables. Ministerio de Salud Presidencia de la Nación. Situación Internacional de las Enfermedades No Transmisibles. Sedentarismo. Enero 2013. Disponible en URL:  
[http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000482cnt-2013-01\\_manual-lugares-trabajo-saludables.pdf](http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000482cnt-2013-01_manual-lugares-trabajo-saludables.pdf)
4. Ministerio de Salud Presidencia de la Nación. Dirección Nacional de Promoción de la Salud y control de Enfermedades No Transmisibles. Alimentación Saludable. Marzo 2018. Disponible en URL:  
<http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/alimentacion-saludable>
5. Organización Mundial de la Salud. Alimentación Sana. Agosto 2018. Disponible en URL:

<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

6. Manual de lugares de trabajo saludables. Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación. Situación Internacional de las Enfermedades No Transmisibles. Alimentación no saludable. Enero 2013. Disponible en URL:  
[http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000482cnt-2013-01\\_manual-lugares-trabajo-saludables.pdf](http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000482cnt-2013-01_manual-lugares-trabajo-saludables.pdf)
7. Manual de lugares de trabajo saludables. Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación. Situación Internacional de las Enfermedades No Transmisibles. Tabaco. Enero 2013. Disponible en URL:  
[http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000482cnt-2013-01\\_manual-lugares-trabajo-saludables.pdf](http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000482cnt-2013-01_manual-lugares-trabajo-saludables.pdf)
8. González Cañete N, Peña D'ardailon F, Candia Johns P, Durán Agüero S. Relación entre las horas de sueño y constipación en adultos mayores chilenos. Nutr Hosp 2015; 31(1) 357- 362. Disponible en URL:  
<http://www.aulamedica.es/nh/pdf/7976.pdf>
9. Ríos P, De Jesús S, Vega DM, Poblete A, Flores Robles D. Composición bacteriana intestinal en individuos con un alto grado de consumo de alcohol. Ciencias Naturales y Exactas. 2014; pag 7-15. Disponible en URL:  
<file:///C:/Users/Administrador/Downloads/Dialnet-CienciasNaturalesYExactasHandbookTII-563106.pdf>
10. Edward F. Cómo afecta el alcohol al microbioma intestinal. Global Healing Center. Octubre 2016. Disponible en URL:  
<https://www.globalhealingcenter.net/salud-natural/como-afecta-el-alcohol-al-microbioma-intestinal.html>

11. Casas SB, Klijn TP. Promoción de la salud y un entorno laboral saludable. Rev Latino-am Enfermagem 2006 janeiro/fevereiro; 14(1):136-41. Disponible en URL:  
<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v14n1/v14n1a19.pdf>
12. Organización Mundial de la Salud. Ambientes de trabajo saludables: un modelo para la acción. 2010. Disponible en URL:  
[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44317/9789243599311\\_spa.pdf;jsessionid=419E6E13D95A61EEBEE02262C247AAC4?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44317/9789243599311_spa.pdf;jsessionid=419E6E13D95A61EEBEE02262C247AAC4?sequence=1)
13. McEwen B, Sapolsky R. El estrés y su salud. Marzo 2010. Disponible en URL:  
<https://www.hormone.org/audiencias/pacientes-y-cuidadores/preguntas-y-respuestas/2010/el-estres-y-su-salud>
14. Miller L, Dell Smith A. American Psychological Association. Los distintos tipos de estrés. Disponible en URL:  
<https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>
15. La organización del trabajo y el estrés. Serie protección de la salud de los trabajadores n°3. Disponible en URL:  
[http://www.who.int/occupational\\_health/publications/en/pwh3sp.pdf](http://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh3sp.pdf)
16. Confederación Regional de Organizaciones Empresariales de Murcia. Prevención de riesgos ergonómicos. Disponible en URL:  
<http://www.croem.es/prevergo/formativo/1.pdf>
17. Programa NUSA. La pirámide del Bienestar Digestivo, una nueva herramienta para mantener un aparato digestivo saludable. 2016. Disponible en URL:  
<https://www.saludigestivo.es/wp-content/uploads/2016/02/la-piramide-del-bienestar-digestivo-20110307115135.pdf>

18. Cascales Angosto M, Doadrio Villarejo A. Fisiología del aparato digestivo. Monografías de la Real Academia Nacional de Farmacia. Disponible en URL: <http://www.analesranf.com/index.php/mono/article/view/1492/1555>
19. Guías Mundiales de la Organización Mundial de Gastroenterología. Estreñimiento: una perspectiva mundial. Noviembre 2010. Disponible en URL: <http://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/file/guidelines/constipation-spanish-2010.pdf>
20. Correa Posada M, Márquez Velásquez JR. Enfoque del paciente con constipación. Rev Col Gastroenterol vol.18 no.3 Bogotá Sep./Aug. 2003. Disponible en URL: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-99572003000300010](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-99572003000300010)
21. Beyer PL. Nutrioterapia médica en trastornos de la parte baja del tubo digestivo. Nutrición y Dietoterapia de Krause, décima edición. 2001. (Pág 727).
22. Torresani ME, Somoza MI. Lineamientos para el cuidado nutricional, tercera edición, Eudeba. (Pág 744).
23. Guía de Práctica Clínica. Síndrome del Intestino Irritable. Disponible en URL: <https://es.cochrane.org/sites/es.cochrane.org/files/public/uploads/sii.pdf>
24. GUT MICROBIOTA. Composición de la microbiota intestinal. Mayo 2015. Disponible en URL: <http://www.gutmicrobiotaforhealth.com/es/el-estilo-de-vida-occidental-podria-empobrecer-la-composicion-de-la-microbiota-intestinal/>
25. Beyer PL. Nutrioterapia médica en trastornos de la parte baja del tubo digestivo. Nutrición y Dietoterapia de Krause, décima edición. 2001 (Pág. 726).

26. Longo EN, Navarro ET. La técnica dietoterapica en las enfermedades intestinales. Técnica dietoterapica. Editorial el ateneo. (Pág. 122).

27. Gálvez JF. Trastornos por estrés y sus repercusiones neuropsicoendocrinológicas. Revista Colombiana de Psiquiatría, vol. XXXIV / No. 1 / 2005. Disponible en URL:

<http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v34n1/v34n1a06.pdf>

28. Mearin F, Ciriza C, Mínguez M, Rey E, Mascort JJ, Peña E, Cañones P, Júdez J. Guía de Práctica Clínica: Síndrome del Intestino Irritable con estreñimiento y estreñimiento funcional en adultos. Rev Esp Enferm Dig (Madrid) Vol. 108, N° 6, pp. 332-363, 2016. Disponible en URL:

<http://www.sepd.es/file/guiapcSII.pdf>

# ANEXOS

Instituto Universitario en Ciencias de la Salud  
Fundación H.A.Barceló  
Facultad de Medicina  
Carrera de Licenciatura en Nutrición



Por la presente, dejo constancia que acepto dirigir en carácter de Directora el desarrollo del Trabajo Final de Investigación:

**Tránsito Intestinal: ¿Cómo lo afectan los estilos de vida?**

que realizarán las estudiantes:

**García, Daniela**

**Taraborrelli Pégola, Giuliana Soledad**

Fecha: 13 / 08 / 18

Firma: .....

Lic. Gómez Echarren  
Nutricionista  
M.N. 5771

Aclaración: .....

Instituto Universitario de Ciencias de la Salud  
Fundación H.A.Barceló  
Facultad de Medicina  
Carrera de Licenciatura en Nutrición



Estimado Director

De mi mayor consideración:

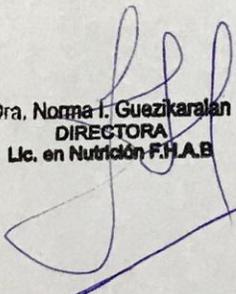
Me dirijo a usted a fin de solicitarle autorización para que las alumnas: García Daniela y Taraborrelli Pergola Giuliana Soledad, estudiantes de la carrera Licenciatura en Nutrición en el Instituto Universitario H.A. Barceló, realicen una encuesta anónima a los empleados de la empresa como parte de su Trabajo Final de Investigación, en donde usted preside.

Sin más y a la espera de una respuesta favorable.

Saluda Atentamente.

Firma:

Aclaración:

  
Dra. Norma I. Guezikaralan  
DIRECTORA  
Lic. en Nutrición F.H.A.B

Estimada Dra. Norma Isabel Guezikaraian,

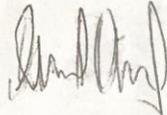
Directora de la Carrera de Nutrición  
Instituto Universitario de Ciencias de la Salud Fundación Dr. H. A. Barceló

Por medio de la presente, dejo constancia de que se autoriza a que las alumnas: García Daniela y Taraborrelli Pégola, Giuliana Soledad; pertenecientes a vuestra institución, realicen su trabajo Final de Investigación en la empresa American Express.

Para ello se les permitirá realizar encuestas anónimas a los empleados pertenecientes a esta institución, en la cual además solicitarán el consentimiento escrito de cada entrevistado.

Saluda Atentamente.

Firma:

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Norma Isabel Guezikaraian', written over a light blue horizontal line.

Aclaración: *Ahora DNAS*

Instituto Universitario en Ciencias de la Salud  
Fundación H.A. Barceló  
Facultad de Medicina  
Carrera de Licenciatura en Nutrición



## Consentimiento Informado

Estimados/as:

Queremos solicitar su colaboración en este proyecto sobre cómo los Hábitos de vida influyen en el tránsito intestinal de la población en la empresa American Express.

Le agradeceríamos que complete este cuestionario, no hace falta que escriba su nombre, ya que los mismos son totalmente anónimos.

Ninguna persona de la empresa podrá ver lo que ha respondido.

Aunque confiamos en que acepte colaborar con nosotros, les recordamos que la participación en este estudio es totalmente voluntaria.

¡Gracias por su ayuda y colaboración!

.....

Firma

## **ENCUESTA SOBRE HÁBITOS**

Cuestionario tipo sobre estilos de vida y factores de riesgo.

**\*Obligatorio**

1. **Edad \***

\_\_\_\_\_

2. **Sexo \***

*Marca solo un óvalo.*

Femenino

Masculino

3. **¿Cuál es su peso aproximado? \***

\_\_\_\_\_

4. **¿Cuál es su talla (altura) aproximada? \***

\_\_\_\_\_

5. **¿Cuántas horas duerme por día? \***

\_\_\_\_\_

6. **¿Cuántas horas trabaja por día? \***

\_\_\_\_\_

7. **¿Qué puesto laboral ocupa? \***

\_\_\_\_\_

8. **¿Qué tiempo de descanso tiene durante las horas de trabajo? \***

\_\_\_\_\_

9. **Los alimentos que consume con mayor frecuencia en el horario laboral: \***

*Marca solo un óvalo.*

Los prepara en su casa

Los compra en uno de los buffets del edificio

Los compra en algún bar o restaurante fuera del edificio

Otro: \_\_\_\_\_

10. **En su lugar de trabajo, ¿dónde almuerza con mayor frecuencia? \***

*Marca solo un óvalo.*

- En el comedor o cocina
- En su escritorio
- Fuera del edificio
- Otro:

11. **¿Qué comodidades tiene a la hora de comer en su lugar de trabajo para calentar y/o refrigerar sus alimentos? \***

*Selecciona todos los que correspondan.*

- Heladera
- Microondas
- Horno
- Todas las anteriores

12. **En su trabajo, ¿hay algún lugar destinado a almorzar en grupo? \***

*Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No, pase a la pregunta 14

13. **Ese lugar, ¿se puede utilizar? \***

*Marca solo un óvalo.*

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Nunca

14. **En su lugar de trabajo, ¿se toma al menos 30 minutos para almorzar? \***

*Marca solo un óvalo.*

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Nunca

15. **En una semana habitual, ¿Cuántos días, come o bebe los siguientes alimentos? \***

Marque el número de días para cada alimento

	1	2	3	4	5	6	7
Gaseosas o Jugos comunes							
Gaseosas o Jugos sin azúcar							
Tartas, pastas, empanadas, pizzas							
Carnes(pollo, pescado, cerdo, vaca, etc)							
Frituras							
Barritas de cereal, turrón							
Leche, yogur o queso							
Galletitas de agua o dulces sin relleno							
Galletitas o panes integrales							
Lentejas, arroz integral, avena							
Infusiones (té, mate cocido, mate cebado)							
Café							
Azúcar							
Edulcorante							

16. **¿Consume frutas y verduras? \***

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No, pase a la pregunta 21.

17. **En una semana típica, ¿Cuántos días come frutas?**

\_\_\_\_\_

18. **¿Cuántas porciones de fruta come en esos días?**

\*Tomando en cuenta que una porción equivale a una unidad de frutas.

Marca solo un óvalo.

- 1 porción
- 2 porciones
- 3 porciones o más

19. **En una semana típica, ¿Cuántos días come verduras?**

---

20. **¿Cuántas porciones de verdura come en esos días?**

\*Tomando en cuenta que una porción equivale a una unidad de verduras.

*Marca solo un óvalo.*

- 1 porción
- 2 porciones
- 3 porciones o más

21. **Las comidas que realiza en el horario de trabajo son: \***

*Selecciona todos los que correspondan.*

- Desayuno y almuerzo
- Merienda
- Colaciones
- Todas las anteriores

22. **Su conducta con respecto a la sal en las comidas: \***

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca le agrego sal a los alimentos
- Raras veces le agrego sal a los alimentos
- Siempre le agrego sal a los alimentos
- Cocino sin sal
- Uso sal light o con bajo contenido de sodio

23. **En su lugar de trabajo ¿Usa las máquinas expendedoras? \***

*Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No, pase a la pregunta 25.

24. ¿Qué tipo de alimentos elige con mayor frecuencia?

---

25. ¿Qué cantidad de agua toma por día? \*

*Marca solo un óvalo.*

- 2 ó más litros (aprox. 9 vasos)
- Entre 1/2 y 2 litros (aprox. 3 a 8 vasos)
- Menos de 1/2 litros

26. ¿Actualmente fuma cigarrillos? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No

27. ¿Bebe alcohol? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No, pase a la pregunta 29.

28. ¿Qué bebida alcohólica suele consumir con mayor frecuencia?

---

**Ahora le solicitamos completar las siguientes preguntas sobre su actividad física**

La actividad física intensa es aquella que lo hace respirar mucho más rápido y le exige un gran esfuerzo físico, como correr, andar en bicicleta rápido, jugar al fútbol o al tenis, bailar, etc. La actividad física moderada es aquella que lo hace respirar algo más rápido y le exige un esfuerzo físico moderado, como jardinería o limpieza de la casa, bicicleta despacio, bailes folklóricos, etc.

29. ¿Cuántos días realiza actividad física moderada y/o intensa, durante al menos 45 minutos?

\*

*Marca solo un óvalo.*

- 0    1    2    3    4    5    6    7
- No realizo                                    Todos los días

30. **¿Qué medio de transporte utiliza habitualmente para ir y volver del trabajo? \***

*Marca solo un óvalo.*

- Transporte público
- Bicicleta
- Auto o moto
- Exclusivamente a pie

**Ahora le solicitamos completar las siguientes preguntas sobre su aparato digestivo**

31. **¿Siente molestias digestivas, como pesadez abdominal, dolor abdominal, indigestión, diarrea o constipación? \***

*Marca solo un óvalo.*

- Todos los días
- Ocasionalmente, no todas las semanas
- Al menos una vez por semana
- Nunca

32. **¿Cómo lo afectan estas molestias? \***

*Marca solo un óvalo.*

- Afectan mi día a día, mi trabajo y la manera en que funciono normalmente
- A veces me preocupan o me ponen de mal humor
- A veces me afectan, pero lo puedo manejar
- No me afectan

33. **¿Las molestias empeoran cuando está nervioso? \***

*Marca solo un óvalo.*

- Si
- No

34. **¿Las molestias empeoran cuando termina de comer? \***

*Marca solo un óvalo.*

- Si
- No

35. **¿Con qué frecuencia va de cuerpo? \***

*Marca solo un óvalo.*

1 a 3 veces/semana

4 a 7 veces/semana

36. **¿Habitualmente realiza esfuerzo para evacuar? \***

*Marca solo un óvalo.*

Sí

No

37. **Al evacuar, ¿tuvo sangrado alguna vez? \***

*Marca solo un óvalo.*

Sí

No

38. **¿Reprime las ganas de ir al baño fuera de su casa? \***

*Marca solo un óvalo.*

Sí

No

39. **Considera que las condiciones de higiene en los sanitarios de su trabajo son: \***

*Marca solo un óvalo.*

Buenas

Malas

Deben mejorar

**¡Muchas gracias por su colaboración!**

## **DICCIONARIO DE VARIABLES:**

- a) V.1: Edad.
- b) V.2: Sexo.
  - Femenino (00)
  - Masculino (01)
- c) V.3: Peso.
- d) V.4: Talla.
- e) V.5: Horas de sueño.
- f) V.6: Horas de trabajo.
- g) V.7: Puesto laboral que ocupa.
  - Analista (00)
  - Ejecutivo de cuenta (01)
  - Supervisor (02)
  - Gerente (03)
  - Director (04)
- h) V.7: Tiempo de descanso en horario laboral.
- i) V.9: Alimentos que consume en el trabajo.
  - Los prepara en su casa (00)
  - Los compra en el buffet del edificio (01)
  - Los compra en algún bar o restaurante fuera del edificio (02)
- j) V.10: Lugar de almuerzo.
  - Comedor o cocina (00)
  - En su escritorio (01)
  - Fuera del edificio (02)
- k) V.11: Comodidades a la hora de comer.
  - Heladera (00)
  - Microondas (01)
  - Horno (02)
- l) V. 12: Lugar destinado a almorzar en grupo.
  - Si (00)
  - No (01)
- m) V.13: Lugar disponible para almorzar.
  - Siempre (00)
  - Casi siempre (01)

- A veces (02)
- Nunca (03)
- n) V.14: Dedicar al menos 30 minutos para almorzar.
  - Siempre (00)
  - Casi siempre (01)
  - A veces (02)
  - Nunca (03)
- o) V.15 Consumo semanal de alimentos y bebidas.
  - Gaseosas o jugos con azúcar (00)
    - 0 días (00)
    - 1 día (01)
    - 2 días (02)
    - 3 días (03)
    - 4 días (04)
    - 5 días (05)
    - 6 días (06)
    - 7 días (07)
  - Gaseosas o jugos sin azúcar (01)
    - 0 días (00)
    - 1 día (01)
    - 2 días (02)
    - 3 días (03)
    - 4 días (04)
    - 5 días (05)
    - 6 días (06)
    - 7 días (07)
  - Tartas, pastas, empanadas, pizzas (02)
    - 0 días (00)
    - 1 día (01)
    - 2 días (02)
    - 3 días (03)
    - 4 días (04)
    - 5 días (05)
    - 6 días (06)

- 7 días (07)
- Carnes - pollo, pescado, cerdo, vaca, etc. (03)
  - 0 días (00)
  - 1 día (01)
  - 2 días (02)
  - 3 días (03)
  - 4 días (04)
  - 5 días (05)
  - 6 días (06)
  - 7 días (07)
- Frituras (04)
  - 0 días (00)
  - 1 día (01)
  - 2 días (02)
  - 3 días (03)
  - 4 días (04)
  - 5 días (05)
  - 6 días (06)
  - 7 días (07)
- Barrita de cereal/turrón (05)
  - 0 días (00)
  - 1 día (01)
  - 2 días (02)
  - 3 días (03)
  - 4 días (04)
  - 5 días (05)
  - 6 días (06)
  - 7 días (07)
- Leche, yogur, quesos (06)
  - 0 días (00)
  - 1 día (01)
  - 2 días (02)
  - 3 días (03)
  - 4 días (04)

- 5 días (05)
- 6 días (06)
- 7 días (07)
- Galletitas de agua o dulces sin relleno (07)
  - 0 días (00)
  - 1 día (01)
  - 2 días (02)
  - 3 días (03)
  - 4 días (04)
  - 5 días (05)
  - 6 días (06)
  - 7 días (07)
- Galletitas o panes integrales (08)
  - 0 días (00)
  - 1 día (01)
  - 2 días (02)
  - 3 días (03)
  - 4 días (04)
  - 5 días (05)
  - 6 días (06)
  - 7 días (07)
- Lentejas, arroz integral, avena (09)
  - 0 días (00)
  - 1 día (01)
  - 2 días (02)
  - 3 días (03)
  - 4 días (04)
  - 5 días (05)
  - 6 días (06)
  - 7 días (07)
- Infusiones – té, mate cocido, mate cebado (10)
  - 0 días (00)
  - 1 día (01)
  - 2 días (02)

- 3 días (03)
  - 4 días (04)
  - 5 días (05)
  - 6 días (06)
  - 7 días (07)
  - Café (11)
    - 0 días (00)
    - 1 día (01)
    - 2 días (02)
    - 3 días (03)
    - 4 días (04)
    - 5 días (05)
    - 6 días (06)
    - 7 días (07)
  - Azúcar (12)
    - 0 días (00)
    - 1 día (01)
    - 2 días (02)
    - 3 días (03)
    - 4 días (04)
    - 5 días (05)
    - 6 días (06)
    - 7 días (07)
  - Edulcorante (13)
    - 0 días (00)
    - 1 día (01)
    - 2 días (02)
    - 3 días (03)
    - 4 días (04)
    - 5 días (05)
    - 6 días (06)
    - 7 días (07)
- p) V.16: Consumo de frutas y verduras.
- Si (00)

- No (01)
- q) V.17: Cantidad de días en la semana que consume frutas.
  - Nunca (00)
  - 1 día (01)
  - 2 días (02)
  - 3 días (03)
  - 4 días (04)
  - 5 días (05)
  - 6 días (06)
  - 7 días (07)
- r) V.18: Porción de frutas consumidas en un día.
  - 1 porción (00)
  - 2 porciones (01)
  - 3 porciones o más(02)
- s) V.19: Cantidad de días en la semana que consume verduras.
  - Nunca (00)
  - 1 día (01)
  - 2 días (02)
  - 3 días (03)
  - 4 días (04)
  - 5 días (05)
  - 6 días (06)
  - 7 días (07)
- t) V.20: Porción de verduras consumidas en un día.
  - 1 porción (00)
  - 2 porciones (01)
  - 3 porciones o más (02)
- u) V.21: Comidas que realiza en el horario de trabajo.
  - Desayuno y almuerzo (00)
  - Merienda (01)
  - Colaciones (02)
  - Todas (03)
- v) V.22: Consumo de sal en las comidas.
  - Nunca le agrega sal (00)

- Raras veces le agrega sal (01)
  - Siempre le agrega sal (02)
  - Cocina sin sal (03)
  - Usa sal light o con bajo contenido de sodio (04)
- w) V.23: Uso de máquinas expendedoras.
  - Si (00)
  - No (01)
- x) V.24: Alimentos elegidos de la máquina expendedora.
- y) V.25: Cantidad de agua que toma por día.
  - 2 o más litros (00)
  - Entre ½ y 2 litros (01)
  - Menos de ½ litro (02)
- z) V.26: Fuma.
  - Si (00)
  - No(01)
- aa) V.27: Consumo de alcohol.
  - Si (00)
  - No(01)
- bb) V.28: Tipo de bebida alcohólica consumida.
  - Cerveza (00)
  - Vino (01)
- cc) V.29: Cantidad de días que realiza actividad física en una semana típica.
  - 0 días (00)
  - 1 día (01)
  - 2 días (02)
  - 3 días (03)
  - 4 días (04)
  - 5 días (05)
  - 6 días (06)
  - 7 días (07)
- dd) V.30: Medio de transporte que utiliza para ir y volver del trabajo.
  - Público (00)
  - Bicicleta (01)
  - Auto o moto (02)

- Exclusivamente a pie (03)
- ee) V.31: Presencia de molestias digestivas.
  - Todos los días (00)
  - Ocasionalmente, no todas las semanas (01)
  - Al menos una vez por semana (02)
  - Nunca (03)
- ff) V.32: Cómo afectan esas molestias digestivas.
  - Afectan mi día a día, mi trabajo y la manera en que funciono (00)
  - A veces me preocupan o me ponen de mal humor (01)
  - A veces me afectan pero lo puedo manejar (02)
  - No me afectan (03)
- gg) V.33: Las molestias empeoran cuando está nervioso.
  - Si (00)
  - No(01)
- hh) V.34: Las molestias empeoran cuando termina de comer.
  - Si (00)
  - No(00)
- ii) V.35: Frecuencia de las deposiciones.
  - 1 a 3 veces/semana (00)
  - 4 a 7 veces/semana (01)
- jj) V.36: Realiza esfuerzo para evacuar.
  - Si (00)
  - No(00)
- kk) V.37: Presencia de sangrado al ir de cuerpo.
  - Si (00)
  - No(00)
- ll) V.38: Reprime las ganas de ir al baño fuera de su casa.
  - Si (00)
  - No(00)
- mm) V.39: Condiciones de higiene en los sanitarios de su trabajo.
  - Buenas (00)
  - Malas (01)
  - Deben mejorar (02)

**MATRIZ TRIPARTITA DE DATOS**

	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	V10	V14	V15 00	V15 01	V15 02	V15 03	V15 04	V15 05	V15 06	V15 07	V15 08	V15 09	V15 10
1	29	00	57	1,6	8	9	01	30	00	00	00	02	00	01	07	00	01	05	00	05	00	07
2	31	01	84	1,8	6	9	00	60	02	00	00	01	02	03	07	01	03	06	05	04	01	06
3	40	00	60	1,6	6	9	02	60	02	00	00	02	00	00	01	01	00	00	00	00	01	00
4	33	00	50	1,52	6	7	01	30	02	00	00	04	00	03	03	06	00	06	02	00	01	00
5	39	00	65	1,57	7	9	01	60	00	00	00	01	00	01	04	01	00	07	00	00	01	05
6	38	00	56	1,63	7	8	02	60	02	00	00	00	00	02	04	00	01	07	01	07	01	07
7	37	00	50	1,62	7	8	02	60	01	00	00	00	00	01	03	00	01	01	05	06	04	07
8	30	01	80	1,75	7	9	01	60	02	00	00	02	05	02	03	02	02	07	04	05	04	07
9	36	00	52	1,57	7	8	01	0	01	02	02	00	00	01	02	01	00	02	02	02	00	02
10	32	01	63	1,65	7	7	01	60	00	02	00	02	04	05	05	03	03	05	03	05	03	06
11	36	00	63	1,57	7	10	00	60	00	00	00	01	00	02	01	00	02	02	02	02	00	02
12	37	00	80	1,61	7	8	00	60	01	02	02	00	02	02	02	00	00	02	02	02	01	02
13	36	01	84	1,82	7	8	03	45	00	00	00	00	00	03	03	01	00	07	02	05	01	07
14	41	00	70	1,68	8	9	03	30	02	02	01	00	07	03	03	01	00	02	00	06	02	05
15	35	00	50	1,56	7	9	00	60	02	00	00	00	01	01	02	00	00	02	02	02	02	02
16	32	01	95	1,89	6	10	00	90	02	02	01	01	01	01	02	01	00	04	02	00	01	04
17	38	01	80	1,76	7	11	03	30	02	02	02	00	00	02	01	01	01	02	01	02	01	02
18	31	00	56	1,65	6	10	02	30	02	02	02	00	02	02	02	02	01	07	02	02	01	05
19	31	00	56	1,68	8	10	02	60	00	00	01	00	01	02	02	00	01	02	00	01	01	02
20	38	01	90	1,77	7	10	04	30	02	00	01	02	05	07	00	00	00	07	00	00	00	04
21	43	01	88	1,73	8	8	02	30	00	00	00	00	00	00	01	00	02	02	00	02	00	02
22	28	00	100	1,8	7	9	02	60	02	00	01	03	00	02	04	01	00	00	01	01	00	04
23	34	00	50	1,53	7	9	00	60	01	00	00	06	00	02	07	03	03	06	06	00	00	07
24	27	00	60	1,67	8	8	00	30	01	02	01	00	00	03	03	00	00	07	00	07	02	07
25	28	00	53	1,58	7	8	00	30	01	00	00	01	07	02	02	01	01	02	01	00	01	07
26	29	00	51	1,58	8	9	00	60	02	00	01	01	01	01	02	00	00	02	02	01	01	02
27	27	00	63	1,59	7	9	00	30	00	00	00	02	00	03	03	00	00	07	05	00	00	07
28	27	00	63	1,73	8	9	00	30	00	02	00	00	00	03	05	00	00	07	00	07	05	07
29	32	01	92	1,84	7	9	03	60	01	00	00	00	00	03	04	00	00	07	00	07	02	07
30	35	01	70	1,7	7	9	02	30	00	00	00	02	07	02	04	00	00	07	07	00	03	07

**MATRIZ TRIPARTITA DE DATOS (Continuación)**

	V15 11	V15 12	V15 13	V16	V17	V19	V20	V22	V23	V25	V26	V27	V28	V29	V30	V31	V32	V33	V34	V35	V36	V37	V38
1	00	02	07	00	03	03	00	02	00	01	01	01		02	00	02	03	00	00	01	01	01	01
2	04	07	00	00	03	05	01	00	01	01	01	01		01	00	03	03	01	01	01	00	00	01
3	03	00	03	01				01	01	02	01	01		02	00	03	03	01	01	01	01	00	00
4	06	03	06	00	03	02	01	02	01	01	01	00	01	02	02	02	02	00	00	01	00	01	00
5	07	07	00	00	02	05	00	02	01	01	01	00	01	04	02	03	03	01	01	01	01	01	01
6	07	07	00	00	02	07	00	02	01	02	01	00	01	00	02	01	02	00	01	00	00	01	00
7	03	00	00	00	07	07	01	00	01	00	01	00	01	02	02	03	03	01	01	01	01	01	00
8	05	01	05	00	03	03	00	01	01	01	01	00	00	04	00	01	02	01	01	01	01	01	01
9	02	02	00	00	02	07	02	02	01	01	00	00	01	01	00	03	03	01	01	01	01	01	00
10	07	05	00	00	03	03	00	01	01	01	01	00	00	02	00	01	02	00	01	01	01	01	01
11	00	00	00	00	07	07	02	03	01	01	01	00	01	02	02	02	02	00	01	01	01	01	00
12	02	00	02	00	06	07	01	02	01	01	00	01		00	00	02	03	01	00	01	01	01	00
13	07	05	00	00	07	05	01	00	01	01	01	00	01	01	03	03	03	01	01	01	01	01	01
14	07	00	07	00	03	07	01	02	01	02	01	00	00	02	00	03	03	01	01	01	01	01	00
15	02	02	00	00	04	07	00	01	01	02	01	00	00	00	00	02	02	00	00	01	01	01	01
16	00	00	00	00	02	01	00	00	01	00	01	00	00	01	00	01	03	01	01	01	01	01	01
17	01	02	00	00	02	04	01	01	01	02	01	00	00	00	00	00	01	00	00	00	01	00	01
18	07	05	00	00	02	02	00	02	01	01	01	00	00	02	00	01	03	01	01	01	00	01	00
19	02	02	01	00	03	03	00	02	01	00	01	01		00	02	02	03	00	00	00	00	00	00
20	05	05	00	01				02	01	01	01	00	00	00	02	03	03	01	01	01	01	01	01
21	02	02	00	00	04	02	00	02	01	00	01	00	01	04	00	03	03	01	01	01	01	01	00
22	05	05	00	01				02	01	01	01	00	00	05	00	03	03	01	01	01	01	01	01
23	00	07	00	00	01	04	02	01	01	01	01	00	00	00	00	01	03	01	01	01	01	01	01
24	07	02	07	00	04	04	00	02	01	02	01	00	00	00	02	02	01	00	00	00	01	01	01
25	01	03	02	00	01	02	00	01	00	01	01	01		01	00	03	03	01	01	01	01	01	01
26	02	01	00	00	05	07	00	01	01	02	01	01		02	00	02	01	00	00	00	00	00	00
27	00	07	07	00	03	07	00	00	01	01	01	01		00	02	00	02	00	01	01	01	01	01
28	00	07	00	00	07	07	01	01	01	01	01	00	00	02	01	02	01	00	00	00	00	01	01
29	07	00	00	00	07	07	00	03	00	01	01	00	00	02	00	03	03	01	01	00	00	01	01
30	07	07	00	00	07	07	00	01	00	01	01	01		03	00	00	03	01	00	01	01	01	01

**ACLARACIONES:**

V 11: No se consigna en la matriz tripartita de datos porque todos los encuestados indicaron tener los mismos electrodomésticos en la cocina/comedor.

V 12: No se consigna en la matriz tripartita de datos porque la gran mayoría de los encuestados indicaron tener un lugar destinado a almorzar en grupo.

V 13: No se consigna en la matriz tripartita de datos porque todos los encuestados indicaron que el lugar de almuerzo se puede utilizar siempre.

V 18: No se consigna en la matriz tripartita de datos porque la gran mayoría de los encuestados indicaron que consumen una porción de frutas.

V 21: No se consigna en la matriz tripartita de datos porque la gran mayoría de los encuestados indicaron que realizan desayuno y almuerzo en el horario de trabajo.

V 24: No se consigna en la matriz tripartita de datos porque los encuestados que indicaron usar las máquinas expendedoras eligen café.

V 39: No se consigna en la matriz tripartita de datos porque la gran mayoría de los encuestados indicaron que las condiciones de higiene de los sanitarios son buenas.



## **INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD**

### **FUNDACIÓN H. A. BARCELÓ**

#### **COLECCIÓN DE TESIS DIGITALES y TRABAJOS FINALES DEL IUCS**

### ***AUTORIZACION DEL AUTOR***

Estimados Señores:

Nosotras

Autora 1: Daniela García, identificada con DNI No. 35.766.081; Teléfono: 15-5947-8336; E-mail: Daniela.garcia91@hotmail.com

Autora 2: Giuliana Soledad Taraborrelli Pégola, identificada con DNI No.35.656.933; Teléfono: 15-3323-1130; E-mail: giulianataraborrellip@gmail.com

Autoras del trabajo de grado titulado Tránsito intestinal: ¿Cómo lo afectan los estilos de vida? presentado y aprobado en el año 2018 como requisito para optar al título de Licenciado en Nutrición; autorizamos a la Biblioteca Central del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud – Fundación H. A. Barceló la publicación de nuestro trabajo con fines académicos en el Repositorio Institucional en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado; a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado en la página Web del Repositorio Institucional de la Facultad, de la Biblioteca Central y en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la misma a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.
- Permitir a la Biblioteca Central sin producir cambios en el contenido; la Consulta, la reproducción, a los usuarios interesados en el contenido de este Trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato digital desde Internet, Intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

Lugar de desarrollo de la Tesis    CABA – Sede Larrea

**2. Identificación de la tesis:**

**TITULO del TRABAJO:** Tránsito intestinal: ¿Cómo lo afectan los estilos de vida?

Directora: Lic. Patricia Gómez Echarren

Fecha de defensa: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN DE:**

**a) Texto completo**  a partir de su aprobación

**Texto parcial**  a partir de su aprobación

Indicar capítulos.....

**4. NO AUTORIZO: marque dentro del casillero**

**NOTA:** Las tesis no autorizadas para ser publicadas en TEXTO COMPLETO, serán difundidas en la Biblioteca Digital de Tesis mediante su cita bibliográfica completa, incluyendo Tabla de contenido y resumen. Se incluirá la leyenda “Disponible sólo para consulta en sala en su versión completa, en la Biblioteca Central del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud – Fundación H. A. Barceló”

\_\_\_\_\_  
Firma y Aclaración de la Autora

\_\_\_\_\_  
Firma y Aclaración de la Autora

\_\_\_\_\_  
Firma y Aclaración de la Directora

Lugar \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

