



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Intereses de la Fuerza Laboral

INFORME DE RESULTADOS PARA SALUD ACTIVA

Evaluación mediante Estudio de Necesidades | 07.11.2025

OFICINA DE GESTIÓN DE PROYECTOS | DIVISIÓN DE SALUD PÚBLICA

Tabla de Contenido

SALUD ACTIVA	3
Tabla 1: Aceptación a participar del cuestionario	3
DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS.....	4
Tabla 2: Sexo asignado al nacer.....	4
Tabla 3: Rango de edad	4
Tabla 4: Último grado académico alcanzado.....	4
Tabla 5: Tipo de empleo actual	5
Tabla 6: Naturaleza del empleo (tiempo completo o parcial)	5
Tabla 7: Oficina, Grupo, Comisión o Secretaría a la cual pertenece	5
Tabla 8: División o Sección donde labora.....	6
Tabla 9: Región que representa.....	7
Tabla 10: Naturaleza del servicio que ofrece	7
SALUD GENERAL.....	8
Tabla 11: Percepción de salud	8
Tabla 12: Percepción respecto a la vacunación.....	8
SALUD FÍSICA.....	9
Tabla 13: Mediana de días en un mes que no tuvo buena salud	9
Tabla 14: Padecimiento de condición de salud física de los respondedores	9
Tabla 15: Condición de salud que padecen los respondedores (n=55).....	9
Tabla 16: Recibe actualmente tratamiento para su condición (n=55)	10
Tabla 17: Plan de seguro médico	10
Tabla 18: Tiempo desde la última vez que visitó a un médico	10
ACTIVIDAD FÍSICA.....	11
Tabla 19: Realización de actividad física por participantes	11
Tabla 20: Tipo de actividad física que realizó en el último mes (n=80) (múltiples respuestas)	11
Tabla 21: Tiempo en minutos que dedica a actividad física (n=80)	11
Tabla 22: Tiempo en semana que participó de actividad física	12
SALUD MENTAL	13
Tabla 23: Satisfacción con su vida laboral	13
Tabla 24: Frecuencia que ha sentido estrés en el último mes	13
Tabla 25: Percepción de su estado de salud mental actual	14

Tabla 26: Dificultad que le ha dado su estado de salud mental actual para realizar tareas (n=106).....	14
Tabla 27: Visita proveedor de salud mental (n=106)	14
Tabla 28: Actualmente, cuándo fue la última visita con proveedor de servicios de salud mental (n=24)	14
NUTRICIÓN.....	15
Tabla 29: Alimentación semanal	15
Tabla 30: Consumo de sodio	15
ACTIVIDADES DE INTERÉS	16
Tabla 31: Modalidad de actividades preferida por respondedores (selección múltiple).....	16
Tabla 32: Habilidades mencionadas por participantes	17
Tabla 33: Temas que le interesan a los participantes para que brinde Salud Activa	19
Tabla 34: Comentarios o sugerencias por parte de los participantes	21
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	23
RECOMENDACIONES.....	24

SALUD ACTIVA

Salud Activa es el nombre que fue escogido para representar el programa "*Work @ Health*" en inglés y "*Salud y Bienestar en el Área Laboral*", programa certificado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) que busca integrar a la fuerza laboral en actividades que fomenten una mejora en su bienestar holístico mediante una salud integral. Como parte del movimiento de Salud Activa, se creó un comité de expertos que tiene como fin identificar las áreas para impactar positivamente a los empleados del Departamento de Salud de Puerto Rico. A modo de una primera iniciativa, y para identificar correctamente lo que se debe proveer a las personas, se realizó un estudio de necesidades titulado "Salud Activa: Escuchando a Nuestra Fuerza Laboral" para conocer los intereses y particularidades de una muestra de trabajadores en el Departamento de Salud que voluntariamente aceptaron ser parte del estudio. Este cuestionario fue diseñado entre los expertos del comité y utilizando preguntas validadas por instrumentos existentes como: *Behavioral Risk Factor Surveillance System* (BRFSS, por sus siglas), cuestionario sobre la salud del paciente (PHQ-9) y adaptaciones de preguntas relacionadas con intereses y motivaciones a recibir material por parte de Salud Activa.

La metodología de este cuestionario fue la siguiente: se creó mediante la plataforma *Microsoft Forms* y fue diseñado para ser anónimo y voluntario. Una vez piloteado durante dos meses, fue lanzado y permaneció activo durante el mes de junio del año 2025. Fue diseminado mediante el correo electrónico "Salud Informa" para garantizar que este cuestionario llegara la mayoría de la población empleada por el Departamento de Salud en sus distintas regiones. El mismo consta de ocho partes: consentimiento, datos sociodemográficos, salud general, salud física, salud mental, nutrición y actividades de interés.

Se logró alcanzar un total de 135 empleados/as del Departamento de Salud quienes entraron al cuestionario. De los mencionados, el 96% (n=130) aceptaron participar del cuestionario "Salud Activa: Escuchando a Nuestra Fuerza Laboral" (ver Tabla 1).

Tabla 1: Aceptación a participar del cuestionario

¿Acepta consentimiento a participar?	n	%
Sí	130	96%
No	5	4%

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Los datos sociodemográficos permiten comprender mejor las características del grupo de estudio y adaptar las intervenciones o estrategias a sus necesidades reales. Además, facilita la identificación de patrones o desigualdades que podrían influir en los resultados y decisiones del proyecto. En cuanto los aspectos sociodemográficos de los respondedores, los datos indican que la mayoría son féminas (75%, n=97) comparado con los hombres (25%, n=32) (ver Tabla 2). De estos, los principales tres rangos de edad oscilan en un 41% (n=53) pertenecen al rango de edad de 46 a 55 años, seguidos por el rango de 26 a 35 años (21%, n=27) y un 19% (n=25) indicaron tener de 56 a 65 años (ver Tabla 3).

Tabla 2: Sexo asignado al nacer

¿Cuál es su sexo asignado al nacer?	n	%
Femenino	97	75%
Masculino	32	25%
Prefiero no contestar	1	1%

Tabla 3: Rango de edad

Rango de edad	n	%
21 a 25 años	2	2%
26 a 35 años	27	21%
36 a 45 años	23	18%
46 a 55 años	53	41%
56 a 65 años	25	19%

Académicamente, se cuenta con una muestra de participantes con maestría (43%, n=56), bachillerato (41%, n=53), grado asociado (6%, n=8), doctorado (3%, n=4), escuela superior o menos (3%, n=4) y certificados (2%, n=2) (ver Tabla 4). De estos, más de la mitad (52%, n=67) son empleados por salario, es decir empleado regular o transitorio, comparado con un 41% (n=53) identificado como contratista o prestador de servicios profesionales. Un restante 8% (n=10) actualmente es empleado por subcontrato ya sea de *Manpower*, *CDC Foundation* u otra compañía (ver Tabla 5). Un 95% (n=123) mencionaron que su naturaleza laboral es a tiempo completo (ver Tabla 6).

Tabla 4: Último grado académico alcanzado

Grado académico	n	%
Escuela Superior o menos	4	3%
Grado Asociado	8	6%
Certificado	2	2%
Bachillerato	53	41%
Maestría	56	43%
Doctorado	4	3%

Otro	3	2%
------	---	----

Tabla 5: Tipo de empleo actual

Tipo de empleo	n	%
Empleado por un salario (empleado regular o transitorio)	67	52%
Contratista o prestador de servicios profesionales	53	41%
Subcontratado (<i>Manpower, CDC Foundation, otros</i>)	10	8%

Tabla 6: Naturaleza del empleo (tiempo completo o parcial)

Naturaleza del empleo	n	%
A tiempo completo	123	95%
A tiempo parcial	7	5%

Respecto a las Oficinas o Secretarías más representada en el cuestionario se encuentran: Secretaría Auxiliar de Servicios para la Salud Integral (28%, n=36) y la Secretaría Auxiliar para la Vigilancia y Protección de la Salud Pública (26%, n=34) (ver Tabla 7). Mientras que en cuando a División o Sección representada encabezan: División de Asistencia Médica (Programa Medicaid) (11%, n=14) y División de Epidemiología e Investigación (9%, n=12) (ver Tabla 8). Con la intención de representar a la fuerza laboral a nivel regional, se estuvo recopilando a qué región de trabajo pertenecen. Hubo representación limitada de las regiones del Departamento de Salud, puesto que la mayoría de la muestra trabaja a nivel central (42%, n=54) (ver Tabla 9). Como última variable, se recopiló la naturaleza del servicio que brinda, a lo cual un 19% indicó apoyo administrativo y de oficinas (n=25) (ver Tabla 10).

Tabla 7: Oficina, Grupo, Comisión o Secretaría a la cual pertenece

Oficina, Grupo, Comisión o Secretaría	n	%
Comisión de Alimentación y Nutrición	1	1%
Oficina de Administración	5	4%
Oficina de Asesoramiento Legal	4	3%
Oficina de Gerencia Fiscal	1	1%
Oficina de Gestión de Proyectos	7	5%
Oficina de Informática y Avances Tecnológicos	1	1%
Oficina de Planificación y Desarrollo	3	2%
Oficina de Recursos Humanos y Relaciones Laborales	6	5%
Secretaría Auxiliar de Servicios para la Salud Integral	36	28%
Secretaría Auxiliar para la Coordinación de Servicios y Asistencia en Salud	5	4%
Secretaría Auxiliar para la Regulación de la Salud Pública	1	1%
Secretaría Auxiliar para la Vigilancia y Protección de la Salud Pública	34	26%
Otra	26	20%

Tabla 8: División o Sección donde labora

División o Sección donde labora	n	%
Centro para la Coordinación de Servicios para Personas con la Enfermedad de Alzheimer	1	1%
División de Alimentación Suplementaria para Madres, Infantes y Niños (WIC)	1	1%
División de Asistencia Médica (Programa Medicaid)	14	11%
División de Cannabis Medicinal	2	2%
División de Compras y Subastas	1	1%
División de Contratos	3	2%
División de Coordinación Regional	1	1%
División de Epidemiología e Investigación	12	9%
División de Evaluación y Mejora Continua de la Salud Pública	1	1%
División de Finanzas	1	1%
División de Gestión de Proyectos de Infraestructura	1	1%
División de Gestión de Proyectos de Salud Pública	6	5%
División de Preparación y Coordinación de Respuestas en Salud Pública	1	1%
División de Prevención y Control de Enfermedades	5	4%
División de Programación y Manejo de Calidad de Aplicativos	1	1%
División de Recursos Humanos	5	4%
División de Rehabilitación Integral y Vida Independiente	1	1%
División de Salud Ambiental	7	5%
División de Salud Familiar e Infantil	4	3%
División de Salud Integral y Bienestar Comunitario	1	1%
División de Servicios Generales	1	1%
División de Servicios Médicos y Hospitalarios	1	1%
División de Sustancias Controladas	1	1%
División de Vacunación	8	6%
División del Registro Demográfico	2	2%
Instituto de Laboratorios de Salud Pública	4	3%
Sección de Agua Potable	1	1%
Sección de Asistencia Médica (Medicare)	1	1%
Sección de Comunidades Saludables	1	1%
Sección de Envejecimiento Saludable	1	1%
Sección de Laboratorios Ambientales	1	1%
Sección de Licenciamiento de Instituciones de Salud	1	1%
Sección de Madres, Niños y Adolescentes	4	3%
Sección de Niños con Necesidades Médicas Especiales	5	4%
Sección de Prevención y Control de Condiciones Crónicas	1	1%
Sección de Prevención y Control de Enfermedades e Infecciones Transmisibles	7	5%
Sección de Prevención y Control de la Violencia	2	2%
Sección de Servicios a Personas Adultas con Discapacidad Intelectual	6	5%
Sección Medicaid Enterprise System	2	2%
Otra	11	8%

Tabla 9: Región que representa

Región	n	%
Aguadilla	3	2%
Arecibo	7	5%
Bayamón	8	6%
Caguas	7	5%
Central	54	42%
Fajardo	4	3%
Mayagüez	7	5%
Metro	29	22%
Ponce	11	8%

Tabla 10: Naturaleza del servicio que ofrece

Naturaleza de servicio	n	%
Operación Financiera	2	2%
Apoyo Administrativo y de Oficinas	25	19%
Sistema de Datos y Tecnología	5	4%
Laboratorio	4	3%
Epidemiólogos, Estadísticos y Analistas de Datos	16	12%
Ciencias del Comportamiento y Servicios	3	2%
Salud Comunitaria y Educación en Salud	6	5%
Médicos, Enfermeros y Otros Proveedores de la Salud	14	11%
Preparación y Respuesta	3	2%
Salud Ambiental, Control de animales, Cumplimiento e Inspección	6	5%
Gerente de Proyecto	4	3%
Otro	42	32%

SALUD GENERAL

Recolectar datos de salud general permite conocer el estado físico y su percepción de las personas, lo que facilita la detección de problemas prevalentes y la planificación de acciones preventivas. Esta información brinda una visión integral sobre el bienestar colectivo, ayudando a priorizar recursos y diseñar estrategias de atención más eficientes y adaptadas a las necesidades reales. En cuanto a salud general, un 57% (n=74) de los respondedores indican que su salud general la perciben como “buena”. Mientras que un ponderado 18% la considera “regular” y “pobre” (ver Tabla 11). Respecto a preguntas para conocer la percepción de los participantes en el tema de vacunación, se les realizaron varios enunciados para que contestaran si estaban o no de acuerdo. Entre los resultados se obtuvo lo siguiente: un 62% (n=80) tiene pensado vacunarse contra la influenza, comparado con un 38% que no lo ha pensado; un 74% (n=96) se ha vacunado alguna vez contra la hepatitis B, comparado con un 26% (n=34) que indica no haberse vacunado contra la hepatitis B; un 72% (n=93) nunca se ha vacunado contra la culebrilla, comparado con un 28% (n=37) que sí lo ha hecho; y este año el 65% (n=84) no se ha vacunado contra la influenza, lo cual puede interpretarse como espacios de oportunidad para futuras actividades de vacunación (ver Tabla 12).

Tabla 11: Percepción de salud

¿Diría usted que su estado de salud en general es?	n	%
Excelente/Muy Buena	32	25%
Buena	74	57%
Regular	20	15%
Pobre	4	3%
Muy pobre	0	0%

Tabla 12: Percepción respecto a la vacunación

Enunciados	Sí		No	
	n	%	n	%
¿Tiene pensado vacunarse contra la influenza?	80	62%	50	38%
¿Alguna vez se ha vacunado contra la Hepatitis B?	96	74%	34	26%
¿Alguna vez se ha vacunado contra la culebrilla?	37	28%	93	72%
¿Se vacunó contra la influenza este año?	46	35%	84	65%

SALUD FÍSICA

Explorar la salud física nos brinda un panorama para conocer parcialmente las condiciones de salud que suelen ocurrir. Se exploraron temas de salud física diversos. Entre estos, se les preguntó cuántos días al mes siente que su salud física no es buena, a lo cual se obtuvo un aproximado de 5 días donde generalmente la muestra sentía su salud física no fue la mejor (ver Tabla 13). De la muestra, un 42% (n=55) padece de alguna condición física (ver Tabla 14). De las condiciones de salud mencionadas, se listan las más padecidas por los respondedores que indicaron padecer de alguna condición física: hipertensión (58%, n=32), asma u otras enfermedades respiratorias (40%, n=22), colesterol alto y enfermedades digestivas (36%, n=20, para cada una), y otra condición (45%, n=25) (ver Tabla 15). El 91% (n=50) de los 55 respondedores que indicaron tener condiciones de salud, reciben tratamiento por parte de un médico generalista o especialista en la condición (ver Tabla 16).

Tabla 13: Mediana de días en un mes que no tuvo buena salud

Mediana de días en un mes, que los participantes indican que no tuvieron buena salud.	5 días
---	--------

Tabla 14: Padecimiento de condición de salud física de los respondedores

Actualmente, ¿padece de alguna condición de salud física?	n	%
Sí	55	42%
No	75	58%

Tabla 15: Condición de salud que padecen los respondedores (n=55)

Condición de Salud	Sí		No	
	n	%	n	%
Hipertensión (presión arterial alta)	32	58%	23	42%
Diabetes	9	16%	46	84%
Artritis reumatoide	3	5%	52	95%
Cáncer (de cualquier tipo)	3	5%	52	95%
Colesterol alto	20	36%	35	64%
Derrame cerebral	1	2%	53	96%
Enfermedades renales	4	7%	51	93%
Asma u otras enfermedades respiratorias	22	40%	33	60%
Enfermedades digestivas	20	36%	35	64%
Migrañas	12	22%	43	78%
Infecciones de transmisión sexual (ITS)	2	4%	53	96%
Otra condición	25	45%	30	55%

Tabla 16: Recibe actualmente tratamiento para su condición (n=55)

Actualmente, ¿recibe tratamiento para su condición de salud con un médico generalista o un especialista en esa condición?	n	%
Sí	50	91%
No	5	9%

Del total de respondedores (n=130), un 44% (n=57) cuenta con plan médico a través de empleador o sindicado, mientras que un 39% (n=51) cuenta con plan privado no gubernamental. No obstante, un 5% (n=7) no cuenta con cobertura de seguro médico (ver Tabla 17). Un 83% (n=108) visitó a su médico en el último año (hace menos de 12 meses) (ver Tabla 18).

Tabla 17: Plan de seguro médico

¿Cuál es la fuente actual de su seguro médico primario?	n	%
Un plan adquirido a través de un empleador o sindicato (incluidos los planes adquiridos a través del empleador de otra persona)	57	44%
Un plan privado no gubernamental que usted u otro miembro de su familia compran por su cuenta	51	39%
Medicare	1	1%
Medicaid	10	8%
Atención médica relacionada con el ejército: TRICARE (CHAMPUS) / atención médica de VA / CHAMP- VA	1	1%
Otro programa gubernamental	3	2%
Sin cobertura de ningún tipo	7	5%

Tabla 18: Tiempo desde la última vez que visitó a un médico

¿Aproximadamente cuánto tiempo ha pasado desde la última vez que visitó a un médico para un chequeo de rutina?	n	%
En el último año (hace menos de 12 meses)	108	83%
En los últimos 2 años (hace 1 año pero menos de 2 años)	13	10%
En los últimos 5 años (hace 2 años pero menos de 5 años)	7	5%
Hace 5 años o más	2	2%

ACTIVIDAD FÍSICA

Referente a actividad física que realizan los respondedores, en primer lugar, fue preguntado a los respondedores si en el último mes a lo cual el 62% (n=80) contestó que “sí”, comprado con el 38% (n=50) que no tuvo actividad física en el último mes (ver Tabla 19). A estos 80 respondedores se les hicieron preguntas adicionales: el tipo de actividad física, minutos que le dedican a la actividad y tiempo en semana que dedican a la misma. Referente al tipo de actividad, se seleccionaron las tres actividades físicas más escogidas; la mayoría indica que practica caminar (n=56), actividades domésticas (n=30) y levantamiento de pesas (n=27) (ver Tabla 20). En cuanto al tiempo que le dedica a la actividad física, hubo variabilidad en respuesta, no obstante, el 30% (n=24) indicó que le dedica de 46 minutos a una hora (ver Tabla 21). Finalmente, en el aspecto de actividad física, el 60% (n=48) participó en estas actividades durante el último mes de 2 a 3 veces por semana (ver Tabla 22).

Tabla 19: Realización de actividad física por participantes

Durante el último mes, además de su trabajo habitual, ¿participó en alguna actividad física o ejercicio como correr, caminar, estiramientos, yoga, pilates u otros que involucren hacer ejercicio?	n	%
Sí	80	62%
No	50	38%

Tabla 20: Tipo de actividad física que realizó en el último mes (n=80) (múltiples respuestas)

Actividades	n	%
Caminar	56	30%
Correr o trotar	18	10%
Jardinería o trabajos de jardinería	13	7%
Ejercicio en bicicleta o en máquina de Bicicleta	8	4%
Video o clase de aeróbicos	2	1%
Calistenia	4	2%
Ejercicio en máquina elíptica/EFX	4	2%
Actividades domésticas	30	16%
Levantamiento de pesas	27	14%
Yoga, pilates o tai chi	10	5%
Otros	15	8%

Tabla 21: Tiempo en minutos que dedica a actividad física (n=80)

Cuando hace ejercicio, ¿cuánto tiempo le dedica a la actividad física en un día?	n	%
15 minutos o menos	9	11%
16 a 30 minutos	17	21%
31 a 45 minutos	20	25%
46 minutos a una hora	24	30%
Más de una hora	10	13%

Tabla 22: Tiempo en semana que participó de actividad física

¿Cuántas veces por semana participó en esta(s) actividad(es) durante el último mes?	n	%
Nunca	2	3%
1 vez por semana	16	20%
2 a 3 veces por semana	48	60%
Más de 4 veces por semana	14	18%

SALUD MENTAL

En cuanto a la percepción sobre su salud mental, se indagó cómo su trabajo les afecta la misma. Un 43% (n=56) de los respondedores consideraron su salud mental respecto a su vida laboral se encuentra satisfactoria, mientras que un 44% (n=57, ponderado) consideró su salud mental relacionada con su vida laboral como una satisfacción promedio o menor a esto (insatisfecha). Solo un 13% (n=17) considera que se encuentra “muy satisfecho” con su vida laboral (ver Tabla 23). El estrés es una situación que se provoca a quien la siente estar tenso, inquieto, nervioso o ansioso, incluso afectándole su capacidad para dormir óptimamente. Al definirle el estrés, se procedió a preguntar con cuanta frecuencia han sentido este tipo de estrés. Un 7% (n=9) indicó “siempre”, un 25% (n=33) “generalmente” y el restante 67% (n=88, ponderado) como algo que le ocurre “rara vez” o “nunca” (ver Tabla 24).

Tabla 23: Satisfacción con su vida laboral

En general, ¿qué tan satisfecho está usted con su <u>vida laboral</u> ?	n	%
Muy satisfecho	17	13%
Satisfecho	56	43%
Neutral	38	29%
Insatisfecho	18	14%
Muy insatisfecho	1	1%

Tabla 24: Frecuencia que ha sentido estrés en el último mes

El estrés es una situación en la que una persona se siente tensa, inquieta, nerviosa o ansiosa o no puede dormir por la noche porque su mente está perturbada todo el tiempo. En los últimos 30 días, ¿con qué frecuencia ha sentido este tipo de estrés?	n	%
Siempre	9	7%
Generalmente	33	25%
A veces	48	37%
Rara vez	33	25%
Nunca	7	5%

De los respondedores, un 18% (n=24) respondió que actualmente su salud mental es excelente, mientras que un 34% (n=44) indicó “muy buena”, un 35% (n=45) “buena” y un 3% (n=3) “pobre” o “muy pobre” (ver Tabla 25). A aquellos 106 respondedores que no consideraron su salud mental como una “muy buena”, se les hicieron preguntas adicionales. Entre estas, cuánta dificultad su salud mental le afectaba para ciertas tareas cotidianas. Un 25% (n=27) indica que le resulta “algo difícil” para hacer su trabajo; un 44% (n=47) se le hace “algo difícil” para realizar el balance entre el trabajo y el hogar; y un 16% (n=17) respondió que le afecta al hacerse “algo difícil” para llevarse bien con otras personas (ver Tabla 26). Otra pregunta que se les realizó fue auscultar si visita un proveedor mental para recibir servicios relacionados con su salud mental, a lo cual un 23% (n=24) indicó que “sí”, comparado con el 77% (n=82) que no visita proveedor especializado (ver Tabla 27). De quienes contestaron “sí” a esa pregunta (n=24), se exploró cuándo fue su

última visita con el proveedor de salud mental, un 92% (n=22) indicó que fue en el último año (ver Tabla 28).

Tabla 25: Percepción de su estado de salud mental actual

¿Diría usted que su estado de salud mental es?	n	%
Excelente	24	18%
Muy Buena	44	34%
Buena	45	35%
Regular	14	11%
Pobre	2	2%
Muy pobre	1	1%

Tabla 26: Dificultad que le ha dado su estado de salud mental actual para realizar tareas (n=106)

¿Qué tan difícil le ha resultado su salud mental...?	No es difícil		Algo difícil		Muy difícil		Extremadamente difícil	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Para hacer su trabajo	76	72%	27	25%	1	1%	2	2%
Realizar el balance entre el trabajo y hogar	52	49%	47	44%	3	3%	4	4%
Llevarse bien con otras personas	86	81%	17	16%	1	1%	2	2%

Tabla 27: Visita proveedor de salud mental (n=106)

¿Visita usted a un proveedor de salud mental para recibir servicios?	n	%
Sí	24	23%
No	82	77%

Tabla 28: Actualmente, cuándo fue la última visita con proveedor de servicios de salud mental (n=24)

Aproximadamente, ¿cuándo fue la última visita que tuvo con su proveedor de servicios de salud mental?	n	%
En el último año (hace menos de 12 meses)	22	92%
En los últimos 2 años (hace 1 año pero menos de 2 años)	2	8%

NUTRICIÓN

Uno de los intereses de Salud Activa es conocer las practicas nutricionales que tiene la fuerza laboral respondedora del cuestionario. Se les preguntó específicamente aspectos relacionados con alimentos determinados. Para comenzar, se auscultó cuántas veces en semana consume frutas (sin contar los jugos) a lo cual un 42% (n=55) respondió “1 a 2 veces por semana”. Asimismo, se les preguntó con qué frecuencia bebe jugo 100% en la semana, a lo cual un 42% (n=54) respondió “nunca”. También, se les preguntó con cuanta frecuencia comió ensalada de hojas verdes o lechuga, a lo cual un 38% (n=49) respondió de “1 a 2 veces por semana”. En cuanto a los alimentos integrales, se les preguntó la frecuencia de su consumo y un 43% (n=56) indicó que lo consume de “1 a 2 veces por semana”. Más aún, se preguntó su frecuencia bebiendo refrescos o bebidas azucaradas y un 42% (n=54) contestó que bebe lo mencionado de “1 a 2 veces por semana” (ver Tabla 29). Por otro lado, se preguntó si actualmente está vigilando o reduciendo su consumo de sodio y sal, a lo que un 55% (n=71) contestó “sí” (ver Tabla 30).

Tabla 29: Alimentación semanal

A continuación, se le presentarán unas preguntas relacionadas con la nutrición que usted lleva semanalmente. Seleccione entre las opciones, cuántas veces en semana usted se alimenta de los siguientes.	1 a 2 veces por semana		3 a 4 veces por semana		5 o más veces por semana		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Sin contar los jugos, ¿con qué frecuencia come frutas por semana?	55	42%	34	26%	26	20%	15	12%
¿Con qué frecuencia bebió jugo 100% de fruta como jugo de manzana o china?	45	35%	20	15%	11	8%	54	42%
¿Con qué frecuencia comió una ensalada de hojas verdes o lechuga?	49	38%	39	30%	29	22%	13	10%
¿Consume usted algún alimento integral?	56	43%	33	25%	18	14%	23	18%
¿Con qué frecuencia bebió refrescos o bebidas azucaradas?	54	42%	11	8%	13	10%	52	40%

Tabla 30: Consumo de sodio

¿Está actualmente vigilando o reduciendo su consumo de sodio o sal?	n	%
Sí	71	55%
No	59	42%

ACTIVIDADES DE INTERÉS

Como parte final del cuestionario, se quiso permitir que los respondedores dejaran saber su perspectiva en cuando a Salud Activa. Se les indicó que nos dejaran saber las modalidades que preferirían actividades a ser ofrecidas para el equipo laboral, la mayoría está de acuerdo en el siguiente orden de actividades: ferias de salud, actividades educativas (presencial como en línea), actividades deportivas, artísticas, módulos educativos y cápsulas informativas (ver Tabla 31). Los respondedores indicaron que sus habilidades más destacadas giran en torno a la escritura, ya sea creativa, educativa o expresiva; seguida por una fuerte afinidad hacia la pintura, como medio artístico. También sobresalieron el canto y el baile, reflejando una conexión profunda con lo musical y lo corporal. Finalmente, las manualidades —como bordar, tejer o crear artesanías— fueron mencionadas con frecuencia, revelando una preferencia por lo hecho a mano y lo creative ver Tabla 32).

Los temas más mencionados para realizar actividades se enfocan principalmente en la nutrición y alimentación saludable, abordando desde dietas balanceadas hasta la selección de alimentos en distintos contextos. Le siguen la salud mental y el manejo del estrés, con interés en estrategias para mejorar el bienestar emocional, especialmente en el entorno laboral. La actividad física también fue resaltada, incluyendo rutinas de ejercicio, pausas activas y alternativas accesibles para todos. Otro tema recurrente fue el bienestar y clima laboral, promoviendo la empatía, el compañerismo y la comunicación efectiva. Finalmente, hubo énfasis en la prevención y manejo de enfermedades, con sugerencias para ferias de salud, chequeos médicos y educación sobre condiciones crónicas (ver Tabla 33).

Entre las sugerencias más destacadas de los participantes, resalta la necesidad de ofrecer servicios de salud más accesibles en los lugares de trabajo, como la reinstalación de doctores generalistas y psicólogos en edificios clave del Departamento de Salud, así como clínicas de prevención y chequeos médicos regulares. También fue frecuente la propuesta de facilitar espacios y recursos para promover estilos de vida saludables, incluyendo gimnasios, máquinas expendedoras con opciones nutritivas y cápsulas informativas por correo electrónico que fomenten la actividad física y mental durante la jornada laboral. Además, se destacó la importancia de atender el bienestar emocional en el ambiente laboral, sugiriendo capacitaciones a supervisores para prevenir ambientes tóxicos y fortalecer la comunicación efectiva entre líderes y empleados (ver Tabla 34)

Tabla 31: Modalidad de actividades preferida por respondedores (selección múltiple)

Modalidades de Actividades	n	%
Ferias de salud	72	15%
Actividades educativas (conferencias, talleres, capacitaciones) de forma presencial	72	15%
Actividades educativas (conferencias, talleres, capacitaciones) de forma <i>online</i>	69	14%
Módulos educativos	49	10%
<i>e-learning</i>	28	6%
Cápsulas informativas (pre-grabadas)	47	10%
Boletines informativos	46	9%
Actividades deportivas	55	11%
Actividades artísticas	48	10%

Tabla 32: Habilidades mencionadas por participantes

¿Cuáles usted considera que son sus habilidades?
Meditacion, conversar
ESCRIBIR
Manuslidades. Cantar. Bailar. Enseñar.
COCINAR, REPOSTERIA, LIMPIEZA DEL HOGAR,
pintar
escribir, crear materiales e intervenciones educativas
hablar en publico
Remodelar espacios
cantar
pintar
pintar, escribir
Soy muy buena estudiante y aprende habilidades nuevas rapido.
CANTAR, BORDAR, TEJER, PINTAR
Escribir y pintar
Escribir, capacitar, journaling
PINTAR, ESCRIBIR CUENTOS INFANTILES, HACER MAQUETAS MARIONETAS ETC.
Escribir
Escribir, hablar en grupos, entre otras.
Pintar
no tengo
Entiendo qué son aquellas con las qué nos identificamos.
Dibujar, liderar, escribir, pensar, cuestionar, entre otras.
leer
bailar
bailar
cantar y escribir
Iniciativa propia, Comunicación asertiva, Emaptía, Trabajo en equipo, Responsable, Trabajadora, Disposición, etc.
Escribir
JARDINERIA
Pintar, escribir, cantar
AVENTURERO
PINTAR
Manualidades, pulseras, collares, pintura
cantar, bailar, jugar deportes, mentor.
Escribir, leer, comunicarme con las personas, ser social
bailar
coser, realizar manualidades.
Pintar, Cantar Bachata, Tocar Guitarra, leer, tejer
Cantar
Bailar
bailar
Construir, Modificar

Jugar tenis, zumba, bailar
CANTO - BAILE - CONDUCTOR DE EVENTOS
hablar, moderar
BAILAR
Crear, jardinería.
bailar y cantar
otras
practicar deporte del voleibol
bailar, escribir, leer.
habilidades tecnologicas
Escribir, escuchar, hacer amistad, componer
escribir e investigar
PINTAR, HACER EJERCICIOS
Buena comunicadora
Dibujar
Ninguna
cantar, cocinar
Cantar
Me gusta decorar y pintar en las casas.
manualidades
deportes
manualidades
Pintar. Hablar con personas. Manualidades.
En el pasado realizaba maratones y trialos
Pintura y Dibujo
Bailar
HABLAR
no sé
Cantar, Pintar, Crear
TRABAJAR CON PUBLICO
Escribir
PINTAR Y DIBUJAR
Cantar, tocar batería, escribir
ARTESANIA
PINTAR, JARDINERIA, COCINA
bailar
escribir y locución
Hablar en Público
ME PUEDO COMUNICAR CLARAMENTE CON OTRAS PERSONAS
escribir
cantar, escribir, costura, pintar
logistica
Cantar, escribir, hablar
CANTAR, BAILAR, MANUALIDADES, TOCAR INSTRUMENTOS
dibujar, artesania
otras

cultivar plantas de jardín
Tenacidad, enfocado, voluntad ferrea, mantenerme informado leyendo, leer a la gente
Bailar,Cantar
Deportes
Bailar
Otras
Uff! Musical y arte
habilidad para analizar y crear soluciones efectivas
Cantar, bailar , escribir , leer
MIS HABILIDADES SON MIS HOBBIES , JABONES SAPONIFICADOS Y ALGO DE REPOSTERIA Y CROCHET
X

Tabla 33: Temas que le interesan a los participantes para que brinde Salud Activa

Déjenos saber cuál tema le gustaría que Salud Activa le brinde a los empleados del Departamento de Salud:		
De cuidado de salud y salud mental		
VISITAR FISICAMENTE LAS OFICINAS DEL DEPTO DE SALUD Y SUS DEPENDENCIA PARA PROVEER COMUNICACION VERBAL DIRECTA CON LOS EMPLEADOS		
manejo de estres y ansiedad		
rutinas de ejercicios		
La importancia de la actividad fisica para la calidad de vida		
Alimentación saludable, Manejo de tiempo para realizar actividad física, hábitos saludables (uso excesivo de celulares, tv, etc), etc.		
Ejercicios	en	casa
Alimentación Saludable		
Como manejar las enfermedades, ya sea mental y fisicamente para mejora la calidad de vida.		
NUTRICION		
La salud mental y como influye en la vida laboral de los trabajadores.		
HIPOTIROIDISMO		
Nutrición		
REGIMEN ALIMENTICIOS CORRECTOS PARA EMPLEADOS DE OFICINA		
Manejo de emociones, empatía en el entorno laboral		
Alimentación Saludable y económica; salud mental; bienestar en el lugar de empleo.		
Temas de bienestar laboral		
Todo lo relacionados a estos temas.		
Rutinas de entrenamiento; Dietas saludables; Mejores vs peores alimentos en Costco o Porciones adecuadas sobre dieta típica de PR		
Nutricion		
nutrición		
Rutinas de ejercicios, caminatas y talleres sobre auto cuidado		
Salud Mental y Manejo de Emociones.		
CMO PREPARARSE PARA EL RETIRO LABORAL		
Técnicas de auto cuidado		
ITS		
ANGER MANAGEMENT		
ambiente laboral		

La importancia de ser escuchado y valorado por el departamento (a causa del trabajo de sobre carga mental-Burnout) y sus efectos a la salud física, mental y emocional.				
Deberían hablar de la salud mental y como realizar el balance entre el trabajo y el hogar.				
itinerario de comidas o meriendas saludables.				
Acoso Laboral, Derechos de la Mujer Trabajadora, Recursos disponibles				
Diabetes, tiroides				
Ejercitación física y mental con iniciativas de impacto colectivo que fomente la empatía y compañerismo.				
Zumba, baile				
Actitud				
Ejercicios para personas de mi edad.				
MODIFICACION	EN	CAMBIOS	DE	CONDUCTA
SANA				ALIMENTACIÓN
INTEGRACIÓN DEL EJERCIO A LA RUTINA DE VIDA				
N/A				
No quiero que se me pregunte por "genero asignado al nacer". El ambiente laboral debe ser un terreno neutro, incluyendo los documentos. No se debe inclinar a ninguna ideología.				
Estabilidad mental y deterioro neuronal				
Dietas saludables bajar peso				
Nutrición, rutinas de ejercicios.				
manejo de hipertension y de estres laboral				
Manejo de emociones en el area laboral, integració del equipo, mejorar comunicación				
Nutricion y ejercicios				
INFORMACION DE ENFERMEDADES CATASTOFICAS				
Dieta saludables				
Ferias de salud				
Nutricion, Bienestar, Manejo del Estres				
Crear grupos de ejercicios como zumba por las tardes				
Manejo de strees en ambiente laboral y manejo de conflictos				
Prevencion de Enfermerdades				
Como actuar ante una situación de diferencia entre compañeros de trabajo. Y como actuar en caso de emergencia, en caso de terremoto exetera.				
Manejo de condiciones de salud y sus familiares				
TIROIDES, DIABETES				
companerismo				
alimentación saludable, etiqueta nutricional				
Permitir que los empleados puedan participar de manera activa, sin repercusiones laborales, en actividades o citas de seguimiento para cuidar la salud mental para evitar que el estrés y ansiedad afecten el desempeño laboral.				
Balance	entre	la	vida	laboral
Como	alimentarse	de	forma	y
Que alimentos seleccionar en los restaurantes de comida rápida				
Tecnología para facilitar trabajo diario				
Mindfulness				
UN DIA DE ACTIVIDAD FISICA PARA EMPLEADOS DEBIDO A QUE LA MAYORIA SIEMPRE ESTA SENTADO FRENTE A UNA COMPUTADORA. Y PODER INTERATUAR CON OTRO EMPLEADO DEL DEPARTAMENTO				
Clínicas de salud para los empleados (prevención y mantenimiento)				
RELACIONES EFECTIVAS EN EL AMBIENTE LABORAL				

Traer recursos para que sea una actividad complementaria, que pueden realizar laboratorios médicos, preso, toma de presión, acceso a referidos a otros médicos especialistas, etc.
STRESS EN EL AMBIENTE LABORAL
ALIMENTOS SALUDABLES
EJERCICIOS Y ALIMENTACION ADECUADOS PARA UNA CONDICION, POR EJEMPLO PARA BAJAR LA PRESION, COLESTEROL, ... INCLUIR PARAMETROS DE PRESION, COLESTEROL, Y OTROS, ESO AYUDARIA AL PERSONAL A MEJORAR.
Mas charlas educativas.
Nutrición y actividad física
Enfermedades Crónicas
TODOS LOS TEMAS QUE CONDUSCAN AL CRECIMIENTO PROFESIONAL Y PERSONAL DE LOS EMPLEADOS.
comunicacion afectiva, trabajo grupal
Manejo de estres y uso apropiado del tiempo
actividades deportivas
Alternativas acrdiovasculares libres de costo para realizar en PR.
Ferias de salud para los empleados, es bien necesario este servicio o tema, ya que a veces ir al medico para chequeos rutinarios no siempre se hace, pueden pasar meses o hasta anos que personas no pueden visitar al medico o hacerse chequeos basicos de presion, peso, etc. Hacer actividades de prevencion primaria es bueno para los empleados.
peligros de uso inadecuado de medicamentos de control de peso / educacion de nutricion balanceada y opciones para el diario / informacion de opciones de pausas activas / como mantener una salud mental optima en el ambito laboral
Nutrition. Alternativas saludables
Beneficios caminar, salud mental
Todo referente a la ingesta y confección de alimentos naturales y saludables
Estilos de vida saludables
Integrar música en el trabajo
Talleres de capacitación que promuevan la destrezas de respeto, amabilidad, buen comportamiento entre los compañeros de trabajo donde sean incluidos los directores y secretarios. Que todos sean integrados a formar un buen equipo de trabajo.
Capacitación por programa de Relaciones y comportamiento adecuado en el ambiente laboral.
LIDERAZGO, COMUNICACION, TRABAJO EN EQUIPO
HABITOS ALIMENTICIOS, IMPORTANCIA DE ACTIVIDAD FISICA
CUALQUIER TEMA SIEMPRE ES BUENO
Ejercicio durante el espacio laboral. Pausas activas. Balance con el trabajo

Tabla 34: Comentarios o sugerencias por parte de los participantes

Comentarios o sugerencias
Ninguno
Ya que somos el Departamento de Salud, de vez en cuando deben enviar capsulas via correo electrónico de como el empleado puede mantenerse activo fisica y mentalmente mientras trabaja. Asi se le da una idea de como seguir siendo productivo.
No
Excelente proyecto para conocer a nuestros compañeros de trabajo y buscar una solución o alternativa para aquellos que no cuentan con un seguro médico y brindar una calidad de vida mucho más segura
Los servidores públicos comprometidos y empáticos deben ser asesorados y tener la remuneración económica por las funciones que realizamos.
Deberian volver a traer y tener doctores (generalistas/psicologos/entre otros) en o los edificios en los cuales trabajan la mayor cantidad de la fuerza laboral del Departamento de Salud. No es solo tenerlos en los hospitales, sino traer nuevamente al menos un doctor generalista en el Edificio A, J, H, Nueva Sede, entre otros. Como antes se tenia al Dr Diaz para los empleados.

Incorporar en la oficina central alguna máquina de alimentos nutritivos, alguna cafetería que tenga un enfoque con mejor nutrición y tener un GYM para poder realizar actividad física. El Departamento de Salud, ya que su enfoque es salubrista, debería contar con lo mencionado y mejorar la salud de sus empleados.

Exitos !!!

Gracias!

Mantener gimnasio para los empleados en varias localidades. Gracias

Fui participe del Programa Salud Activa y para mi fue un beneficio sumamente importante y del cual pude tomar un gran provecho. Creo que esa iniciativa en adición de ayudar con tu mente en cuerpo sano; te ofrece la oportunidad de integrarte con los compañeros de trabajo y crear vínculos de fraternidad.

N/a

No quiero que se me pregunte por "genero asignado al nacer". La pregunta debe formularse de forma general, brindando espacio de respuesta para aquellos que no se identifiquen con su naturaleza. El ambiente laboral debe ser un terreno neutro, incluyendo los documentos. No se debe inclinar a ninguna ideología. Feo, feo.

Aumento de sueldo y mejores condiciones en el sistema de salud ayudarían a la salud mental y servicios médicos gratuitos a los empleados del gobierno en el centro médico.

Yo pienso que entre mas capacitaciones que tengamos mejor es.

Muchas gracias

Ninguno

Una recomendación es que cuando realicen actividades para los empleados las hagan por región. En ocasiones hay clínicas de vacunación pero son en área metropolitana en el Departamento de Salud y hay empleados que viven lejos.

Hay muchos empleados que luchan día a día con problemas de salud mental ante el estrés laboral. Sin embargo, se presentan y dan un servicio de excelencia aunque su ambiente no sea el correcto. Deberían de ofrecer talleres a supervisores directos e indirectos sobre como llevar un ambiente laboral correcto, sin toxicidades. Ambas partes se beneficiarían.

Excelente iniciativa

Orientaciones de salud, haciendo una agenda que podamos separar el tiempo, que este no confluya con las horas de el trabajo.

Excelente encuesta.

Me gusto mucho el cuestionario.

Aumento de sueldo, para que la salud sea una activa de verdad

La comunicacion entre jefe y empleado sea mas efectiva.

Deben retomar las clinicas que se hacian de deteccion de cancer de mamas, toma de presion y deteccion de glucosa en sangre

Que Salud Activa se enfoque y de mucha importancia a los empleados de 55+, su bienestar y necesidades. El Departamento tiene personal de diferentes generaciones y es importante que cada servicio que ofrezca sea de acuerdo a la poblacion (empleados) sea uno justo y equitativo.

Bring your pet to work!

Excelente trabajo!

Gracias

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El estudio de necesidades implementado por Salud Activa logró una destacada participación voluntaria de 130 empleados del Departamento de Salud de Puerto Rico, lo cual refleja un compromiso admirable. Aunque la muestra no fue representativa de toda la fuerza laboral, el 96% de aceptación del cuestionario demuestra una altísima disposición por parte de quienes se sumaron, y eso puede ser premonitorio para la participación de futuras iniciativas por Salud Activa. La información recopilada es valiosa y el esfuerzo realizado por los empleados fue clave para alcanzar este logro. Predominó la participación de personas de sexo femenino, con alto nivel educativo (84% con bachillerato o más) y en su mayoría empleados a tiempo completo y en la sede central. Esta composición limita la generalización de los resultados a otras regiones, niveles jerárquicos o categorías laborales del Departamento.

A pesar de esta limitación, los hallazgos ofrecen valiosa información para el diseño inicial de intervenciones. En términos de salud general, la mayoría de los participantes perciben su salud como “buena”, sin embargo, existe un grupo significativo que reporta condiciones físicas crónicas como hipertensión, enfermedades digestivas y respiratorias. La actividad física se practica regularmente en un porcentaje considerable de la muestra, aunque en su mayoría de forma moderada. En cuanto a la salud mental, se detecta una tensión importante entre satisfacción laboral y presencia de estrés, con casi la mitad de la muestra reportando niveles de insatisfacción o neutralidad respecto a su entorno de trabajo, y un 25% indicando que el estrés laboral les afecta con frecuencia.

En cuanto a nutrición, la frecuencia de consumo de frutas, vegetales y alimentos integrales es baja, lo que podría estar relacionado con estilos de vida sedentarios y acceso limitado a opciones saludables en el ambiente laboral. Por otra parte, el interés en actividades relacionadas con el bienestar fue amplio, incluyendo temas de nutrición, manejo del estrés y salud mental, lo cual apunta a una demanda genuina de programas integrales de promoción de la salud. Brindando oportunidad para desarrollar estrategias relacionadas a estos temas.

Finalmente, las respuestas cualitativas reflejan una necesidad latente de servicios accesibles desde el lugar de trabajo, incluyendo clínicas preventivas, espacios para actividad física, y un mejor clima organizacional. También se destacó el valor de intervenciones culturalmente adaptadas que consideren la diversidad generacional, geográfica y profesional dentro del Departamento.

RECOMENDACIONES

1. Ampliar la representatividad del estudio: Aunque la muestra fue una valiosa y con datos ricos en información, recomendamos que en una futura fase se logre ampliar el alcance geográfico, incluyendo una mayor representación de empleados en todas las regiones, puestos de trabajo y tipos de contratación. Esto permitirá generar recomendaciones más equitativas y representativas.
2. Diseñar intervenciones por subgrupos: Dado el perfil diverso de la muestra actual (edad, condiciones de salud, nivel de actividad física, etc.), es recomendable diseñar actividades adaptadas a distintos perfiles: por ejemplo, estrategias diferenciadas para adultos mayores, personal con condiciones crónicas, o empleados con poca actividad física.
3. Implementar estrategias de promoción de salud mental en el entorno laboral: Considerando el nivel de estrés reportado y la percepción limitada de bienestar emocional, se recomienda establecer programas de apoyo psicosocial, pausas activas, y adiestramientos en manejo de emociones para empleados y supervisores.
4. Aumentar el acceso a servicios de salud desde el lugar de trabajo: Dado a la limitación que presentan los respondedores para un seguimiento óptimo de su salud física, una posibilidad es el poder explorar mecanismos para instalar servicios de salud primaria (salud preventiva, promociones de salud) en ambientes laborales (por ejemplo, las sedes más concurridas).
5. Promover alimentación saludable en el entorno laboral: En los ambientes de trabajo se recomienda incluir acceso a opciones alimentarias saludables (cafeterías o *vending machines*), campañas educativas sobre nutrición y talleres que faciliten la adopción de mejores hábitos.
6. Aprovechar las habilidades e intereses del personal: El inventario de habilidades muestra un gran potencial para actividades lideradas por los propios empleados, en temas como escritura, arte, música y bienestar emocional. Fomentar este liderazgo puede aumentar el sentido de pertenencia y sostenibilidad del programa.
7. Utilizar modalidades flexibles y accesibles: La preferencia por actividades tanto presenciales como virtuales, así como por cápsulas informativas y ferias, sugiere que las intervenciones deben combinar distintas modalidades para facilitar la participación según el contexto laboral de cada empleado.
8. Evaluar el impacto de las intervenciones: Se sugiere establecer indicadores de evaluación para medir la efectividad de las estrategias implementadas, lo que permitirá ajustes continuos basados en evidencia. Por ejemplo: recopilar hojas de asistencias de las actividades, ofrecer encuestas de satisfacción por intervención, formularios de autoevaluación.