

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Posgrados

**Análisis e intervención nutricional en los conductores del Consorcio
Mejía- Brito del Cantón Mejía en el periodo comprendido de enero a mayo
2022 como apoyo en su alimentación saludable**

Proyecto de Titulación y Desarrollo

Cristina Daniela Oña Bastidas

**Fadya Orozco Ph.D.
Director de Trabajo de Titulación**

Trabajo de titulación de posgrado presentado como requisito
para la obtención del título de Magíster en Salud Pública

Quito, 18 de mayo de 2022

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ
COLEGIO DE POSGRADOS

HOJA DE APROBACIÓN DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Análisis e intervención nutricional en los conductores del Consorcio Mejía- Brito del Cantón Mejía en el periodo comprendido de enero a mayo 2022 como apoyo en su alimentación saludable

Cristina Daniela Oña Bastidas

Nombre del Director del Programa: Jaime Ocampo
Título académico: Ph.D.
Director del programa de: Posgrado en Salud Pública

Nombre del Decano del colegio Académico: Jaime Ocampo
Título académico: Ph.D.
Decano del Colegio: Escuela Salud Pública

Nombre del Decano del Colegio de Posgrados: Hugo Burgos
Título académico: Ph.D.

Quito, mayo 2022

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombre del estudiante: Cristina Daniela Oña Bastidas

Código de estudiante: 00323397

C.I.: 1720199395

Lugar y fecha: Quito, 18 de mayo de 2022.

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following graduation project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	6
Abstract.....	7
Antecedentes.....	8
Objetivos.....	9
Metodología.....	10
Resultados.....	15
Lecciones Aprendidas.....	16
Recomendaciones Para El Futuro.....	17
Referencias Bibliográficas.....	20

RESUMEN

El presente proyecto se relaciona con la Valoración Nutricional de los conductores del Consorcio Mejía-Brito, de la ciudad de Machachi. El objetivo principal del proyecto fue evaluar el estado nutricional, a fin de promover un adecuado consumo de alimentos saludables. La modalidad de investigación participativa con la aplicación de métodos mixtos cualitativos como encuestas, valoración nutricional y toma de presión arterial y cuantitativos como observación no participativa, participativa y la técnica de photovoice; se realizó el proyecto con la participación de 80 conductores, entre masculinos y femenino. Se tomó peso, talla, presión arterial. Los resultados muestran un alto porcentaje de sobrepeso y obesidad en un 76%, de los cuales representan el mayor porcentaje en grupo de edades de 19 a 44 años, cifras elevadas de presión arterial en un 50% de los cuales representan el mayor porcentaje en el grupo de edades de 40 a 65 años. También se obtuvo como resultado un alto consumo en grandes cantidades y en exceso de alimentos como sopas, arroz, jugos naturales posiblemente con azúcar, comidas rápidas como papas fritas, snacks como canguil, frutas como bananos, poco consumo de ensaladas y poco no nulo consume de agua. Se ejecutaron intervenciones, envío de videos educativos sobre alimentación saludable, posibles complicaciones y plato saludable, entrega de tríptico e infografía, entrega de refrigerio saludable, elaboración, gestión para la dotación de un gimnasio biosaludable y la entrega de un dispensador de agua para así fomentar la importancia de la alimentación saludable.

Palabras claves: Conductores, estado nutricional, participación, sobrepeso, obesidad.

ABSTRACT

This project is related to the Nutritional Assessment of the drivers of the Mejía-Brito Consortium, from the city of Machachi. The main objective of the project was to evaluate the nutritional status, in order to promote an adequate consumption of healthy foods. The participatory research modality with the application of qualitative mixed methods such as surveys, nutritional assessment and blood pressure measurement, and quantitative methods such as non-participatory and participatory observation and the photovoice technique; The project was carried out with the participation of 80 drivers, between male and female. Weight, height, blood pressure were taken. The results show a high percentage of overweight and obesity in 76%, of which they represent the highest percentage in the age group of 19 to 44 years, high blood pressure figures in 50% of which represent the highest percentage in the The age group of 40 to 65 years was also obtained as a result of a high consumption in large quantities and in excess of foods such as soups, rice, natural juices possibly with sugar, fast foods such as French fries, snacks such as canguil, fruits such as bananas, little consumption of salads and little, not null, consumption of water. Interventions were carried out, sending educational videos on healthy eating, possible complications and a healthy dish, delivery of brochures and infographics, delivery of a healthy snack, preparation, management for the provision of a bio-healthy gym and delivery of a water dispenser to promote the importance of healthy eating.

Keywords: Drivers, nutritional status, participation, overweight, obesity.

ANTECEDENTES

La cooperativa de transporte del Consorcio Mejía-Brito se encuentra ubicada ciudad Machachi, comprendido de 80 choferes masculinos y femenino, sus edades fluctúan entre 22 a 61 años, cumplen una jornada laboral prolongadas diariamente de domingo a domingo, falta de conocimientos sobre alimentación saludable, no horarios fijos de alimentación, sedentarismo, no asisten a controles médicos. Este estudio se basó en diagnosticar el estado nutricional de los conductores (1).

Los conductores tienen una dieta no saludable que probablemente afecta su salud cardiovascular y puede ocasionar a futuro complicaciones graves e irreparables (2). También el incremento de peso puede causar enfermedades crónicas (3). La alimentación que mantienen es no saludable, a la vez el no descansar lo adecuado, el sedentarismo son factores de riesgo de padecer a futuro problemas cardiovasculares (4).

“El apoyo de los conductores es importante e impulsa la realización de dichas intervenciones” (5) enfocadas a mejorar la alimentación. *“El conductor está expuesto a diversos factores de riesgo que condicionan y ponen en riesgo su salud, al no consumir adecuadamente los alimentos o consumir alimentos de alto contenido calórico”* (6) pone en riesgo a la salud física incluso mental, al realizar la intervención con el fin de brindarles la información necesaria y *“recomendable para cuidar su salud”* (7).

“La Tendencia al sobrepeso y obesidad a incrementada a nivel mundial y es un problema de salud pública pues alrededor de 28'000.000 de personas mueren cada año en el mundo.” (8), razón por lo cual es importante mantener diversos *“programas de promoción de la salud y de prevención de enfermedades”* (9). *Se podría citar “los programas de Nutrición Comunitaria requieren abordaje de estrategias de manera simultánea”* (10), con

el fin de promover el consumo saludable de alimentos, no sólo para prevenir deficiencias, mejorar la cantidad, sino también con la prevención de problemas de salud (11).

OBJETIVOS

Objetivo General:

Evaluar el estado nutricional de los señores conductores profesionales que conforman la Cooperativa de Transportes del Consorcio Mejía – Brito, que brindan su servicio a la zona sur de la Provincia de Pichincha, mediante el diagnóstico situacional, durante el periodo de enero a mayo 2022, a través de la evaluación antropométrica y encuesta de conocimiento, enfocado a promover una alimentación saludable y con el fin mejorar el estado nutricional, de salud de los conductores y prevenir el sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas.

Objetivos Específicos:

- Evaluar el estado nutricional de los conductores del Consorcio Brito-Mejía mediante la evaluación antropométrica y encuesta de conocimientos a fin de establecer el estado nutricional actual.
- Diseñar diversas estrategias educativas que ayuden a mejorar del estado de salud de los conductores.
- Promover alimentación saludable a los conductores con el fin de prevenir sobrepeso y obesidad.
- Educar sobre alimentación saludables a los conductores del Consorcio Mejía-Brito en Machachi, para prevenir enfermedades crónicas.
- Devolución de información y reporte de resultados a las autoridades y conductores a fin de proporcionar información sobre el estado nutricional actual de los conductores y continuar con las estrategias para mejorar la salud de los conductores.

METODOLOGÍA.

Actores y comunidad

El proyecto se realizó en la Cooperativa de Transportes del Consorcio Mejía – Brito ubicada en el Cantón Mejía previa aprobación por parte del Señor presidente del Consorcio Mejía – Brito.

Se presentó la propuesta de titulación al presidente del Consorcio Mejía – Brito, en la cual se dio a conocer los objetivos de realizar la intervención con los conductores con el único fin el cual es mejorar la alimentación.

Se informó a los conductores sobre los objetivos y actividades que se desarrollarían en el transcurso del proyecto con su participación de acuerdo con el cronograma de actividades planificado y establecido con sus respectivas fechas ; para su posterior análisis de acuerdo con el mismo cronograma.

Tipo de Trabajo

El trabajo tiene un enfoque participativo de manera de generar una intervención participativa (9), con la población y brindarles la información necesaria sobre la alimentación saludable para la salud para evitar complicaciones como sobrepeso, obesidad o posiblemente enfermedades crónicas a un futuro (12).

Métodos de colecta de información

Para el presente proyecto se estableció un enfoque de métodos mixtos con datos cualitativos y cuantitativos para diagnosticar la situación nutricional de los señores conductores. (13)

Los métodos de colecta de información que se han aplicado son: Datos cuantitativos: Encuestas y valoración Nutricional y datos cualitativos como Observación participativa y no participativa, photovoice (14).

Ilustración 1 Encuesta a los señores conductores del Consorcio Mejía-Brito



Ilustración 2 Toma de Talla a los señores conductores



Ilustración 3 Toma de Presión Arterial a los señores conductores



La observación no participativa y participativa se realizó en diferentes días en el Consorcio Mejía – Brito desde las 6:00 am hasta las 15:00, con el apoyo del despachador de busetas.

Se aplicó la técnica de photovoice mediante la participación de los señores conductores mediante la solicitud del envío de fotografía durante un día y enviadas a través de la red social WhatsApp para conocer sobre la alimentación mediante la voz y la fotografía para su posterior análisis (15).

Ilustración 4 Técnica Photovoice a los señores conductores



Actividades de intervención:

Selección y envío de videos educativos sobre la importancia de la alimentación saludable para la salud, y posibles complicaciones y plato saludable.

Envío de formulario de percepción.

Entrega de refrigerio saludable a los conductores.

Elaboración y entrega de tríptico del plato saludable.

Elaboración y entrega de infografía del plato saludable.

Ingreso de oficios en el Municipio del Cantón Mejía dirigido al Alcalde del Cantón Mejía y a la Presidenta de Acción Social del Cantón Mejía para la dotación de un Gimnasio biosaludable el mismo que será en beneficio para la práctica de actividad física de los conductores del Consorcio Mejía-Brito.

Gestión mediante donaciones económicas para la compra y entrega de un dispensador de agua para los conductores.

Devolución de resultados a las autoridades y conductores que fueron parte del proyecto.

Ilustración 5 Tríptico sobre el Plato Saludable

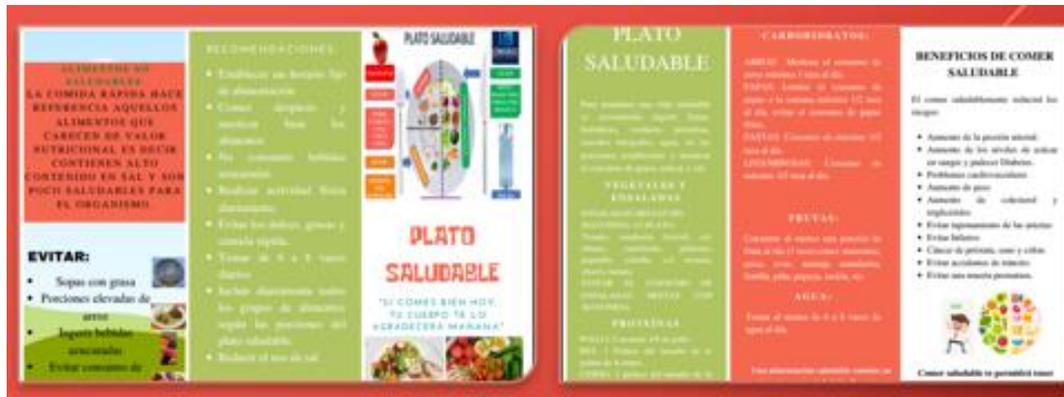


Ilustración 6 Infografía del Plato Saludable

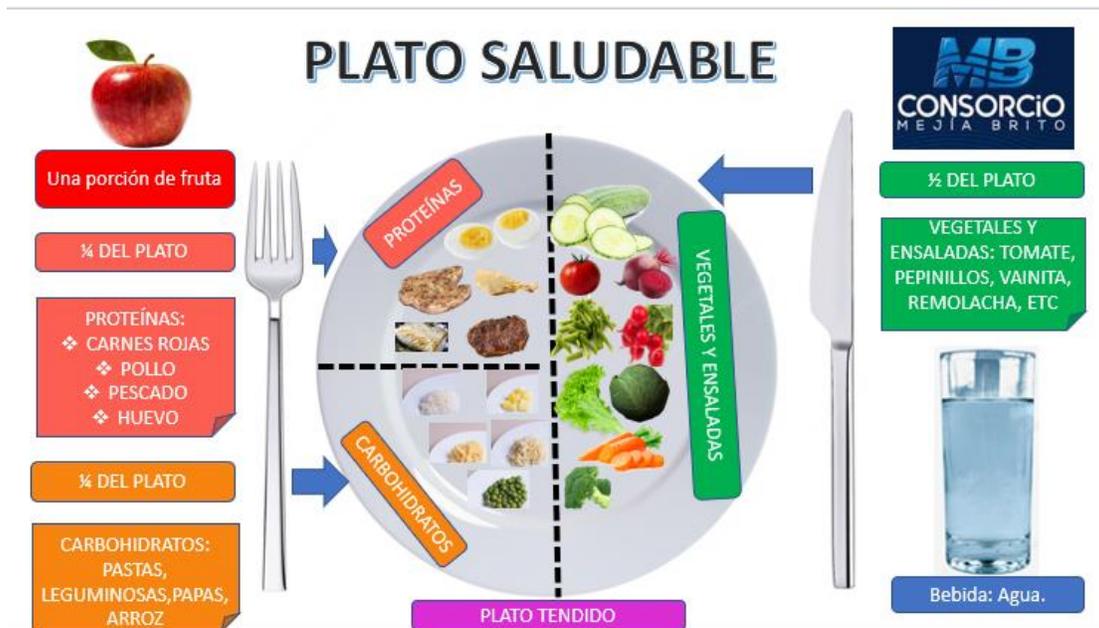


Ilustración 7 Entrega de refrigerio saludable



Ilustración 8 Entrega de dispensador de Agua al señor presidente de los señores conductores



RESULTADOS

Se aplicó la encuesta a 78 señores choferes y se obtuvo la siguiente información: Sus edades fluctuaron entre 22 a 61 años, el nivel educativo el 49% cumplen con la secundaria completa; el 87 % de la población cumple con una jornada laboral diaria de más de 8 horas, lo mismo que representa que desempeñan largas jornadas laborales al día, el 54% de los conductores compra su almuerzo.

De acuerdo con la valoración nutricional, se determinó que el 76% de la población presentan un Índice de Masa Corporal elevado presentando sobrepeso y obesidad, se puede visualizar que este porcentaje es superior en edades que oscilan entre 19 y 44 años con el 43% y mientras que solamente un 24% de la población presenta el IMC normal.

Según el análisis se determinó que el 50% de la población presentan cifras de presión arterial elevada según la medición realizada, se puede visualizar que este porcentaje es superior en edades que oscilan entre 40 - 65 años y más de edad con el 31% según la medición que se realizó por una sola vez, por lo cual no se puede determinar que presentan una hipertensión arterial por no cumplir con el criterio que es realizar dos tomas consecutivas de presión arterial con un descanso de 15 minutos. Mientras que el 50% de la población presenta cifras de presión arterial normal.

Además, consumen en grandes porciones, en exceso y con frecuencia alimentos según la encuesta indica el consumo de sopas el 57% por lo menos 1 plato al día, lo que llama la atención en las fotos enviadas es que en 1/3 de las imágenes de sopa se observa porciones superiores a los 600 ml, es decir que están consumiendo la medida más alta en cuanto al volumen de sopa según el Atlas de porciones Nutricionales de la USFQ; el 95% consume arroz blanco en el día y según las fotos enviadas el 68% consume arroz en porciones grandes y en exceso superiores a 260g; el 87% consume ensaladas principalmente la lechuga y tomate

riñón, pero en cantidades muy pequeñas y según las fotos enviadas solo el 37% consume ensaladas en el día; el 73% refiere consumir al menos 1 fruta en el día pero según las imágenes enviadas solo se observa el 28% de consumo especialmente el banano; el 73% consume jugos naturales posiblemente con azúcar y un 43% consume agua según las fotos enviadas muestran porciones superiores a los 263 ml, es decir que están consumiendo la medida alta en cuanto al volumen de líquido; el 63% a veces consume comidas rápidas en la semana, el 50% del alimento como son las papas fritas es la más consumida y estas muestran porciones superiores a los 120g, es decir que están consumiendo la medida alta. En cuanto al consumo de snacks el 61% refiere consumir snacks a la semana, el más consumido es el canguil está presente en el 30% según las imágenes, Después de las intervenciones de promoción educativa, se observa un cambio sobre el consumo de agua, frutas y vegetales.

LECCIONES APRENDIDAS

El desarrollo del proyecto me brindó un enriquecimiento personal así también como profesional, al determinar el problema que está afectando a las personas y poder trabajar en torno al mismo buscando alternativas y soluciones de acuerdo a las necesidades, trabajar directamente con las personas que son afectadas, ser parte de experiencias únicas y lo más importante plantear intervenciones en beneficio en este caso de los señores conductores que son una población que no tienen la atención adecuada por las autoridades sin entender la función tan delicada que cumple cada señor conductor con la sociedad en general y que debería ser tomada en cuenta para evitar o bajar el índice de accidentes de tránsito (10).

La participación con las autoridades y señores conductores del Consorcio Mejía-Brito fue muy valiosa para el desarrollo del proyecto, compartir momentos en los cuales me dieron a conocer como inicia su trabajo día a día, donde se determinó las posibles causas que pueden

influir en el alto porcentaje de sobrepeso, obesidad y cifras de presión elevadas pueden ser por largas jornadas laborales, alimentación, falta de atención médica, falta de actividad física, me llevó a comprender que el trabajo que desempeñan es muy importante y de mucha responsabilidad que no es valorado y que requiere más cuidado (16). Además, me gustó mucho la experiencia que viví al compartir algunos momentos con personas respetuosas, amables que me apoyaron durante el proyecto (17).

A partir de la valoración nutricional, reside la importancia de proyecto, en el brindar información que permita minimizar el riesgo de enfermedades crónicas o un aceleramiento progresivo de sobrepeso y obesidad en los señores conductores (18). Los señores conductores manifestaron la preocupación por su salud y comprendieron la importancia de cuidar su salud (6).

RECOMENDACIONES PARA EL FUTURO.

Es de vital importancia empoderar a las personas, promover la empatía social, en general un cambio de comportamiento sobre todo con respecto a su alimentación y su actividad física para beneficio de su salud (5).

Se recomienda elaborar una planificación y ejecución de actividades como capacitaciones o envío de información a través de redes sociales para mejorar el conocimiento y que a su vez lo pongan en práctica pensando en el bienestar los señores conductores (7).

Las intervenciones aplicadas de acuerdo con el contexto tienen como objetivo principal trabajar en los factores de riesgo que están perjudicando a los señores conductores, las mismas deben ser trabajadas en conjunto con la participación de algunas autoridades como personal del Ministerio de Salud, Municipio, GAD, Tránsito, etc.

A la vez es importante general convenios con diversas entidades una de ellas podría citar a la Universidad San Francisco de Quito con lo que se respecta a la atención por medicina ocupacional y examen de laboratorio que se requiera por motivo que los señores conductores del Consorcio Mejía – Brito no cuentan con la atención de medicina ocupacional y esto sería de vital importancia en beneficio de mejorar su salud tanto física como mental (19).

También puedo mencionar algunas recomendaciones en general para los señores conductores (20)

Establecer un horario fijo de alimentación.

Comer despacio y masticar bien los alimentos

No consumir bebidas azucaradas.

Realizar actividad física diariamente.

Evitar los dulces, grasas y comida rápida.

Tomar de 6 a 8 vasos diarios de agua.

Incluir diariamente todos los grupos de alimentos según las porciones del plato saludable.

Reducir el uso de sal.

Realizar controles médicos por medicina ocupacional.

Ilustración 9 Devolución de resultados a las autoridades y señores conductores del Consorcio Mejía-Brito



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ivonne Arriaga. Estrés, enemigo al volante [Internet]. Noticias Pasajero 7. 2020. [citado el 18 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://www.pasajero7.com/estres-enemigo-al-volante/>
2. Julio Ríos. Uno de cada cinco conductores de camión, con riesgo de enfermedad cardiovascular. [Internet]. Universidad de Guadalajara. 2019. [citado el 18 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.udg.mx/es/noticia/uno-cada-cinco-conductores-camion-riesgo-enfermedad-cardiovascular>
3. Asociación Española de Especialistas de Medicina del Trabajo. Las principales enfermedades de riesgo entre los conductores profesionales [Internet]. Diario de Transporte. 2020. [citado el 18 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://diariodetransporte.com/2020/09/las-principales-enfermedades-de-riesgo-entre-los-conductores-profesionales/>
4. Alemania C. Dormir mal se asocia a problemas cardiovasculares. [Internet]. Salud. 2017. [citado el 18 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2017/dormir-mal-se-asocia-a-problemas-cardiovasculares>
5. Caparrós AE. El comportamiento humano en conducción : factores perceptivos , cognitivos y de respuesta. Univ Murcia [Internet]. 1999; [citado el 18 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://www.um.es/docencia/agustinr/pca/textos/cogniconduc.pdf>
6. Orozco-Solis MG, Colunga-Rodríguez C, de Lourdes Preciado-Serrano M, Ángel-González M, Vázquez-Colunga JC, Colunga-Rodríguez BA. Representación del autocuidado de la salud en el trabajo de conductores de autobús urbano de Guadalajara, México. *Cadernos Saúde Pública* [Internet]. 2017;33(3):1-13. [citado el 18 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/csp/2017.v33n3/e00139815/es>
7. Melba Narvárez Jaramillo ME, Morillo Cano JR, Alonzo Pico OM. Factores que predisponen el sobrepeso en conductores de la Compañía de Transporte Titanes del Norte - Ciatitanort. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores* [Internet]. 2021 Jun 1 [citado el 18 de Mayo de 2022]; Disponible en: <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticyvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2729>
8. González T, René Landero Hernández, Mireya Maruris Reducindo, Pedro Cortés Genchi, Rosalía Vega Mendoza, Flaviano Godínez Jaimes. Estrés cotidiano en trabajadores del volante. *Summa Psicológica UST* [Internet]. 2013 [citado el 24 de Mayo de 2022];10(1):85–90. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4421491>
9. Paño P, Rébola R, Suarez M. *Procesos y Metodologías Participativas: Reflexiones y experiencias para la transformación social* [Internet]. Colección grupos de trabajo. 2019. 434 p. [citado el 18 de mayo de 2022]. Disponible en: http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20190318060039/Procesos_y_metodologias.pdf

10. Berrones Sanz LD, Cano Olivos P, Sánchez Partida D, Martínez Flores JL. Lesiones, enfermedades y accidentes de trabajo de los conductores del autotransporte de carga en México. *Acta Univ [Internet]*. 2018;28(3):47-55. [citado el 18 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/au/v28n3/2007-9621-au-28-03-47.pdf>
11. Sánchez-Duque JA, Soto-Vásquez JP, Cuadrado-Guevara RA, Gómez-González JF, Rodríguez-Morales AJ. Health's community intervention strategies in a multidisciplinary research and service's university camp. *Rev Cuba Med Gen Integr [Internet]*. 2019;35(3):1-15. [citado el 18 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v35n3/1561-3038-mgi-35-03-e307.pdf>
12. Tarqui-Mamani C, Alvarez-Dongo D, Espinoza-Oriundo P, Sanchez-Abanto J. Análisis de la tendencia del sobrepeso y obesidad en la población peruana. *Rev Esp Nutr Humana y Diet [Internet]*. 2017;21(2):137-47. [citado el 18 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v21n2/2174-5145-renhyd-21-02-137.pdf>
13. Sequeira Arce MP. Evaluación antropométrica y educación nutricional a los conductores de autobús con sobrepeso y obesidad. *Rev costarric salud pública [Internet]*. 2012;21:70-5. [citado el 24 de mayo de 2022]. Disponible en: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292012000200005
14. Alison BBN, Eliana RC, Vanessa RCL, Raquel SH, Karen TTS, Lizeth VLK. Sobre peso en conductores del “Sindicato de micros Sucre” en la ciudad de sucre. *Bio Sci [Internet]*. 2020;3:62-72. [citado el 18 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://revistas.usfx.bo/index.php/bs/article/view/282>
15. Jacqueline Messite y Leon J. Warshaw. Protección y promoción de la salud: Vision General. *Asist Sanit [Internet]*. 2015; [citado el 24 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/161958/Cap%C3%ADtulo+15.+Protecci%C3%B3n+y+promoci%C3%B3n+de+la+salud>
16. Guillen MM. La obesidad como riesgo laboral en las empresas de transporte público en Ecuador: Estudio en Cantón Milagro. *Rev Inclusiones*. 2017;5. [citado el 18 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/846>
17. Charro B, Terán T. Nivel de actividad física en choferes de la Universidad de las Fuerzas Armadas, ESPE. *ResearchGate*. 2016;212. [citado el 24 de mayo de 2022]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/319339462_Nivel_de_actividad_fisica_en_choferes_de_la_Universidad_de_las_Fuerzas_Armadas_ESPE.
18. Berrones-Sanz LD. La salud de conductores de ciclotaxis en la Ciudad de México. *Salud Publica Mex [Internet]*. 2019;61(5, sep-oct):557. [citado el 18 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://scielosp.org/pdf/spm/2019.v61n5/557-558/es>
19. Mena Mejía MM. Salud mental y estrategias de afrontamiento en los estudiantes del Sindicato de Choferes Profesionales “15 de agosto” de la ciudad de Ambato. [Internet]. Vol. 53, *Journal of Chemical Information and Modeling*. 2017. 1689-1699 p. [citado el 18 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2364/1/76651.pdf>

20. Camelo L, Gina Piñeros. Fomento de alimentación laboral saludable en América del sur. Rev Científica Cienc Médica [Internet]. 2020;23(1):61-8. [citado el 18 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://rccm-umss.com/index.php/revistacientificacienciamedica/article/view/149>