



RELACIÓN ENTRE CLIMA LABORAL Y PH

Dr. CÉSAR AUGUSTO ATOCHE PACHERRES
PROFESOR PRINCIPAL UNIVERSIDAD NACIONAL DE PIURA
FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS

www.cesar-augusto-atoche.com

Un tema recurrente en cursos de capacitación recientes está referido a si existe algún hallazgo científico sobre la existencia de alguna relación entre el estado de salud de los trabajadores y el clima organizacional; ante ello me propuse investigar y encontrar respuestas a interrogantes como: ¿Cuál es el nivel de PH de los trabajadores de la ciudad de Piura?, ¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los trabajadores de la ciudad de Piura?, ¿Cuáles son las características del estado de salud de los trabajadores de la ciudad de Piura?

El pH es un índice o valor numérico que indica la concentración de iones de calcio en los fluidos del cuerpo. Sirve de ayuda para saber si nuestro organismo está más o menos acidificado, y por tanto si está enfermo o predispuesto a la enfermedad. Los malos hábitos alimenticios, el tabaco, alcohol, la falta de sueño, el estrés, la contaminación, etc. acidifican progresivamente el organismo. Un organismo acidificado es un organismo sobrecargado: tiene más toxinas de las que puede eliminar.

Si este índice está por encima de 7,8 (excesivamente alcalino) o por debajo de 7,0 (ácido) existe riesgo para la salud. El sistema autor regulador del organismo intenta mantener el pH en 7.4 (ligeramente alcalino) que es el valor ideal. Cuando el pH baja, el cuerpo compensa el desequilibrio con calcio para alcalinizar los fluidos del cuerpo. Por tanto una persona acidificada o excesivamente alcalina tendrá un consumo de calcio muy superior al habitual. Si estas personas con necesidades aumentadas no incluyen un suplemento de calcio en su dieta, con los años, las reservas de su organismo (masa ósea) irán disminuyendo progresivamente y la constante acidez metabólica facilitará la aparición de la enfermedad.

Existe una sencilla prueba, desarrollada por el Dr. Reichs, para conocer inmediatamente el estado de sus iones de calcio, y por tanto indirectamente el estado de su salud. Usted

mismo/a puede realizarse esta prueba en saliva con nuestras tiras de medición de pH. En mi investigación se utilizó la marca PANPEHA, una cajita que contiene 200 tiras (strips) cuyo costo fue de S/. 140.00

Para la medición del PH de una muestra de trabajadores de Piura se tomó en cuenta los aspectos siguientes: Dado que los residuos de comida, especialmente la sal y las bebidas, así como el alcohol y la soda pueden influir en la prueba de la saliva, se procedió a medir el PH de aquellos trabajadores que habían desayunado al menos dos (02) horas antes de la medición. Posteriormente se pidió que retengan saliva en la boca. Más adelante se tomó una tira por trabajador y se mojó en su saliva. Finalmente se comparó el color de la tira mojada con el color de la escala adjunta (tabla de colores con indicadores) y se apuntó el número de pH que indicaba la tabla (de acuerdo con el color resultante). Adicionalmente se les suministró un cuestionario estructurado donde se incluían además preguntas relacionadas con el clima laboral.

El tamaño de la muestra fue 113 trabajadores, un nivel de confianza admitido de 95.50%, un valor de "p" = 50% (es la medida estadística del nivel de variación de la opinión del colectivo total sobre el tema analizado respecto al valor central; cuanto mayor sea la dispersión de opinión del colectivo sobre el tema objeto de estudio, mayor tendrá que ser el tamaño de la muestra para captar esa variedad de criterios de la población total. Dicho de otra manera es la probabilidad de poseer el atributo o la probabilidad de que esté relacionado el nivel de Ph con el clima laboral), un valor de "q" = 50% (la unidad menos el valor de "p". Dicho de otra manera es la probabilidad de no poseer el atributo o la probabilidad de que no esté relacionado el nivel de Ph con el clima laboral), un valor de "E" o error de muestreo permisible de 9.40%. Se deterioraron 85 tiras mientras aprendíamos cuál era la mejor forma de realizar la medición.

Entre los múltiples hallazgos comentaremos los de mayor trascendencia: La ciudad de Piura ocupa el séptimo lugar en grado de informalidad laboral, de un total de 16 lugares del Perú, por tanto se encuentra en la mitad superior de informalidad y ocupa el puesto 13 de 16 en el monto del ingreso informal, con lo cual podemos decir que existe mucha informalidad y con remuneración muy baja. En la ciudad de Piura existe poca protección social y de pensión, lo cual se debe a que existe mucho trabajo informal. Algo más de la mitad de encuestados (55%) fueron varones y el resto mujeres. Algo más de la mitad fueron muy jóvenes con edades hasta 29 años (53%), casi la cuarta parte (28%) con edades entre 30 y 50 años, el resto (17%) con edades mayores a 50 años. La mayoría (87%) registró un nivel de PH entre 6 y 7.9, luego el grupo de ácidos fue 7% mientras que el grupo de muy alcalinos fue de 6%.

Se encontró que sí existe relación (aunque es baja) directa entre el tipo de comida de lunes a viernes con el nivel de PH. El tipo de bebidas alcohólicas sí tiene relación directa con el nivel de PH. Existe relación directa baja entre el peso del trabajador y el nivel de PH.

En general se ha evidenciado que es inexistente la relación entre el nivel pH con el clima laboral, a la luz de las apreciaciones de los superiores inmediatos durante las entrevistas aplicadas. Además, los trabajadores jóvenes son más tratables y ello explica que sus superiores inmediatos consideren que el clima laboral es relativamente armonioso o poco

conflictivo. También se ha encontrado que existen muy pocos casos de conflictos, por ejemplo se evidenció el caso de un trabajador que había sido calificado en forma deficiente, al punto de estar próxima su destitución debido a que es muy conflictivo y se encontró que dicho trabajador registraba un pH ácido (nivel 6.0)

A la luz de los hallazgos me permito algunas recomendaciones: Amerita una nueva investigación aumentando el número de unidades muestrales (reducir el error permisible a 5% y disminuir el nivel de confiabilidad a 95%). Utilizar otro tipo de medición del pH, es decir en vez de tiras recurrir a un medidor digital con mayor exactitud, también proponer dietas con alimentos mayormente alcalinos para mejorar el estado de salud de los trabajadores (menos carnes rojas, más frutas, más verduras, más agua, vino en vez de cerveza). Asegurarse de que los trabajadores están en ayunas o al menos que hayan ingerido alimentos hace 2 horas como mínimo. Disminuir el número de jóvenes en la muestra, por ejemplo el 33% hasta 30 años, otro 33% hasta 50 años y el resto mayores de 50 años. Finalmente, aplicar entrevistas a los superiores y procurar conseguir las evaluaciones (que están en sus legajos) de los trabajadores cuyo pH será medido.

Como puede apreciar, los hallazgos ameritan continuar las investigaciones hasta llegar a verificar los efectos de opciones que viene ofreciendo la medicina alternativa tales como: biomagnetismo (regulador del PH), ingesta de bicarbonato de sodio (1 cuchara de sopa en un litro de agua al día por un periodo de 30 días), dieta más equilibrada entre frutas-verduras-carnes blancas. Tratándose de mejorar el clima laboral que a su vez redundará en mejorar los resultados empresariales, tal parece que vale la pena invertir en dichas investigaciones sugeridas.

CATEGORIA ALIMENTOS	Alta Alcalinidad	Alcalino	Baja Alcalinidad	Baja Acidez	Acido	Alta Acidez
FRIJOLES, VEGETALES, LEGUMBRES	Vegetales Jugos, Laurel, Espinaca Cruda, Brócoli, Celery, Ajo, Cebada Cruda	Zanahorias, Frijoles Verdes, Frijol Lima, Remolacha, Lechuga, Pepinillo Fresco, Carob	Calabazas, Espárragos, Ruibarbo, Maíz Fresco, Zetas, Cebollas, Repollo o col, Guisante Verde, Coliflor, Nabo, Raíz de remolacha, Papa/Patata, Olivas, Soya, Tofu	Batata, Espinaca Cocida, Frijoles Rojos	Frijoles Pinto, Frijoles negros	Pepillos en Vinagres(pickle), Vegetales
FRUTAS	Higos Secos, Pasas	Dátiles, Uvas, Papaya, Kiwi, Berries, Manzanas, Peras	Coco, Cheries, Tomate, Naranja, Piña, Melocotón, Avocados, Toronja, Mango, Fresas, Papaya, Limón, Sandía, Lima	Arándano Azul, Arándano (cranberries), Guineos, Ciruelas, Jugo de Frutas Procesado	Fruta Enlatada	
GRANOS, CEREALES			Amaranth, Lenteja, Maíz Dulce, Quinoa, Millo, Trigo crudo	Pan Integral, Grano entero Pan, Avena, Arroz Integral	Arroz Blanco, Pan Blanco, Postres, Biscuits, Pasta	
CARNES				Hígado, Ostras, Organos de Res	Pescado, Pavo, Pollo, Cordero	Carne, Cerdo, Cordero, Mariscos, Atún Enlatado & Sardinas
HUEVO & LACTEOS		Leche Materna	Queso de Soya, Leche de Soya, Leche de Cabra, Queso de Cabra, Queso,	Leche Entera, Mantequilla, Yogurt, Queso Cottage, Crema, Helado	Huevo, Camembert, Queso Duro	Queso Parmesano Procesado
NUECES & SEMILLAS		Avellanas, Almendras	Chestnuts, Brazils, Coco	Calabaza, Ajonjolí, Semillas de Girasol	Pacana, Cashews, Pistachos	Maní, Nueces
ACEITES			Aceite de Semilla Flax, Aceite de Oliva, Aceite de Canola	Aceite de Maíz, Aceite de Girasol, Margarina, Lard		
BEBIDAS	Té de Hierbas, Jugo de Limón	Té verde	Té de Jengibre	Chocolate	Vino, Sodas	Té (Negro), Café, Cerveza, Licor
NDULZANTES, CONDIMENTOS	Stevia	Almíbar de Maple, Almíbar Arroz	Miel Cruda, Azúcar Cruda	Azúcar Blanca, Miel Procesada	Chocolate con Leche, Azúcar Negra, Melasa, Mermelada, Ketchup, Mayonesa, Mostaza, Vinagre	Endulzantes Artificiales