**PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES**

**CUIDANDO-TE**

**SUPERINTENDENCIA DE INDUSTRIA Y COMERCIO**

**GRUPO DE DESARROLLO DE TALENTO HUMANO**

**SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

**ACTUALIZADO POR:**

**ANGIE PAOLA RUEDA TRUJILLO**

**FISIOTERAPEUTA ESPECIALISTA SST**

**BOGOTA NOVIEMBRE DE 2022**

**Contenido**

[1. INTRODUCCIÓN 3](#_Toc113032271)

[2. JUSTIFICACIÓN 3](#_Toc113032272)

[3. ALCANCE DEL PROGRAMA. 4](#_Toc113032273)

[4. OBJETIVOS 4](#_Toc113032274)

[4.1. Objetivos específicos 4](#_Toc113032275)

[5. MARCO NORMATIVO. 4](#_Toc113032276)

[6. ASIGNACION DE RECURSOS Y RESPONSABILIDADES 4](#_Toc113032277)

[6.1. Recursos 4](#_Toc113032278)

[6.2. Responsabilidades 5](#_Toc113032279)

[7. MARCO CONCEPTUAL 6](#_Toc113032280)

[8. DURACIÓN DEL PROGRAMA 10](#_Toc113032281)

[9. MODELO DE INTERVENCIÓN 10](#_Toc113032282)

[9.1. FASE DIAGNÓSTICA 10](#_Toc113032292)

[9.2. FASE DE INTERVENCIÓN 11](#_Toc113032293)

[9.2.1. INTERVENCIÓN PRIMARIA 12](#_Toc113032294)

[9.2.2. INTERVENCIÓN SECUNDARIA 12](#_Toc113032295)

[9.3. FASE DE EVALUACIÓN 15](#_Toc113032296)

[9.4. SEGUIMIENTO Y CONTROL 15](#_Toc113032297)

[10. PLAN DE TRABAJO. 15](#_Toc113032298)

[11. METAS 15](#_Toc113032299)

[12. INDICADORES. 16](#_Toc113032300)

[13. DOCUMENTOS RELACIONADOS 16](#_Toc113032301)

# INTRODUCCIÓN

La OMS define un entorno de trabajo saludable como: “un lugar donde todos trabajan unidos para alcanzar una visión conjunta de salud y bienestar para los trabajadores y la comunidad. Esto proporciona a todos los miembros de la fuerza de trabajo, condiciones físicas, psicológicas, sociales y organizacionales que protegen y promueven la salud y la seguridad. Esto permite a los jefes y trabajadores tener cada vez mayor control sobre su propia salud, mejorarla y ser más energéticos, positivos y felices.”

Promover los estilos de vida y trabajo saludable, busca implementar un plan de acción coordinado y articulado entre trabajadores y la Entidad. Promocionando la salud y prevención de la enfermedad, teniendo en cuenta que es en el sitio de trabajo donde se permanece la mayor parte del tiempo; disminuyendo el sedentarismo y los hábitos que afectan su salud.

La Seguridad y Salud en el Trabajo, busca la prevención de las enfermedades causadas por las condiciones de trabajo y la protección y promoción de la salud de los trabajadores; teniendo como objeto mejorar las condiciones, el medio ambiente, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores. Es por ello importante el diseño e implementación del programa de estilos de vida y trabajo saludable en la Superintendencia de Industria y Comercio.

# JUSTIFICACIÓN

Las diferentes costumbres que hacen parte de la persona influyen en sus estilos de vida y pueden impactar en el desempeño de trabajo, por esta razón este programa va enfocado a la generación de nuevos hábitos de vida saludable que permitan el bienestar integral de los servidores de la entidad y un buen desempeño en su trabajo.

Por su naturaleza, estas intervenciones son una responsabilidad compartida entre las personas, las organizaciones, las EPS y las ARL. Según la normatividad colombiana vigente el empleador deberá responsabilizarse de los programas de medicina preventiva en los lugares de trabajo en donde se efectúen actividades que puedan causar riesgos para la salud.

Los hábitos de las personas dentro y fuera del ámbito laboral, determinan muchos de los accidentes y enfermedades de origen laboral. La modificación de los estilos de vida a través del cambio de las conductas relacionadas con: la nutrición, actividad física, tabaquismo, alcoholismo, hábitos en el trabajo, prevención basada en el comportamiento, entre otras son el fundamento de la prevención en la enfermedades cardiovasculares, psicosociales, osteomusculares, visuales y auditivas por nombrar algunas de ellas, de acuerdo con lo anterior y partiendo de la premisa de que modificar hábitos ya adquiridos es una tarea ardua, la intención que tiene la Superintendencia de Industria y Comercio, a partir del presente programa es crear espacios de vida y trabajo más sanos, ya que el individuo responde de acuerdo a como ha sido construido su ambiente.

Por ello es importante generar la cultura del autocuidado desde una perspectiva interdisciplinaria que disminuya el ausentismo, mejore la salud y calidad de vida de todos los servidores; razón por la cual la Superintendencia de Industria y Comercio busca a través del Programa de Vigilancia Epidemiológica para la Promoción de Estilos de Vida y Trabajo saludables promover la cultura de autocuidado y generar acciones de intervención integral en los factores de riesgo modificables para la prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles asociadas a los estilos de vida de sus funcionarios.

# ALCANCE DEL PROGRAMA.

Este programa va dirigido a todos los funcionarios, contratistas y tercerizados de la Superintendencia de Industria y Comercio.

# OBJETIVOS

Identificar, evaluar y controlar los factores de riesgo modificables dependientes del individuo en los servidores de la Superintendencia de Industria y Comercio, a través de la ejecución actividades orientadas a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad con el fin de disminuir la incidencia y prevalencia de enfermedades prevenibles.

## Objetivos específicos

* Identificar los factores de riesgo susceptibles de causar enfermedades en los servidores de la Superintendencia de Industria y Comercio a través de la revisión exhaustiva de los recursos de la entidad como: matriz de peligros, informe de condiciones de salud, indicadores de ausentismo, auto reporte de condiciones de salud, encuesta sociodemográfica.
* Sensibilizar a los servidores de la Superintendencia de Industria y Comercio a través de banners informativos, capacitaciones, charlas educativas en los diferentes hábitos de vida saludable que pueden aplicar a su vida cotidiana y que permiten mejorar su condición de salud.
* Fortalecer los hábitos enfocados a la actividad física (deportivos) y de cuidado de la salud.
* Disminuir la prevalencia de factores de riesgo por sobrepeso, sedentarismo y afecciones metabólicas a través de la práctica de actividad física.

# MARCO NORMATIVO.

Los documentos generados por el Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo relacionan la normativa aplicable en el formato Matriz de requisitos legales de seguridad y salud en el trabajo SC04-F13.

# ASIGNACION DE RECURSOS Y RESPONSABILIDADES

Para la implementación del presente programa de vigilancia epidemiológica se requiere establecer los siguientes aspectos administrativos:

## Recursos

* **Humanos:** Contar con los responsables de la ejecución del programa, bajo la dirección, respaldo y apoyo del Coordinador del Grupo de Desarrollo de Talento Humano.
* **Locativos:** Contar con salones de reunión para ejecutar los procesos de intervención y capacitación incluidos dentro del programa.
* **Técnicos:** Se requiere de equipos tecnológicos para la ejecución de actividades como informes y capacitaciones, equipos terapéuticos para la ejecución de escuelas, tecnologías de la información que será utilizados en las intervenciones de tipo virtual
* **Financieros:** Los definidos por la entidad y que permitan el desarrollo del cronograma y por ende del Programa.

## Responsabilidades

|  |  |
| --- | --- |
| Del Superintendente de Industria y Comercio | Asignar los recursos para la implementación del programa prevención de estilos de vida y trabajo saludables. |
| Del responsable del Sistema Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo | Coordinar la planeación, implementación y verificación del Programa de Vigilancia Epidemiológica para la Promoción de estilos de vida y trabajo saludables con el apoyo de las empresas de la seguridad social que sea pertinente, ARL, etc.  Definir con los responsables, las diferentes acciones establecidas para la implementación y ejecución del programa de estilos de vida y trabajo saludables  Garantizar la divulgación del programa dentro de la entidad y de las responsabilidades que este genere.  Asegurar una adecuada comunicación y flujo de información a todos los niveles para permitir la toma de decisiones.  Hacer seguimiento a las actividades realizadas en el marco del programa de prevención.  Hay que asegurar que las actividades de prevención que desarrolle la Superintendencia de Industria y Comercio en el marco del programa de la promoción de estilos de vida y trabajo saludables sean divulgadas al total de los trabajadores y que participen en el mismo la población detectada con riesgo.  Participar en el seguimiento de las acciones y la toma de decisiones.  Hacer la revisión periódica del programa de prevención de estilos de vida y trabajo saludables  Hay que asegurar que se presenten los informes pertinentes a la Coordinación de Desarrollo del Talento Humano y/o a los niveles interesados, que contengan la información previamente definida.  Velar por que el documento del programa, formatos y registros se encuentren actualizados. |
| Funcionarios contratistas y tercerizados | Las responsabilidades son aplicables a los trabajadores que ejecuten actividades para la empresa y que cumplan los criterios definidos en la población objeto.  Cumplir las normas, procedimientos e instrucciones del programa de prevención de estilos de vida y trabajo saludables y las establecidas por SST.  Informar de manera inmediata si se encuentra alguna patología cardiovascular que requiera algún cuidado especial al interior de la empresa.  Procurar por el cuidado integral de su salud que se orienta a la puesta en práctica las recomendaciones resultantes de las valoraciones individuales realizadas en el marco del programa de prevención de estilos de vida y trabajo saludables dentro y fuera del trabajo.  Asistir de manera puntual a los exámenes ocupacionales y en general a las actividades de capacitación y todas aquellas que hagan parte del subprograma de Medicina preventiva y del trabajo.  Suministrar información completa y confiable sobre su salud durante los exámenes ocupacionales. |
| Administradora de Riesgos Laborales ARL | Asesorar de manera profesional y oportuna a la entidad en las necesidades para el diseño y aplicación del programa. |

# MARCO CONCEPTUAL

**Concepto de salud**

A lo largo de la historia se encuentra una multitud de definiciones, que generalmente obedecen a las características propias de cada momento histórico. Es a partir de 1956, cuando la Organización Mundial de la Salud (O.M.S., 1956) define salud como: “El estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad”.

Las conductas saludables son aquellas acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, que repercuten en su bienestar físico y en su longevidad. Principalmente se debe promocionar el practicar ejercicio físico, nutrición adecuada, adoptar comportamientos de seguridad, evitar el consumo de drogas.

En el comportamiento de una persona, se da lugar a patrones de conducta que pueden ser beneficiosos o perjudiciales para la salud, estructurando un estilo de vida al que puede denominarse saludable en la medida que la elección que realizan los individuos y comunidades entre las alternativas a su alcance, fomenten su salud. Así, los Estilos de Vida que se practiquen determinan en cierta medida el grado de salud que se tiene y se tendrá en el futuro. La forma en que el hombre trabaja y descansa, sus hábitos nocivos, si los tiene, su relación con el medio ambiente y con el contexto en que se desenvuelve, determina en gran medida el proceso salud- enfermedad.

**Concepto de Estilo de Vida Saludable**

De acuerdo con lo anterior, el Estilo de Vida Saludable se entiende como “Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral”. Alcanzar dicho estilo de vida saludable sólo es posible cuando se cuenta con los conocimientos, se tiene la oportunidad y, ante todo, la voluntad de hacerlo, que es lo que en realidad determina el auto cuidado del individuo. “El autocuidado son las acciones personales que emprende y realiza cada individuo con el fin de mantener su vida, su salud, su bienestar y responder de manera constante a las necesidades individuales que se presentan”

**Factores de Riesgo**

* ***Alimentación inadecuada:*** La alimentación basada en comidas rápidas, ricas en grasas, azúcares con alta densidad energética, y escasos nutrientes y fibras, ha llevado a un aumento significativo de los casos de obesidad y dislipemias, así como de diabetes tipo 2 e hipertensión. Estos elementos constituyen el Síndrome metabólico. Una dieta sana debe tener presente alimentos ricos en fibra (pan integral, frutas, verduras, legumbres, frutos secos) y una proporción global adecuada de hidratos de carbono (50%), grasas (30% máximo, no debiendo superar las saturadas el 8%-10%) y proteínas (15%). Una dieta con excesivas calorías o con exceso de grasas o hidratos de carbono conduce a la obesidad, sobre todo en ausencia de una práctica adecuada y regular de ejercicio. Los refrescos gaseosos no tienen ningún valor nutritivo, no contienen vitaminas, proteínas ni minerales y sí gran contenido de endulzantes y aditivos como conservadores y colorantes.
* ***Sedentarismo:*** Se define generalmente como la "falta de actividad o inactividad físicas". Con esta definición se describe más bien una conducta o un estilo de vida. Produce una disminución en la eficiencia del sistema cardiovascular (corazón y circulación sanguínea), una disminución y pérdida de masa ósea y muscular, aumento de peso, aumento de la frecuencia cardiaca y presión arterial.
* ***Tabaco:*** El tabaco es una planta herbácea anual o perenne, cuyas hojas preparadas convenientemente, se fuman, se aspiran o se mascan. Sus hojas contienen un alcaloide (nicotina), en cantidades variables que van de 0.2 al 5% según la especie que excita el Sistema Nervioso Vegetativo.
* ***Alcohol:*** El etanol es un depresor del Sistema Nervioso Central, afectando en primer lugar los procesos mentales de capacitación y experiencia previa; luego se pierde la memoria, la concentración y la intuición que conllevan a trastornos de la personalidad y arranques emocionales.
* ***Estrés:*** El estrés psicológico, es el resultado de la relación entre ambiente y sujeto, que es evaluado por éste, como desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar.
* ***Uso inadecuado de las TICs:*** ya sea por el tiempo prolongado o por las características de los aparatos en uso, el uso de la tecnología se convierte en factor de riesgo cuando no se le da el uso adecuado.

**Enfermedades Crónicas No Transmisibles**

* ***Sobrepeso y la obesidad:*** son una epidemia que afecta a individuos de todas las edades, sexos, razas y latitudes, sin respetar el nivel socioeconómico. Se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa, perjudicial para la salud.
* ***Enfermedades cardiovasculares:*** Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, entre los que se incluyen:
  + *Infarto Agudo de Miocardio:* Es una enfermedad cardiaca frecuente en la que se produce una muerte (necrosis) de las células del músculo cardiaco (miocardio) debido a la falta prolongada de oxígeno (isquemia). Junto con la angina de pecho forma parte de lo que se conoce como síndrome coronario agudo.
  + *Hipertensión arterial:* Es un estado patológico caracterizado por un aumento de la tensión arterial por encima de los valores considerados normales.
  + *Diabetes Mellitus:* Es una enfermedad que se produce por una alteración del metabolismo de los carbohidratos en la que aparece una cantidad excesiva de azúcar en la sangre y en la orina, que ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina para cubrir sus necesidades o bien, cuando la que se produce no se metaboliza efectivamente; es una enfermedad multiorgánica, con afectación en el sistema macro y microvascular, que tiene como consecuencia, lesión en diferentes órganos y sistemas del cuerpo tanto a corto como a largo plazo.
  + *Dislipidemias:* Es el conjunto de patologías caracterizadas por alteraciones en las concentraciones de los lípidos sanguíneos y de los componentes de las lipoproteínas circulantes, a un nivel que implica un riesgo para la salud.
  + *Hipercolesterolemia:* Consiste en la presencia de colesterol en sangre por encima de los niveles considerados normales.

**Enfermedades visuales relacionadas con el uso de VDT:**

* ***Hiperemia conjuntival:*** se manifiesta como un enrojecimiento de la esclerótica del ojo (la parte blanca de este órgano). Además del enrojecimiento, la hiperemia conjuntival suele ir acompañada de picor, lagrimeo y sensibilidad a la luz. En muchos casos, la hiperemia conjuntival suele desaparecer por sí sola al eliminarse el elemento que produce la irritación.
* ***Astenopia:*** ocurre, cuando sometemos al ojo a una sobrecarga excesiva, que deriva en síntomas oculares indeseables. Se considera una condición funcional y reversible.
* ***Disfunción Lagrimal:*** es una enfermedad multifactorial de la lágrima y de la superficie ocular que produce síntomas de disconfort, alteración visual, inestabilidad de la película lagrimal, aumento de la osmolaridad de la lágrima e inflamación de la superficie ocular como unidad funcional.
* ***Conjuntivitis:*** se suele llamar “ojo rojo”. Ocurre cuando una infección o alergias irritan a la conjuntiva. Los ojos se ponen rojos y se hinchan, ya veces producen una descarga pegajosa. Puede tener conjuntivitis en uno o ambos ojos. Algunos tipos de ojo rojo son muy contagiosos (se transmiten fácilmente de persona a persona).
* ***Alteraciones de la acomodación:***

1) Insuficiencia de acomodación: Es una condición en la que se presenta dificultad para estimular la acomodación. La amplitud de la acomodación es inferior a la adecuada en relación con la edad.

2) Fatiga acomodativa: Esta condición es un estadio temprano a la Insuficiencia de acomodación. El sistema visual es capaz de hacer respuestas puntuales a estímulos acomodativos, pero no puede mantener cómodamente esta respuesta durante cierto tiempo.

3) Parálisis de la acomodación: La parálisis de la acomodación es una condición rara asociada con una variedad de causas orgánicas tales como infecciones, traumas, diabetes, etc... Esta condición puede ser unilateral o bilateral. Si es unilateral se la denomina acomodación desigual. Otra causa típica de acomodación desigual es la presencia de ambliopía funcional.

4) Exceso de acomodación y Espasmo acomodativo: Como su nombre indica, se trata de una respuesta excesiva de la acomodación con respecto al estímulo existente.

5) Inflexibilidad de acomodación: Es la condición en la cual existe dificultad para realizar cambios de enfoque continuados, presenta un tiempo de respuesta excesivo. La velocidad y latencia de respuesta del sistema acomodativo están disminuidas en esta condición, son anormales.

**Factores protectores**

* ***Alimentación Saludable:*** Uno de los beneficios de comer saludablemente es que es la mejor manera de tener energía durante todo el día, conseguir las vitaminas y minerales que se necesitan, el mantenerse fuerte para realizar deportes y otras actividades, y el de mantener un peso que sea el mejor para el cuerpo, por lo que hay que prevenir hábitos de alimentación que no sean saludables como la comida rápida. El consumo de comida rápida suele relacionarse con la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes del tipo II y las caries.
* ***Ejercicio Físico:*** Se ha demostrado la importancia del ejercicio físico para el control del peso, reducción del colesterol, mantenimiento adecuado de la glucosa en la sangre, la disminución del riesgo de enfermedad coronaria, hipertensión arterial y muerte súbita, y se está estudiando la influencia favorable que pueda ejercer en enfermedades orgánicas como la diabetes, osteoporosis, hipertensión, alcoholismo, tabaquismo, y enfermedades mentales como la depresión, ansiedad, psicosis, retraso mental. Al igual que el comer saludablemente es importante para la salud, el ejercicio físico también nos ofrece beneficios como, por ejemplo:
* Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio para mejorar el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.
* Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Produciendo moderados efectos, pero positivos sobre estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico. Aumenta la circulación cerebral.
* Mejora y fortalece el sistema osteomuscular. Mejora el aspecto físico de la persona.
* Mediciones periódicas de la intensidad lumínica: Para medir la iluminancia se utiliza un equipo llamado luxómetro. La iluminación es una parte fundamental en el acondicionamiento ergonómico de los puestos de trabajo. Si bien, el ser humano tiene una gran capacidad para adaptarse a las diferentes calidades lumínicas, una deficiencia en la misma puede producir un aumento de la fatiga visual, una reducción en el rendimiento, un incremento en los errores y en ocasiones incluso accidentes.

# DURACIÓN DEL PROGRAMA

El presente programa tiene una vigencia anual, deberá ser debidamente actualizado y reestructurado según las necesidades de la Entidad.

# MODELO DE INTERVENCIÓN

El programa está basado en el análisis de diferentes fuentes de información, como lo son el informe de condiciones de salud, los conceptos de los exámenes médicos ocupacionales y las estadísticas de ausentismo de la Superintendencia de Industria y Comercio, los cuales permiten identificar las condiciones de salud de la población trabajadora.



## FASE DIAGNÓSTICA

Durante esta fase se identifica a la población con enfermedades o con síntomas sugestivos y/o factores de riesgo por inadecuados estilos de vida.

Para tal fin la Superintendencia de Industria y Comercio realiza cada dos años los exámenes médicos periódicos. Estos resultados se relacionan en el formato SC04-F14\_V2\_ con el fin de establecer el diagnóstico de condiciones de salud, que se basa en un análisis de los hallazgos durante la valoración médica ocupacional periódica o de ingreso.

La valoración medica incluye:

* Examen médico ocupacional con énfasis en sistema osteo muscular y cardiovascular
* Como parte del seguimiento se solicitan exámenes paraclínicos como:

**Examen de triglicéridos:** Análisis de sangre para medir la cantidad de triglicéridos en la sangre.

**Cuadro hemático:** Es un análisis completo de sangre, es de utilidad para el diagnóstico, clasificación y seguimiento de enfermedades hematológicas y no hematológicas.

**Colesterol total:** Es un análisis de sangre que proporciona una medida de todo el colesterol presente en la sangre

**HDL, LDL calculado y VLDL:** Estos son análisis que se realizan a la sangre, para determinar el nivel de colesterol bueno o malo en la sangre.

* Audiometría: se ocupa de la valoración de la audición, determinando el umbral auditivo mínimo de los trabajadores expuestos a ruidos que superan los 85db; a su vez se encarga de la valoración de las cualidades de la voz
* Examen optométrico: es una prueba tamiz o prueba básica que se utiliza para determinar la capacidad visual del trabajador. En dicha prueba, se evalúa la agudeza visual, la percepción del color, la profundidad y la evaluación muscular básica.
* Espirometría (para personal de archivo): es un estudio rápido e indoloro en el cual se utiliza un dispositivo manual denominado "espirómetro" para medir la cantidad de aire que pueden retener los pulmones de una persona (volumen de aire) y la velocidad de las inhalaciones y las exhalaciones durante la respiración (velocidad del flujo de aire).
* Prueba Mental: es un examen que busca hacer seguimiento a la salud de la mente

La información estadística del ausentismo de la Superintendencia de Industria y Comercio, de enfermedad laboral o accidentes de trabajo relacionados con causas de inadecuados estilos de vida; aporta estadísticamente valores a cruzar con la información diagnóstica y de esta manera intervenir según los resultados de esta.

## FASE DE INTERVENCIÓN

Una vez identificadas estas condiciones de salud, se genera un plan de trabajo anual con el apoyo de las EPS, ARL, Caja de Compensación Familiar de la Superintendencia de Industria y Comercio, el cual plantea diferentes actividades que se desarrollaran a través del año, para todos los servidores públicos de planta y contratistas.

La Superintendencia de Industria y Comercio, interviene con la prevención de patologías crónicas no transmisibles a través de la promoción de comportamientos y estilos de vida saludables. Sólo se tratarán aspectos relacionados con la prevención sin entrar en el manejo específico de las distintas presentaciones clínicas. La fase de intervención involucra aquellas actividades enfocadas tanto a todos los funcionarios independientemente del factor de riesgo diagnosticado.

## INTERVENCIÓN PRIMARIA

Se enfoca a la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles por inadecuados hábitos de vida, para lo cual se establece lo siguiente:

**Plan de capacitación:**

La educación en salud del Programa Estilos de Vida y Trabajo Saludables se realiza a través de las siguientes actividades, con respecto al tema de estilos de vida y comportamiento saludables:

* Capacitación
* Campañas educativas e informativas
* Charlas educativas
* Boletines informativos, de educación y motivación publicados en la IntraSic

La educación forma parte integral del control periódico y por consiguiente sus acciones se programan y ajustan sistemáticamente y de acuerdo con las necesidades. El proceso educativo se inicia desde el ingreso del trabajador en su etapa de inducción y es permanente mientras subsista la exposición al riesgo.

## INTERVENCIÓN SECUNDARIA

Esta intervención está enfocada a la población objeto que está expuesta o presenta algún diagnóstico, dependiendo de la sintomatología del trabajador los hallazgos evidenciados en el examen médico, para lo cual se deberá realizar lo siguiente:

* **Control por EPS:** Las patologías de gravedad, son objeto de evaluación por parte de un médico especialista de la EPS, para determinar su tratamiento y/o manejo.
* **Valoraciones nutricionales**: Las cuales se realizan a aquella población que tenga riesgo según la valoración médica y se establece la revisión de su estado de salud, así como de sus hábitos y estilo de vida para que según su manejo nutricional se logre minimizar el riesgo. Esta intervención se realizará a través de la remisión proveniente del examen médico ocupacional de cada funcionario.
* **Actividad física cuidando-te:** Diferentes estudios demuestran que el realizar actividad física contribuye al desarrollo de las capacidades físicas (capacidad cardiaca, pulmonar y musculo esquelética), así como las cognitivas, psicológicas y psicosociales. Esto permite que el organismo mantenga un funcionamiento óptimo y sano del mismo. Teniendo en cuenta los beneficios implícitos de este tipo de prácticas saludables, la Superintendencia de Industria y Comercio, realizará jornadas de actividad física, que permita mantener y mejorar las condiciones de salud de los funcionarios, mediante la realización de ejercicios dirigidos a través de distintas tendencias del Fitness.
* **Entrenamiento Personalizado:** Realizado a trabajadores que tengan diagnóstico de enfermedad crónica o no Transmisibles donde se trabaja entrenamiento funcional Fitcombat, rumba aeróbica, Pilates, trabajo de fuerza musicalizado, yoga, Estreshing con una intensidad baja.
* **Tamizaje cardiovascular:** Es de gran importancia detectar signos de alarma que sugieren alta prevalencia de enfermedades cardiacas. La Superintendencia de Industria y Comercio, realizará mínimo una vez al año un tamizaje cardiovascular con el apoyo de las EPS o la ARL Positiva, el cual consiste en la toma de tensión arterial, frecuencia cardiaca, talla, peso e IMC y la aplicación de la escala de Framingham para determinar el nivel de riesgo cardiovascular.
* **Luxometría.** De acuerdo con la necesidad se programa luxometría para valorar el nivel de condición lumínica del espacio de trabajo
* **Ubicación adecuada de puesto y elementos de trabajo:** En relación con la ubicación de la iluminación natural y artificial y la que generan las pantallas de VDT es importante determinar la correcta disposición de la luz con el fin de evitar destellos o refracción que pueda generar fatiga visual

**Escala de Framingham**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ITEMS** | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** | **Total, puntuación** |
| **PRESIÓN ARTERIAL** | Mayor de 150/95 sin tratamiento | Mayor de 150/95 con tratamiento | 140 a 150 /90 a 95 | No la conoce. | Menor de 140/90 |  |
| **DIABETES** | Diabético usa insulina  y tiene complicación | Diabético, usa insulina y no tiene complicación | Diabético, no usa insulina, control con dieta. | Desconoce su nivel de azúcar en sangre. | Nivel normal de azúcar en sangre |  |
| **COLESTEROL EN SANGRE** | Mayor de 250 | Entre 221 y 250 | Entre: 200 y 220 | Desconoce su nivel | Menor de 200 |  |
| **NRO. DE**  **CIGARRILLOS X DÍA** | Más de 40 | Entre 21 y 40 | Entre 1 y 20 | Lo dejó | Nunca ha fumado |  |
| **CONSUMO DE ALCOHOL (# DE COPAS O CERVEZAS X SEMANA)** | - | Más de 21 | Entre: 15 y 21 | Entre 8 y 14 | Menos de siete, o no bebe. |  |
| **PESO** | - | Más de 10 Kg de sobrepeso | Entre 3 y 10 Kg de sobrepeso | Menos de 3 Kg de sobrepeso | Peso normal |  |
| **ESTRÉS** | - | Permanente | Frecuente | Ocasional | Rara vez |  |
| **EJERCICIO** | - | No hace | Menos de 3 veces por semana | 3 veces por semana | Diario |  |
| **FAMILIAR CON ENFERMEDAD CARDÍACA** | Dos o más, menores de 65 años | Uno menor de 65 años | Dos o más mayores de 65 años | Uno mayor de 65 años | Ninguno |  |
| **GÉNERO, ESTADO FISIOLÓGICO Y/O**  **CONSTITUCIÓN** | - | - | Hombre robusto o con sobrepeso | Hombre delgado o promedio; o  mujer postmenopausia | Mujer con ciclos menstruales normales |  |
| **EDAD**  **(EN AÑOS)** | Mayor de 54 | De 45 a 54 | De 35 a 44 | De 20 a 34 | Menor de 20 |  |

**Instrucciones:**

* Calificar todos y cada uno de los once (11) Factores de Riesgo y asignarles una puntuación así; = 1,75 metros = 175 cm Peso ideal = 175 – 100 = 75 Kilos
* Más exacto es el índice de masa corporal (IMC), el cual se calcula dividiendo los kilos por el cuadrado de la estatura en metros: IMC = kg/Metros2.
* Presión Arterial: Si la conoce, registre el puntaje que corresponda de 0 a 4. Si no la conoce y no puede obtener el dato, escribe calificación de dos puntos.
* Diabetes: Registre el puntaje que corresponda de 0 a 4, según sea su situación personal. Si no sabe si tiene Diabetes y no conoce su nivel de azúcar en la sangre, escribe un punto (1).
* Colesterol: Registre el puntaje que le corresponda de 0 a 4. Si no conoce su nivel de colesterol en la sangre, escribe un punto.
* Cigarrillo: Registe el puntaje que corresponda de 0 a 4.
* Alcohol: Registre el puntaje que corresponda de 0 a 3.
* Peso: Forma más rápida de determinar el peso ideal: a la estatura expresada en centímetros, restar 100, el resultado se expresa en kilos.
* Ej.: estatura m2.
* Estrés: Registre el puntaje que corresponda de 0 a 3.
* Ejercicio: Registre el puntaje que corresponda de 0 a 3
* Enfermedad Cardíaca en la familia: Registre el que corresponda de 0 a 4 (se refiere a IM o ACV que haya presentado alguno de los padres)
* Género, constitución y estado fisiológico: el que corresponda de 0 a 2.
* Edad: Registre el puntaje que corresponda de 0 a 4.
* Finalmente, se sumarán los puntajes que se registran en cada fila y se registraran en la casilla de puntuación Total.

**INTERPRETACIÓN**

Según el valor TOTAL obtenido, la persona está en la siguiente categoría de riesgo:

1. Entre 0 y 9 puntos = RIESGO BAJO
2. Entre 10 y 19 puntos = RIESGO MODERADO
3. Mayor de 19 puntos = RIESGO ALTO

## FASE DE EVALUACIÓN

Se establece la necesidad y periodicidad de seguimientos médicos para los funcionarios con alguna patología crónica no transmisible y/o que en el examen de ingreso el evaluador lo haya recomendado.

La evaluación tiene como objetivo medir, controlar y ajustar las acciones realizadas con las programadas y de esta manera verificar el cumplimiento de los objetivos propuestos.

## SEGUIMIENTO Y CONTROL

La base programa de Vigilancia Epidemiológica para la Promoción de Estilos de vida y trabajo saludables está constituida por el seguimiento periódico y el registro sistemático del comportamiento del factor de riesgo.

# PLAN DE TRABAJO.

El Plan de trabajo encuentra consignado en el anexo 1

# METAS

* Clasificar e intervenir a la población expuesta a factores de riesgo relacionados con deficiencia de hábitos saludables con el fin de incentivar la adopción de hábitos y estilos de vida y trabajo saludables.
* Realizar el 80% de las actividades programadas, enfocadas a la promoción de la salud y prevención de la aparición de las enfermedades en la población identificada.
* Ejecutar actividades de promoción y prevención en la población sana con el fin de prevenir la aparición de síntomas relacionados con pobres hábitos saludables
* Aumentar en 0 la cantidad de trabajadores diagnosticados con enfermedad cardiovascular, visual y auditiva dentro de la entidad.

# INDICADORES.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **INDICADOR DE CUMPLIMIENTO** | | | | |
| **Fórmula** | |  | |
| **Interpretación del indicador** | | Porcentaje de cumplimiento en la ejecución de actividades | |
| **Frecuencia** | Anual | **Meta del indicador** | 80% |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **INDICADOR DE COBERTURA** | | | | |
| **Fórmula** | |  | |
| **Interpretación del indicador** | | Porcentaje de cobertura en la intervención a trabajadores con algún factor de riesgo relacionado | |
| **Frecuencia** | Anual | **Meta del indicador** | 80% |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **INDICADOR DE EFICACIA** | | | |
| **Fórmula** | |  | |
| **Interpretación del indicador** | | Porcentaje de eficacia en las evaluaciones. | |
| **Frecuencia** | bianual | **Meta del indicador** | 15% |

# DOCUMENTOS RELACIONADOS

**ANEXO 1.** PLAN DE TRABAJO

**SC04-F14\_V2\_.** MATRIZ DE REGISTRO Y SEGUIMIENTO DE EXAMENES OCUPACIONALES