**PROGRAMA DE PROMOCION DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES**

**SECRETARIA GENERAL**

**GRUPO DE DESARROLLO DE TALENTO HUMANO**

**SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

#### **SUPERINTENDENCIA DE INDUSTRIA Y COMERCIO - SIC**

Bogotá, enero de 2025

TABLA DE CONTENIDO

[1. INTRODUCCIÓN 3](#_Toc183454746)

[2. OBJETIVOS 3](#_Toc183454747)

[2.1. Objetivo General 3](#_Toc183454748)

[2.2. Objetivos Específicos 3](#_Toc183454749)

[3. ALCANCE 3](#_Toc183454750)

[4. MARCO NORMATIVO 3](#_Toc183454751)

[5. MARCO DE REFERENCIA 4](#_Toc183454752)

[7. DEFINICIÓN DE RESPONSABILIDADES. 17](#_Toc183454753)

[7.1. De la Subdirección de Gestión de Talento Humano y entidad: 17](#_Toc183454754)

[7.2. Del responsable del SG-SST 17](#_Toc183454755)

[7.3. De los trabajadores: 17](#_Toc183454756)

[8. DESARROLLO DEL PROGRAMA 17](#_Toc183454757)

[8.1. Planear: 17](#_Toc183454758)

[8.2. Hacer 18](#_Toc183454759)

[8.3. Verificar 18](#_Toc183454760)

[8.4. Actuar 18](#_Toc183454761)

[9. INDICADORES 18](#_Toc183454762)

[9.1. Indicador de cumplimiento 18](#_Toc183454763)

[9.2. Indicador de efectividad 19](#_Toc183454764)

# **INTRODUCCIÓN**

Los seres humanos, desde pequeños, van adquiriendo hábitos y conductas que poco a poco integran lo que será su estilo de vida. Es muy importante promover en todas las etapas de la vida, la adopción de hábitos que los lleven a construir estilos de vida saludables, de los cuales forman parte: una alimentación correcta, descanso, 30 minutos de actividad física diariamente, actividades recreativas, responsabilidad personal, una actitud mental positiva, hábitos de higiene y prevención, y cuidado del ambiente. El testimonio de vida saludable y la formación que promueva el adulto son las herramientas que le permitirán optar por prácticas favorables de salud.

El autocuidado tiene dos vertientes: individual y colectiva. La individual se refiere a aquellas conductas encaminadas a lograr una mejor calidad de vida; por ejemplo, cuando una persona elige no fumar. La vertiente colectiva es propia de grupos, familias y comunidades, y va dirigida tanto al cuidado de la persona, como al del grupo al que pertenece; por ejemplo, una madre que elabora platillos saludables para ofrecer a su familia. La calidad de vida que cada uno pueda disfrutar en los años por venir depende de la propia decisión de hacerlo bien ahora.

# **OBJETIVOS**

## **Objetivo General**

Promover estilos de vida y trabajo saludables orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades de los trabajadores de la Superintendencia de Industria y Comercio.

## **Objetivos Específicos**

* Sensibilizar a los trabajadores de la SIC en los beneficios de una vida saludable, el abandono de hábitos tóxicos y sus repercusiones en la salud del individuo.
* Realizar actividades tendientes a los cambios comportamentales que lleven al mejoramiento del estado de salud de los trabajadores.
* Incentivar a los trabajadores para proyectar los cambios de hábitos tanto en su vida laboral como familiar.

# **ALCANCE**

Este programa aplica en forma obligatoria para todos los trabajadores con vinculación directa a la entidad

# **MARCO NORMATIVO**

Este programa esta soportado dentro del Marco Legal Vigente en Colombia en la siguiente normatividad:

* **Resolución 0312 de 2019:** Capitulo III: estándar Estilos de vida y entorno saludable
* **Decreto 1072 de 2015:** Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los Trabajadores
* **Ley 1562 de 2012:** Artículo 11 - Servicios de promoción y prevención.
* **Ley 1355 Artículo 20 de 2009:** Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la Semana de hábitos de vida saludable. Declárese el 24 de septiembre como el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable.
* **Ley 1335 de 2009:** En todas las áreas cerradas no se podrá fumar, tanto en lugares de trabajo, como en los públicos, además donde se realicen eventos masivos.
* **Resolución 2646 de 2008:** Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo.
* **Ley 50 de 1990:** Dedicación exclusiva en determinadas actividades. En las empresas con más de cincuenta (50) trabajadores que laboren cuarenta y ocho (48) horas a la semana, estos tendrán derecho a que dos (2) horas de dicha jornada, por cuenta del empleador, se dediquen exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.
* **Resolución 1016 de 1989:** Artículo 10 numeral 16. Promover actividades de recreación y deporte
* **Ley 9 de 1979:** Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.

# **MARCO DE REFERENCIA**

* **Salud:** La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.» (Official Records of the World Health Organization, Nº 2, p. 100) 7 de Abril de 1948.

También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social). El concepto salud abarca el estado biopsicosocial, los aspectos que un individuo desempeña. En 1992 un investigador agregó a la definición de la OMS: "y en armonía con el medio ambiente", ampliando así el concepto.

* **Promoción de la Salud:** Es el proceso de permitir a las personas que incrementen el control y mejoren su propia salud. Representa una estrategia de mediación entre las personas y su entorno, sintetizando la elección personal y la responsabilidad social en salud para crear un futuro más saludable (World Health Organization)

El conjunto de comportamientos y actitudes que desarrollan las personas que pueden ser:

**Saludables:** Nutrición adecuada, práctica deportiva, control adecuado de enfermedades.

**Nocivas para la salud:** Algunos hábitos y actitudes no saludables (tabaquismo, consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas, alimentación inadecuada, sedentarismo, estrés); de alguna forma, estos hábitos y actitudes están vinculados con estilos de vida no saludables y se consideran riesgos para la salud.

* **Sustancias psicoactivas:** Las sustancias psicoactiva (SPA) se definen como “toda sustancia capaz de alterar el organismo y de ejercer acción psíquica sobre la conducta, la percepción y la conciencia” (Lastre, Arrieta y Gaviria, 2013, p. 47).

Se dividen en 3 grupos:

* Aquellas que se consideran legales y socialmente aceptadas, como el tabaco, alcohol, entre otras;
* También están las sustancias ilegales como la marihuana, cocaína, éxtasis, entre otras; y por último
* Aquellas sustancias dirigidas específicamente al uso médico como los tranquilizantes, estimulantes y demás, siendo catalogadas como drogas o medicamentos.
* **Consumo de sustancias psicoactivas**: se lo puede definir como una conducta compulsiva de cualquier sustancia ya sea sintética o natural que altera el buen funcionamiento del organismo, deteriorando el componente cognitivo y el bienestar físico de la persona, afectando también las relaciones sociales, rendimiento laboral y el desarrollo de la persona. Un consumo compulsivo y recurrente de cualquier sustancia química que conlleve consecuencias negativas en cualquier área de la vida o del desarrollo del joven como, por ejemplo: (a) la salud; (b) la familia y las relaciones sociales; (c) el rendimiento escolar y/o laboral; (d) los problemas económicos o legales y, (e) el desarrollo personal. (García, 2003 p. 11)
* **Consumo de alcohol**

¿Qué es el alcoholismo?

Son alcohólicos aquellos bebedores excesivos cuya dependencia del alcohol alcanza tal grado que diese lugar a claros trastornos psíquicos, complicaciones somáticas, conflictos en sus relaciones familiares e interpersonales o en sus funciones sociales y laborales. (Organización Mundial de la Salud)

Factores que inciden en la adicción al alcohol:

* Físicos
* Biológicos
* Psicológicos
* Genéticos
* Familiares
* Sociales

Características claves de la dependencia:

* Pérdida del control
* Preocupación compulsiva
* Uso continuo, a pesar de las consecuencias negativas

Los daños que causa el alcohol:

* **Neurológicos:** Síndrome de Korsakof (Pérdida de memoria presente y pasada), Daño Cerebral, Depresión, alteraciones en la atención, concentración, cuadros de demencia, Paranoia, Insomnios, Delirium Tremens.
* **Oncológicos:** Cánceres de Hígado, Mama, Esófago, Pulmón, Páncreas, Estomago, Colon, Leucemia, Laringe. Vías Urinarias
* **Gastrointestinales:** Hígado Graso, Hepatitis Alcohólica y Cirrosis. Gastritis, Ulcera Gástricas.
* **Respiratorios:** Se asocia con Neumonía e Infecciones
* **Cardiovasculares:** Hipertensión Arterial, Insuficiencia Cardiaca, Paro Cardiaco, ACV.
* **Genito-urinarios:** Impotencia, Atrofia de Testículos.
* **Obstétricos:** Síndrome fetal.
* **Varios:** Trastornos de la piel, músculos, huesos y avitaminosis: carencia de vitaminas, consecuencias sociales, cambio en las costumbres familiares, soledad, ruina económica descuido en su apariencia, deterioro en las relaciones familiares-sociales, abandono de amistades despidos de los trabajos, agresiones, apatía, ausentismo laboral, tratamiento del alcoholismo, el reconocimiento de la enfermedad, manejo del síndrome de abstinencia.
* **Tabaquismo;** Se estima que el consumo de cigarrillo es una de las causas principales de muerte, es la mayor causa evitable de muerte prematura. La exposición indirecta al cigarrillo causa muertes por cáncer pulmonar en adultos no fumadores Los estudios también han vinculado la exposición indirecta al tabaco con enfermedades cardíacas.

Las enfermedades graves causadas con mayor frecuencia por el tabaquismo son:Angina de pecho**,** Bronquitis crónica**,** Enfisema**,** Infarto agudo al miocardio**,** obstrucciones en las arterias de las extremidades inferiores**,** Cáncer de pulmón (el riesgo de los fumadores es 10 veces mayor que el de los no fumadores)**,** Accidente cerebrovascular (el riesgo de los fumadores es casi tres veces mayor que el de los no fumadores)

Clasificación clínica del fumador:

***Fumador actual:*** Fuma todos los días u ocasionalmente

***Exfumador:*** Ningún cigarrillo en los últimos 6 meses

***No fumador:*** Nunca fumó o fumó <100 cigarrillos en su vida

***Fumador pasivo:*** Exposición laboral o en el hogar al humo del cigarrillo u otros derivados del tabaco.

Grado de dependencia

Dependen de la cantidad de cigarrillos que fuma al día

* ***Leve:*** < 15 al día (dependencia psicológica)
* ***Moderada a severa:*** >20 al día y fuma el primer cigarrillo en los 60 min. Siguientes al despertar (dependencia mixta)
* **Consumo de drogas y drogadicción:** Las sustancias psicoactivas (SPA) son definidas como “toda sustancia capaz de alterar el organismo y de ejercer acción psíquica sobre la conducta, la percepción y la conciencia” (Lastre, Arrieta y Gaviria, 2013, p. 47).

La adicción se define como el uso compulsivo de una sustancia a pesar de las continuas consecuencias negativas. Los síntomas y signos de la adicción varían según la persona y el tipo de droga, pero pueden incluir: agitación, apariencia aturdida, sudoración excesiva, enrojecimiento de la piel, insomnio, rinorrea persistente ,cambios en la personalidad, pérdida de peso inexplicable, estado de ánimo impredecible

**Consecuencias laborales del consumo de alcohol y SPA en el sitio de trabajo:** Existen múltiples consecuencias, como: la disminución de la productividad, aumento en el índice de accidentalidad laboral debido a la alteración física y cognitiva que estas sustancias generan en el organismo y afectación en las relaciones interpersonales en la empresa “las consecuencias del abuso del alcohol y las drogas en el contexto laboral implican pérdidas en el ámbito de la productividad, la seguridad en las operaciones y en la calidad de las relaciones humanas”. (Gobierno de Chile Ministerio de Salud, 2004, p. 30).

El consumo de alcohol y SPA tienen repercusiones principalmente en la seguridad del trabajador y de sus compañeros, y también en su productividad. Según Moreno (2011) estudios de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) han determinado que el consumo de alcohol y SPA generan las siguientes problemáticas:

* “Entre un 15 y un 33% de los accidentes de trabajo con víctimas tiene relación con el uso indebido de drogas” (Moreno, 2011, p. 21) es decir que un porcentaje de la población de una organización se accidenta en su sitio de trabajo debido al consumo de dichas sustancias.
* “Los trabajadores con problemas de consumo presentan un absentismo laboral de 2 a 3 veces superior al del resto de los trabajadores” (p. 21). El abandono del sitio de trabajo se da en mayor medida por el consumo de alcohol y SPA por encima de otras problemáticas que puedan presentarse en una empresa.
* “Las bajas por enfermedad de los trabajadores dependientes tienen un coste 3 veces superior al del resto de los empleados” (p. 21). El retiro del sitio de trabajo es superior como consecuencia de los problemas de salud que el abuso de alcohol y SPA generan en las personas.
* “Entre un 15 y un 40% de los expedientes disciplinarios en las empresas tienen relación con el consumo de drogas” (p. 21). El consumo de alcohol y SPA tienen que ver en el seguimiento disciplinario del trabajador, debido a la disminución de su productividad y por la mala convivencia con sus compañeros, ya que estas sustancias generan alteración cognitiva dando paso a un comportamiento inadecuado dentro de la empresa.
* “Según el psiquiatra (…) Enrique Storm, las personas que trabajan bajo la influencia de las drogas y/o alcohol bajan notoriamente su productividad, se accidentan más, se cambian frecuentemente de trabajo, llegan tarde o sencillamente faltan a trabajar” (Asociación Chilena de Seguridad [ACHS], 2012, párr. 3).
* El consumo de alcohol y SPA en el sitio de trabajo dan paso a consecuencias personales y laborales, sin embargo, es necesario buscar la mejor solución para esta problemática, para poder mejorar la salud y también la productividad dentro de la empresa, por medio de hábitos y estilos de vida saludables que permitan un crecimiento personal y por consiguiente una mejoría notable en su sitio de trabajo.
* **Obesidad:** es un síndrome de origen multifactorial caracterizado por un aumento del tejido graso. Esta anormalidad de la composición corporal se acompaña de variadas manifestaciones patológicas; La obesidad es el resultado del consumo de una cantidad de calorías mayor que las que el cuerpo utiliza. Los factores genéticos y ambientales influyen en el peso del cuerpo, pero su interactuación para determinar el peso de una persona no está todavía aclarada.

Con excepción de las personas que son muy musculosas, aquellas cuyo peso supera en un 20 por ciento o más el punto medio de la escala de peso según el valor estándar peso/altura, son consideradas obesas. La obesidad puede ser clasificada como leve (del 20 al 40 % de sobrepeso), moderada (del 41 al 100 por cien de sobrepeso) o grave (más del cien por cien de sobrepeso).

Sin embargo, no existe una definición satisfactoria para esta enfermedad, tampoco una proporción de peso a talla donde podamos definir que las enfermedades y complicaciones asociadas que limitan y acortan la vida.

La obesidad es una amenaza para la vida, es una enfermedad progresiva y crónica de proporciones epidémicas que afecta a todo el mundo.

#### Causas

**Factores genéticos:** investigaciones recientes sugieren que, por término medio, la influencia genética contribuye en un 33 por ciento aproximadamente al peso del cuerpo, pero esta influencia puede ser mayor o menor en una persona en particular.

**Factores socioeconómicos:** estos factores influyen fuertemente en la obesidad, sobre todo entre las mujeres. En algunos países desarrollados, la frecuencia de la obesidad es más del doble entre las mujeres de nivel socioeconómico bajo que entre las de nivel más alto. El motivo por el cual los factores socioeconómicos tienen una influencia tan poderosa sobre el peso de las mujeres no se entiende por completo, pero se sabe que las medidas contra la obesidad aumentan con el nivel social. Las mujeres que pertenecen a grupos de un nivel socioeconómico más alto tienen más tiempo y recursos para hacer dietas y ejercicios que les permiten adaptarse a estas exigencias sociales.

**Factores psicológicos:** los trastornos emocionales, que durante un tiempo fueron considerados como una importante causa de la obesidad, se consideran actualmente como una reacción a los fuertes prejuicios y la discriminación contra las personas obesas. Uno de los tipos de trastorno emocional, la imagen negativa del cuerpo, es un problema grave para muchas mujeres jóvenes obesas. Ello conduce a una inseguridad extrema y malestar en ciertas situaciones sociales.

**Factores relativos al desarrollo:** un aumento del tamaño o del número de células adiposas, o ambos, se suma a la cantidad de grasas almacenadas en el cuerpo. Las personas obesas, en particular las que han desarrollado la obesidad durante la infancia, pueden tener una cantidad de células grasas hasta cinco veces mayor que las personas de peso normal. Debido a que no se puede reducir el número de células, se puede perder peso solamente disminuyendo la cantidad de grasa en cada célula.

**Actividad física:** la actividad física reducida es probablemente una de las razones principales para el incremento de la obesidad entre las personas de las sociedades opulentas. En algunas, los Estados Unidos, por ejemplo, la obesidad es hoy dos veces más frecuente que en el año 1900, aun cuando el término medio de calorías consumidas diariamente ha disminuido un 10 por ciento. Las personas sedentarias necesitan menos calorías. El aumento de la actividad física hace que las personas de peso normal coman más, pero puede que no ocurra lo mismo en las personas obesas.

**Hormonas:** Algunos trastornos hormonales puedes causar obesidad, como son el síndrome de Cushing, insuficiencia suprarrenal, diabetes etc.

Lesión del cerebro: sólo en muy pocos casos, una lesión del cerebro, especialmente del hipotálamo, puede dar como resultado obesidad.

**Fármacos:** ciertos fármacos utilizados frecuentemente causan aumento de peso, como la prednisona (un corticosteroide) y muchos antidepresivos, así como también muchos otros fármacos que se utilizan para curar los trastornos psiquiátricos.

Detección: Se suele utilizar el índice de masa corporal (IMC) para determinar si existe o no un exceso de peso. Este índice es el cociente entre el peso expresado en kilogramos y el cuadrado de la altura de la persona expresada en metros.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Clasificación de la OMS del estado nutricional de acuerdo con el IMC | | |
| Clasificación | IMC (kg/m2) | |
| **Valores principales** | Valores adicionales |
| Infra peso | <15,99 | <15,99 |
| Delgadez severa | <16,00 | <16,00 |
| Delgadez moderada | 16,00 - 16,99 | 16,00 - 16,99 |
| Delgadez no muy pronunciada | 17,00 - 18,49 | 17,00 - 18,49 |
| Normal | 18,5 - 24,99 | 18,5 - 22,99 |
| 23,00 - 24,99 |
| [Sobrepeso](http://es.wikipedia.org/wiki/Sobrepeso) | ≥25,00 | ≥25,00 |
| Pre-obeso | 25,00 - 29,99 | 25,00 - 27,49 |
| 27,50 - 29,99 |
| Obeso | ≥30,00 | ≥30,00 |
| Obeso tipo I | 30,00 - 34,99 | 30,00 - 32,49 |
| 32,50 - 34,99 |
| Obeso tipo II | 35,00 - 39,99 | 35,00 - 37,49 |
| 37,50 - 39,99 |
| Obeso tipo III | ≥40,00 | ≥40,00 |

* **Alimentación adecuada:** Una alimentación equilibrada debe ser variada, agradable y suficiente, Una dieta equilibrada aporta todos los alimentos necesarios para cubrir nuestras necesidades, mantener la salud y prevenir la aparición de enfermedades. Para que la dieta sea completa, debe de aportar todos los nutrientes que requiere el organismo en una proporción adecuada: Carbohidratos, grasas, proteína, vitaminas y minerales, fibra y agua.

Hidratos de carbono: Aportan del 55 al 60% de las calorías totales de la dieta. Proporcionan energía rápida y de reserva. Si consumimos más hidratos de carbono de los necesarios, el organismo los transforma en grasa, lo que puede ser causa de obesidad.

*Fuentes alimentarias de hidratos de carbono:*

* **Alimentos ricos en hidratos de carbono complejos:** legumbres, frutas, verduras, frutos secos, cereales, pan. Estos alimentos son aconsejables porque la energía que dan a nuestro cuerpo dura más tiempo.
* **Alimentos ricos en hidratos de carbono simples:** azúcar, miel, chocolate, mermeladas, zumos industriales, alcohol. Estos alimentos se deben de consumir con moderación.

Grasas: Aportan del 25 al 30% de la energía total de la dieta. Forman nuestras células y gran cantidad de hormonas. Proporcionan mayor sensación de saciedad que otros nutrientes.

*Fuentes alimentarias de grasas:*

**Alimentos ricos en grasas de origen animal:** leche y derivados no desnatados, manteca, mantequilla, nata, patés, embutidos y carnes.

* Las grasas de origen animal son ricas en ácidos grasos saturados a excepción del pescado.
* Alimentos ricos en grasas de origen vegetal: aceite de oliva y de semillas (maíz, soja, girasol…) y frutos secos.
* Las grasas de origen vegetal son ricas en ácidos grasos insaturados. A nivel cardiovascular, las grasas insaturadas son más saludables que las grasas saturadas.
* La grasa alimenticia puede ser de dos tipos básicos: saturada e insaturada. La grasa saturada es el tipo de grasa que eleva el colesterol y aumenta el riesgo cardiovascular. Las principales fuentes de grasa saturada son la materia grasa de los productos lácteos, la grasa de la carne roja y los aceites tropicales tales como el aceite de coco.
* La grasa insaturada es una grasa más sana. Puede ser de dos tipos: mono insaturada o poliinsaturada. Los aceites vegetales son las fuentes más comunes de grasa insaturada. En general, es fácil reconocer las grasas saturadas porque son sólidas a temperatura ambiente, por ejemplo, la mantequilla, la margarina en barra, la grasa vegetal y el aceite de coco. En cambio, los aceites de oliva, canola y cacahuate (maní) y la margarina líquida son líquidos a temperatura ambiente porque contienen principalmente grasa insaturada.

Proteínas:

Entre el 10 y el 15% de las calorías totales deben de proceder de las proteínas. Las proteínas forman nuestros tejidos, músculos, cabello, uñas, etc. También forman nuestras defensas ante infecciones.

*Fuentes alimentarias de las proteínas:*

* **Alimentos ricos en proteínas de origen animal:** huevos, carne, pescado, leche y derivados. Estas proteínas son de mayor calidad que las de origen vegetal, sobre todo las del huevo de gallina.
* **Alimentos ricos en proteínas de origen vegetal:** cereales y derivados, legumbres y frutos secos.
* Vitaminas y minerales

Fibra

Se recomienda el consumo diario de fibra vegetal. Si alguna de nuestras ingestas ha sido pobre en fibra hay que compensarlo con la siguiente comida.

La fibra limpia el intestino, regula el tránsito intestinal y también tiene un efecto saciante, por lo que ayuda a no comer más de la cuenta.

**Alimentos ricos en fibra:** legumbres, frutas, verduras y alimentos integrales.

Agua

El agua es un nutriente no energético, es decir, no aporta calorías a nuestro organismo.

Si no existen contraindicaciones de ningún tipo, como enfermedades cardiacas o renales, debemos ingerir unos 2 litros de agua al día. Pero eso no significa que tengamos que beber siempre esa cantidad de agua, porque también los alimentos y otras bebidas la aportan.

**Fuentes alimentarias de agua:** aguas minerales, zumos naturales, frutas y verduras, la leche y, en menor cantidad, el huevo, el pescado y la carne.

**Beneficios del agua**

* Elimina toxinas acumuladas en el organismo.
* Reduce el riesgo de estreñimiento.
* Sirve de “transporte” de vitaminas y minerales.
* Ayuda a prevenir las infecciones de vejiga.
* **Práctica deportiva:** Sobre la base de los resultados de las investigaciones realizadas hasta el momento se puede asegurar con cierta certeza que la actividad física, el ejercicio o el deporte constituyen un factor importante en la salud de las personas. Algunos de los beneficios que el ejercicio físico proporciona a nivel fisiológico son, por ejemplo: el aumento del bombeo sanguíneo al corazón, el incremento de la capacidad pulmonar, la disminución de la presión arterial, la reducción del riesgo de ataques coronarios, etc.

Clasificación:

**ACTIVO**: al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, 3 días a la semana.

**SUBACTIVO**: < 30 min. al día, 3 veces a la semana

**SEDENTARIO**: no realiza actividad física alguna

#### Hábitos saludables relacionados con la actividad física.

Antes, durante y después de la práctica de ejercicio físico se debe tener en cuenta una serie de hábitos para que dicha práctica sea saludable y para disminuir la probabilidad de lesiones.

#### **Antes del ejercicio:** Escoge una vestimenta cómoda y que permita la transpiración. Cuidado con las prendas que te pueden irritar la piel con el roce. Cuando las temperaturas son bajas debes llevar prendas térmicas o con efecto aislante. Utiliza un calzado apropiado a la actividad que practiques.

Calienta correctamente en función de la actividad que vayas a realizar. Ya sabes que el calentamiento es fundamental para que el organismo se prepare gradualmente y para evitar lesiones. No comas nada al menos dos horas antes de realizar ejercicio físico: corres el riesgo de sufrir un corte de digestión.

#### **Durante el ejercicio:** Inicia siempre la actividad de forma suave y progresiva. Si comienzas fuerte de golpe, tu organismo no rendirá adecuadamente y tendrás peligro de lesionarte. Bebe abundante líquido si vas a estar haciendo ejercicio durante un tiempo largo o si hace calor. Dosifica tu esfuerzo. Valora tu estado físico y tus posibilidades en función del tipo de actividad y su duración. Puedes controlar la intensidad de tu esfuerzo comprobando tus pulsaciones. Respira adecuadamente: mantener un correcto ritmo respiratorio cogiendo siempre el aire por la nariz nos permite rendir adecuadamente.

#### **Después del ejercicio:**

Higiene corporal: El aseo después de realizar una actividad física es fundamental para prevenir infecciones ya que, durante dicha actividad se producen circunstancias que favorecen su presencia:

* + - Una sudoración importante, que provoca un ablandamiento de la piel, lo cual aumenta el riesgo de infección.
    - El contacto con agentes bacterianos presentes en el suelo y otras superficies con las que nuestra piel entra en contacto directo. En los baños públicos (piscinas, gimnasios...) es conveniente utilizar siempre chanclas.
    - El lavado debe ser enérgico.

Hidratación: Bebe líquidos para recuperar el agua perdida a través de la sudoración. Puedes utilizar bebidas específicas para recuperar hidratos y sales minerales.

**Ventajas físicas que aporta el ejercicio físico**

Ayuda a prevenir y a controlar: La obesidad, diabetes, el colesterol, la hipertensión arterial, la osteoporosis.

Fortalece los huesos, músculos y articulaciones.

Elimina la grasa corporal acumulada

**Ventajas psíquicas que aporta el ejercicio físico**

* Incrementa la autoestima.
* Ayuda a relajarse.
* Disminuye el estrés.
* Mejora la calidad y la duración del sueño.
* Es efectivo contra la ansiedad y la depresión.
* Mejora el rendimiento intelectual.
* **Estrés:** Situación en la cual las presiones externas (sociales) o las presiones internas (psicológicas) superan nuestra capacidad de respuesta. Se provoca así una alarma orgánica que actúa sobre los sistemas nervioso, cardiovascular, endocrino e inmunológico, produciendo un desequilibrio y la consiguiente aparición de enfermedad.

Agente Estresor: Es un hecho, una situación, una persona o un objeto, que percibidos como elementos estresantes desencadenan la reacción de estrés.

Clases De Estrés:

**Agudo**: Situación difícil bien sea física o psicológica limitada en el tiempo.

**Crónico**: La situación de tensión no se resuelve inmediatamente y se mantiene por más de seis meses.

Consecuencias del estrés:

**A nivel Individual**

* **Fisiológicas:** Enfermedades cardiovasculares, Neurológicas, Digestivas, Inmunosupresión y Dermatológicas
* **Psicológicas:** Depresión- ansiedad, Sensación de fatiga física y mental, alteraciones sicosomáticas, trastornos de adaptación
* **De comportamiento:** Consumo o aumento en el consumo de sustancias (alcohol, tabaco), medicamentos no prescritos, agresividad, pérdida de controles frente a los riesgos, baja motivación, conflictos con las personas en los diversos medios en los que se mueve el trabajador, pérdida de libido, aumento de ausentismo laboral.

**A nivel Social:** pérdida de habilidades sociales, baja tolerancia a situaciones, drogadicción, pérdida de empatía a nivel social y de valores

**A nivel laboral:** Menor Calidad del trabajo, ausentismo, posturas negativas en clima organizacional, baja motivación, insatisfacción, abandono.

1. **MARCO DE REFERENCIA**
   1. **Estrategias generales de prevención:**

**Alimentación:**

* Incentivar a los trabajadores el consumo de alimentos saludables y menos productos industriales, paquetes, gaseosas, etc.
* Promover el consumo de por lo menos dos comidas al día que cumplan con requerimientos básicos (verduras, frutas, proteína vegetal o animal, harinas y carbohidratos).
* Sensibilizar a los trabajadores sobre la necesidad de no abusar en el consumo del cloruro de sodio (sal de cocina) por sus efectos adversos sobre la salud cardiovascular y renal y privilegiar el uso de zumo de limón, hierbas y especias para sazonar los alimentos.
* Evitar el consumo de alimentos en ventas ambulantes o sitios no reconocidos con el fin de evitar las enfermedades transmitidas por alimentos (intoxicaciones alimentarias).
* Contar con dispensadores de agua fresca para consumo de los trabajadores

**Actividad física:**

* Fomentar el estilo de vida activo dentro y fuera del ámbito de trabajo, como la práctica de ir al trabajo en bicicleta (parking de bicicletas), utilizar las escaleras en vez de coger el ascensor, etc.
* Promover en los trabajadores la práctica deportiva básica a nivel extralaboral como ejercicios de gimnasia, caminar, trote o marcha, actividades que no demandan un gasto económico y se puede realizar por lo menos 30 minutos 4 o 5 veces por semana.
* Recomendar medidas de prevención de enfermedades relacionadas con el uso continuo del ordenador en los trabajadores administrativos (Síndrome del túnel carpiano, tendinitis, dorsalgias, fatiga visual, etc.). En las actividades laborales con alta exigencia física o adopción de posturas o movimientos repetitivos por periodos prolongados se deben realizar capacitaciones en posturas adecuadas, manipulación adecuada de cargas, y pausas activas relacionadas con los segmentos corporales implicados mayormente en las actividades laborales.

**Educación sanitaria:**

* Promover planes de sensibilización y prevención sobre enfermedades y hábitos nocivos. (sedentarismo, consumo de alcohol y tabaco, prevención de consumo de sustancias psicoactivas)
* Promover planes de actuación contra la obesidad y el sobrepeso, así como enfermedades cardiovasculares
* Potenciar las buenas relaciones con los compañeros de trabajo y el desarrollo personal. También el trabajo en equipo, la colaboración y el intercambio profesional necesarios para un buen clima.
* Promoción de hábitos saludables (Higiene del sueño. Actividad física, alimentación balanceada)
* Pausas Activas físicas, mentales y visuales en el ambiente de trabajo

**Cuidado Visual:**

La visión es el proceso fisiológico que más directamente está vinculado con el desempeño, productividad y seguridad del hombre; La mayoría de actividades conllevan una exigencia y fijación visual prolongadas;

La fatiga visual es la consecuencia de los altos requerimientos, sobre todo para la visión cercana, como en el caso del uso de pantallas de computador o cuando hay un proceso con alto grado de detalle.

Muchas son las causas que pueden intervenir en la ocurrencia de lesiones oculares o fatiga visual, entre otras: iluminación inadecuada, defectos de refracción, alteraciones del balance muscular, de la visión cromática, ausencia o mal uso de los equipos de protección personal, deficiencias en la educación y motivación de los trabajadores en los aspectos de salud y seguridad.

Recomendaciones Generales para la conservación visual:

* Promoción de dieta saludable y equilibrada: La dieta debe incluir frutas y verduras, especialmente verduras amarillas y de hojas verdes. Comer pescado rico en ácidos grasos omega-3, como el salmón, el atún, que también beneficia la salud visual
* Promoción del peso saludable: Tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de desarrollar diabetes. La diabetes le pone en mayor riesgo de contraer [retinopatía diabética](https://medlineplus.gov/spanish/diabeticeyeproblems.html) o [glaucoma](https://medlineplus.gov/spanish/glaucoma.html)
* Promoción del ejercicio regular: El ejercicio puede ayudar a prevenir o controlar la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto. Estas enfermedades pueden conducir a algunos problemas del ojo o de la visión. Por lo tanto, hacer ejercicio a menudo, puede reducir el riesgo de padecer alteraciones visuales
* Use gafas de sol: La [exposición al sol](https://medlineplus.gov/spanish/sunexposure.html) puede dañar los ojos y aumentar el riesgo de [cataratas](https://medlineplus.gov/spanish/cataract.html) y [degeneración macular relacionada con la edad](https://medlineplus.gov/spanish/maculardegeneration.html). Proteger los ojos con gafas de sol que bloqueen el 99 al 100% de la radiación UVA y UVB
* Prevención del consumo de tabaco: Fumar aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades de los ojos relacionadas con la edad, como la degeneración macular y cataratas; y puede dañar el [nervio óptico](https://medlineplus.gov/spanish/opticnervedisorders.html)
* Conocer la historia clínica familiar: Algunas enfermedades oculares son hereditarias, por lo que es importante indagar antecedentes. Esto puede ayudar a determinar el riesgo de desarrollar alguna enfermedad visual.
* Uso adecuado de lentes de contacto: medidas para prevenir infecciones oculares
* Pausas visuales: Para reducir la fatiga ocular, se recomienda la regla 20-20-20: Cada 20 minutos, desvíe la vista unos 20 pies (unos seis metros) delante de usted por 20 segundos
* Educación y capacitación: Identificación de peligros visuales en la actividad laboral, ergonomía visual, identificación de sintomatología presuntiva de patología ocular

Recomendaciones del puesto de trabajo para la conservación visual:

* La distancia entre la pantalla y los ojos del trabajador debe ser entre 45 y 70 cm.
* El borde superior de la pantalla debe ubicarse en la misma altura de los ojos del trabajador.
* Ajustar el tamaño de la fuente teniendo en cuenta la agudeza visual individual.
* Elegir en primer lugar la iluminación natural
* De vez en cuando, parpadear voluntariamente.
* El nivel de iluminación debe ser acorde a las exigencias de la tarea, debiendo existir un equilibrio de luminosidad entre el nivel del puesto de trabajo y el de su entorno.
* El entorno situado detrás de la pantalla debe tener la menor intensidad lumínica posible.
* Complementar la iluminación artificial general con una localizada cuando en determinadas zonas se requieran niveles de iluminación elevados.
* Evitar deslumbramientos, ubicando la pantalla de forma perpendicular a las ventanas.
* Evitar reflejos de focos luminosos.
* Atenuar la entrada de luz solar con persianas, cortinas, con el fin de atenuar la luz del día.
* Organizar el trabajo incluyendo pequeñas pausas periódicas para respetar el ritmo propio del trabajo sin apremios excesivos de tiempo.
* Utilizar la corrección óptica formulada cuando se requiera.
* Realizar pausas visuales para descansar.

**Cuidado Auditivo:**

La audición es esencial para la comunicación, la seguridad y el bienestar general en el trabajo. La exposición a ruidos excesivos o mal gestionados puede provocar disminución o pérdida de la audición, Hipoacusia neurosensorial inducida por ruido, estrés, fatiga e incluso disminución del desempeño laboral.

Según la OIT y la OMS, el ruido se define como todo sonido indeseable (OIT Organización Internacional del Trabajo y OMS Organización Mundial de la Salud),

Diferencia entre Ruido y Sonido: El Sonido es la vibración mecánica de las moléculas de un gas, de un líquido, o de un sólido (aire, agua, paredes, etc.) que se propaga en forma de ondas, y que es percibido por el oído humano; mientras que el Ruido es todo sonido no deseado, que produce daños fisiológicos y/o psicológicos

Factores que contribuyen a los riesgos auditivos incluyen:

* Enfermedades infecciosas del oído (otitis).
* Exposición prolongada a niveles de ruido elevados.
* Uso inadecuado de equipos de protección auditiva.
* Falta de monitoreo y control de los niveles de ruido en el ambiente laboral.
* Insuficiencia en la capacitación sobre los riesgos asociados al ruido.
* Traumatismos craneoencefálicos y del oído.
* Uso de medicamentos y material particulado ototóxicos.
* Trastornos de la función vestibular y síndrome vertiginoso
* Si padeces alguna enfermedad crónica o degenerativa como diabetes o Hipertensión.

Recomendaciones Generales para la Conservación Auditiva:

* Control de Fuentes de Ruido: Implementar medidas de control técnico, como silenciadores, barreras acústicas o recubrimientos que reduzcan el ruido en las máquinas y herramientas.
* Mantener los equipos en buen estado para evitar ruidos innecesarios.
* Uso de elementos de Protección Personal: Usar protectores auditivos (de inserción o copa) cuando los niveles de ruido superen los límites permisibles (85 dB )
* Seleccionar equipos de protección que se adapten al trabajador y garanticen comodidad y efectividad.
* Monitoreo de Niveles de Ruido: Realizar mediciones regulares de los niveles sonoros en las áreas de trabajo para identificar riesgos.
* Educación y capacitación: sobre los riesgos del ruido excesivo y cómo afecta su audición, uso correcto de los equipos de protección auditiva.
* Revisión Médica y Vigilancia Auditiva: Establecer vigilancia médica periódica para evaluar la salud auditiva de los trabajadores.
* Detectar y tratar de manera temprana cualquier signo de pérdida auditiva.

Recomendaciones Específicas en el Puesto de Trabajo:

* Diseño del Espacio: Asegurar un diseño ergonómico del área de trabajo que minimice la exposición al ruido.
* Ubicar fuentes ruidosas lejos de las estaciones de trabajo principales.
* Organización del Trabajo: Alternar tareas ruidosas con tareas en entornos tranquilos.
* Planificar pausas regulares en áreas de bajo ruido para permitir la recuperación auditiva.
* Uso de Equipos de Protección: Supervisar y reforzar el uso continuo de protección auditiva en áreas de riesgo.
* Reemplazar protectores auditivos desgastados o defectuosos.
* Señalización y Advertencias:
* Colocar señales visibles en las zonas con niveles de ruido elevados.
* Garantizar que las advertencias sean claras y entendibles para todos los trabajadores

# **DEFINICIÓN DE RESPONSABILIDADES.**

## **De la Subdirección de Gestión de Talento Humano y entidad:**

Son los responsables de gestionar los recursos técnicos, humanos y financieros necesarios para el cumplimiento del programa.

## **Del responsable del SG-SST**

Es el encargado la ejecución y actualización del programa.

## **De los trabajadores:**

Cumplirán a cabalidad el presente programa y serán responsables del cuidado de su salud y reporte de los cambios.

# **DESARROLLO DEL PROGRAMA**

## **Planear:**

Los instrumentos de recolección de datos para la elaboración del programa de promoción de hábitos de vida y trabajo saludables son los siguientes:

* + Informe Diagnóstico de salud.
  + Estadísticas de Ausentismo.
  + Estadísticas de accidentalidad
  + Auto reporte de condiciones de trabajo y salud.
  + Actividades determinadas y ejecución de estas.
  + Plan de Trabajo anual.

## **Hacer**

* + - Aprobación del Plan de trabajo anual, el cual incluye actividades de promoción, prevención y capacitación.
    - Ejecución de las actividades de promoción y prevención establecidas del Plan de trabajo anual.

## **Verificar**

* + - Realizar seguimiento a los indicadores de cumplimiento del plan de trabajo anual del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

## **Actuar**

* + - Acciones preventivas y correctivas al Plan de Trabajo Anual en pro de la mejora continua, según el caso.

# **INDICADORES**

Para dar cumplimiento al objetivo del programa se establecen los siguientes indicadores, los cuales se cuantificarán de forma periódica y su medición se tomará como base para el mejoramiento continuo del programa.

## **Indicador de cumplimiento**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **INDICADOR DE CUMPLIMIENTO** | | | |
| **Definición del indicador** | | Cumplimiento de las actividades programadas en el programa de promoción de hábitos de vida y trabajo saludables | |
| **Fórmula** | | Número de actividades ejecutadas en el periodo / Numero de actividades planeadas \* 100 | |
| **Interpretación del indicador** | | Porcentaje de nuevos ingresos al Programa de Rehabilitación y reintegro relacionados con ATEL | |
| **Frecuencia** | Anual | **Meta del indicador** | >95% |

## **Indicador de efectividad**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **INDICADOR DE EFECTIVIDAD** | | | |
| **Definición del indicador** | | Nivel de participación en las actividades del programa | |
| **Fórmula** | | Número de trabajadores que participaron en las actividades específicas propuestas en el desarrollo del Programa / Número total de trabajadores\* 100 | |
| **Interpretación del indicador** | | Porcentaje de participación | |
| **Frecuencia** | Anual | **Meta del indicador** | <30% |