**Contenido**

[1. OBJETIVO 2](#_Toc83060058)

[2. ALCANCE 2](#_Toc83060059)

[3. RESPONSABLES 2](#_Toc83060060)

[4. MARCO LEGAL 2](#_Toc83060063)

[5. DEFINICIONES 3](#_Toc83060067)

6. BENEFICIOS DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS LUGARES DE TRABAJO.4

7. METODOLOGIA ………………………………………………………………………………4

8. INTERVENCION ……………………………………………………………………………5

9. INDICADORES………………………………………………………………………………5

10. [CONTROL DE DOCUMENTOS. 5](#_Toc83060068)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Código  GA-SST-PG-6 | Versión  1 | Fecha  17/01/2022 |

**1.OBJETIVO**

Promover estilos de vida y trabajo saludables orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades de los colaboradores de ASSVIRT.

**2.ALCANCE**

Este programa va dirigido a todos los colaboradores administrativos y técnicos de ASSVIRT y cualquier otro personal que desarrolle actividades laborales.

**3.RESPONSABLES**

**Gerencia / Alta dirección**

Facilitar y disponer de los recursos necesarios para la realización de las diferentes intervenciones del componente de medicina preventiva y del trabajo, encaminadas al desarrollo de las actividades de promoción y prevención que intervenga en desarrollo de actividades ocupacionales.

**SST Y Talento Humano**

Coordinar, desarrollar y verificar el cumplimiento de las actividades del programa de promoción y prevención de la salud y verificar el cumplimiento por parte de los trabajadores de las actividades programadas dentro del proceso de promoción y prevención de la salud.

**Administradora de Riesgos Laborales (ARL)**

Realizar el apoyo, asesoría y acompañamiento para los procesos técnicos relacionados con el desarrollo de las intervenciones del componente de salud del SGSST.

**Trabajadores y Colaboradores**

Acatar las directrices emitidas por parte de las áreas de seguridad y salud en el trabajo y de talento humano para el desarrollo de las actividades del programa de promoción y prevención de la salud establecidas dentro del cronograma y el plan de trabajo del SGSST.

.

**4.MARCO LEGAL**

* Resolución 1016 de 1989: Desarrollar actividades de vigilancia epidemiológica.
* Decreto 1295: Procurar el cuidado integral de la salud de los trabajadores y ambientes de trabajo
* Decreto 1530: Se priorizan los riesgos a controlar y los PVE a desarrollar.
* Resolución 2844 de 2007, 3676, 2646 y 1013 de 2008. GATISO y riesgos específicos.

**5. DEFINICIONES**

* **Enfermedades cardiovasculares:** Son las enfermedades que afectan al corazón y a las arterias (fundamentalmente del cerebro, de las piernas y del propio corazón). Son importantes por ser muy frecuentes y graves; constituyen la principal causa de muerte en los países desarrollados. Son por ejemplo el infarto de miocardio, la angina de pecho o las trombosis cerebrales.
* **Riesgo cardiovascular:** El riesgo cardiovascular es la probabilidad de tener una de esas enfermedades cardiovasculares en un determinado periodo de tiempo. Esa probabilidad depende de los factores de riesgo cardiovascular. como: el tabaco, la hipertensión arterial, el colesterol y la diabetes. Además, hay otros factores de riesgo que también influyen en el riesgo cardiovascular como la edad y genero del paciente, los antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares a edades tempranas, la obesidad, la falta de ejercicio físico, el estrés y el consumo excesivo de alcohol.
* **Hipertensión arterial (HTA):** La hipertensión arterial se define como el nivel de presión arterial sistólica (PAS) mayor o igual a 140 mm Hg, o como el nivel de presión arterial diastólica (PAD) mayor o igual a 90 mm Hg. Cuando la presión arterial sistólica (PAS) es igual o mayor a 160 mmHg, generalmente en personas mayores de 60 años, se considera hipertensión sistólica y es un factor de riesgo para enfermedad cardio cerebrovascular.
* **Colesterol:** El colesterol alto es niveles excesivos de colesterol en la sangre. El colesterol en la sangre consiste en tres componentes principales:
* **Lipoproteínas de Baja Densidad (LDL) –** su función implica el depósito de colesterol y otras grasas en todo el cuerpo. Los niveles altos de LDL colocan a la persona en riesgo de que se les endurezcan las arterias y contraigan una enfermedad cardiaca.
* **Lipoproteínas de Alta Densidad (HDL) –** su función implica la eliminación del colesterol y otras grasas de todo el cuerpo. Los niveles altos de HDL protegen contra las enfermedades cardíacas.
* **Triglicéridos –** una forma común de grasa en el organismo.
* **Diabetes:** La diabetes es un desorden del metabolismo, el proceso que convierte el alimento que ingerimos en energía; la insulina es el factor más importante en este proceso y durante la digestión se descomponen los alimentos para crear glucosa, la mayor fuente de combustible para el cuerpo, la glucosa pasa a la sangre, donde la insulina le permite entrar en las células. (La insulina es una hormona segregada por el páncreas, una glándula grande que se encuentra detrás del estómago).
* **ESTILO DE VIDA: hábito de vida**, **forma de vida:** Son un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud.
* **Trabajador Sin Riesgo Evidente:** Aquel trabajador en cuya evaluación médica ocupacional no se detecte algunos de los factores de riesgo.

6. Beneficios de la Promoción de la Salud en los Lugares de Trabajo

**6.1 Para la organización**

* Los estilos de vida y trabajo saludables generan una repercusión directa y positiva en el estado de salud a nivel físico y psicológico. Sus efectos se evidencian en una buena salud, vitalidad, mejor estado de ánimo, reducción en los niveles de estrés y mejor descanso e incrementa la productividad laboral.
* Una imagen positiva y solidaria
* Mejora la moral del equipo de trabajo
* Reduce la rotación
* Reduce el ausentismo
* Reduce costos de seguros por cuidado de la salud

**6.2 Para los trabajadores**

* Un ambiente de trabajo seguro y saludable
* Mejora la autoestima
* Reduce el estrés
* Mejora la moral
* Incrementa la satisfacción laboral
* Aumenta la destreza para la protección de la salud
* Mejora la salud
* Mejora el sentido de bienestar
* Adoptar hábitos de vida saludables mejora la calidad de vida
* Realizar pausas activas previene la fatiga, disminuye la tensión física y logra la recuperación y mayor productividad en el trabajo.

# 6.3 Hábitos saludables para implementar en la oficina

* Tomar pausas cortas que impliquen desplazamiento del puesto de trabajo. Por ejemplo: ir al baño, tomar un café, ir a saludar al compañero; también usar las escaleras y evitar el ascensor.

**6.4 Recomendaciones para dejar de consumir Alcohol.**

* Evitar contacto con personas que normalmente inducen al consumo de alcohol.
* Evitar asistir a eventos donde es clara la obligación de consumir alcohol.
* Escoja un límite de cuanto usted va a tomar. Puede que escoja el disminuir las bebidas alcohólicas o el dejar de tomar alcohol por completo.
* Reduzca el alcohol en su hogar. Mantenga una pequeña cantidad o ningún alcohol en el hogar. Es mejor no tener las tentaciones en su propio hogar.
* Tome despacio. Cuando tome una bebida alcohólica, tómela despacio. Espere una hora entre tragos. En vez de otra bebida alcohólica, tome un refresco, agua o jugo. ¡No tome con el estómago vacío! Coma alimentos cuando esté tomando.
* Evite llegar en estado de embriaguez a su área de trabajo.

**6.5 Recomendaciones para dejar de fumar.**

* Coma preferiblemente frutas, verduras, jugos, quesos y sopas suaves. Evite comer todo tipo de carnes, fritos, enlatados, salsas picantes, alimentos muy salados o condimentados.
* Beba entre comidas, abundantes zumos, jugos de frutas ricas en vitamina C (cítricos) o agua: 8 vasos al día como mínimo.
* Evite consumir licor y café.
* Tenga siempre a mano algo para picar o masticar (ojo con el peso), como: fruta, zanahoria, chicle sin azúcar, etc.
* Cambie de rutina. Empiece a hacer ejercicio físico regularmente, practique algún deporte preferiblemente acuático. Utilice la sauna, el turco y reciba masajes de agua.
* Mantenga sus manos permanentemente ocupadas (artes manuales, expresión artística, jardinería, etc.).
* En su tiempo libre, procure hacer actividades satisfactorias, relajantes. Aprenda a relajarse y superar el momento crítico (inspiraciones profundas).
* Repase continuamente la lista de razones para no fumar y los beneficios que ha obtenido desde que dejó de fumar.

**7.METODOLOGIA**

* 1. **IDENTIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DE FACTORES DE RIESGO:** E n la **GA-SST-FO-10** **MATRIZ PELIGROS Y RIESGOS** se contemplan los factores de riesgo que puedan generar afectación a los colaboradores, identificando las diferentes medidas de control para estos factores de riesgo.
  2. **DIAGNOSTICO DE CONDICONES DE TRABAJO:**

Informe de Condiciones de Salud suministrado por la IPS o EPS que realiza exámenes médicos ocupacionales periódicos: Este informe contendrá información no específica ni confidencial de la frecuencia de consumo de alcohol, tabaco y SPA.

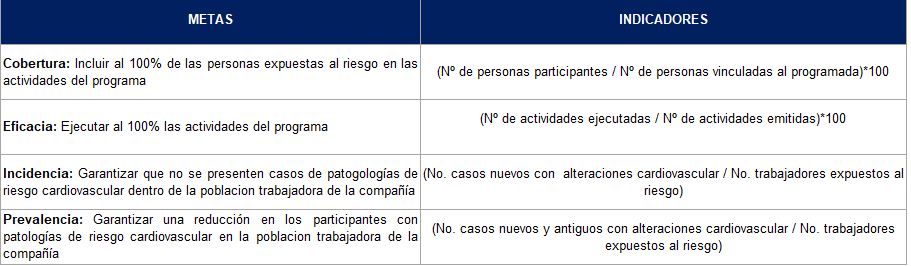
* 1. **Encuesta de Perfil Sociodemográfico:** A través de la presente encuesta, la entidad podrá recolectar información acerca del consumo de alcohol, tabaco y SPA de sus servidores, contratistas o aprendices y establecer planes de acción.
  2. **EL DESARROLLO DEL PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y CONDICIONES SALUDABLES** se establecerá de manera integral y su cobertura será completa a la población laboral. Por lo anterior la intervención y el seguimiento de los casos se establecerán de acuerdo con los grupos de intervención en promoción y prevención de la salud del programa.

**8. INTERVENCION**

El objetivo principal será la reducción y en lo posible la eliminación del consumo de alcohol y inculcar a los trabajadores el ámbito de estilos de vida saludables, para lo cual podrá realizar las siguientes actividades como lo son talleres o charlas educativas, Campañas informativas o educativas las cuales se ven reflejadas en el **FO-GA-22 PROGRAMA DE CAPACITACION Y FORMACION.**

**9. INDICADORES**

Se llevarán los siguientes indicadores de gestión asociados al programa estilos de vida saludables



**10. CONTROL DE CAMBIOS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Versión | Fecha | Descripción de Cambios |
| 1 | 17/01/2022 | Creación del documento. |