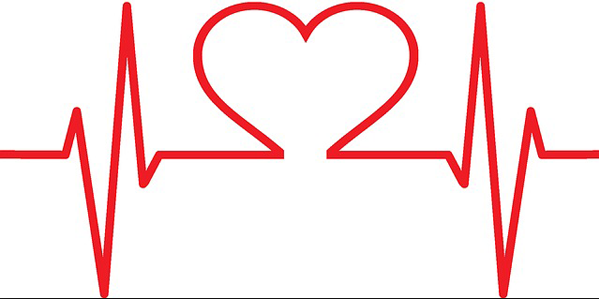
**PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

****

**NOMBRE DE LA EMPRESA**

**TABLA DE CONTENIDO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Objetivo | 3 |
| 2. | Alcance | 3 |
| 3. | Definiciones | 3 |
| 4. | Responsabilidades | 3 |
| 5. | Normatividad | 4 |
| 6. | Factores de Riesgo | 5 |
| 7. | Posibles enfermedades asociadas | 6 |
| 8. | Como fomentar estilos de vida saludables. | 6 |
| 8.1 | Beneficios de realizar actividad física | 6 |
| 8.2 | Adecuados hábitos alimenticios | 8 |
| 8.3 | Aprovechamiento del tiempo libre | 9 |
| 8.4 | Reducir el consumo de tabaco | 10 |
| 8.5 | Reducir el consumo de alcohol. | 11 |
| 9. | Actividades de promoción y prevención | 13 |
| 10. | Recomendaciones | 14 |
| 11. | Bibliografía | 15 |

**1. Objetivo**

Promover hábitos y estilos de vida saludable en los trabajadores de **NOMBRE DE LA EMPRESA,** Con el fin de disminuir los factores de riesgo que tienden a aumentar la probabilidad de enfermedades.

**2. Alcance**

El presente programa va dirigido a los trabajadores y contratistas de **NOMBRE DE LA EMPRESA,** interesados en mantener y mejorar las condiciones de salud y obtener un mejor desempeño en la realización diaria de sus actividades.

**3. Definiciones**

* **Factores de Riesgo:** Son ciertas circunstancias o condiciones que hacen que una persona tenga mayor probabilidad de padecer una enfermedad. Cuando a una persona se le asocian mayor número de factores de riesgo, la enfermedad aparecerá más rápido y su manejo ser más difícil.
* **Estilos de vida:** Factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. Forma en la que vive una persona.
* **Habito:** Es un acto o acción que se toma por costumbre.
* **Actividades moderadas:** Son aquellas en las que hacemos un esfuerzo que aumenta los latidos de nuestro corazón, el ritmo de la respiración y se tendrá sensación de calor y sudoración, pero podemos, pero podemos seguir conversando.
* **Actividades vigorosas:** Son aquellas en las que hacemos un esfuerzo que aumenta de manera importante los latidos de nuestro corazón y nuestro ritmo de respiración.
* **Enfermedad crónica:** Son las afecciones de larga duración y de progresión lenta.

**4. Responsabilidades:**

* **Encargado del SGSST:** Dar a conocer a las partes interesadas el presente documento mediante campañas o charlas con el fin de promover un mejor estilo de vida saludable.
* **Administradora:** Informar a todo el personal la política de prevención del consumo de sustancias psicoactivas con el fin de establecer principios para tener estilo de vida saludable y cuidar el medio ambiente y aprobar las diversas actividades para llevar a cabo el programa de estilos de vida saludable.
* **Trabajadores y Contratistas:** Establecer metas personales de acuerdo al programa de estilo de vida saludables para crear hábitos que disminuyan la probabilidad de factores de riesgo que conlleven a una enfermedad crónica

**5. Normatividad**

|  |  |
| --- | --- |
| **Resolución 1016 de 1989** | Articulo 10 Numeral 16. Promover actividades de recreación y deporte. |
| **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. |
| **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. |
| **Ley 1355 articulo 20** | 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 1562 de 2012** | Servicios de promoción y prevención. |
| **Ley 9 de 1979** | Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones. |
| **Decreto 1072 de 2015** | Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los Trabajadores |

**6. Factores de Riesgo**

|  |  |
| --- | --- |
| **Factores modificables** | **Factores no modificables** |
| * Alimentación inadecuada * Sedentarismo * Tabaquismo * Obesidad y sobrepeso * Alcoholismo | * Edad * Sexo * Etnia y raza * Herencia |

**Alimentación inadecuada:** Exceso de alimentos o un equilibrio inadecuado entre los distintos alimentos puede contribuir a una malnutrición y al riesgo de sufrir enfermedades crónicas.

Consumo de alimentos ricos en colesterol, grasa saturada, exceso de sal, se han relacionado con malos hábitos alimenticios.

**Sedentarismo:** Es un nivel de actividad física menor al necesario para gozar de buena salud.

**Tabaquismo:** Es una enfermedad crónica causada por la adicción a la nicotina y la exposición permanente a más de 7.000 sustancias, muchas de ellas tóxicas y cancerígenas.

**Obesidad:** Es una enfermedad crónica originada por muchas causas y con numerosas complicaciones, se caracteriza por un exceso de grasa corporal que, por lo general, se ve acompañado por un incremento en el peso del cuerpo.

**Alcoholismo:** El alcoholismo es la incapacidad de controlar el consumo de alcohol debido a una dependencia física y emocional.

Los síntomas incluyen consumo recurrente de alcohol a pesar de los problemas legales y de salud relacionado. Las personas alcohólicas pueden beber al comienzo del día, sentirse culpables por el consumo y tener la cantidad el deseo de reducir de alcohol que ingieren.

**7. Posibles enfermedades asociadas**

* Hipertensión arterial
* Infartos
* Diabetes
* Enfermedades Respiratorias
* Cáncer (cáncer de esófago, colon, recto, vesícula, riñón, próstata, útero)
* Problemas psicológicos.
* Enfermedades cardiovasculares
* Enfermedad renal crónica

**8. Cómo fomentar estilos de vida saludables**

Promocionar y promover hábitos sanos de vida que se puedan desarrollar de forma cotidiana para disminuir los factores de riesgo y aumentar la probabilidad de gozar de buena salud. A continuación, algunos aspectos para tener en cuenta:

* 1. **Actividad física:**

**Beneficios de realizar actividad física:**

* Te ayuda a tener más energía.
* Dormir mejor
* Disminuye el estrés y relaja
* Fortalece el corazón y pulmones
* Fortalece huesos y músculos
* Disminuye la presión arterial
* Tonifica los músculos
* Disminuye los niveles de colesterol

**Cantidad recomendada de actividad física**

* **Para niños y jóvenes de 5 a 17 años:** Se recomienda mínimo 60 minutos al día, que intercambie ejercicios de actividad moderada y vigorosa.
* **Para adultos de 18 a 64** de acuerdo a su condición física se recomiendan 150 minutos de actividad moderada o 75 de actividad vigorosa a la semana y ejercicios de fortalecimiento muscular por lo menos dos veces a la semana.
* **Para adultos mayores de 65 años** de acuerdo a su condición física se recomiendan 150 minutos de actividad moderada o 75 de actividad vigorosa a la semana y ejercicios de fortalecimiento muscular por lo menos dos veces a la semana.
* En general la actividad física debe realizarse de 30 a 45 minutos al día, al menos cinco veces por semana.

**¿Qué debo hacer antes y después de realizar la actividad física?**

Usted debe empezar una sesión de ejercicios con un período de calentamiento gradual (de 5 a 10 minutos). Igualmente, cuando terminado de hacer ejercicio, enfríe el cuerpo por unos 5 a10 minutos. De nuevo, estire los músculos y deje que la velocidad de los latidos de su corazón disminuya gradualmente. Puede usar los mismos ejercicios de estiramiento que usó durante el período de calentamiento.

Estiramiento lateral:

* Levante un brazo sobre la cabeza y hacia un costado. Mantenga las caderas firmes y los hombros rectos. Mantenga la posición por 30 segundos y repita el estiramiento con el otro lado.

Flexiones contra la pared:

* Mire hacia una pared, parándose como a 60 cm de la pared. Manteniendo sus talones en el piso y su espalda derecha, inclínese hacia adelante lentamente y presione sus manos y frente hacia la pared. Mantenga esta posición de estiramiento por 30 segundos y relaje.

Levantamiento de las rodillas al pecho:

* Apoye la espalda contra la pared. Mantenga la cabeza, las caderas y los pies en línea recta. Levante una rodilla hacia el pecho, agarrándola con las manos. Mantenga la posición por 30 segundos y después repita el ejercicio con la otra pierna.

Estiramiento del muslo:

* Mire hacia una pared, parándose como a un pie de la misma. Apóyese poniendo su mano derecha contra la pared. Levante el pie derecho por detrás de él y tómelo con su mano izquierda. Suavemente, levante el talón hacia el glúteo, estirando los músculos del muslo durante 30 segundos. Repita el estiramiento con la pierna izquierda.

Estiramiento de la pierna:

* Siéntase en un banco robusto o una superficie dura de modo que la pierna izquierda se encuentre estirada sobre el banco con los apuntando hacia arriba. Mantenga el pie derecho plantado en el piso. Enderece la espalda y cuando sienta un estiramiento en la parte posterior del muslo, manténgalo por 30 segundos. Repita el ejercicio con la pierna derecha.
  1. **. Adecuados hábitos alimenticios:**

La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida.

La alimentación nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos de la dieta (de la boca para afuera) y la Nutrición es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (de la boca para adentro).

Seleccionar un plan alimenticio saludable:

* Consumir al menos 5 porciones entre frutas y verduras de diferentes colores al día (cada porción corresponde como mínimo a 100grs, es decir, la cantidad equivalente a una naranja normal)
* Aumentar el consumo de fibra: con frutas, hortalizas y cereales de grano entero como arroz integral y avena.
* Aumentar el consumo de pescado y preferir las carnes blancas (como el pollo sin piel).
* Evitar los fritos y grasas en la cocina, reemplazar completamente por grasas mono o poli insaturada como: aceite de canola, oliva, maíz, ajonjolí, maní o girasol.
* Consumir aguacate y nueces.
* Reducir al mínimo el consumo de dulces, azúcares y bebidas que contienen azúcar.
* El consumo de sal (sodio) debe limitarse hasta 5 gr. diarios (preparaciones “bajitas de sal”, son aquellas donde apenas se percibe su sabor) y no se adiciona sal en la mesa.
* Para aumentar el sabor de sus comidas puede reemplazar la sal por limón, vinagre, pimienta, pimentón, azafrán, albahaca, hinojo, comino, laurel, tomillo o perejil.

**Como cambiar hábitos de vida respecto a la comida**

* Preste atención a sus hábitos alimenticios actuales. Haga una lista de todo lo que come a diario durante dos o tres días. Compare la lista con las recomendaciones de la dieta.
  + Haga un cambio a la vez. Por ejemplo, comience escogiendo versiones de sus que contengan un contenido bajo en grasa o añadiendo más granos enteros a sus comidas.
  + Si comer más frutas y verduras le produce gases, sensación de llenura o diarrea, aumente el consumo de estos alimentos lentamente.
  + Use condimentos que no contengan sal; por ejemplo, especias y hierbas para añadirle sabor a sus recetas y disminuir o eliminar el consumo de sal.
  + Elimine progresivamente los alimentos que le hayan recomendado suspender en su plan de alimentación.
* Consulte a su personal en salud para revisar sus avances y establecer nuevas metas.
  1. **. Aprovechamiento del tiempo libre:**

En la actualidad nos movemos menos que antes. Entre las razones que conducen a la persona a llevar una vida sedentaria se encuentran las siguientes:

* Los avances tecnológicos que nos facilitan nuestras labores diarias.
* Ver en forma excesiva la televisión
* El empleo excesivo de las computadoras
* La falta de tiempo y espacio para dedicarlo a la recreación
* La falta de seguridad en lugares de recreación en la comunidad

Por lo anterior se puede aprovechar el tiempo libre en labores que puedo realizar en casa y hacer actividad física sin necesidad de ir a un gimnasio o tener que salir a la calle.

* Arreglar el jardín.
* Hacer mandados caminando.
* Atender las tareas de la casa (barrer, trapear etc.)
* Lavar el carro.
* Subir y bajar escaleras.
* Caminar hacia el trabajo, escuela etc.
* Bailar al ritmo de la música favorita
* Las actividades agrícolas en el campo.
* Bájese del autobús unas dos paradas antes y camines
* Utilice las escaleras en vez de ascensor o escaleras eléctricas.
  1. **. Beneficio de dejar el tabaco**

El fumar se ha convertido en un hábito devastador, pues la mayoría de personas que han entrado a esta forma de vivir han tenido la certeza de poder soltarlo cuando deseen, pero su adicción cada vez aumenta y se restan las posibilidades de dejarlo, pues esto crea una dependencia que los somete y los imposibilita a actuar por ellos mismos.

Es importante tener en cuenta las consecuencias que el fumar tabaco puede causar y de esta manera reducir su consumo y emprender una nueva vida sana. Los beneficios de No fumar deben ser los principales en fomentar la iniciativa a soltar esta fuerte adicción a la nicotina, como son:

* Una mejor respiración.
* Disminuirá la tos o desaparecerá por completo.
* Recuperar el sentido del gusto y el olfato.
* Mejorará el aspecto.
* Desaparecerá el color amarillento de manos y uñas.
* Menos cansancio y mejorara el rendimiento físico en el deporte.
* Se tendrá un sentimiento de liberación al romper la dependencia con el tabaco.
* Te convertirás en un ejemplo positivo en tu círculo social y familiar.
* Contribuir a crear espacios libres de humo cuidando el medio ambiente y respetaras el derecho a los no fumadores.

**Recomendaciones para soltar la dependencia del tabaco:**

* Haz ejercicio físico (caminar, pasear, subir escaleras)
* Dúchate con agua caliente, esto te ayudara a relajarte.
* En el desayuno toma frutas o zumos de fruta y alimentos ricos en vitamina c (naranja, kiwi, melón, tomate etc.)
* En cuanto te ofrezcan el primer cigarro. Contesta “no fumo”, “estoy dejando de fumar”, es importante no discutir con otros fumadores que intenten desanimar el objetivo.
* Cuando aparezcan ganas de fumar: bebe agua, zumos, infusiones, mastica chicles o caramelos sin azúcar, come frutas etc.
* Tener claras las razones por las que desea dejar de fumar y apuntarlas cada vez que se sienta la necesidad de recaer.
  1. **. Beneficio de dejar el alcohol**

El alcoholismo puede matar de muchas maneras. En total reduce la esperanza de vida de 10 a 12 años. Entre más temprano una persona empieza a beber alcohol, mayores serán sus probabilidades de desarrollar enfermedades graves más adelante.

Por lo anterior se puede decir que la dependencia del alcohol resulta más difícil de curar que la del tabaco, en la mayoría de veces se requiere de ayuda profesional para poder tratar esta problemática del alcoholismo, aunque el querer y desear dejar de beber podría aumentar la posibilidad de lograrlo, ya que se obtienen beneficios que contribuyen a mejorar la calidad de vida.

* Reduce la posibilidad de enfermedades.
* Mejora el aspecto físico
* Crece el amor propio y aumenta la autoestima
* Mejora el rendimiento laboral.
* Mayor eficiencia en las actividades a realizar
* Disminuye las probabilidades de sufrir alzhéimer
* Ayuda a tener un corazón más fuerte
* Mayor optimismo en las funciones de la vida cotidiana
* Unión y paz familiar.
* Minimiza conflictos sociales y laborales.

**Recomendaciones para soltar la dependencia del alcohol:**

* Buscar asistencia médica inmediata, puesto que el dejar de beber es difícil por lo mismo se necesita ayuda profesional, ya que los síntomas r soltar la dependencia de golpe pueden contraer consecuencias hasta mortales.
* Cambiar la actitud con respecto a dejar de beber: es importante tener en cuenta que se está dejando un enemigo que puede causar mucho daño.
* Planear una fecha para dejar de beber y no hacerlo de golpe para evitar los síntomas que causa la abstinencia.
* No tener botellas o latas con bebidas alcohólicas en casa.
* No reprimas tus sentimientos, llora cuando lo necesites hacer, ríe, come, duerme, la idea es no huir de todo lo que sientes y aprende a vivirlo.
* No te dejes convencer por las personas o te expongas a situaciones en las cuales es probable que bebas.
* Reducir poco a poco la cantidad que normalmente ingieres.
* Beber mucha agua
* Hacer actividad física y deporte, esto reconforta la energía.
* Recuerda que razones como tu familia, tus amigos, tu trabajo requieren de tu presencia y son fundamentales en tu vida para dejar de beber.
* Lee, escucha y ten en tu mente pensamientos inspiradores para ser cada vez mejor.
* Solicita apoyo de las personas que quieres y desean que cambies tu hábito de vida.
* Considera la opción de unirte a un grupo de alcohólicos anónimos.

**RECOMENDACIONES**

* Dar a conocer el presente documento y crear campañas de concientización a participar en actividades que brinden un mejor estilo de vida saludable.
* Realizar controles periódicos de tal modo que pueda estar verificando el estado de salud, mediante exámenes, revisiones y entre otros que tengan resultados certeros.
* Hacer ejercicio y llevar una dieta saludable.
* Organizar el programa de actividad física de manera progresiva.
* Consultar con un médico antes de cualquier decisión para cambiar hábitos de vida.
* Realizar capacitaciones con el fin de cambiar los estilos y de vida y comentar el auto cuidado.

**BIBLIOGRAFIA**

* <http://www.msal.gob.ar/index.php/programas-y-planes/82-tabaquismo>
* <https://www.aecc.es/Comunicacion/publicaciones/Documents/Guia_dejar_fumar.pdf>
* <http://es.wikihow.com/dejar-de-beber-alcohol>
* <file:///C:/Users/LIDIA/Downloads/GH-PG-04%20V-0%20ProgramaDeEstilosDeVidaSaludables%20(1).pdf>
* Guía: se físicamente activo y siéntete bien
* Guía práctica: promoción de estilos de vida saludables y prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.