# INTRODUCCIÓN

Con el fin de implementar y desarrollar actividades de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, así como de promoción de la salud en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), de conformidad con la normatividad vigente se establece este programa, es de importancia tener en cuenta que en el campo laboral, los trabajadores interactúan a diario con una serie de condiciones que pueden afectar la salud de los mismos, por lo que el trabajo podría llegar a convertirse en un agente determinante que influya de forma positiva o negativa en la calidad de vida de las personas, la empresa y la sociedad, por lo cual se establece una relación directa entre salud y trabajo, a raíz del enlace entre el oficio o profesión que se ejecuta y la influencia que sobre la salud le acarrea dicha labor.

La salud, es definida como “el estado de perfecto bienestar físico, psíquico y social, y no sólo la ausencia de lesión o enfermedad”, y el trabajo como “toda actividad de transformación de la naturaleza que el hombre realiza”. La relación entre este binomio es compleja, pero también trascendental para mantener la perfecta congruencia de estos componentes y así evitar condiciones o eventos como accidentalidad y enfermedad laboral.

De ahí la importancia de tener condiciones de trabajo óptimas, en las que haya control de los riesgos y peligros, pues siempre van a generar efectos positivos en la salud; que se traducen en incremento de la satisfacción y bienestar del trabajador; también facilita las relaciones sociales y algo muy importante y que muchas ocasiones se olvida en el entorno laboral, es que se mantiene o aumenta la autoestima como trabajador y persona. De manera contraria, condiciones de trabajo negativas probablemente van a repercutir en daño a la salud del trabajador traduciéndose en accidentes de trabajo, enfermedades laborales o el agravamiento de enfermedades comunes.

Por el contrario si no hay “buena salud”, se presentan efectos negativos en el trabajo como disminución en el rendimiento, calidad y productiva; que se puede ver reflejado en los procesos de la empresa y en incapacidades médicas que llevan al ausentismo laboral. Se consideran como efectos negativos o daños los derivados del trabajo las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo y el accidente de trabajo.

Por lo tanto, se busca fomentar e incentivar la práctica de ejercicio físico y la promoción de hábitos y estilos saludables, con el fin de mejorar la calidad de vida, el bienestar y la salud de nuestros empleados.

# OBJETIVO

Promover, estilos de vida saludables, que permitan generar salud física y mental en los trabajadores, evitando la generación de fatiga, estrés, accidentes de trabajo y enfermedad; garantizando entornos de saludables de trabajo.

## 

1. **ALCANCE**

Este programa está dirigido a todo el personal de la empresa.

1. **CONTENIDO**

# 4.1 MARCO LEGAL

**Constitución Política de Colombia**

Entre los artículos que se refieren a la promoción de los estilos y hábitos de vida saludables (práctica regular de la actividad física, alimentación saludable y el control del consumo de tabaco) en la Constitución Política de Colombia de 1991 se resaltan los siguientes:

Artículo 48: señala que la salud de la población colombiana es una responsabilidad directa del Estado, cuya accesibilidad le corresponde garantizar a las distintas autoridades, sectores sociales, económicos públicos y privados.

Artículo 49: determina que corresponde al Estado garantizar a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud; de la misma manera establece que toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y la de su comunidad.

Artículo 52: establece que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

Artículo 79: establece que todas las personas tienen derecho a gozar de un ambiente sano.

Artículo 95: señala que son deberes de la persona y del ciudadano, entre otros: velar por la conservación de un ambiente sano.

**Normas que regulan la promoción de los hábitos y estilos de vida saludable (práctica regular de la actividad física, alimentación saludable y control del consumo de tabaco) en Colombia:**

Normas sobre ambientes saludables y actividad física:

Ley 9 de 1979: establece normas tendientes a preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones tales como: la protección de la persona contra los riesgos relacionados con agentes físicos, químicos, biológicos, orgánicos, mecánicos y otros que pueden afectar la salud individual o colectiva en los lugares de trabajo; eliminar o controlar los agentes nocivos para la salud en los lugares de trabajo; proteger a los trabajadores y a la población contra los riesgos para la salud provenientes de la producción, almacenamiento, transporte, expendio, uso o disposición de sustancias peligrosas para la salud pública.

Resolución 1075 de 1992. Desarrollo de actividades de prevención y control de la farmacodependencia como parte del subprograma de medicina preventiva

Ley 99 de 1993: dispone que corresponde al Ministerio del Medio Ambiente, formular, conjuntamente con el Ministerio de Salud, la política nacional de población; promover y coordinar con este programas de control al crecimiento demográfico y hacer evaluación y seguimiento de las estadísticas demográficas nacionales, e igual que establecer las áreas y definir actuaciones y tratamientos respecto de los espacios libres para parques y zonas verdes de escala urbana y zonal y, en general, todas las que se refieran al espacio público vinculado al nivel de planificación de largo plazo.

Ley 181 de 1995 (artículo 3, numeral 5): dispone como uno de los objetivos del Estado garantizar el acceso de las personas a la práctica del deporte y la recreación, fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social.

Ley 397 de 1997, Ley General de la Cultura: señala diferentes alternativas para promover la práctica de la actividad física, en la medida que múltiples expresiones culturales están basadas en el movimiento.

Ley 769 de 2002, Código Nacional de Transito: define acciones con el propósito de garantizar las diferentes opciones de movilización en el territorio nacional, las cuales deben ser apropiadas por sus efectos positivos de la salud, la integración social, la disminución de la polución y la economía de quienes la practiquen.

Ley 912 de 2004: institucionaliza el Día Nacional del Deporte, la Recreación y la Educación Física, el cual se celebrará el tercer domingo del mes de septiembre de cada año. En homenaje y reconocimiento a todos los deportistas de Colombia, se celebrará cada año un evento especial de conmemoración donde podrán participar todos los integrantes del Sistema Nacional del Deporte, organizaciones deportivas, patrocinadores deportivos, medios de comunicación y demás colaboradores en el fomento y práctica del deporte, la recreación y la educación física.

Decreto 2771 de 2008: crea la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física.

**Normas sobre alimentación saludable**

Ley 1283 de 2009: decretó la destinación de recursos de regalías y compensaciones monetarias de los departamentos y municipios productores en Colombia, en las cuales como mínimo el 1% de todos los recursos monetarios deberá ser destinado a Nutrición y Seguridad Alimentaria.

Decreto 2055 de 2009: crea la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional -CISAN- la cual tendrá a su cargo la coordinación y seguimiento de la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional -PNSAN-, siendo la instancia de concertación entre los diferentes sectores involucrados en el desarrollo de la misma. Le asigna, entre otros, apoyar el mejoramiento de las capacidades institucionales para la seguridad alimentaria y nutricional en los niveles territoriales y en los ámbitos público y privado.

**Normas sobre control del tabaco, alcohol y drogas**

Resolución 4225 de 1992. Recomendaciones para la formulación de políticas antitabáquicas en las empresas.

Ley 1109 de 2006: por medio de la cual se aprueba el “Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco”, hecho en Ginebra, el veintiuno (21) de mayo de dos mil tres (2003).

Política Nacional de reducción del consumo de sustancias psicoactivas 2006. Plantea los lineamientos generales de la política del Gobierno Nacional sobre reducción del consumo de sustancias psicoactivas en Colombia.

Ley 1335 de 2009: contempla las disposiciones por medio de las cuales se previenen daños a la salud de los menores de edad, la población no fumadora y se estipulan políticas públicas para la prevención del consumo de tabaco y el abandono de la dependencia de tabaco del fumador. Entre otras medias, determina la implementación de los ambientes 100% libres de humo en Colombia; la prohibición total de la publicidad, la promoción y el patrocinio de los productos del tabaco; prohíbe la venta al menudeo de productos de tabaco; prohíbe la comercialización de cajetillas de cigarrillos de menos de 10 unidades; determinas las acciones de suministro de información por parte de la industria tabacalera; promueve la formulación de una política nacional para el control del consumo de tabaco que respete la diversidad étnica.

Decreto 2871 de 2008: promulga “El Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco”, hecho en Ginebra, el veintiuno (21) de mayo de dos mil tres (2003).

Resolución 1956 de 2008 del Ministerio de la Protección Social: adopta medidas en relación con el consumo de cigarrillo de tabaco, específicamente sobre los ambientes libres de humo.

Resolución 2010-380-001136-4 de 2010 de la Comisión Nacional de Televisión: reglamenta la emisión de mensajes institucionales de prevención contra el consumo de tabaco y sus derivados en el servicio público de televisión.

Circular 038 de 2010 del Ministerio de la Protección Social: sobre la implementación de los espacios libres de humo de sustancias psicoactivas (SPA) en las empresas.

Decreto 120 del 21 de enero del 2010. Por el cual se adoptan medidas en relación con el consumo de alcohol

Circular 41 de 2011 del Ministerio de la Protección Social: con el propósito de asegurar el cumplimiento de las obligaciones establecidas en el artículo 10 de la ley 1335 de 2009, indica que le corresponde a las Entidades Territoriales, coordinar con las demás autoridades competentes los operativos de inspección, vigilancia y control para que a partir del 21 de julio de 2011, no se realicen actividades de publicidad, promoción y patrocinio de los productos de tabaco y para que se suspenda de manera inmediata la venta al menudeo y la fabricación y comercialización de cajetillas de cigarrillos con menos de 10 unidades.

Ley 1566 del 31 de julio de 2012. Por la cual se dictan normas para garantizar la atención integral a personas que consumen sustancias psicoactivas y se crea el premio nacional "entidad comprometida con la prevención del consumo, abuso y adicción a sustancias psicoactivas”

**Normas que incluyen dos o tres temáticas a tratar: actividad física, alimentación saludable y control del tabaco:**

Resolución 1016 de 1989 de los Ministerios de Trabajo y Seguridad Social y Salud: reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores en el país. En el artículo 10 define y determina cuales son las principales actividades de los programas de medicina preventiva y del trabajo.

Ley 10 de 1990. Responsabiliza a los departamentos para el desarrollo de las acciones orientadas al fomento de la salud.

Ley 1122 de 2007: estableció en sus artículos 32 y 33 que la salud pública está constituida por el conjunto de políticas que buscan garantizar, de una manera integrada, la salud de la población por medio de acciones de salubridad dirigidas tanto de manera individual como colectiva, ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo del país. Dichas acciones se realizarán bajo la rectoría del Estado y deberán promover la participación responsable de todos los sectores de la comunidad. Su objetivo será la atención y prevención de los principales factores de riesgo para la salud y la promoción de condiciones y estilos de vida saludables, fortaleciendo la capacidad de la comunidad y la de los diferentes niveles territoriales para actuar.

Ley 1355 de 2009: declara la obesidad como una enfermedad crónica de Salud Pública, la cual es causa directa de enfermedades cardiacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos. En relación con la alimentación balanceada y saludable determina que los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través de: la garantía de la disponibilidad de frutas y verduras en establecimientos educativos públicos y privados; la adopción de programas de educación alimentaria siguiendo las guías del Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar; el establecimiento de mecanismos para fomentar la producción y comercialización de frutas y verduras con participación de los entes territoriales, la empresa privada y los gremios de la producción agrícola; la regulación de grasas trans; la promoción de la dieta balanceada y saludable y la regulación, vigilancia y control de la publicidad de los alimentos y bebidas en medios de comunicación.

En cuanto a las estrategias de promoción de la actividad física esta norma determina impulsar las siguientes acciones: promoción del incremento y calidad de las clases de educación física con personal idóneo y adecuadamente formado en los niveles de educación inicial, básica y media vocacional (en concordancia con la leyes 115/94 y 934/2004); reglamentación por parte del Ministerio de la Protección Social de mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados. De igual manera, y en relación con la promoción del transporte activo, estipula que los entes territoriales, en ejercicio de los planes de desarrollo, reglamentarán mecanismos para promover el transporte activo y la prevención de la obesidad debiendo diseñar estrategias de seguridad vial para ciclistas y peatones, buscando, además, incrementar la disponibilidad de espacios públicos para la recreación activa como parques, ciclo vías y recreo vías.

Ley 1438 de 2011 (artículo 11): establece que el Gobierno reglamentará la inclusión de programas de educación en salud y promoción de prácticas saludables desde los primeros años escolares, orientados a generar una cultura en salud de auto cuidado en la población.

Decreto 2771 del 30 de julio de 2008: establece la Comisión Nacional Intersectorial para la Coordinación y Orientación Superior del Fomento, Desarrollo y Medición de Impacto de la Actividad Física (CONIAF), integrada por el Ministerio de la Protección Social, el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Cultura y el Instituto Colombiano del Deporte Coldeportes. Las entidades vinculadas se comprometen con la coordinación y desarrollo de las estrategias para la promoción de estilos de vida saludables, prevención y control de ECNT y la coordinación, formulación, gestión, ejecución y evaluación de programas y proyectos intersectoriales y comunitarios dirigidos a promover la Actividad física y los estilos de vida saludables a nivel nacional y territorial.

Agenda Interministerial para el desarrollo de estrategias de promoción de actividad física, firmada el 07 de septiembre de 2009, por el Director de Coldeportes y la Ministra de Cultura, la Ministra de Educación y el Ministro de la Protección Social, donde se acogen las recomendaciones de la “Estrategia Global de Dieta, Actividad Física y Salud de la OMS al Plan Decenal de Salud Pública el cual se encuentra en proceso de construcción y que nuevamente incluirá a las ECNT como una prioridad nacional.

Ley 1562 de 2012. Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional. En el artículo 11: Servicios de Promoción y Prevención. Del total de la cotización las actividades mínimas de promoción y prevención en el Sistema General de Riesgos Laborales por parte de las Entidades Administradoras de Riesgos Laborales serán las siguientes:

f) Fomento de estilos de trabajo y de vida saludables, de acuerdo con los perfiles epidemiológicos de las empresas.

Ley 1616 del 21 de enero del 2013. Por medio de la cual se expide la ley de salud mental.

# 4.2 DEFINICIONES

**EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE**: Es la actitud que tomamos frente a los problemas, la forma de llevar la vida, lo que decidimos hacer, como nos relacionamos con los demás, los deportes que practicamos, la alimentación que ingerimos, la hora en que descansamos y nos levantamos. Lo anterior es lo que hace que tengamos o no un estilo de vida saludable.

**HABITO:** Es el comportamiento de una persona, repetido regularmente.

**ESTILO DE VIDA**: es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

**SALUDABLE**: Que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona.

**O.M.S**: Organización mundial de la salud

**NUTRICIÓN:** La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

**ACTIVIDAD FISICA**: Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física abarca actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

**TABAQUISMO**: Se denominan productos del tabaco los que están hechos total o parcialmente con tabaco, sean para fumar, chupar, masticar. Todos contienen nicotina, un ingrediente psicoactivo muy adictivo.  
  
El consumo de tabaco es uno de los principales factores de riesgo de varias enfermedades crónicas, como el cáncer y las enfermedades pulmonares y cardiovasculares. A pesar de ello, su consumo está muy extendido en todo el mundo. Varios países disponen de leyes que restringen la publicidad del tabaco, regulan quién puede comprar y consumir productos del tabaco y dónde se puede fumar.

**OBESIDAD:** La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros. Una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

**SALUD MENTAL**: La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS: «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

**ESTRÉS:** sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

**DIETA EQUILIBRADA**: una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente (no más) para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria. El valor energético diario de la dieta debe ser de 30-40 kilocalorías por hilo de peso. Los hidratos de carbono deben ocupar un 50-55% de los nutrientes, con no más de un 10% de azúcares simples. Las grasas han de ser un 30% del valor energético total, repartiéndose del siguiente modo: un 15-20% de grasas mono insaturadas, un 5% de poliinsaturadas y no más de un 7-8% de saturadas. Las proteínas consumidas no deben superar el 10% de la dieta. Finalmente, se debe aportar al organismo unos 20-25 gramos de fibra vegetal.

**HÁBITOS TÓXICOS**: el tabaco, el alcohol y las drogas inciden de forma muy negativa sobre la salud.

**EJERCICIO FÍSICO**: las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. También puede ser un buen medio para desarrollar una saludable actividad social cuando el ejercicio se hace en compañía.

**HIGIENE**: una higiene adecuada evita muchos problemas de salud desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.

**PRODUCTOS TÓXICOS:** son muchos los productos a los que la exposición del organismo, puntual o continuo, puede resultar en un serio riesgo para la salud. La contaminación ambiental de las ciudades está considerado como uno de los factores de riesgo más importantes para la salud.

**EQUILIBRIO MENTAL**: no se refiere a la existencia de enfermedades mentales, sino al estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria. El estrés, el cansancio, la irascibilidad, la ansiedad son, entre otros, algunos de los signos que indican que el estado mental no es del todo saludable.

**ACTIVIDAD SOCIAL**: las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y en consecuencia para un envejecimiento saludable. El aislamiento social puede llevar a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluso a la incapacidad física y la demencia.

* 1. **POLITICAS**

Con el fin de apoyar todos los procesos en cuanto al bienestar de los trabajadores y un estilo de vida saludable la compañía establece las siguientes políticas.

**POLITICA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

**EXCAVACIONES CORREA MEJÍA S.A.S,** es una pequeña empresa que brinda servicios de preparación de terrenos, suministro de maquinaria amarilla y talento humano para obras civiles. La gerencia se compromete a proteger la seguridad y salud de todos los colaboradores, contratistas y subcontratistas en todos los centros de trabajo, procurando su integridad física y mental a través del diseño, implementación y mejora continua del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo en concordancia con el cumplimiento de la normatividad nacional vigente en materia de riesgos laborales; Además, se compromete identificar los peligros, evaluar y valorar los riesgos, estableciendo los respectivos controles mediante la matriz de riesgo, con el fin de prevenir accidentes de trabajo o enfermedades laborales.

Todos los colaboradores en los distintos niveles de dirección, incluyendo la gerencia, los contratistas y subcontratistas, asumen la responsabilidad de promover un ambiente de trabajo sano, seguro y productivo, cumpliendo las normas de seguridad, notificando oportunamente todas aquellas condiciones que puedan generar consecuencias y contingencias, vinculando a las partes interesadas en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo y destinando los recursos humanos, físicos y financieros necesarios para su desarrollo.

**POLITICA DE ALCOHOL, DROGAS Y CIGARRILLO**

**EXCAVACIONES CORREA MEJÍA S.A.S,**, Busca promover un ambiente de trabajo sano y seguro para los colaboradores y contratistas enmarcado dentro de una cultura de autocuidado, siendo consciente de que el abuso del alcohol y el consumo de drogas, sustancias alucinógenas, enervantes o que generen dependencia, producen efectos adversos en la salud integral, el desempeño y la productividad establece las siguientes directrices de estricto cumplimiento:

1. Presentarse a trabajar bajo efectos de alcohol, drogas y/o sustancias alucinógenas, enervantes o que creen dependencia, está expresamente PROHIBIDO.
2. Sus trabajadores no pueden POSEER, NI HACER USO de bebidas alcohólicas, estupefacientes o CONSUMO de sustancias alucinógenas en horas laborales, ni dentro de las instalaciones de la oficina y áreas del cliente.
3. La indebida posesión, distribución o venta de drogas controladas, no recetadas o de sustancias alucinógenas, enervantes o que generen dependencia en funciones de trabajo o dentro de las instalaciones, está ESTRICTAMENTE PROHIBIDA.
4. NO SE PERMITE el consumo de CIGARRILLO dentro de las instalaciones de la oficina, ni en áreas del cliente.
5. La contravención de esta política es causal para la terminación inmediata de su contrato de trabajo o la aplicación de las respectivas medidas disciplinarias.

# ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Para promover, mantener y mejorar la salud de los trabajadores, y aumentar la productividad, se desarrollarán una serie de actividades que tienen como objetivo facilitar, apoyar y fomentar la elección de alternativas tendientes a la adquisición de hábitos de vida saludables.

* Socializar las políticas y publicarlas en lugares visibles.
* Coordinar actividades de integración, esparcimiento con los colaboradores.
* Desarrollar temas por medio de charlas y publicaciones sobre fomento de estilos de vida saludable como son actividad física, alimentación balanceada, hipertensión, nutrición, enfermedades de trasmisión sexual, alcoholismo, tabaquismo, prevención de cáncer, prevención de sida y normas de seguridad incluyendo temas específicos que le preocupen a los trabajadores.
* Organizar actividades sociales que fomenten la vida activa como actividades recreativas y lúdicas.