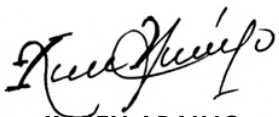

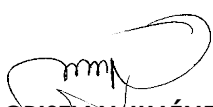




| | | |
|---|--|---|
|  | PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO | Código: DI-GTH-003 |
| | | Versión: 00 |
| | PROGRAMA DE ESTILOS Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE | Fecha de aprobación: 21 de mayo de 2025 Página: 1 de 10 |

| | | | |
|--|---|---|--|
| Elaboración:  KAREN ARAUJO Profesional de SST | Revisión Técnico/Científica:  MARY ORDOÑEZ Jefe de Gestión de Talento Humano | Revisión Calidad:  CRISTIAN JIMÉNEZ Jefe de Gestión de Calidad (e) | Aprobación:  MAURICIO ENRIQUEZ Director Ejecutivo |
|--|---|---|--|



| | | |
|---|--|---|
|  | PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO | Código: DI-GTH-003 |
| | | Versión: 00 |
| | PROGRAMA DE ESTILOS Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE | Fecha de aprobación: 21 de mayo de 2025 Página: 2 de 10 |

1. INTRODUCCION

El programa de hábitos y estilos de vida saludables está dirigido a todos los colaboradores de RED MEDICRON IPS. Su propósito es promover el bienestar integral mediante iniciativas que reduzcan el sedentarismo y los hábitos poco saludables. El objetivo principal es disminuir y, a mediano y largo plazo, eliminar la incidencia de enfermedades cardiovasculares y reducir el riesgo psicosocial.

Además, se busca crear espacios adecuados para la programación y desarrollo de actividades preventivas que fomenten el autocuidado entre los colaboradores. Para ello, se han diseñado diversos programas y actividades saludables, organizados dentro de un cronograma con objetivos cuantificables y medibles. Esto permitirá evaluar el impacto del programa en la población durante un periodo determinado.

Como resultado, se espera obtener beneficios significativos en términos de productividad laboral, salud física y mental, y una mayor sensibilización en torno a la importancia de adoptar hábitos y estilos de vida saludables.

2. JUSTIFICACION

Las costumbres que forman parte de la vida diaria de cada persona influyen directamente en sus estilos de vida y pueden impactar en su desempeño laboral. Por esta razón, el Programa de Estilos y Hábitos de Vida Saludables de RED MEDICRON IPS está enfocado en la generación de nuevos hábitos que promuevan el bienestar integral del colaborador y contribuyan a un óptimo rendimiento en su entorno de trabajo.


De acuerdo con la normatividad colombiana vigente, todo trabajador debe asumir la responsabilidad de participar en los programas de medicina preventiva desarrollados en los lugares donde existan actividades que puedan representar riesgos para la salud. Factores como la alimentación, la actividad física, el manejo del estrés y la seguridad laboral, tanto dentro como fuera del ambiente de trabajo, son determinantes en la aparición de accidentes y enfermedades osteomusculares de origen ocupacional.

En este contexto, se vuelve fundamental que las empresas promuevan una cultura del autocuidado, abordada desde un enfoque interdisciplinario, que contribuya a la disminución del ausentismo, al mejoramiento de la salud y a una mayor calidad de vida para todos los colaboradores.

Por ello, RED MEDICRON IPS, a través de su Programa de Estilos y Hábitos de Vida Saludables, busca fomentar dicha cultura y desarrollar acciones de intervención sobre factores de riesgo modificables, con el fin de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con los estilos de vida de sus trabajadores.

3. DESCRIPCION DEL PROBLEMA



| | | |
|---|--|---|
|  | PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO | Código: DI-GTH-003 |
| | | Versión: 00 |
| | PROGRAMA DE ESTILOS Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE | Fecha de aprobación: 21 de mayo de 2025 Página: 3 de 10 |

Frente a la problemática actual, en la que diariamente nos enfrentamos a cambios en nuestros hábitos y estilos de vida estrechamente relacionados con el entorno en el que nos desenvolvemos, es común que factores emocionales desencadenen estados de ansiedad. Como consecuencia, se adoptan rutinas poco saludables que incluyen una alimentación inadecuada y un sedentarismo marcado.

Conscientes de esta realidad, RED MEDICRON IPS ha decidido implementar espacios que permitan a los colaboradores distraerse y desconectarse tanto física como mentalmente. Estas iniciativas buscan prevenir enfermedades que puedan afectar su bienestar integral y, por ende, el desarrollo óptimo de sus funciones laborales.

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

Promover estilos y Hábitos de vida saludable orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades de los colaboradores de la Institución RED MEDICRON IPS.

4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Sensibilizar a la población trabajadora sobre los estilos y hábitos de vida de acuerdo a las siguientes líneas: nutrición saludable, cuerpo saludable, salud mental, tarea saludable, salud cardiovascular.
- Realizar actividades de promoción en los colaboradores de Red Medicron IPS.
- Realizar actividades de prevención en los colaboradores de Red Medicron IPS.


5. ALCANCE

Este programa aplica para todo el personal de la Institución.

6. MARCO NORMATIVO

| REFERENCIA NORMATIVA | DESCRIPCIÓN |
|--|---|
| Resolución 1016 de 1989. Artículo 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 en el trabajo. |
| 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. |



| | | |
|---|--|---|
|  | PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO | Código: DI-GTH-003 |
| | | Versión: 00 |
| | PROGRAMA DE ESTILOS Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE | Fecha de aprobación: 21 de mayo de 2025 Página: 4 de 10 |

| | |
|---------------------------------|---|
| Ley 1355. Artículo 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 Artículo 11 | 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 |
| Decreto 120 de 2010 | Por el cual se adoptan medidas en relación con el consumo de alcohol |
| Circular 038 de 2010 | Por medio de la cual se indican ciertas determinaciones e instrucciones referidas a los espacios libres de humo y de sustancias psicoactivas en las empresas. |
| Ley 1355 de 2009 | Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención |

7. DEFINICIONES


7.1 ACTIVIDAD FÍSICA: Se considera así a "cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que produce un gasto de energía". La actividad física está presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar. (Santalla A y Pérez G, N° 147. Agosto 2010. Buenos Aires).

7.2 ALCOHOLISMO: Es un padecimiento que genera una fuerte necesidad y ansiedad de ingerir alcohol, de forma que existe una dependencia física del mismo, manifestándose a través de varios síntomas de abstinencia cuando no es posible su ingesta. El alcohólico no tiene control sobre los límites de su consumo, que va en aumento a medida que se desarrolla tolerancia a esta droga.

7.3 DESORDEN MÚSCULO ESQUELÉTICO: Alteración del aparato locomotor, que pueden comprender uno o varios de sus componentes (Músculo, tendones, huesos, ligamentos, cartílagos, nervios). (Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional NIOSH, 1997).

7.4 DIABETES: Es una enfermedad caracterizada por niveles de azúcar altos en la sangre. Se desarrolla cuándo el sistema que controla la cantidad de glucosa en la sangre no



| | | |
|---|--|---|
|  | PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO | Código: DI-GTH-003 |
| | | Versión: 00 |
| | PROGRAMA DE ESTILOS Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE | Fecha de aprobación: 21 de mayo de 2025 Página: 5 de 10 |

funciona adecuadamente. Puede ser causada por muy poca producción de insulina, resistencia a la insulina o ambas.

7.5 DISLIPIDEMIAS: Son alteraciones que se manifiestan en concentraciones anormales de algunas grasas en la sangre, principalmente colesterol y triglicéridos. También se lo conoce como: Hipercolesterolemia o Hiperlipidemia.

7.6 ENFERMEDAD: Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es la "Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible".

7.7 ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES: Son aquellas que afectan el corazón y los vasos sanguíneos.

Cardiopatía coronaria en la cual hay afectación de las arterias del corazón.

Enfermedad cerebrovascular en la cual hay compromiso de los vasos sanguíneos del cerebro.

Arteriopatías periféricas en las que se afectan las arterias de los miembros inferiores.

Cardiopatía reumática en la cual hay lesiones del músculo cardíaco y de las válvulas cardíacas debidas a la fiebre reumática, una enfermedad causada por bacterias denominadas estreptococos.

7.8 ESTRÉS: Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Es el modo de un cuerpo de reaccionar a un desafío. De acuerdo con el evento estresante, la manera del cuerpo a responder al estrés es mediante el sistema nervioso simpático de activación que da lugar a la respuesta de lucha o huida.


7.9 EXÁMENES MÉDICOS OCUPACIONALES (EMO): Acto médico mediante el cual se interroga y examina a un trabajador, con el fin de monitorear la exposición a factores de riesgo y determinar la existencia de consecuencias en la persona por dicha exposición

7.10 FARMACODEPENDENCIA: Los términos drogodependencia, drogadicción y farmacodependencia hacen referencia a la adicción generada por la exposición repetida a una droga, ya sea un fármaco o una sustancia psicoactiva legal o ilegal. En su más reciente glosario, la OMS define la dependencia del alcohol y de otras sustancias como «una necesidad de consumir dosis repetidas de la sustancia para encontrarse bien o para no sentirse mal».

7.11 FACTOR DE RIESGO: Es una circunstancia o situación que aumenta la posibilidad de enfermar o presentar problemas de salud. Se utiliza como un factor de pronóstico que ayuda a predecir el curso de una enfermedad, se considera también un marcador de riesgo.

7.12 HIPERTENSIÓN ARTERIAL: Es el aumento de la presión arterial de forma crónica. Es una enfermedad que no genera síntomas durante mucho tiempo, y si no se trata, puede desencadenar en complicaciones severas como un infarto de miocardio, una hemorragia o trombosis cerebral, arteriosclerosis, entre otras enfermedades.



| | | |
|---|--|---|
|  | PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO | Código: DI-GTH-003 |
| | | Versión: 00 |
| | PROGRAMA DE ESTILOS Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE | Fecha de aprobación: 21 de mayo de 2025 Página: 6 de 10 |

7.13 ÍNDICE DE MASA CORPORAL: Es una medida de asociación entre la masa y la talla de un individuo ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como índice de Quetelet. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos, por el cuadrado de su talla en metros (Kg/m²). El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades.

8. CONDICIONES GENERALES

El responsable de la ejecución, actualización y difusión del presente programa, es el profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo, contando con el apoyo de las diferentes dependencias de Red Medicron IPS que estén implicadas en la ejecución de cada una de las actividades propuestas.

9. CONTENIDO

La metodología que se utiliza es participativa, la cual se realiza de manera presencial o virtual, dependiendo de la ubicación de los colaboradores y contratistas de Red Medicron IPS.

9.1 Es tiempo de sembrar y compartir (Amigo saludable)

Esta actividad hace referencia a la motivación que se le dará a los colaboradores para el consumo de fruta de campo.


La actividad consistirá en que de manera trimestral se compartirá detalle saludable para darla a un compañero, cada área de Red Medicron IPS realizara cronogramas de elección del día del mes en el que se compartirá la fruta, y cada uno de los colaboradores pertenecientes al área sacara un papel como en el juego del amigo secreto y el amigo que saquen en ese papel es al cual se le compartirá un detalle saludable.



9.2 Caminatas y Rutas Ecológicas.

Esta actividad va encaminada a generar actividad física como estilo de vida saludable para que el colaborador incluya en su rutina diaria, ejercicios que le ayudaran a disminuir la probabilidad de contraer enfermedades cardiovasculares que le impidan seguir con el



| | | |
|---|--|---|
|  | PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO | Código: DI-GTH-003 |
| | | Versión: 00 |
| | PROGRAMA DE ESTILOS Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE | Fecha de aprobación: 21 de mayo de 2025 Página: 7 de 10 |

desarrollo normal de sus tareas, estas actividades estarán apoyadas por el grupo de brigadistas que realizarán el cronograma de las caminas y rutas ecológicas.



9.3 More stairs less elevator


Dentro de cada trimestre se escogerá un día en el cual el personal para dirigirse a su puesto de trabajo sin utilizar el ascensor y hacer uso de las escaleras, esta actividad la realizará todo el personal de RED MEDICRON IPS, excepto el personal que mantenga restricciones.



9.4 Pausas activas

Tres veces a la semana el área de SST realizará acompañamiento en la ejecución de pausas activas físicas y mentales las cuales ayudan a mejorar el bienestar físico y mental de los trabajadores, ya que permiten interrumpir la rutina laboral con ejercicios breves que reducen el estrés, previenen lesiones musculoesqueléticas, mejoran la concentración y aumentan la energía. Al activar el cuerpo, se estimula la circulación, se libera tensión acumulada y se favorece un mejor estado de ánimo, lo que contribuye directamente a una mayor productividad, menor ausentismo y un ambiente laboral más saludable y dinámico.



| | | |
|---|--|---|
|  | PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO | Código: DI-GTH-003 |
| | | Versión: 00 |
| | PROGRAMA DE ESTILOS Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE | Fecha de aprobación: 21 de mayo de 2025 Página: 8 de 10 |

9.5 Jornada de bailoterapia o aeróbicos

De manera trimestral se llevará a cabo una actividad de bailoterapia, con el objetivo de promover la actividad física, reducir el estrés y fomentar un ambiente laboral saludable y participativo entre los colaboradores.



9.6 Hora deportiva

Se realizará un encuentro deportivo de manera mensual, con el objetivo de organizar actividades de integración como torneos de microfútbol (masculino y femenino) y baloncesto. Esta actividad está dirigida a todos los colaboradores de las diferentes sedes de la regional Nariño y de los servicios del Hospital San José de Túquerres. A través de estos encuentros se busca generar espacios recreativos que contribuyan al bienestar integral de los participantes, permitiéndoles reducir el estrés, combatir el sedentarismo y prevenir el riesgo cardiovascular.



9.7 Campañas de salud física, mental y autocuidado


Salud física:

Teniendo en cuenta la importancia de la promoción y prevención de las diferentes enfermedades de origen común que pueden llegar a afectar a los colaboradores de RED MEDICRON IPS, se pretende desarrollar campañas de salud de manera trimestral enfocadas en la prevención de enfermedades tales como: CÁNCER DE SENO, CÁNCER DE PRÓSTATA, RIESGO CARDIOVASCULAR.

La campaña consiste en la ubicación de un Stand de salud decorado de acuerdo a la patología a tratar donde se les solicitará a los colaboradores asistir por grupos, ahí recibirán la orientación por parte de un profesional de la salud, se les entregará un desplegable donde se dará a conocer toda la temática, los tips de prevención y un dulce.

Salud mental:



| | | |
|---|--|---|
|  | PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO | Código: DI-GTH-003 |
| | | Versión: 00 |
| | PROGRAMA DE ESTILOS Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE | Fecha de aprobación: 21 de mayo de 2025 Página: 9 de 10 |

Sensibilizar sobre la importancia de la salud psicosocial en el entorno laboral, mediante la socialización y publicación de Afiche, boletines, videos, frases diarias, cápsulas informativas.



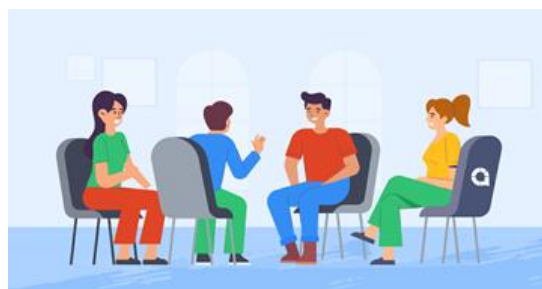
9.8 Círculos de escucha

De manera bimensual en articulación con la profesional de psicología de ARL Colmena en un lugar tranquilo y cómodo se facilitarán espacios de escucha en el que voluntariamente los trabajadores se reunirán en grupo para expresar pensamientos, emociones o experiencias, mientras los demás practican la escucha activa sin interrumpir ni juzgar.

Se basa en el respeto, la confidencialidad y la empatía.

La actividad tiene como fin:

- Desarrollar habilidades de escucha y comunicación consciente.
- Reducir tensiones emocionales y prevenir el estrés laboral.
- Crear un entorno de confianza y apoyo mutuo.
- Mejor toma de decisiones y resolución de conflictos



9.9 Cronograma de actividades

| CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------|---------------------------------|--|----------------|-----------------------|---|-----------------|
| ACTIVIDAD | Amigo saludable | Camina tas ecológi cas | More stairs less elevato r | Bailote ría | Hora depor tiva | Campaña s de salud/ autocuida do | Psicosoci al |
| | | | | | | | |



| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
|  | PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO | | | | | | Código: DI-GTH-003 |
| | | | | | | | Versión: 00 |
| | PROGRAMA DE ESTILOS Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE | | | | | | Fecha de aprobación: 21 de mayo de 2025 Página: 10 de 10 |

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| ENERO | | | | | | | |
| FEBRERO | | | | | | | |
| MARZO | | | | | | | |
| ABRIL | | | | X | | X | |
| MAYO | | | | | | | |
| JUNIO | | X | X | X | X | | |
| JULIO | X | | | | X | X | |
| AGOSTO | | | X | | X | | X |
| SEPTIEMBRE | | | | X | X | | |
| OCTUBRE | | | X | | X | X | |
| NOVIEMBRE | | | | | X | | X |
| DICIEMBRE | | | X | X | X | | |

