1. **OBJETIVO GENERAL.**

Implementar y promover un programa de estilos de vida y trabajo saludable para todos los colaboradores de Zona Franca Internacional de Pereira Usuario Operador y Agrupación Zona Franca.

**1.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

* Desarrollar actividades de promoción y prevención de la salud en los trabajadores de la ZFIP.
* Promover las pausas activas en la jornada laboral.
* Programar jornadas donde se permitan reforzar la cultura del autocuidado y la integración de los colaboradores.

1. **ALCANCE.**

El alcance del programa de estilos de vida y trabajo saludable va dirigido a todos los colaboradores de todas las gestiones y niveles jerárquicos de la ZIFP.

1. **RESPONSABLES.**

Los responsables de la ejecución del programa son el responsable del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo y el auxiliar de seguridad y salud en el trabajo.

**NOTA:** Cada colaborador es responsable de la aplicación del programa en su vida cotidiana.

1. **LEGISLACIÓN APLICABLE.**

**Ley 9 de 1979.** Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.

**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 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 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 1562 de 2012 Artículo 11**. Servicios de promoción y prevención.

**Decreto 1072 de 2015.** Actividades de prevención y promoción.

1. **DEFINICIONES.**

**Estilos de vida.**El estilo de vida o hábito 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.

**Estilos de vida saludables.** Es un estado completo de bienestar físico mental y social que va más allá de la existencia o no de enfermedad. También se entiende como hábitos y costumbres que adoptan las personas en su vida diaria para mantener un buen estado de salud y alcanzar un bienestar personal

**Pausa activa.** Es un descanso durante la jornada laboral donde se realizan ejercicios de corta duración y alta eficiencia, considerando técnicas adecuadas y seguras, de respiración, calentamiento, estiramiento y relajación. Se desarrollan ejercicios en y para los diferentes segmentos corporales incluyendo músculos visuales y faciales.

**Promoción de la salud**. Proceso que proporciona a la población los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla.

1. **PAUTAS GENERALES.**

El siguiente programa está basado en el análisis de diferentes fuentes de información, como lo son el informe de condiciones de salud, los conceptos de los exámenes médicos ocupacionales, las estadísticas de ausentismo los cuales permiten identificar las condiciones de salud de la población trabajadora y el seguimiento a los exámenes médicos ocupacionales. Una vez identificadas estas condiciones de salud, se genera un plan de trabajo anual con el apoyo de la ARL, el cual plantea diferentes actividades que se desarrollaran a través del año.

**6.1** **Realizar pausas activas - practicar actividad física.** La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

Las pausas activas se deben realizar de acuerdo a lo establecido en el programa**. (Programa de Pausas Activas IN-ST-08).** Cada equipo de cómputo cuenta consoftware el cual recuerda el horario y las actividades para hacer las pausas activas.

**6.2 Tener un buen hábito de sueño.** Tener un hábito de sueño saludable ayuda a mantenerse activo en el trabajo y aprovechar más su día a día.

Algunas pautas:

* No ingiera alimentos al menos tres horas antes de acostarse; si va a comer algo que sea en pequeñas porciones.
* Evite estimulantes como la cafeína y la nicotina al menos 4horas antes de acostarse ya que estos pueden afectar su patrón del sueño.
* Trate de que su cuerpo y mente se encuentren en un estado ideal, cree un ambiente propicio para el sueño con luz tenue o la mayor oscuridad posible, ropa de cama cómoda, ambiente fresco y si lo prefiere música relajante.
* Relaje su mente, haga una lista de tareas pendientes para el día siguiente, así podrá dormir tranquilo.
* Procure un horario regular del sueño. Preferiblemente acuéstese alrededor de la misma hora cada noche.

**6.3 Evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas.** El consumo de tabaco, alcohol y drogas afecta la salud, la vida familiar y laboral. **(Programa Preventivo a las Adicciones PR-ST-05)** Recuerde: las situaciones de estrés lo hacen vulnerable al alcohol y al consumo de drogas.

**6.4 Planear y organizar su tiempo**. Organizar el tiempo le permite aclarar sus ideas, estar más tranquilo, responder a las exigencias del trabajo, aprovechar más el tiempo libre.

Planee sus actividades en el trabajo:

* Identifique las tareas pendientes para cada día.
* Defina prioridades por grado de importancia y fecha límite de entrega en su trabajo.
* Deje un espacio diario libre dentro de su agenda para manejo de imprevistos.
* Programe sus actividades diarias verificando acuerdos con aquellos a quienes les debe entregar trabajos.

**6.5. Cuidar de manera preventiva su salud.** Visitar al médico de manera frecuente permite actuar de manera preventiva ante posibles enfermedades. La organización programa de forma periódica los exámenes médicos ocupacionales para los colaboradores.

Algunas pautas:

* Programe regularmente la visita al odontólogo y al médico.
* Si es mujer, recuerde asistir al ginecólogo al menos una vez al año o de acuerdo a la recomendación de su médico.
* Practique el autoexamen de seno para notar cambios de manera oportuna.
* Si es hombre mayor de 40 años visite al urólogo y realizar examen de próstata.
* Programe chequeos médicos totales al menos una vez al año.
* Lleve un registro personal de los resultados y recomendaciones de sus visitas al médico.
* Participe en las campañas de salud que programen su empresa. (Semana de la Salud).

**6.6. Mantener su hogar y lugar de trabajo limpio y ordenado**. Un espacio de trabajo con un manejo eficiente de orden y aseo contribuye a mejorar en forma continua las condiciones de seguridad, incrementando la calidad y la productividad. **(Programa de prevención de caídas a nivel y riesgos asociados a orden y aseo PR-ST-12)**

**En el trabajo.** Mantenga en buena disposición documentos y elementos de su escritorio.

* Organice de manera adecuada los elementos que use frecuentemente.
* Mantenga solo los elementos que le sean útiles en sus labores diarias.
* Haga uso de los espacios dispuestos por la organización para el consumo de alimentos y bebidas.

**6.7 Autocuidado**. Como su propio nombre lo indica, el autocuidado son básicamente todas aquellas tareas y hábitos que son incluidas en nuestra rutina para dedicarnos a cuidar de nosotros mismos, o mejorar nuestra salud.

**6.8 Alimentación balanceada.** Una nutrición adecuada es la base de la productividad, seguridad y estabilidad laboral, es un aspecto central para la productividad ya que reduce el ausentismo y minimiza la incidencia de enfermedades como la diabetes, hipertensión, obesidad, etc., asociadas a la alimentación. A continuación se relacionan algunas pautas que se deben seguir para llevar una buena alimentación.

**6.8.1. En el hogar.**

* Incluya en su alimentación frutas, verduras, leche y sus derivados, carnes, leguminosas, harinas y fibra.
* Beba más agua.
* Modere el consumo de sal.
* Controle el consumo de grasas.
* Controle el consumo de azúcares.
* Evite las comidas muy condimentadas.

**6.8.2 En el trabajo**

* Incluya en su alimentación frutas, verduras, leche y sus derivados, carnes, leguminosas, harinas y fibra en horas de trabajo.
* Consuma 3 comidas al día y porciones pequeñas de frutas, proteínas y frutos secos entre comidas (horario laboral)
* No saltarse las comidas.
* Tome agua o bebidas calientes (aromáticas), evitar bebidas gaseosas y beba más agua.
* Evite el consumo de alimentos de paquete y comidas rápidas.

**6.8.3 Elementos para una nutrición adecuada.**

* Respetar el horario regular de comidas todos los días.
* El desayuno es el principal alimento del día, consuma alimentos saludables como pan integral, leche, jugos naturales, cereales y frutas.
* Coma con tranquilidad. Evite las prisas por lo menos a la hora de comer.
* Varíe los menús, una dieta monótona puede entrañar carencias de algunos nutrientes y exceso de otros.
* Evite las comidas rápidas como perros y hamburguesas, ya que estos tienen muchas grasas ocultas.
* En la cena coma poco. Evite que sea abundante o indigesta.
* Acuéstese por lo menos dos horas después de cenar.
* El agua es la bebida más sana y saludable. Evite los refrescos embotellados.

1. **DESARROLLO DE ACTIVIDADES.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **ACTIVIDAD** | **RESPONSABLE** | **REGISTRO** | **PERIORICIDAD** |
| 1 | Sensibilización acerca de la importancia de los programas de estilo de vida saludable y la productividad, promoviendo la actividad física, ejercicio, el uso de bicicleta y el uso de dispositivos o aplicaciones que incentiven el movimiento de las personas que por sus turnos o diferentes razones no puedan acceder al ejercicio diario.(Actividades programas en la Semana de la salud). | Responsable del SG-SST, Auxiliar SST. | Registro de asistencia. | Anual. |
| 2 | Informe de condiciones de salud. | Medico laboral, responsable del SG-SST. | Informe de condiciones de salud | Anual. |
| 3 | Realizar de forma diaria las pausas activas según el manual de pausas activas **IN-ST-08.** | Auxiliar SST. | Fotográfico (Aleatoria) | Diaria. |
| 4 | Difusión de información acerca de promover y mantener estilos de vida saludable y evitar el consumo de alcohol y cigarrillo a través de los canales de comunicación como WhatsApp, correo electrónico e intranet. | Auxiliar SST. | Evidencia de información difundida. | Cada dos meses. |
| 5 | Capacitar en temas que fomenten los hábitos de vida saludables de acuerdo con el plan anual de formación como lo son: Manejo del tiempo, control del sueño, manejo y control del estrés. | Responsable del SG-SST, apoyo de la ARL Sura. | Registro de asistencia, en caso de ser virtual evidencia de participación de los colaboradores. | Anual |
| 6 | Programación exámenes médicos ocupacionales periódicos. (De acuerdo al periodo que le corresponda). | Responsable del SG-SST- Auxiliar SST. | Recomendaciones médicas- seguimiento a recomendaciones. | Anual |

1. **METAS E INDICADOR DE MEDICIÓN.**

Para evaluar el impacto del programa dentro de la empresa, se realizará evaluación anual con el siguiente indicador:

|  |  |
| --- | --- |
| **META:** | **INDICADOR:** |
| Realizar el 80% de las actividades del Programa de estilos de vida y trabajo saludable durante el año. | (Número de actividades ejecutadas / Número de actividades programadas en el periodo\*100) |

1. **ANEXOS.**

* **FO-ST-25** Seguimiento exámenes médicos de ingreso, periódicos o de retiro.
* **IN-ST-08** Programa de pausas activas.
* **PR-ST-05** Programa preventivo a las adicciones.
* **PR-ST-12** Programa de prevención de caídas a nivel y riesgos asociados a orden y aseo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ELABORADO POR: | REVISADO POR: | APROBADO POR: |
| Nombre: Johana Restrepo | Nombre: Carlos Izquierdo | Nombre: Johana Restrepo |
| Fecha: 06 de Octubre de 2020 | Fecha: 06 de Octubre de 2020 | Fecha: 14 de Octubre de 2020 |