	PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		Código	
			GI-DC-013	
	Fecha de Vigencia:	19/04/2021	Versión 1	Página 1 de 5

1. OBJETIVOS

1.1. Objetivo general

Promover estilos de vida y trabajo saludable orientados a la promoción de la salud y prevención de las enfermedades de los colaboradores de **BM INDUSTRIAS METALMECANICAS S.A.S**

1.2. Objetivos específicos

- Comunicar al trabajador que ingresa a laborar en BM INDUSTRIAS METALMECANICAS cuáles son los factores de riesgo a los que estará expuesto en su lugar de trabajo.
- Promover una cultura de autocuidado, seguridad e higiene laboral.
- Capacitar al trabajador entrante sobre cómo prevenir la ocurrencia de accidentes de trabajo, incidentes de trabajo y enfermedad laboral.
- Informar al trabajador acerca de las actividades contempladas en los subprogramas de medicina preventiva y del trabajo e higiene y seguridad industrial, encaminadas a promover su salud física, mental y social.
- Sensibilizar al personal de la empresa en los diferentes hábitos de vida saludable que pueden aplicar a su vida cotidiana y que permiten mejorar su salud.
- Contribuir a la solución de problemas de salud que afecten el desempeño y la productividad de los funcionarios de la entidad.
- Fortalecer los hábitos deportivos y de cuidado de la salud en BM industrias metalmecánicas
- Promover en los colaboradores una cultura y sistema de valores que se integren a la calidad de vida, considerando su salud física, estado psicológico, relaciones sociales y elementos esenciales del entorno.
- Disminuir la prevalencia de factores de riesgo por sobrepeso y afecciones metabólicas a través de la práctica de actividad física

2. ALCANCE


El presente programa aplica para todos los cargos del **BM INDUSTRIAS METALMECANICAS S.A.S** incluyendo aquellas que por su condición se deban realizar fuera de las instalaciones locativas de la organización.

3. RESPONSABILIDADES

- 3.1.** Gerente y/o Administración: son los responsables de gestionar los recursos técnicos, humanos y financieros necesarios para el cumplimiento del programa.
- 3.2.** Líder de SG- SST: es el encargado de la ejecución y actualización del programa.

4. DEFINICIONES

- **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.
- **Ambiente psicosocial:** Está conformado por todas las relaciones sociales de los trabajadores dadas en el contexto laboral y dentro del ambiente y jornada laboral.
- **El ambiente material:** Está constituido por todas aquellas herramientas que permiten al trabajador desarrollar su trabajo con eficacia.

	PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		Código	
			GI-DC-013	
	Fecha de Vigencia:	19/04/2021	Versión 1	Página 2 de 5

- **Entorno laboral saludable:** Es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a indicadores de salud y bienestar, relacionados al ambiente físico, medio psicosocial y cultural.
- **Estilo de vida:** Es un comportamiento que una persona, grupo social o familia realiza de manera repetitiva, dependiendo de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros.
- **Estilos de vida saludables:** Se considera como acciones repetitivas sobre un comportamiento.
- **Alimentación saludable:** Es el proceso mediante el cual, los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir.
- **Higiene:** Designa al conjunto de conocimientos y técnicas que se ocupan de controlar aquellos factores nocivos para la salud de los seres humanos, pero también cuando decimos higiene nos estamos refiriendo al aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo o de algún ambiente.
- **Actividad física:** Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga.
- **Nutrición:** La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales.

5. GENERALIDADES


6. DESCRIPCIÓN DEL PROCESO

6.1. ACTIVIDAD FÍSICA. Los beneficios de la actividad física se pueden obtener de muchas formas, se recomienda que los adultos (18-64 años) realicen al menos 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada.

- Actívese desde temprano: Inicie el día con 15 minutos de estiramientos y ejercicios de fortalecimiento muscular que puede realizar en su casa o lugares de trabajo como abdominales, sentadilla y flexiones de brazo.
- Disminuya el tiempo sentado durante el día
- Caminar y montar en bicicleta, el uso de estos medios de transporte permite disfrutar del ejercicio diario y agradable a la vez que le ayudan a disminuir el estrés por el tráfico, cuidar su bolsillo, mantener un peso saludable, mejorar la movilidad de la ciudad y cuidar del planeta al disminuir las emisiones de carbono.
- Realice ejercicio en su lugar de trabajo: realice pausas activas.
- Caminar: Identifique momentos de su día en los que puede incluir unos pasos de más.
- Bailar: Si baila 30 minutos diarios todos los días, podrá obtener todos los beneficios del ejercicio a la vez que disfruta de la música y el son que más le gusta.

6.1.1 Actividades que fomentan los hábitos y estilos de vida y trabajo saludable

A fin de promover, mantener y mejorar la salud de los trabajadores, así como el aumento de 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 saludables.

	PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		Código	
			GI-DC-013	
	Fecha de Vigencia:	19/04/2021	Versión 1	Página 3 de 5

Tales actividades son:

- Incentivar la actividad física mediante la incorporación de actividades de promoción y prevención de la salud en el trabajo (rumbo-terapia, fútbol).
- Revisión médica periódica con el fin de prevenir enfermedades laborales y fomentar la salud del trabajador.
- Hacer charlas de fomento de estilos de vida saludables y cultura de autocuidado.
- Proveer información escrita, folletos.

6.1.2. Alimentación en el sitio de trabajo

- Fomentar el consumo de desayunos saludables.
- Contar con dispensadores de agua fresca para consumo de los trabajadores.


6.1.3. Elementos para una nutrición adecuada.

- Respetar el horario regular de comidas todos los días.
- Hacer tres comidas principales y dos refrigerios uno a media mañana y otro a media tarde.
- Recuerde que el desayuno es el principal alimento del día, consuma alimentos saludables como: pan integral, leche, jugos naturales, cereales y frutas.
- Coma con tranquilidad.
- Mastique bien los alimentos por ambos lados de la boca. No lo trague hasta que esté bien deshecho y ensalivado.
- Si puede llevar los alimentos al trabajo recuerde que en la mitad del plato debe haber verduras, la cuarta parte del plato una porción de carne y la otra cuarta parte de cereales o pastas.
- Evite las comidas rápidas como bocadillos, perros calientes, pizzas, hamburguesas; ya que contienen muchas grasas ocultas.
- Varíe los menús. Una dieta monótona puede entrañar carencias de algunos nutrientes y exceso de otros.
- 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 recomendable. Evite los refrescos embotellados.
- Cepille siempre los dientes después de cada comida. Una dentadura fuerte y sana, que triture bien los alimentos, es el principio de una correcta nutrición.
- Realice actividad física o ejercicio. La vida sedentaria lo predispone a padecer hipertensión arterial, colesterol elevado, accidentes cerebrovasculares, diabetes y algunas formas de cáncer.
- Cuando los trabajadores están relajados y se han alimentado bien, son más productivos, beneficiando a sus empleadores y la familia.
- Una nutrición adecuada es la base de la productividad, seguridad y estabilidad laboral.

Algunas pautas son:

EN EL HOGAR

- Incluya en su alimentación frutas, verduras, leche y sus derivados, carnes, leguminosas, harinas y fibra.
- Beba más agua.

	PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		Código	
			GI-DC-013	
	Fecha de Vigencia:	19/04/2021	Versión 1	Página 4 de 5

- Modere el consumo de sal.
- Controle el consumo de grasas.
- Controle el consumo de azúcares.
- Evite las comidas muy condimentadas.

EN EL TRABAJO

- Incluya en su alimentación frutas, verduras, leche y sus derivados, carnes, leguminosas, harinas y fibra en horas de trabajo.
- Realice cinco (5) comidas al día.
- Consuma 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.
- Evite el consumo de alimentos de paquete y comidas rápidas.


6.2. PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física juega un papel importante en la prevención de enfermedades y sus beneficios se ven reflejados en el sistema cardiovascular y la prevención del estrés, además, la persona por medio del ejercicio físico mejora su salud debido a la renovación celular y eliminación de toxinas que este produce. La actividad física es un factor importante que contribuye a la salud física y mental. Por muy activo que sea un trabajo, desempeñar una labor repetitiva puede ser muy estresante y lo convierte en una actividad física poca o nada saludable. Su práctica regular, aun siendo de intensidad moderada, puede reducir la mortalidad, mejorar la calidad de vida y prevenir ciertas enfermedades. Disminuye el riesgo de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la diabetes, la osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

En efecto, el ejercicio disminuye la presión arterial y regula el nivel de colesterol. También ayuda a mejorar la salud mental mediante la reducción del estrés, ansiedad, trastornos depresivos y promueve el bienestar y la autoestima.

6.2.1. Tipos de ejercicio

- **Ejercicios Aeróbicos:** Son aquellos en los cuales las personas consumen gran cantidad de oxígeno, son de larga duración y que no requieren esfuerzos máximos. Entre estos se destacan caminar, bailar, nadar, trotar, andar en bicicleta, etc. No se requiere que el individuo termine muy agotado o extenuado. Los ejercicios aeróbicos son los que por excelencia protegen y mejoran la salud de las personas.
- **Ejercicios Anaeróbicos:** son aquellos en los cuales las personas durante el ejercicio consumen muy poco oxígeno, realizan grandes esfuerzos durante un periodo de tiempo muy corto (segundos). En estos ejercicios las personas utilizan la capacidad máxima que tienen. En ellos se encuentran: las carreras de velocidad en atletismo (100 – 200 – 300 metros), ciclismo de pista, sprint en carreras de ciclismo en ruta, levantamiento de pesas (con pesos muy altos), etc.
- **Ejercicios de Resistencia:** la resistencia es la capacidad que tiene una persona durante un período largo sin fatigarse. Los ejercicios de resistencia son ejercicios aeróbicos o que algunos llaman “ejercicios cardiovasculares”, en los cuales el organismo consume gran

	PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		Código	
			GI-DC-013	
	Fecha de Vigencia:	19/04/2021	Versión 1	Página 5 de 5

cantidad de oxígeno. La resistencia puede ser entrenada de diversas formas, entre las cuales se encuentran el ciclismo, caminar, trotar, nadar, etc.

- **Ejercicios de fuerza:** la fuerza es la capacidad que tiene una persona de vencer una carga o un peso determinado, mediante una contracción muscular voluntaria bien sea con un esfuerzo máximo o sub – máximo. La fuerza debe ser entrenada por lo menos dos veces por semana, con el fin de que tenga buenos beneficios sobre la salud. La fuerza se puede entrenar con aparatos en un gimnasio, con pesas, con el propio peso del cuerpo y con resortes.
- **Ejercicios de estiramiento:** en los ejercicios de estiramiento se entrena la flexibilidad de las estructuras del cuerpo, como son los músculos, los tendones y los ligamentos.
- **Ejercicios de flexibilidad:** contribuyen a que cada persona tenga una mejor movilidad y a recuperar problemas musculares como son los dolores lumbares, los espasmos o contracturas, la tendinitis, etc. Un buen momento para realizar estos ejercicios es al finalizar la sesión de entrenamiento, durante el enfriamiento. Las actividades que involucran el equilibrio del cuerpo disminuyen el riesgo de sufrir lesiones durante el ejercicio y a su vez, mejoran la coordinación de los movimientos, de forma que éstos sean más fluidos, suaves y con mayor precisión.
- **Ejercicios de equilibrio:** los ejercicios de equilibrio también conocidos como propiocepción, (es la capacidad que tiene el individuo de determinar a cada instante la posición que tiene su cuerpo en el espacio), es decir, la persona reconoce la posición de cada extremidad (brazos, piernas), y el ángulo de cada articulación. Además, le permite conocer la velocidad y la dirección de los movimientos. Las actividades que involucran el equilibrio del cuerpo disminuyen el riesgo de sufrir lesiones durante el ejercicio y a su vez, mejoran la coordinación de los movimientos, de forma que éstos sean más unidos, suaves y con mayor precisión.

7. DISTRIBUCIÓN

Gerente General, Jefe Administrativo y colaboradores