

<b>PROCESO:</b>	<b>Gestión de Talento Humano - SST</b>
<b>DOCUMENTO:</b>	<b>Programa de estilos de vida saludable</b>
<b>FECHA:</b>	<b>01/09/2018</b>
<b>VERSIÓN:</b>	<b>1.0</b>



## CONTENIDO

<a href="#"><u>INTRUDUCCION</u></a> .....	2
<a href="#"><u>JUSTIFICACIÓN</u></a> .....	3
<a href="#"><u>OBJETIVOS</u></a> .....	4
<a href="#"><u>OBJETIVO GENERAL</u></a> .....	4
<a href="#"><u>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</u></a> .....	4
<a href="#"><u>ALCANCE</u></a> .....	4
<a href="#"><u>LEGISLACION</u></a> .....	4
<a href="#"><u>TERMINOS Y DEFINICIONES</u></a> .....	5
<a href="#"><u>MODELO DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD PARACREAR ENTORNOS LABORALES SALUDABLES</u></a> .....	7
<a href="#"><u>TIPOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES MÁS COMUNES</u></a> .....	8
<a href="#"><u>ALIMENTACION SALUDABLE</u></a> .....	9
<a href="#"><u>FACTORES DE RIESGO</u></a> .....	11
<a href="#"><u>ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES</u></a> .....	12
<a href="#"><u>FACTORES PROTECTORES</u></a> .....	13
<a href="#"><u>PLAN DE CAPACITACION</u></a> .....	15
<a href="#"><u>RESPONSABILIDADES</u></a> .....	15

<b>PROCESO:</b>	<b>Gestión de Talento Humano - SST</b>
<b>DOCUMENTO:</b>	<b>Programa de estilos de vida saludable</b>
<b>FECHA:</b>	<b>01/09/2018</b>
<b>VERSIÓN:</b>	<b>1.0</b>



## **INTRUDUCCION**

“Un Entorno de Trabajo Saludable, es un lugar donde todos trabajan unidos para alcanzar una visión conjunta de salud y bienestar para los trabajadores y la comunidad.

Esto proporciona a todos los miembros de la fuerza de trabajo, condiciones físicas, psicológicas, sociales y organizacionales que protegen y promueven la salud y la seguridad. Esto permite a los jefes y trabajadores tener cada vez mayor control sobre su propia salud, mejorarla y ser más energéticos, positivos y felices.

Promover los estilos de vida y trabajo saludable, busca implementar un plan de acción coordinado y articulado entre trabajadores y la administración. Promocionando la salud y prevención de la enfermedad, teniendo en cuenta que es en el sitio de trabajo donde se permanece la mayor parte del tiempo; disminuyendo el sedentarismo y los hábitos que afectan su salud.

La Seguridad y Salud en el Trabajo, busca la prevención de las enfermedades causadas por las condiciones de trabajo y la protección y promoción de la salud de los trabajadores; teniendo como objeto mejorar las condiciones, el medio ambiente, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores. Es por ello importante el diseño e implementación del programa de estilos de vida y trabajo saludable en el Instituto de Desarrollo Municipal de Dosquebradas.

<b>PROCESO:</b>	<b>Gestión de Talento Humano - SST</b>
<b>DOCUMENTO:</b>	<b>Programa de estilos de vida saludable</b>
<b>FECHA:</b>	<b>01/09/2018</b>
<b>VERSIÓN:</b>	<b>1.0</b>



## JUSTIFICACIÓN

Las diferentes costumbres que hacen parte de la persona influyen en sus estilos de vida y pueden impactar en el desempeño de trabajo, por esta razón este programa va enfocado a la generación de nuevos hábitos de vida saludable que permitan el bienestar integral del colaborador y un buen desempeño en su trabajo.

Por su naturaleza, estas intervenciones son una responsabilidad compartida entre las personas, las organizaciones, las EPS y las ARL. Según la normatividad colombiana vigente en la materia todo trabajador deberá responsabilizarse de los programas de medicina preventiva en los lugares de trabajo en donde se efectúen actividades que puedan causar riesgos para la salud de los trabajadores.

Los hábitos de las personas dentro y fuera del ámbito laboral, como son la nutrición, la actividad física, el estrés y la seguridad en el trabajo, determinan muchos de los accidentes y enfermedades osteomusculares de origen laboral.

Por ello en las empresas es importante generar la cultura del autocuidado desde una perspectiva interdisciplinaria que disminuya el ausentismo, mejore la salud y calidad de vida de todos los trabajadores; razón por la cual el Instituto de Desarrollo Municipal de Dosquebradas busca a través del Programa de Estilos de Vida Saludables promover la cultura de autocuidado y generar acciones de intervención integral en los factores de riesgo modificables para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a los estilos de vida de sus funcionarios y contratistas.

<b>PROCESO:</b>	<b>Gestión de Talento Humano - SST</b>
<b>DOCUMENTO:</b>	<b>Programa de estilos de vida saludable</b>
<b>FECHA:</b>	<b>01/09/2018</b>
<b>VERSIÓN:</b>	<b>1.0</b>



## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Promover estilos de vida y trabajo saludables orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades de los funcionarios y contratistas del Instituto de Desarrollo Municipal de Dosquebradas.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Sensibilizar al personal adscrito al Instituto de Desarrollo Municipal de Dosquebradas en los diferentes hábitos de vida saludable que pueden aplicar a su vida cotidiana y que permiten mejorar su salud.
- Promover en los funcionarios y contratistas 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.

## **ALCANCE**

Este programa va dirigido a todos los funcionarios y contratistas del Instituto de Desarrollo Municipal de Dosquebradas.

<b>PROCESO:</b>	<b>Gestión de Talento Humano - SST</b>
<b>DOCUMENTO:</b>	<b>Programa de estilos de vida saludable</b>
<b>FECHA:</b>	<b>01/09/2018</b>
<b>VERSIÓN:</b>	<b>1.0</b>



## **LEGISLACION**

### **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 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 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.

### **Decreto 1072 de 2015**

Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los Trabajadores.

<b>PROCESO:</b>	<b>Gestión de Talento Humano - SST</b>
<b>DOCUMENTO:</b>	<b>Programa de estilos de vida saludable</b>
<b>FECHA:</b>	<b>01/09/2018</b>
<b>VERSIÓN:</b>	<b>1.0</b>



## TERMINOS Y 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:** Este ambiente está conformado por todas las relaciones sociales de los trabajadores dadas en el contexto laboral y dentro del ambiente y jornada laboral. Podemos referirnos a las relaciones que se producen:

- ✓ Entre los mismos empleados con diversas categorías.
- ✓ Entre las relaciones de subordinación.
- ✓ En el seno de las organizaciones de empleados.
- ✓ Dentro de la misma estructura organizacional de la institución.

Las relaciones saludables enmarcadas dentro de la Promoción de la Salud, pretenden eliminar todos aquellos factores que vuelven disfuncional la relación laboral en el marco de la función del empleado y el empleador. Creando ambientes y espacios saludables. En este contexto, mediante la creación de espacios y entornos saludables, la Promoción de la Salud busca eliminar:

- ✓ El acoso laboral.
- ✓ La exclusión.
- ✓ El marginamiento.
- ✓ La estigmatización.
- ✓ La discriminación.

Denominadas en otras circunstancias como persecución laboral y que están condicionadas por diferentes factores derivados del subjetivismo, interés personal, institucional y otros.

**El ambiente material:** Está constituido por todas aquellas herramientas que permiten al trabajador desarrollar su trabajo con eficacia. Este consiste desde el edificio, mobiliario de oficina, maquinaria, materiales de oficina, espacio físico, iluminación, servicios (cafetería, sala de descanso, espacios para actividad física, etc), áreas de aseo (servicios sanitarios, duchas, provisión de agua, etc), ventilación, accesos, pasillos, escaleras entre otros.

**Entorno laboral saludable:** Es aquel en el que los empleados y empleadores 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

<b>PROCESO:</b>	<b>Gestión de Talento Humano - SST</b>
<b>DOCUMENTO:</b>	<b>Programa de estilos de vida saludable</b>
<b>FECHA:</b>	<b>01/09/2018</b>
<b>VERSIÓN:</b>	<b>1.0</b>



como acciones repetitivas sobre un comportamiento. Si el comportamiento no es repetitivo entonces este se vuelve en una práctica o una acción aislada.

**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 y trabajar en la huerta o el jardín.

<b>PROCESO:</b>	<b>Gestión de Talento Humano - SST</b>
<b>DOCUMENTO:</b>	<b>Programa de estilos de vida saludable</b>
<b>FECHA:</b>	<b>01/09/2018</b>
<b>VERSIÓN:</b>	<b>1.0</b>



## **MODELO DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD PARACREAR ENTORNOS LABORALES SALUDABLES**

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) un entorno laboral saludable es aquel en el que los trabajadores y directivos colaboran para proteger y promover la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y sus jefes a través del desarrollo de un proceso de mejora continua que fortalezca la sustentabilidad del espacio de trabajo, para ello se deben contemplar las siguientes recomendaciones:

- ✓ Complementar las medidas de seguridad y salud en el trabajo que se integran al sistema de gestión de seguridad en el trabajo (SST) de la organización, de esta manera se contribuye al establecimiento y mantenimiento de un ambiente laboral seguro y saludable, reforzando la calidad de vida laboral y una salud física y mental óptima en el trabajo.
- ✓ Contribuirán en los empleados para el desarrollo de formas más efectivas de enfrentar los problemas laborales, personales o familiares que pueden afectar su bienestar y su desempeño en el trabajo, como el estrés, la violencia o el abuso del alcohol y las drogas.
- ✓ Apoyar a los empleados en el desarrollo de aptitudes para manejar sus padecimientos crónicos y sean proactivos en el cuidado.
- ✓ Implica que las medidas emprendidas no sólo deben abordar estas cuestiones desde el punto de vista individual, sino también desde un punto de vista colectivo que esté relacionado estrechamente con la mejora de las condiciones laborales, el ambiente y la organización del trabajo, además de tomar en cuenta los contextos familiares, comunitarios y sociales. La promoción de la salud en el lugar de trabajo.

### **TIPOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES MÁS COMUNES**

**Mantenimiento corporal:** Cuidar la higiene personal (bañarse diariamente, cepillarse los dientes después de cada comida, lavarse las manos frecuentemente, mantener las uñas muy bien cuidadas, usar desodorante, entre otras, hay que recordar que si nos vemos bien nos sentimos bien.

**Actividad física:** La actividad física y el ejercicio ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, evita el sobrepeso, la obesidad y disminuye el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y otro tipo de enfermedades. Se debe realizar actividad física, al menos 30 minutos al día, 5 veces a la semana (150 minutos a la semana), ya que cuando se hace, mejora la oxigenación, la circulación y los músculos de nuestro cuerpo se fortalecen y mejora la calidad de vida.

**Tonifique su musculatura:** La carga muscular nos ayuda a mantener nuestro cuerpo activo, evitar dolencias musculares, reducir las alteraciones por descompensaciones



<b>PROCESO:</b>	<b>Gestión de Talento Humano - SST</b>
<b>DOCUMENTO:</b>	<b>Programa de estilos de vida saludable</b>
<b>FECHA:</b>	<b>01/09/2018</b>
<b>VERSIÓN:</b>	<b>1.0</b>



musculares y malas posturas. El tipo de trabajo, mezclado con la actividad aeróbica, supone una combinación de éxito más allá de los beneficios físicos por su contribución a la formación integral de la persona y al desarrollo psíquico.

**Realice un buen descanso:** El reposo es fundamental para el buen funcionamiento del organismo. Si dormimos menos de lo necesario, o si no recuperamos las fuerzas perdidas, nuestro estado de ánimo antes o después se verá afectado.

**Alimentación balanceada:** Consumir regularmente una dieta balanceada con alimentos de baja densidad energética como verduras, frutas, cereales, ya que se pueden absorber en cantidades importantes y no estará ingiriendo muchas calorías; comer carnes especialmente lomo de res, o cerdo sin grasa, pollo o pavo sin la piel y la disminución de sal, grasas y azúcares.

**Mantenga su mente ocupada y plantéese objetivos:** Para mantener un bienestar físico y mental, es muy importante realizar actividades que le permitan mantener su mente activa como la lectura, el estudio, espectáculos, entre otras. Además existen estudios que demuestran que plantearse metas y objetivos a corto, medio y largo plazo (que pueden ser de diferentes tipos: laborales, físicas, personales) aumentan la motivación en las personas y contribuyen a mejorar su autoestima y su felicidad.

**Controle el estrés:** El estrés, nerviosismo, ansiedad, en muy diferentes intensidades está considerado como una de las mayores afecciones del siglo XX y XXI. Las técnicas de relajación en grupo e individualmente, el ejercicio cardiovascular, una alimentación balanceada y el cambio en su rutina diaria, son algunas pautas que pueden ayudarte a sobrellevar e incluso eliminar este problema.

**Salud sexual:** Si lleva una vida sexual activa o está por tenerla, hágalo con responsabilidad, tome decisiones informadas en función del autocuidado, ya que el conocimiento y el fomento de una cultura anticonceptiva bien informada y la prevención de infecciones de transmisión sexual son esenciales para tener una actividad sexual plena.

**Aproveche su tiempo libre:** Cuando una persona aprovecha su tiempo libre, las sensaciones que percibe suelen ser bastante agradables. El hecho de tener hobbies, aficiones, gustos, y practicarlas o dedicarles un tiempo, ayuda a equilibrar nuestra vida (relación, trabajo y placer).

**Vida social activa:** Hay que resaltar los beneficios que reporta compartir un rato con nuestra familia o con nuestras amistades y salir de la rutina cotidiana. Podemos tener una salud física excelente y no padecer nunca enfermedades, cuando tenemos con quien compartir nuestra vida, para alcanzar el bienestar integral del que venimos hablando.

<b>PROCESO:</b>	<b>Gestión de Talento Humano - SST</b>
<b>DOCUMENTO:</b>	<b>Programa de estilos de vida saludable</b>
<b>FECHA:</b>	<b>01/09/2018</b>
<b>VERSIÓN:</b>	<b>1.0</b>



## **ALIMENTACION SALUDABLE**

La alimentación, es el proceso mediante el cual, los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo los elementos que se requieren para vivir.

La alimentación, por tanto, es una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos y que está directamente relacionada con la supervivencia.

La alimentación siempre es un acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica y biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente.

La alimentación está ligada en algunos casos a la emocionalidad y por eso pueden desarrollarse fácilmente problemas de salud relacionados con este tema; ejemplo, desórdenes alimenticios, obesidad, diabetes, mal nutrición y otros problemas que no son solamente de factores biológicos.

**PARA OBTENER UNA ALIMENTACION ADECUADA SE DEBE TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:**

- ✓ Debe ser variada.
- ✓ Suficiente en cantidad.
- ✓ Adecuada en calidad.
- ✓ Higiénica.
- ✓ De acuerdo a la edad, contextura corporal y al estado en que se encuentra su organismo, ya sea que esté enfermo, embarazada o lactando.

Los alimentos son esenciales para la vida, el cuerpo los necesita para funcionar adecuadamente, para estar sano y poder hacer las tareas del diario vivir.

Los alimentos son la fuente de energía y nutrientes que el organismo necesita. Ningún alimento contiene todos los nutrientes y en las cantidades que el cuerpo las requiere, por lo que es necesario consumir alimentos variados, procurando incorporar en la dieta alimentos de los cuatro grupos que indica la pirámide de alimentos.

**Los alimentos nutritivos son necesarios para:**

- ✓ Obtener energía o fuerza para realizar las actividades diarias.
- ✓ Construir y reparar los tejidos del cuerpo.
- ✓ Regular las funciones del cuerpo.

<b>PROCESO:</b>	<b>Gestión de Talento Humano - SST</b>
<b>DOCUMENTO:</b>	<b>Programa de estilos de vida saludable</b>
<b>FECHA:</b>	<b>01/09/2018</b>
<b>VERSIÓN:</b>	<b>1.0</b>



## FACTORES DE RIESGO

**Alimentación inadecuada:** La alimentación basada en comidas rápidas, ricas en grasas, azúcares con alta densidad energética, y escasos nutrientes y fibras, ha llevado a un aumento significativo de los casos de obesidad y dislipemias, así como de diabetes tipo 2 e hipertensión. Estos elementos constituyen el Síndrome metabólico. Una dieta sana debe tener presente alimentos ricos en fibra (pan integral, frutas, verduras, legumbres, frutos secos) y una proporción global adecuada de hidratos de carbono (50%), grasas (30% máximo, no debiendo superar las saturadas el 8%-10%) y proteínas (15%). Una dieta con excesivas calorías o con exceso de grasas o hidratos de carbono conduce a la obesidad, sobre todo en ausencia de una práctica adecuada y regular de ejercicio. Los refrescos gaseosos no tienen ningún valor nutritivo, no contienen vitaminas, proteínas ni minerales y sí gran contenido de endulzantes y aditivos como conservadores y colorantes.

**Sedentarismo:** Se define generalmente como la "falta de actividad física o inactividad física". Con esta definición se describe más bien una conducta o un estilo de vida. Produce una disminución en la eficiencia del sistema cardiovascular (corazón y circulación sanguínea), una disminución y pérdida de masa ósea y muscular, aumento de peso, aumento de la frecuencia cardíaca y presión arterial.

**Tabaco:** El tabaco es una planta herbácea anual o perenne, cuyas hojas preparadas convenientemente, se fuman, se aspiran o se mascan. Sus hojas contienen un alcaloide (nicotina), en cantidades variables que van de 0.2 al 5% según la especie que excita el Sistema Nervioso Vegetativo.

**Alcohol:** El etanol es un depresor del Sistema Nervioso Central, afectando en primer lugar los procesos mentales de capacitación y experiencia previa; luego se pierde la memoria, la concentración y la intuición que conllevan a trastornos de la personalidad y arranques emocionales.

**Estrés:** El estrés psicológico, es el resultado de la relación entre ambiente y sujeto, que es evaluado por éste, como desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar.

**Enfermedades Carenciales:** Se deben a la escasez de determinadas vitaminas o minerales, las principales son: raquitismo (por falta de vitamina D), escorbuto (de vitamina C), pelagra (de vitamina B3 o niacina), bocio (de yodo), beriberi (de vitamina B1 o tiamina).

**Osteoporosis:** Con la edad los huesos se debilitan facilitando las fracturas, a la mujer le afecta especialmente al iniciar el climaterio y en la menopausia.

**Anemia:** La escasez de glóbulos rojos en la sangre suele deberse a una dieta pobre en hierro.

<b>PROCESO:</b>	<b>Gestión de Talento Humano - SST</b>
<b>DOCUMENTO:</b>	<b>Programa de estilos de vida saludable</b>
<b>FECHA:</b>	<b>01/09/2018</b>
<b>VERSIÓN:</b>	<b>1.0</b>



**Trastornos Psicológicos:** Anorexia y bulimia son trastornos psicológicos relacionados con la alimentación que no se deben minimizar.

## **ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES**

**Sobrepeso y la obesidad:** son una epidemia que afecta a individuos de todas las edades, sexos, razas y latitudes, sin respetar el nivel socioeconómico. Se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa, perjudicial para la salud. Enfermedades cardiovasculares: **Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, entre los que se incluyen:**

- **Infarto Agudo del Miocardio:** Es una enfermedad cardíaca frecuente en la que se produce una muerte (necrosis) de las células del músculo cardíaco (miocardio) debido a la falta prolongada de oxígeno (isquemia). Junto con la angina de pecho forma parte de lo que se conoce como síndrome coronario agudo.
- **Hipertensión arterial:** Es un estado patológico caracterizado por un aumento de la tensión arterial por encima de los valores considerados normales.
- **Diabetes Mellitus:** La diabetes mellitus es una enfermedad que se produce por una alteración del metabolismo de los carbohidratos en la que aparece una cantidad excesiva de azúcar en la sangre y en la orina, que ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina para cubrir sus necesidades o bien, cuando la que se produce no se metaboliza efectivamente; es una enfermedad multiorgánica, con afectación en el sistema macro y microvascular, que tiene como consecuencia, lesión en diferentes órganos y sistemas del cuerpo tanto a corto como a largo plazo.
- **Dislipidemias:** Es el conjunto de patologías caracterizadas por alteraciones en las concentraciones de los lípidos sanguíneos y de los componentes de las lipoproteínas circulantes, a un nivel que implica un riesgo para la salud.
- **Hipercolesterolemia:** Consiste en la presencia de colesterol en sangre por encima de los niveles considerados normales.

<b>PROCESO:</b>	<b>Gestión de Talento Humano - SST</b>
<b>DOCUMENTO:</b>	<b>Programa de estilos de vida saludable</b>
<b>FECHA:</b>	<b>01/09/2018</b>
<b>VERSIÓN:</b>	<b>1.0</b>



## FACTORES PROTECTORES

**Alimentación Saludable:** Uno de los beneficios de comer saludablemente es que es la mejor manera de tener energía durante todo el día, conseguir las vitaminas y minerales que se necesitan, el mantenerse fuerte para realizar deportes y otras actividades, y el de mantener un peso que sea el mejor para el cuerpo, por lo que hay que prevenir hábitos de alimentación que no sean saludables como la comida rápida. El consumo de comida rápida suele relacionarse con la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes del tipo II y las caries.

**Ejercicio Físico:** Se ha demostrado la importancia del ejercicio físico para el control del peso, reducción del colesterol, mantenimiento adecuado de la glucosa en la sangre, la disminución del riesgo de enfermedad coronaria, hipertensión arterial y muerte súbita, y se está estudiando la influencia favorable que pueda ejercer en enfermedades orgánicas como la diabetes, osteoporosis, hipertensión, alcoholismo, tabaquismo, y enfermedades mentales como la depresión, ansiedad, psicosis, retraso mental. Al igual que el comer saludablemente es importante para la salud, el ejercicio físico también nos ofrece beneficios como, por ejemplo: Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio para mejorar el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos. Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Produciendo moderados efectos, pero positivos sobre estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico. Aumenta la circulación cerebral. Mejora y fortalece el sistema osteomuscular. Mejora el aspecto físico de la persona.

### Las pausa activas

La pausa activa incluye una rutina de ejercicios de elongación de diferentes grupos musculares y movilidad articular; se realiza en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea, la energía corporal y prevenir lesiones denominadas micro-traumáticas (son aquellas que aunque no se realicen esfuerzo importantes la repetición reiterada del estímulo genera dolor; ejemplos habituales pueden ser las tendinitis de los músculos que mueven los dedos y el puño en usuarios de computadoras durante muchas horas de la jornada laboral, etc.). Periodos de actividad física planificada dentro de la jornada laboral como actividad compensatoria planificada.

Los objetivos principales de la Pausa Activa son:

- ✓ Prevenir alteraciones psicofísicas causadas por la fatiga física y mental.
- ✓ Potencializar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.
- ✓ Disminuir el estrés laboral y físico (generados por lesiones músculo esqueléticas).
- ✓ Aumentar la armonía laboral.

<b>PROCESO:</b>	<b>Gestión de Talento Humano - SST</b>
<b>DOCUMENTO:</b>	<b>Programa de estilos de vida saludable</b>
<b>FECHA:</b>	<b>01/09/2018</b>
<b>VERSIÓN:</b>	<b>1.0</b>



- ✓ Aliviar tensiones laborales producidas por posturas inadecuadas y rutina laboral.
- ✓ Aumentar el rendimiento en el puesto de trabajo.

Los ejercicios se pueden realizar en cualquier momento del día cuando se siente pesadez corporal, fatiga muscular, incomodidad, angustia o sobre excitación psíquica. Para su ejecución se debe estar cómodo y sentir la acción relajante sobre cada parte del cuerpo que entre en acción.

Los ejercicios de la pausa activa tienen una duración de entre 5 y 8 minutos; siendo los sectores corporales más estimulados: cuello, hombro, muñeca, manos, zona dorsal y lumbar.

Beneficios que se logran con la pausa activa Beneficios psicológicos:

- ✓ Refuerza de la autoestima, mejora el Yo interior.
- ✓ Mejora la capacidad de concentración en el trabajo.
- ✓ La persona se relaja de un trabajo físico excesivo.

Beneficios sociales:

- ✓ Despierta el surgimiento de nuevos líderes.
- ✓ Favorece la integración de la persona al grupo de trabajo.
- ✓ Promueve la integración social (la creación de redes sociales y otros círculos de amigos).
- ✓ Favorece el sentido de pertenencia a un grupo.

<b>PROCESO:</b>	<b>Gestión de Talento Humano - SST</b>
<b>DOCUMENTO:</b>	<b>Programa de estilos de vida saludable</b>
<b>FECHA:</b>	<b>01/09/2018</b>
<b>VERSIÓN:</b>	<b>1.0</b>



## **CAPACITACION**

- Campañas educativas e informativas
- Charlas educativas
- Boletines informativos, de educación y motivación publicados en la intranet del Instituto de Desarrollo municipal de Dosquebradas.

La educación forma parte integral del control periódico y por consiguiente sus acciones se programan y ajustan sistemáticamente y de acuerdo con las necesidades. El proceso educativo se inicia desde el ingreso del trabajador en su etapa de inducción y es permanente mientras subsista la exposición al riesgo.

## **RESPONSABLES**

### **SUBDIRECCION ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA**

Es el responsable de gestionar los recursos técnicos, humanos y financieros necesarios para el cumplimiento del programa.

### **RESPONSABLE SST**

Es el encargado la ejecución y actualización del programa.

### **SERVIDORES PÚBLICOS Y CONTRATISTAS**

Cumplirán a cabalidad el presente programa y serán responsables de sus condiciones de salud y seguridad y la de las demás personas.

<b>Elaboro:</b> Leidy Johanna Hernandez	<b>Reviso:</b> Sandra Angarita	<b>Aprobó:</b> Marta Contreras
<b>Cargo:</b> Contratista SST	<b>Cargo:</b> Contratista MIPG	<b>Cargo:</b> Subdirectora Administrativa y financiera