

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

AGENCIA NACIONAL DE INFRAESTRUCTURA

ASESORADO POR POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A

BOGOTÀ MARZO 2024

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

1. INTRODUCCION

En la era actual, donde las dinámicas laborales ocupan una parte significativa de nuestras vidas, el enfoque en el fomento de estilos de vida y trabajo saludable adquiere una relevancia ineludible. Este enfoque no solo constituye un plan de acción coordinado entre los trabajadores y la alta dirección, sino una auténtica transformación en la manera en que concebimos y llevamos a cabo nuestras actividades laborales y personales.

Conscientemente, gran parte de nuestras jornadas transcurren en el lugar de trabajo, y es precisamente allí donde se forja un entorno propicio para promover la salud y prevenir enfermedades. La premisa fundamental de este enfoque es comprender que la salud y el bienestar trascienden más allá de los límites físicos de una oficina o un espacio laboral. En efecto, se trata de adoptar una perspectiva integral que impulsa a los trabajadores a evitar el sedentarismo y a cultivar hábitos que fomenten su bienestar en todos los ámbitos.


En este contexto, la Seguridad y Salud en el Trabajo emerge como una disciplina crucial. No se limita meramente a la prevención de lesiones y enfermedades derivadas de las condiciones laborales, sino que abarca la protección y promoción integral de la salud de los trabajadores. La mejora de las condiciones laborales, así como el entorno físico y psicológico en el que desempeñamos nuestras tareas cotidianas, constituyen sus pilares fundamentales. Es esta la misión que nos impulsa: la promoción y el sostenimiento del bienestar físico, mental y social de todos los trabajadores, sin importar su ocupación.

En esta línea, la implementación del programa de estilos de vida y trabajo saludable se convierte en un imperativo que trasciende las fronteras organizativas. No se limita a una mera iniciativa interna, sino que se alza como una herramienta estratégica que involucra a cada individuo y a la entidad en su totalidad. Se vislumbra un horizonte donde la salud no es solo un objetivo, sino el núcleo mismo de nuestra cultura laboral y personal.

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

En las páginas que siguen, exploraremos en profundidad cómo este programa, respaldado por una alianza entre trabajadores y liderazgo, puede revolucionar la manera en que entendemos y vivimos el trabajo. Con una perspectiva integradora y holística, nos sumergiremos en la importancia de esta iniciativa y su potencial para crear un entorno laboral que trascienda lo ordinario, que celebre la salud y el bienestar, y que nos impulse hacia un futuro de realización y equilibrio.

Bienvenidos a la revolución de los estilos de vida y trabajo saludable.

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo General

Promover la práctica de hábitos y estilos de vida saludable a través de la promoción de la salud, prevención de enfermedades y mejoramiento de la calidad de vida, por medio de la implementación de estrategias de bienestar laboral, promoción de la actividad física y seguimiento en el estado de salud de los funcionarios de Agencia Nacional de Infraestructura.

2.2 Objetivos Específicos

- ✓ Sensibilizar al personal de la Agencia Nacional de Infraestructura en los diferentes hábitos de vida saludable que pueden aplicar a su vida cotidiana y que permiten mejorar su salud.
- ✓ Realizar actividades de recreación y deporte que permitan la prevención de enfermedades derivadas del sedentarismo, y mejorar la salud de los colaboradores.
- ✓ Desarrollar actividades de promoción y prevención de la salud de los colaboradores, que permitan la adopción de la cultura del autocuidado orientada a prevenir enfermedades laborales, accidentes de trabajo y mejorar las condiciones de salud y bienestar de la población trabajadora.
- ✓ Reducir en los servidores públicos de la Agencia Nacional de Infraestructura la aparición de Enfermedad Cardiovascular (EC), sus complicaciones y episodios asociados a estas enfermedades, tanto en la población diagnosticada, como en la población en riesgo.
- ✓ Identificar y mitigar los factores de riesgo y peligros presentes en Agencia Nacional de Infraestructura que puedan afectar la salud visual para desarrollar medidas de prevención y control en la detección de enfermedades visuales.
- ✓ Contribuir en el mejoramiento de las condiciones de salud y de trabajo de los colaboradores de la Agencia nacional de infraestructura con el fin de desarrollar

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

medidas que con lleven la prevención de los desórdenes músculo esqueléticos (DME), con las estrategias establecidas en el PVE Desordenes Musculo Esqueléticos y prevención de lesiones deportivas.

- ✓ Establecer lineamientos para prevenir y controlar el impacto negativo que pueda generarse por agentes biológicos en los colaboradores expuestos en la Agencia nacional de infraestructura a través de intervenciones pedagógicas encaminadas a transformar actitudes y conductas seguras.
- ✓ Mantener y promover la salud de los colaboradores, frente a los riesgos ocupacionales que puede desencadenar enfermedades de origen laboral o de origen común que puedan verse agravadas por la exposición a los riesgos ocupacionales, con enfoques Visuales, Osteomusculares, Cardiovasculares y Biológico

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

3. ALCANCE.

El Programa de Hábitos de Vida Saludable está diseñado para involucrar activamente a todos los funcionarios y/o contratistas que forman parte de la Agencia Nacional de Infraestructura. La esencia de esta iniciativa es promover la adopción progresiva de hábitos que respalden la salud y el bienestar dentro del entorno laboral.

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

4. NORMATIVIDAD

Ley 9 de 1979: Título 3, Salud Ocupacional, Artículo 80: “Preservar, conservary mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones”. Artículo 81: “La salud de los trabajadores es una condición indispensable para el desarrollo socioeconómico del país; su preservación y conservación son actividades de interés social y sanitario en las que participan el Gobierno y los particulares.”

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.”

Ley 1335 de 2009: Se obliga a reglamentar mecanismos con el fin de que todas las empresas promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos los empleados

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 776 de 2022 Artículo 4-8 Por la cual se dictan normas sobre la organización, administración y prestaciones del Sistema General de Riesgos Profesionales”

Ley 1562 de 2012: Artículo 11 Servicios de promoción y prevención.

Decreto 614 de 1984 Subprograma de medicina del trabajo en donde se deben realizar exámenes médicos a los trabajadores, vigilancia epidemiológica y prevención de patologías relacionadas con el trabajo, accidentes y ausentismo. Y un subprograma de higiene y seguridad industrial para idéntica riesgos y tomar medidas para controlarlos

Decreto 1205 de 1994 Organización y administración del Programa General de Riesgos Profesionales. Prevención y Promoción de Riesgos Profesionales. Ministerio de Trabajo y Seguridad Social

Decreto 1295 de 1994: Artículo 22: Establece que una de las obligaciones de los trabajadores procurar el cuidado integral de su salud y cumplir las normas, reglamentos e instrucciones de los programas de salud ocupacional de la empresa (Hoy denominado de Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo).

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

Decreto 1072 de 2015: Artículo 2.2.7.3.1.9: “Coordinación en programas de seguridad y salud en el trabajo.”

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”.

Resolución 1956 de 2008: Establece las medidas que se deben aplicar en relación con el consumo de cigarrillo de tabaco, específicamente sobre los ambientes libres de humo de tabaco

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

5. MARCO TEORICO

5.1 ¿Qué es un entorno saludable?

“Son espacios urbanos o rurales en los que transcurre la vida cotidiana, donde las personas interactúan entre ellas y con el ambiente que las rodea, generando condiciones para el desarrollo humano sustentable y sostenible. En ellos se promueve la apropiación y la participación social, la construcción de políticas públicas, el mejoramiento de los ambientes y la educación para la salud, contribuyendo al bienestar y mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la comunidad”

5.2 Definiciones

- ✓ **Acondicionamiento Físico:** el acondicionamiento físico es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio. El acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte.
- ✓ **Actividad física:** la OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.
- ✓ **Auto cuidado:** obligación de toda persona de velar por el mejoramiento, la conservación y la recuperación de su salud personal y la salud de los miembros de su hogar, evitando acciones y omisiones perjudiciales, y cumpliendo las instrucciones técnicas y las normas obligatorias que dictan las autoridades competentes
- ✓ **Alimentación:** Es el proceso por el cual un ser vivo incorpora alimentos a su organismo con el fin que éste tome lo necesario para proporcionar la energía al cuerpo.
- ✓ **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

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

- ✓ **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.
- ✓ **Ambiente psicosocial:** Está conformado por todas las relaciones sociales de los trabajadores dadas en el contexto laboral y dentro del ambiente y jornada laboral.
- ✓ **Alcoholismo:** El alcoholismo es una enfermedad que consiste en padecer una fuerte necesidad de ingerir alcohol (licor), de forma que existe una dependencia física del mismo, manifestada a través de determinados síntomas de abstinencia cuando no es posible su ingesta. El alcohólico no tiene control sobre los límites de su consumo, y suele ir elevando a lo largo del tiempo su grado de tolerancia al alcohol.
- ✓ **Bioseguridad:** Conjunto de medidas preventivas que tienen por objeto eliminar o minimizar el factor de riesgo biológico que pueda llegar a afectar la salud, el medio ambiente o la vida.
- ✓ **Colesterol:** Sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo y es fundamental para el normal funcionamiento del organismo
- ✓ **Diabetes:** Es una enfermedad que se produce cuando el páncreas no puede fabricar insulina suficiente o cuando ésta no logra actuar en el organismo porque las células no responden a su estímulo
- ✓ **Dislipidemias:** Las Dislipidemias son un conjunto de patologías caracterizadas por alteraciones en la concentración de lípidos sanguíneos en niveles que involucran un riesgo para la salud: Comprende situaciones clínicas en que existen concentraciones anormales de colesterol total, colesterol de alta densidad (HDL), colesterol de baja densidad (LDL) y/o triglicéridos. Las dislipidemias constituyen un factor de riesgo mayor y modificable de enfermedad cardiovascular, en especial coronaria
- ✓ **DME:** Desórdenes musculo esqueléticos. Trastorno relacionado con el trabajo que incluye una lesión de los músculos, tendones, ligamentos, nervios, articulaciones, cartílagos, huesos o vasos sanguíneos de los brazos, las piernas, la cabeza, el cuello o la espalda que se produce o se agrava por tareas laborales como levantar, empujar o jalar
- ✓ **Ejercicio físico:** hace parte de la actividad física, cuyos movimientos corporales son planificados, estructurados y secuenciales con el propósito de mejorar el rendimiento y desarrollo físico
- ✓ **Entorno laboral 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
- ✓ **Estilos de vida saludables:** 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. Representan

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

los hábitos, prácticas diarias y las actividades que realiza el individuo y que influyen en su salud.

- ✓ **Entorno laboral 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.
- ✓ **ENT:** Enfermedades no Trasmisibles
- ✓ **Estilos de vida saludables:** 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. Representan los hábitos, prácticas diarias y las actividades que realiza el individuo y que influyen en su salud.
- ✓ **Enfermedad Cardiovascular:** Son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos. Cuando afecta los vasos sanguíneos puede comprometer órganos como el cerebro, miembros inferiores, riñones etc. Puede manifestarse como Angina de pecho o en forma aguda como infarto de miocardio.
- ✓ **EABP:** Entidad Administradora de Planes de Beneficios
- ✓ **Factor de Riesgo Modificable:** Son aquellos que pueden ser corregidos o eliminados a través de cambios en el estilo de vida: Dislipidemias, Hipertensión arterial, Sedentarismo, Tabaquismo, Obesidad, Diabetes, Estrés.
- ✓ **Factores no Modificables:** Son constitutivos de la persona, siempre tendrá ese factor de riesgo y no es posible revertirlo o eliminarlo como el género, etnia, historia familiar y la edad
- ✓ **Fumador:** Según la OMS, un fumador es una persona que ha fumado diariamente durante el último mes cualquier cantidad de cigarrillos, incluso uno
- ✓ **Hipertensión Arterial:** Elevación de las cifras tensionales por encima de los valores normales establecidos, la cual puede tener diferentes causas siendo la más frecuente la idiopática.
- ✓ **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
- ✓ **IMC:** Es la relación entre la masa corporal de una persona y su estatura. Según los valores propuestos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el IMC uno de los principales recursos para evaluar el estado nutricional.
- ✓ **Obesidad:** es un trastorno complejo que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético. Aumenta también el riesgo de enfermedades y problemas de salud, tales como enfermedad cardíaca, diabetes y presión arterial alta

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

- ✓ **OIT:** Organización Internacional del trabajo
- ✓ **OMS:** Organización Mundial de la Salud.
- ✓ **Lesión Musculo-esquelética:** Estas lesiones son trastornos caracterizados por una anormal condición de músculos, tendones, nervios, vasos, articulaciones, huesos o ligamentos que trae como resultado una alteración de la función motora o sensitiva originados por la exposición a los factores de riesgo: repetición, fuerza, posturas inadecuadas, estrés por contacto y vibración.
- ✓ **Promoción de la salud:** permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud. Abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación
- ✓ **Restricción Laboral:** Limitación parcial de la aptitud laboral que afecta a algún riesgo laboral, de los existentes en el puesto de trabajo. Las restricciones señalan una serie de tareas que se considera que el trabajador no debe realizar en su puesto de trabajo habitual, sin que implique la no aptitud para el mismo.
- ✓ **Riesgo Cardiovascular:** Probabilidad que tiene una persona de presentar un evento cardiovascular (infarto del miocardio, accidente cerebro vascular, en un periodo dado).
- ✓ **Sedentarismo:** Carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas
- ✓ **Salud:** como un estado de completo bienestar físico, mental y social, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social
- ✓ **Sustancias:** droga de abuso, medicamento o toxico. Las sustancias se agrupan en alcohol, alucinógenos, anfetaminas o simpaticomiméticos de acción similar, cafeína, cannabis, cocaína, fenciclidina o arilciclohexaminas de acción similar, inhalantes, nicotina, opioides, sedantes, hipnóticos y ansiolíticos o mezclas de cualquiera de las anteriores. También son diversos compuestos naturales o sintéticos, que actúan sobre el sistema nervioso generando alteraciones en las funciones que regulan pensamientos, emociones y el comportamiento
- ✓ **Sedentarismo:** desde el punto de vista semiológico, el término “sedentario” proviene del latín sedentarius, de sedere, estar sentado (...); la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2002, lo definió como: “la poca agitación o movimiento”. (...). En términos de gasto energético, se considera que una persona es sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10% la energía que gasta en reposo (metabolismo basal). (Universidad del Rosario, 2019).

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

- ✓ **Sobrepeso:** El sobrepeso es causado por acumulación excesiva de grasa corporal, es la causa más frecuente siendo una condición común especialmente donde los suministros de alimentos son abundantes y predominan los estilos de vida sedentarios. Relación del peso respecto a la talla que supera los rangos de normalidad establecidos, mostrando un Índice de Masa Corporal
- ✓ **Tabaquismo:** El tabaquismo es la adicción al tabaco, provocada principalmente por uno de sus componentes activos, la nicotina; la acción de dicha sustancia acaba condicionando el abuso de su consumo. Dicha adicción produce enfermedades nocivas para la salud del consumidor. Según la Organización Mundial de la Salud el tabaco es la primera causa de invalidez y muerte prematura del mundo.
- ✓ **Teletrabajo:** es una modalidad de trabajo mediante la cual se permite a los colaboradores realizar sus tareas y asignaciones fuera de las instalaciones físicas de la Secretaría Distrital De Integración Social, de forma parcial o total, utilizando diversos medios tecnológicos

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

6. PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS LUGARES DE TRABAJO VENTAJAS

Para la Agencia Nacional de Infraestructura

- ✓ Los estilos de vida y trabajo saludables generan una repercusión directa y positiva en el estado de salud a nivel físico y psicológico, sus efectos se evidencian en una buena salud, vitalidad, mejor estado de ánimo, reducción en los niveles de estrés y mejor descanso e incrementa la productividad laboral.
- ✓ Permite identificar los diferentes riesgos en los que se encuentra expuesto el trabajador disminuyendo la probabilidad de accidentes de trabajo y aparición de enfermedades laborales.
- ✓ Una imagen positiva y solidaria.
- ✓ Mejora la moral del equipo de trabajo.
- ✓ Reduce la rotación.
- ✓ Reduce el ausentismo.
- ✓ Reduce costos de seguros por cuidado de la salud.
- ✓ Reduce riesgo de multas y litigios.

Para los funcionarios

- ✓ Un ambiente de trabajo seguro y saludable.
- ✓ Mejora la autoestima.
- ✓ Reduce el estrés.
- ✓ Incrementa la satisfacción laboral.
- ✓ Aumenta la destreza para la protección de la salud.
- ✓ Mejora la salud.
- ✓ Mejora el sentido de bienestar.
- ✓ Adoptar hábitos de vida saludables mejora la calidad de vida.

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

- ✓ Realizar pausas activas previene la fatiga, disminuye la tensión física y logra la recuperación y mayor productividad en el trabajo.
- ✓ Hábitos saludables para implementar en el sitio de trabajo
- ✓ Tomar pausas cortas que impliquen desplazamiento del puesto de trabajo. Por ejemplo: ir al baño, tomar un café, ir a saludar al compañero; también usar las escaleras y evitar el ascensor.
- ✓ Realizar psico pausas y pausas activas que son breves descansos de 5 a 10 minutos durante el desarrollo de la jornada laboral con el fin de disminuir la fatiga muscular, reactivando la energía tanto física como mental y previniendo la aparición de los desórdenes músculo esqueléticos ya que permite una adaptación cardiovascular, mejorando la flexibilidad y fortalecimiento de los músculos.
- ✓ Establecer tiempos de esparcimiento durante la jornada laboral; permite mejorar el ambiente laboral, afianza el sentido de pertenencia hacia la compañía y sirve como factor protector de las relaciones sociales en el trabajo.
- ✓ Realizar cambios en la rutina diaria que no afecte el trabajo, pero que permitan percibir diferente el espacio laboral. Cambios en la organización del puesto de trabajo y la secuencia en la realización de tareas son hábitos saludables y provechosos para la construcción de espacios laborales saludables.
- ✓ Respetar el tiempo de cada actividad, es decir, el tiempo de descanso, alimentación y recreación debe respetarse y no interrumpirse por actividades laborales; ya que si se interrumpen genera la percepción de trabajo prolongado y constante, lo que agota fácilmente al trabajador.
- ✓ Dar cumplimiento a las recomendaciones medico laborales que se generen desde el área de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Entidad

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

7. RESPONSABILIDAD

Alta Dirección

- ✓ Asignar y aprobar los recursos financieros técnicos y el personal necesario para la implementación del programa.
- ✓ Garantizar que opera bajo la Normatividad Nacional vigente
- ✓ Fomentar y permitir la participación de los trabajadores

Seguridad y Salud en el Trabajo

- ✓ Realizar la socialización y divulgación del programa a todos los funcionarios
- ✓ Planear y dirigir las actividades
- ✓ Ejecutar las actividades planeadas para cumplimiento del programa.
- ✓ Actualización del programa.
- ✓ Recolectar las evidencias del cumplimiento del Programa

Funcionarios

- ✓ Procurar el cuidado integral de su salud, suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud.
- ✓ Cumplir las normas y reglamentos del SG-SST.
- ✓ Cumplirán a cabalidad el presente programa y serán
- ✓ responsables de sus condiciones de salud y seguridad
- ✓ Informar los peligros y riesgos latentes en su sitio de trabajo oportunamente.

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

8.METODOLOGIA

Este programa de estilos de vida y entornos saludables se desarrollará mediante la estrategia de Etapas

8.1 Etapa 1: Recopilación de los datos y análisis

Esta etapa se orienta a la planificación de las actividades, de acuerdo con el análisis de los siguientes documentos:

- Informe de condiciones de salud
- Informe del diagnóstico de factores psicosociales de la Entidad.
- Informes periódicos de orientación psicosocial.
- Informe de ausentismo laboral.
- Programa de vigilancia epidemiología para la prevención de los desórdenes musculoesqueléticos.
- Informe de autor reporte de peligros, incidentes y condiciones de salud.

8.2 Etapa 2: Actividades de promoción y prevención

- A partir del análisis de la información recolectada en los informes se realizan las acciones y actividades tanto para el servidor público, visitante, contratista de prestación de servicios con el fin de mejorar sus condiciones de salud, y que puedan disfrutar de un entorno laboral saludable biopsicosocial.
- Establecer actividades específicas para la intervención de cada uno de esos factores de riesgo mediante estrategias para educar a la población, con el fin de facilitar la modificación en hábitos y estilos de vida.

Las actividades y acciones de prevención se realizarán de acuerdo con los programas de vigilancia epidemiológica, los programas de prevención y promoción de la Entidad.

- Prevención de consumo alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas

Son el conjunto de acciones diseñadas para cambiar los patrones del consumo de sustancias activas legales e ilegales en la población trabajadora, incluyendo tanto la evitación del uso estas como la progresión a un uso más frecuente o regular, a través del fortalecimiento de las capacidades de la persona que la orienten a una toma de decisiones asertivas frente a circunstancias donde el consumo de psicoactivos puede ser una de las alternativas.

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

Se define como sustancia psicoactiva a toda sustancia que, introducida en el organismo, por cualquier vía de administración, produce una alteración del funcionamiento del sistema nervioso central y es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas, además, las sustancias psicoactivas, tienen la capacidad de modificar la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento de la persona que las consume.

En el marco de las acciones propias de la salud pública, la prevención hace énfasis en los procesos que permiten desarrollar y/o fortalecer estilos de vida saludables y capacidades personales los cuales incidan positivamente en las personas y las comunidades, con el fin de generar patrones de consumo más responsables y de reconocer el abuso y la dependencia como situaciones de salud que deben ser tratadas de manera integral, y no sólo clínicamente, en las personas. Informar de los perjuicios a corto, medio y largo plazo del consumo de sustancias psicoactivas y de los beneficios del abandono, así como fomentar la resiliencia o capacidad de los individuos para superar circunstancias de especial dificultad, gracias a sus cualidades mentales, de conducta y de adaptación, son parte de las acciones.

Lo anterior con el propósito de promover el autocuidado y factores protectores en los funcionarios de la Agencia Nacional de Infraestructura para reducir el consumo de tabaco y alcohol, por medio de capacitaciones, socialización, charlas, talleres enfocados a el consumo de tabaco y demás elementos publicitarios para reducir el consumo de tabaco y alcohol

- Actividades de acondicionamiento físico

Estas actividades con enfoque en bienestar laboral, pretenden ser una herramienta facilitadora de promoción y prevención para el buen cuidado de la salud en pro del bienestar físico y mental de los trabajadores, promoviendo el ejercicio y las buenas prácticas de acondicionamiento físico por medio de actividades de aprendizaje teórico-prácticas, esto como coadyuvante para la salud de nuestro aparato locomotor, disminuyendo la incidencia de los desórdenes músculo esqueléticos (DME). De acuerdo con lo anterior, la ejecución de estas actividades, buscan que los funcionarios, interioricen la importancia de realizar ejercicio semanal, motivados por la información obtenida acerca de sus beneficios.

- Escuelas Terapéuticas

Esta metodología busca fomentar la cultura hacia el autocuidado y los estilos de vida saludables, a través del aprendizaje de alternativas que permitan manejar adecuadamente síntomas ya instaurados o prevenir que éstos se presenten, además de favorecer la realización de cambios posturales y manejo de higiene postural tanto en las actividades laborales como en la vida diaria. El objetivo de esta actividad es el de sensibilizar acerca de la importancia del autocuidado frente al gesto postural de los segmentos corporales y enseñar alternativas de abordaje tales como rutinas de ejercicios preventivos y utilización

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

de medios físicos.

9. LÍNEAS DE ACCIÓN A IMPLEMENTAR

- ✓ Salud Cardiovascular
- ✓ Cuerpo Saludable
- ✓ Salud Mental
- ✓ Salud Visual
- ✓ Nutrición Saludable
- ✓ Hábitos y estilos de vida

10. SALUD CARDIOVASCULAR

Tamizaje Cardiovascular.

Mediante el tamizaje se logra identificar el grado de riesgo cardiovascular de cada uno de los funcionarios y la probabilidad de tener o no una enfermedad cardiovascular o accidente cerebro vascular, una vez establecido el nivel se plantean las pautas, estrategias, recomendaciones y/o tratamiento integral para los factores de riesgo presentes, priorizando su atención, trazando metas y seguimiento para contribuir a minimizar y/o prevenir nuevos eventos y lograr una mejor calidad de vida.

El tamizaje de riesgo cardiovascular, se trabajará a través de la red de apoyo con las ARL, EAPBS e IPS con las cuales se cuenta mediante afiliación de los funcionarios.

Objetivo: Identificar factores de riesgo cardiovascular modificables en la población trabajadora, a fin de establecer las intervenciones necesarias según cada caso y las orientaciones para modificar actitudes y comportamientos que promuevan y favorezcan la salud cardiovascular.

Actividades: aplican diferentes cuestionarios relacionados con tamizaje de riesgo cardiovascular, así determinar el nivel de riesgo cardiovascular, identificando antecedentes tanto personales como familiares.

También con la aplicación de los cuestionarios anteriores se realiza la toma de medidas antropométricas (peso, talla, perímetro abdominal), toma de presión arterial, frecuencia cardíaca, índice de masa corporal y porcentaje de grasa. Lo cual es registrado en la ficha de seguimiento de cada uno de los funcionarios.

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

11 BUEN HÁBITO DEL SUEÑO.

Los trastornos del sueño (TS) son aquellas desviaciones de los patrones normales, tanto en duración como en calidad, manifestadas como sueño deficiente, excesivo o como anomalías del comportamiento durante éste. Los TS han adquirido gran importancia en los últimos años dada su repercusión sobre diferentes aspectos de la vida diaria, salud y bienestar de los individuos y la sociedad, accidentalidad y desempeño laboral, así como los costos directos e indirectos en la atención médica requerida para su manejo.

Teniendo en cuenta la Clasificación Internacional de Trastornos de Sueño (1997) el insomnio se entiende como la “dificultad para iniciar o mantener el sueño, o no tener un sueño reparador” que “provoca malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas”. Así también el insomnio agudo aquel que se presenta por menos de cuatro semanas y crónico si el insomnio persiste por más de cuatro semanas.

De igual manera se conceptualiza el hipersomnio como “la presencia de somnolencia excesiva diurna, casi diaria, que genera malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas.

El objetivo es promover la adopción de hábitos de sueño saludables (8 horas mínimo), que constituyan en descanso reparador, por medio de actividades de socialización, charlas, talleres y videos, ubicación de carteles, afiches y demás elementos publicitarios sobre el buen hábito del sueño.

12 ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA - EJERCITACIÓN

Las actividades deportivas o recreativas contribuyen a la socialización e integración entre los funcionarios, además del desarrollo físico y mental, salir de la rutina y liberarse del estrés, así como una sana convivencia, conforme al plan de bienestar implementado por la entidad.

Debemos tener en cuenta que estas actividades no son de tipo competitivo, sino que fomentan el bienestar laboral, los hábitos de vida saludable y el autocuidado.

Para lo anterior se tendrán en cuenta los espacios públicos y privados

- ✓ Piscinas (realizar jornadas de natación de acuerdo con lo acordado con las cajas de compensación)
- ✓ Gimnasios (incentivar espacios o jornadas de práctica de estiramiento físico y corporal).

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

- ✓ Prácticas de fútbol, baloncesto, béisbol, tenis,
- ✓ Jornadas de día sin carro y día en bicicleta o caminatas que contribuyan al estiramiento corporal y las jornadas saludables evitando actividades de sedentarismo.
- ✓ Jornadas de actividad física dirigida musicalizada para los funcionarios donde participen de manera voluntaria y así logren mantener por un espacio de tiempo y de manera continua realizar actividad física de manera segura y controlada.
- ✓ La bailo terapia es una opción para relajar el cuerpo y liberarlo de tensiones, una forma divertida de mejora la calidad de los funcionarios, que puede ser practicada por cualquier persona y a cualquier edad. El baile es un ejercicio que consiste en realizar movimientos coordinados, armoniosos, que involucra todos los músculos del cuerpo y aumenta la oxigenación aumentando la resistencia aeróbica

Este tipo de actividades conlleva beneficios para la salud como:

- ✓ Aumenta el ritmo cardíaco y la respiración que ayuda a mejorar la oxigenación del cuerpo.
- ✓ Ayuda a controlar el peso.
- ✓ Contribuye a quemar grasa.
- ✓ Aumento de la masa muscular.
- ✓ Condiciona el sistema circulatorio al igual que el sistema respiratorio.
- ✓ Tonifica el sistema muscular.
- ✓ Reduce el estrés y depresión.
- ✓ Promueve la sensación de fortaleza y bienestar general.
- ✓ Mejora la función cognitiva.

13 SALUD MENTAL

Jornadas de Relajación (ejercicios de relajación física muscular)

Para este programa la relajación será entendida como un estado de ausencia de tensión o activación que se manifiesta en tres niveles: fisiológico, cognitivo y comportamental. A nivel fisiológico la relajación produce:

- ✓ Disminución en la tensión muscular tónica
- ✓ Disminución en la frecuencia e intensidad latido cardiaco
- ✓ Disminución en la actividad simpática en general
- ✓ Disminución en la secreción de adrenalina y noradrenalina
- ✓ Disminución en la vasodilatación arterial

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

- ✓ Cambios respiratorios (disminución en frecuencia, aumento en intensidad, regulación del ritmo respiratorio)
- ✓ Disminución en el metabolismo basal
- ✓ Disminución en índices de colesterol y ácidos grasos en plasma A nivel cognitivo:
- ✓ Recupera la armonía emocional.
- ✓ Aumenta la capacidad de concentración.
- ✓ Aumenta la creatividad y la memoria.
- ✓ Mejora el estado de ánimo.

14 NUTRICIÓN SALUDABLE

Talleres Nutricionales: Con el objetivo de promover la importancia de la alimentación saludable dentro de los funcionarios, tomando como principio el bienestar de los mismos y el cuidado de la salud, por medio de talleres nutricionales, conmemoración de fechas especiales, en las que relacionamos el evento a celebrar con los hábitos nutricionales atener presente:

15 PAUSAS ACTIVAS VISUALES

La fatiga visual puede presentar las siguientes manifestaciones: Cansancio en el cuello, cansancio en los hombros, enrojecimiento, resequedad, dificultad para enfocar, visión borrosa o dolor de cabeza. Para evitar este tipo de molestias se recomienda introducir en la rutina diaria de los trabajadores pautas activas, que permiten la recuperación de los mecanismos de la función visual.

Las pausas activas oculares son una herramienta enfocadas a realizar ejercicios visuales que generan descanso visual en la actividad laboral, genera beneficios como los que se enuncian a continuación, disminuir el estrés laboral, disminuir el cansancio y fatiga visual, prevenir el ardor y el enrojecimiento ocular, mejorar el desempeño laboral, especialmente en trabajadores que deben mantener la mirada fija durante periodos prolongados de tiempo (pantallas de computar, otros equipos de trabajo, lectura de documentos), mejorar la motivación, autoestima y capacidad de concentración, disminuir el riesgo de enfermedades oculares.

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

16. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

La actualización de este programa se realizará una vez al año y la evaluación de indicadores semestral y anual.

Indicadores

Con el fin de conocer la disponibilidad, oportunidad y utilización de los recursos y la eficacia de las actividades y acciones generadas a partir de los resultados obtenidos, se debe calcular periódicamente indicadores que controlen y evalúen el Programa de Estilos de Vida y Entornos Saludable.

Indicador de cumplimiento de las actividades

Definición del indicador: Establece el porcentaje de personas vinculadas al Programa de Prevención que asistieron a las actividades realizadas con respecto a las programadas; la fuente de información será los registros de asistencias a dichas actividades

$$\text{N}^{\circ} \text{ actividades ejecutadas} / \text{N}^{\circ} \text{ actividades programadas} * 100$$

Elaboro


Dr. Roland Fernell Rojas G.
 Médico Cirujano
 Especialista Salud Ocupacional
 Universidad Nacional
 LIC. S.O. - 006290/96

ROLAND FERNELL ROJAS G
 MEDICO CIRUJANO
 ESPECIALISTA EN SALUD OCUPACIONAL
 CC 19339845
 L.S.O 1270/2017

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST
	Proceso Gestión de asesoría P&P

REFERENCIAS

- Ministerio de Salud y Protección social
(https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/folleto_pautas_cuidados_auditivos.pdf)
- Ministerio de Protección Social. (2011). Guía técnica para el análisis de exposición a factores de riesgo ocupacional. Bogotá.
- Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de la Organización Mundial de la Salud-OMS
- Ministerio del Trabajo. (2013). Informe Ejecutivo II Encuesta Nacional de Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo en el Sistema General de Riesgos Laborales.
- Ministerio de Salud <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-visual-en-todo-elcurso-de-vida.aspx>
- Ministerio de Salud. (9 de Julio de 2015). www.minsalud.gov.co. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/abcentornos-saludables.pdf>.