

 Gobernación de Norte de Santander 	PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código:
		Versión: 0
		Fecha: 8-4-2021
		Página: 1 de 22

PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

PROCESO: GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

**GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER
2021**

 	PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código:
		Versión: 0
		Fecha: 8-4-2021
		Página: 2 de 22

INTRODUCCIÓN

La importancia de implementar el programa de hábitos y estilos de vida saludables en el ámbito laboral, se diseña a partir de la necesidad como una herramienta básica para la vida laboral y cotidiana de las personas a nivel de los diferentes contextos como lo son el laboral, social y familiar; al igual, se considera relevante, gracias al interés en los sectores gubernamentales y privados, ante el fomento y fortalecimiento para la construcción de un estado de bienestar en cada trabajador de la Gobernación de Norte de Santander.

Con base a lo referido, es necesario fundamentar el programa con relación a los sustentos teóricos como lo es la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la cual refiere al lugar de trabajo como un entorno prioritario para la promoción de la salud en el siglo XXI. Considerando la salud en el trabajo y los entornos laborales saludables se cuentan entre los bienes más preciados de personas, comunidades y países. Al igual, un entorno laboral saludable es primordial, no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino también para hacer un aporte positivo a la productividad, motivación laboral, espíritu de trabajo, satisfacción en el trabajo, interés, gratificación, resultados laborales y calidad de vida general¹.

En concordancia con lo mencionado, para la OMS y la OPS, la promoción de la salud en el lugar de trabajo interfiere en la ejecución de una serie de políticas y actividades o tareas en los lugares de trabajo, planteadas para ayudar a los empleadores y trabajadores en todos los niveles a aumentar el control sobre su salud y a mejorarla, favoreciendo la productividad y competitividad de las empresas y contribuyendo al desarrollo económico y social de los países. A su vez, es necesario tener en cuenta el lugar de trabajo, ya que puede ser cualquier entorno en el cual las personas ejercen un rol ocupacional. Sumado la promoción de la salud en el contexto laboral convocando la participación de trabajadores, empleadores y otros actores sociales interesados en la puesta en práctica de iniciativas acordadas en forma conjunta para la salud y el bienestar de la fuerza laboral², para lo cual se generan principios fundamentales, en cuanto a la promoción de la salud a nivel laboral³.

Cabe resaltar, que el fomento de estilos de vida y trabajo saludable, parten del impulso de un plan de acción coordinado y con esfuerzo común entre trabajadores y el empleador, además de la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, con relación al tiempo que permanece los trabajadores dentro de la organización; y por ende se busca la adopción

¹ OMS, OPS. Estrategia de Promoción de la salud en los lugares de trabajo de América Latina y el Caribe: Anexo N° 6 - Documento de Trabajo. Ginebra. (Swz): Organización Mundial de la Salud; 2000.

² CIE. El CIE y la movilización de las enfermeras para la promoción de la salud. [publicación periódica en línea] 2000;. Disponible en: <http://www.icn.ch>

³ *Ibid.*

 	PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código:
		Versión: 0
		Fecha: 8-4-2021
		Página: 3 de 22

de medidas que permitan al trabajador evitar el sedentarismo y hábitos que afecten la calidad de vida y el estado de salud.

Por otra parte, la salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores son sumamente importantes para los trabajadores y sus diferentes vínculos, y también para la productividad, competitividad y sostenibilidad de las empresas y, por ende, para las economías de los países y del mundo. Según los cálculos actuales, dos millones de hombres y mujeres fallecen anualmente como consecuencia de accidentes de trabajo y enfermedades o traumatismos relacionados con el trabajo⁴. Igualmente, se calcula que cada año se producen 160 millones de casos nuevos de enfermedades relacionadas con el trabajo⁵. Además, el, 8% de la carga global de las enfermedades provenientes de la depresión es actualmente atribuida a los riesgos ocupacionales⁶.

En continuidad con el párrafo anterior, los datos recopilados por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), solamente abarcan las lesiones y enfermedades que se producen en los centros de trabajo registrados, pertenecientes al sector convencional de la economía. En muchos países la mayor parte de los trabajadores pertenece al sector no convencional, en los cuales no se lleva ningún tipo de registro o control a nivel de los traumatismos o las enfermedades relacionadas con el trabajo, y mucho menos se ejecutan programas dirigidos a prevenir este tipo de problemas. Por lo tanto, ocuparse de esta carga de morbilidad enorme, su costo económico y la pérdida a largo plazo de recursos humanos provocados por la insalubridad de los lugares de trabajo es un reto formidable para los países, los sectores económicos, los responsables de las políticas de salud y los profesionales.⁷

Con base a la información sustentada, la relación existente entre el talento humano y la Seguridad y Salud en el Trabajo, debe ser estrecha ya que lo que se pretende con este programa es intervenir a nivel de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, reducir índices de ausentismo, brindar protección y promoción de la salud de los trabajadores. Cuyo objeto dentro de la Gobernación de Norte de Santander busca mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones. Se puede evidenciar la importancia que tiene la implementación del programa de estilos de vida y trabajo saludable.

⁴ ILO, Facts on safety at work. April 2005.

⁵ ILO/WHO joint press release. Number of work-related accidents and illnesses continues to increase: ILO and WHO join in call for prevention strategies. 28 April 2005.

⁶ Prüss-Ustün A, Corvalan C. Preventing disease through health environments: towards an estimate of the environmental burden of disease. Geneva: WHO, 2006.

⁷ https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44317/9789243599311_spa.pdf;jsessionid=449D585BE27BFF10690B84C5C7C40354?sequence=1.

 	PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código:
		Versión: 0
		Fecha: 8-4-2021
		Página: 4 de 22

JUSTIFICACION

La actividad física y su relación con el programa de hábitos y estilos de vida saludable, juega un papel importante en los trabajadores, ya que fortalece el espíritu, desarrolla habilidades y destrezas, genera estilos de vida saludable, contribuye al crecimiento económico representado en capital social y mejores estándares de salud, disminuyéndose los altos porcentajes de sedentarismo, obesidad y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Así mismo, los antecedentes se encuentran enmarcados en la Constitución Política Nacional: Art. 49: La salud es responsabilidad directa del Estado, Art. 52 Modificado por el acto legislativo 02 “Por el cual se modifica el artículo 52 de la constitución Política de Colombia y El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y Desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo. Por lo anterior, la Gobernación de Norte de Santander se encargara de fomentar estas actividades e inspeccionará, vigilara y controlara las organizaciones deportivas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

A su vez, el siguiente programa se diseña teniendo en cuenta los programas de vigilancia epidemiológica, en prevención de desórdenes musculo esqueléticos, psicosocial y cardiovascular, fuentes de información como, hallazgos en el auto reporte condiciones de salud, perfil sociodemográfico y análisis de estadísticas del ausentismo presentado en el periodo 2019-2021. Así mismo, el diagnóstico de condiciones de salud del año 2020 se realizó con la información de las evaluaciones médicas ocupacionales tanto de ingreso como periódicas, evidenciando afectaciones cardiovasculares y musculoesqueléticas en un 25%. Igualmente, un porcentaje considerable de trabajadores específicamente el 59% les recomendaron implementar hábitos y estilos de vida saludable como consecuencia de la alteración en el Índice de Masa Corporal ya que un 51% presenta sobrepeso, obesidad grado I, II, y III requiriendo de tomar medidas de control inmediatas para la prevención de patologías que generen sintomatología y por ende afecten el desempeño del rol laboral.

En concordancia con lo referido, es necesario resaltar otros fundamentos legales que justifican y sustentan el programa como lo son: (Plan Nacional desarrollo 2014 -2016) Base del trabajo intersectorial. Ley 1122 del 2007. Plan Nacional de Salud Pública (Promoción de Estilos de Vida Saludable). Ley 769 de 2002. Código Nacional de Transito. Opciones de movilización apropiadas para efectos positivos en la salud, integración social, disminución de polución. Ley 715 de 2001. Decreto 1072 2015. Igualmente, la coordinación de acciones con los entes Municipales Departamentales en fomento del deporte, la recreación y la actividad física. Ley 397 de 1997. Ley General de la Cultura, (Promoción de la actividad

 	PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código:
		Versión: 0
		Fecha: 8-4-2021
		Página: 5 de 22

física a través de la cultura y las tradiciones). Ley 181 de 1995. Ley del deporte. Además, del el Plan Decenal del Deporte la Recreación la Educación Física, la Actividades Física para el desarrollo humano 2009- 2019 Ley 115 de 1994. La obligación de los municipios de planear y desarrollar de programas y actividades. Ley 99 de 1993. Ministerio del Medio ambiente (Adecuación de Espacios y zonas verdes para la práctica de la actividad física, actividades deportivas y recreativas). Ley 50 de 1990. Código Sustantivo del Trabajo y Ley 361 del 97. Ley General de discapacidad.

Para concluir, la Gobernación de Norte de Santander, pretende con la implementación del programa aumentar la prevalencia de Actividad física e incidir sobre esos factores que afectan la calidad de vida de trabajadores de la organización, que al modificarse contribuyan a la mejora de la salud y a prevenir las enfermedades de índole cardiovascular causantes de la mayoría de muertes en el mundo, por falta de implementación de hábitos y estilos de vida saludable a nivel personal, laboral, social y familiar.

 	PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código:
		Versión: 0
		Fecha: 8-4-2021
		Página: 6 de 22

OBJETIVOS

Objetivo general

Fomentar la práctica de hábitos y estilos de vida saludable a través de la promoción de la salud, prevención de la enfermedad y mejoramiento de la calidad de vida, sumado de la implementación de estrategias de políticas de bienestar laboral, actividad física y seguimiento en el estado de salud de los trabajadores de Gobernación de Norte de Santander

Objetivos específicos

- Identificar las características de los estilos de vida saludable en la Gobernación a través del análisis del diagnóstico de condiciones de salud y estrategias de prevención.
- Promover acciones específicas en la salud para promoción y prevención de las enfermedades en la Gobernación.
- Fortalecer los hábitos deportivos realizando actividades de recreación y deporte que permitan la prevención de enfermedades enmarcadas en actividades de bienestar programadas por la Gobernación.
- Evaluar el cumplimiento e impacto de las actividades desarrolladas en promoción y prevención de estilos de vida saludable.
- Establecer plan de mejoramiento continuo con base a los resultados obtenidos en la evaluación de las actividades realizadas.
- Lograr el mejoramiento y utilización eficiente de los escenarios del Departamento de Norte de Santander para la práctica y promoción de la actividad física.
- Promover una cultura de autocuidado, responsabilidad individual, hábitos de vida saludable y hacia la práctica de actividad física para disminuir los efectos negativos del sedentarismo con apoyo de INDENORTE.
- Realizar jornadas de salud que involucre actividades de estilos de vida saludable como alimentación, recreación, deporte, tamizaje corporal en pro de la prevención de enfermedades.

 	PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código:
		Versión: 0
		Fecha: 8-4-2021
		Página: 7 de 22

ALCANCE

Este programa está orientado a la promoción de la salud, prevención de enfermedades e implementación de hábitos y estilos de vida saludable en los trabajadores de la Gobernación de Norte de Santander.

GLOSARIO

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.⁸

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.

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 dicten las autoridades competentes.⁹

Ambiente psicosocial: Está conformado por todas las relaciones sociales de los trabajadores dadas en el contexto laboral y dentro del ambiente y jornada laboral.¹⁰

DME: Desordenes musculo esqueléticos.

Ejercicio: Es parte de la actividad física, cuyos movimientos corporales son planificados, estructurados y secuenciales con el propósito de mejorar el rendimiento y desarrollo físico.¹¹

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

⁸ <https://www.segurosalfa.com.co/Portals/0/Documentos%20vinculados/Seguridad%20social/ARL/SG-SST/GUIA%20DE%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20Y%20TRABAJO%20SALUDABLE.PDF?ver=2017-06-16-101757-327>

⁹ <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/lineamiento-nacional-prevencion-consumo-sps.pdf>

¹⁰ https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&view=download&alias=382-estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211

¹¹ <https://www.segurosalfa.com.co/Portals/0/Documentos%20vinculados/Seguridad%20social/ARL/SG-SST/GUIA%20DE%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20Y%20TRABAJO%20SALUDABLE.PDF?ver=2017-06-16-101757-327>

 	PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código:
		Versión: 0
		Fecha: 8-4-2021
		Página: 8 de 22

y trabajadores tener cada vez mayor control sobre su propia salud, mejorarla y ser más energéticos, positivos y felices.¹²

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.¹³

OIT: Organización Internacional del trabajo

OMS: Organización Mundial de la Salud

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.¹⁴

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.¹⁵

Sketch: Es una escena, generalmente humorística, que dura entre uno y diez minutos aproximadamente. En ella participan actores o comediantes y puede ser montada en un teatro o difundida por televisión e Internet.

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.¹⁶

¹² Regional guidelines for the development of healthy workplaces. World Health Organization, Regional Office for the Western Pacific November 1999. http://www.who.int/occupational_health/publications/wprogui_delines/en/index.html accessed 10 July 2009.

¹³ <https://www.segurosafsa.com.co/Portals/0/Documentos%20vinculados/Seguridad%20social/ARL/SG-SST/GUIA%20DE%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20Y%20TRABAJO%20SALUDABLE.PDF?ver=2017-06-16-101757-327>

¹⁴ <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>

¹⁵ https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html

¹⁶ Glosario de términos de Alcohol y drogas. Organización Mundial de la Salud 1994

 	PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código:
		Versión: 0
		Fecha: 8-4-2021
		Página: 9 de 22

NORMATIVIDAD

Constitución Política Nacional: Art. 49: La salud es responsabilidad directa del Estado, Art. 52 Modificado por el acto legislativo 02 “Por el cual se modifica el artículo 52 de la constitución Política de Colombia y El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y Desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo

CÓDIGO SUSTANTIVO DEL TRABAJO. Establece entre otras las obligaciones del patrono respecto a seguridad y prevención de riesgos.

LEY 9 1979, CÓDIGO SANITARIO NACIONAL. El título III, determina la organización de la Salud Ocupacional en los lugares de trabajo, condiciones ambientales, riesgos químicos, biológicos, físicos. Autoriza al Ministerio de Salud para fijar valores límites permisibles. Establece normas de seguridad industrial, medicina preventiva y saneamiento básico, en los ambientes de trabajo.

RESOLUCIÓN 2400 - 1979. Estatuto de Seguridad Industrial, orientado al cumplimiento de las normas mínimas para la prevención de accidentes de trabajo.

RESOLUCIÓN 2013 - 1986. Define las funciones del comité de medicina, higiene y seguridad industrial. **RESOLUCIÓN 1016-1989.** Reglamenta los programas de salud ocupacional en las empresas y los subprogramas de medicina preventiva, medicina del trabajo, higiene y seguridad industrial; el Comité Paritario de Salud Ocupacional y su registro ante el Ministerio de trabajo; obliga a las empresas a tener cronograma de actividades e indicadores de evaluación en salud ocupacional.

LEY 50 DE 1990. Artículo 21. Adicionase al Capítulo II del Título VI Parte Primera del Código Sustantivo del Trabajo el siguiente artículo: “Dedicación exclusiva en determinadas actividades. En las empresas con más de cincuenta (50) trabajadores que laboren cuarenta y ocho (48) horas a la semana, estos tendrán derecho a que dos (2) horas de dicha jornada, por cuenta del empleador, se dediquen exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.

RESOLUCIÓN 1075 DE 1992. Actividades en materia de Salud Ocupacional, en el subprograma de Medicina Preventiva. Se establecen acciones de control de la farmacodependencia, el alcoholismo y el tabaquismo.

 	PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código:
		Versión: 0
		Fecha: 8-4-2021
		Página: 10 de 22

DECRETO 1295 DEL 22 DE JUNIO DE 1994. Art. 2. Dentro de los objetivos del Sistema General de Riesgos Profesionales se encuentra establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de la población trabajadora, protegiéndola contra los riesgos derivados de la organización del trabajo en las que se encuentran los psicosociales. Art. 21. Plantea que dentro de las obligaciones del empleador se encuentra procurar el cuidado integral de la salud de los trabajadores y de los ambientes de trabajo. Art. 22. Presenta como una de las obligaciones del trabajador... “procurar el cuidado integral de su salud y cumplir las normas, reglamentos e instrucciones de los programas de salud ocupacional de la empresa.

LEY 115 DE 1994. Reconoce a la educación física, la recreación y la utilización adecuada del tiempo libre, como uno de los fines de la educación colombiana, y establece su carácter de Proyecto pedagógico transversal, obligatorio del currículo en la educación preescolar, básica y media.

LEY 181 DE 1995. Dispone como uno de los objetivos del Estado garantizar el acceso de las personas a la práctica del deporte y la recreación, fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social.

LEY 397 DE 1997. Señala diferentes alternativas para promover la práctica de la actividad física, en la medida que múltiples expresiones culturales están basadas en el movimiento.

LEY 715 DE 2001. Determina que corresponde a las entidades territoriales, coordinar acciones entre los municipios que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física.

LEY 1109 DE 2006. Por medio de la cual se aprueba el “Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco”, hecho en Ginebra, el veintiuno (21) de mayo de dos mil tres (2003).

RESOLUCIÓN 1956 DE 2008 DEL MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL. Adopta medidas en relación con el consumo de cigarrillo de tabaco, específicamente sobre los ambientes libres de humo.

LEY 1335 DE 2009. Contempla las disposiciones por medio de las cuales se previenen daños a la salud de los menores de edad, la población no fumadora y se estipulan políticas públicas para la prevención del consumo de tabaco y el abandono de la dependencia de tabaco del fumador. Entre otras medias, determina la implementación de los ambientes 100% libres de humo en Colombia; la prohibición total de la publicidad, la promoción y el patrocinio de los productos del tabaco.

DECRETO 1072 DE 2015. Artículo 2.2.4.6.8. Prevención y Promoción de Riesgos Laborales: El empleador debe implementar y desarrollar actividades de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades aborales, así como de promoción de la salud en el

 	PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código:
		Versión: 0
		Fecha: 8-4-2021
		Página: 11 de 22

Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), de conformidad con la normatividad vigente.

RESOLUCIÓN 2508 DE 2012 Se elaboró el reglamento técnico por el cual se establece los requisitos que deben cumplir los alimentos envasados que contengan grasas trans y/o grasas saturadas.

LEY 1566 DE 2012. Art. 6. Promoción de la salud y prevención del consumo de sustancias psicoactivas. El Gobierno Nacional en el marco de la Política Pública Nacional de Prevención y Atención a la adicción de sustancias psicoactivas formulará líneas de política, estrategias, programas, acciones y procedimientos integrales para prevenir el consumo, abuso y adicción a las sustancias mencionadas en el artículo 1° de la presente ley, que asegure un ambiente y un estilo de vida saludable, impulsando y fomentando el desarrollo de programas de prevención, tratamiento y control del consumo, abuso y adicción a sustancias psicoactivas, lícitas o ilícitas al interior del lugar de trabajo, las cuales serán implementadas por las Administradoras de Riesgos Profesionales.

 	PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código:
		Versión: 0
		Fecha: 8-4-2021
		Página: 12 de 22

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

EL SEDENTARISMO

El sedentarismo entendido como la falta de movilidad o inactividad mínima necesaria que requiere el organismo para mantenerse saludable, es asumido como parte de la vida diaria y con él sus múltiples consecuencias como las enfermedades cardiovasculares y el aumento de la morbilidad por enfermedades asociadas como la obesidad, el estrés y el consumo de alcohol. Son muchos los factores que influyen o conllevan a momentos incapacitantes, junto con el estrés se encuentra otra situación que además de coadyuvar a generar molestias físicas es una de las situaciones que más está enfermando a la población especialmente la juvenil y la laboralmente activa. El sedentarismo lo define la Real Academia de la Lengua Española como: Dicho de un oficio o de un modo de vida de poca agitación o movimiento. Siendo así es claro que define los estilos de vida a los que la sociedad actual ha llegado, según estudios realizados se encuentra que el sedentarismo afecta significativamente el sistema músculo esquelético rebajando los niveles de masa magra y aumentando los de masa grasa.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

El IMC es un indicador que relaciona el peso y la estatura y se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²) (OMS, 2016). La OMS (1995) propone la siguiente clasificación del estado nutricional de acuerdo al IMC: "Clasificación acorde al IMC: a) Delgadez grado 1: IMC 17.0 - 18.49 (leve) b) Delgadez grado 2: IMC 16.0 - 16.99 (moderada) c) Delgadez grado 3: IMC 16.0 (severa) d) Rango normal: IMC 18.50 - 24.99 e) Sobre peso grado I: IMC 25.00 - 29.99 f) Sobre peso grado II: IMC 30.00 - 39.99 g) Sobre peso grado III: IMC \geq 40.00

IMC Y AUSENTISMO LABORAL

Partiendo del incremento alarmante de las estadísticas de personas con sobrepeso y obesidad, diferentes estudios han abordado la incidencia de esta condición modificable en el desempeño laboral y han encontrado que existe una relación directa entre el aumento del índice de masa corporal y los eventos de ausentismo laboral, baja productividad y aumento de costos relacionados con el ausentismo. Se menciona también que, aunque el índice de masa corporal es un indicador mundialmente aceptado, es posible que los límites para determinar quién está con sobrepeso y obesidad presenten errores, debido a que la composición corporal puede ser engañosa porque para determinar el componente real de grasa corporal es necesaria una intervención más integral (Finkelstein, DiBonaventura, Burgess y Hale, 2010; Jans, van den Heuvel, Hildebrandt y Bongers, 2007; Robroek, van den Berg, Plat y Burdorf, 2011; Schmier, Jones y Halpern, 2006).

 	PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código:
		Versión: 0
		Fecha: 8-4-2021
		Página: 13 de 22

EJERCICIO FÍSICO

Tal como comentábamos al inicio del artículo, al hablar de calidad de vida hay que hacerlo desde las perspectivas de vivir mejor y, también, más años, para ello entre otras cuestiones, se hace necesario considerar esos hábitos comunes de vida o estilos de vida, pero no como está ocurriendo en la actualidad, que se empieza a considerar cuando ya se tiene una edad avanzada, sino que habría que hacerlo desde edades tempranas. En este sentido, hay un reconocimiento cada día más creciente que las enfermedades y la mortalidad se relacionan más con los factores psicosociales y de medio ambiente que con la calidad de la asistencia médica per se (Pelletier, 1986). Por ejemplo, existen múltiples estudios que han relacionado hábitos comunes de salud y longevidad estableciéndose algunos de ellos como favorecedores de la longevidad. En cuanto al área que a nosotros nos incumbe, se ha detectado que el ejercicio retrasa la aparición de ciertas enfermedades y la muerte. Así, existen diversas investigaciones que tienden a señalar que la práctica física retrasa la muerte, en la medida en el que el índice de mortalidad correlaciona negativamente con el nivel de actividad física (Garfinkel y Stellman, 1988).

Concretamente, se ha demostrado que las personas que realizan ejercicio tienen un 50% menos de probabilidades de morir de muerte prematura que aquellos que son sedentarios (Paffenbarger, Hyde, Wing y Hsieh, 1986).

Una de las causas de mayor mortalidad en los países desarrollados es el infarto de miocardio, en esta línea también se han realizado estudios a fin de analizar si el ejercicio físico disminuía la mortalidad de pacientes que habían sufrido infartos de miocardio. Los resultados de varios meta análisis llegan a la conclusión de que el ejercicio reduce la mortalidad tras un infarto de miocardio entre un 20 y un 25% en el primer año (May, Eberlein y Furberg, 1982; Naughton, 1985; Oldridge, Guyat, Fisher y Rimm, 1988).

PRINCIPIOS DEL EJERCICIO

Los ejercicios deben ser dirigidos a disminuir la tensión muscular y el estrés laboral; el diseño o la programación de los ejercicios deben ser diseñados acorde al área de trabajo y las actividades que los colaboradores realizan, es decir deben ser fáciles, seguros, terapéuticos y agradables. Las pausas saludables deben ser realizadas en cortos tiempos a lo largo de la jornada laboral, es importante tener en cuenta que si las pausas se realizan al inicio de la jornada puede suceder que toda la tensión se acumule, es recomendable realizarlas dos a tres veces a lo largo de la jornada. Cada ejercicio posee fundamentos técnicos específicos y recomienda el no improvisar con cualquier otro ejercicio, ya que no se tendrían los efectos esperados y/o resultar en una lesión. Las indicaciones para ejecutar los ejercicios son las siguientes:

 	PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código:
		Versión: 0
		Fecha: 8-4-2021
		Página: 14 de 22

- Ejercicios de estiramiento: Deben tener una duración mínima de 5 segundos.
- Ejercicios de movilización: Llevar a cabo como mínimo 5 ejecuciones por ejercicio o bien realizar cada ejercicio al menos durante 10 segundos.
- Ejercicios de fortalecimiento: realizar ejercicio de resistencia de muscular 2 series de 10 repeticiones.
- Ejercicios de coordinación: los ejercicios de coordinación deben ir encaminados en mejorar la concentración y evitar la fatiga mental. e) Ejercicios de integración grupal

Beneficios de la Promoción de la Salud en los Lugares de Trabajo¹⁷

Para la organización

- 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.
- Un programa de salud y seguridad bien administrado
- 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 trabajadores

- Un ambiente de trabajo seguro y saludable
- Mejora la autoestima
- Reduce el estrés
- Mejora la moral
- 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
- Realizar pausas activas previene la fatiga, disminuye la tensión física y logra la recuperación y mayor productividad en el trabajo.

¹⁷ OMS. The Health - Promoting Workplace: Making it Happen. 1998. - WHO/HPR/HEP/98.9

 Gobernación de Norte de Santander 	PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código:
		Versión: 0
		Fecha: 8-4-2021
		Página: 15 de 22

Beneficios psicológicos y mentales

- Mejora el estado de ánimo.
- Reduce el riesgo de depresión.
- Disminuye el estrés.
- Merma los estados de ansiedad.
- Aumenta la autoestima.
- Fortalece la imagen corporal positiva.
- Se genera una sensación general de bienestar.
- Permite crear nuevas relaciones con otras personas y hacer amigos con mayor facilidad.
- Mejora el desempeño y la satisfacción sexual.
- Aumenta la productividad.
- Mejora las capacidades cognitivas.
- Hace posible conciliar más rápidamente el sueño, descansar y dormir mejor.
- Aumenta el nivel de satisfacción en el estudio, trabajo y otros ámbitos de la vida diaria

Beneficios físicos

- Fortalece el corazón y los vasos sanguíneos.
- Ayuda a controlar el peso.
- Desarrolla resistencia física y fuerza muscular.
- Aumenta la sensación de bienestar corporal.
- Mejora la apariencia física.
- Preserva la salud de los huesos y contribuye al movimiento de las articulaciones.
- Aumenta el colesterol HDL “colesterol bueno” el cual protege la salud del corazón.
- Previene problemas respiratorios y contribuye a su tratamiento.
- Reduce el riesgo de desarrollar hipertensión, enfermedades del corazón, diabetes y cáncer.

La práctica de actividad física incluye los siguientes elementos: frecuencia, intensidad, duración y tipo. Estos deben tenerse en cuenta al momento de iniciar un plan de actividad física pues determinan los beneficios que se obtienen. Las recomendaciones que se realizan sobre estos elementos varían de acuerdo con las necesidades individuales; que están definidas, entre otras, por el momento del curso de vida.

La realización de actividad física en este entorno se potencia con el desarrollo y promoción de estrategias que producen resultados positivos en el bienestar y la productividad de los trabajadores. Se recomienda:

 	PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código:
		Versión: 0
		Fecha: 8-4-2021
		Página: 16 de 22

- Diseñar un programa de actividad física y activaciones, que incluya talleres y capacitaciones, dirigido a los trabajadores, en el que se otorguen reconocimientos e incentivos. Reconocer y poner como ejemplo a los trabajadores que caminan o llegan en bicicleta al trabajo, ayuda a que otras personas se interesen por realizar actividad física.
- Crear estrategias de comunicación interna, con mensajes llamativos y divertidos, para divulgar información relacionada con la importancia de la práctica de actividad física en la vida laboral.
- Obsequiar algún elemento que promocióne la actividad física como: termos de agua, toallas, podómetros, entre otros.

Hábitos saludables para implementar en la oficina

- 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.
- 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.
- Hacer pausas activas que significa realizar estiramientos periódicos y movilidad articular, lo que son muy beneficiosos y previenen la aparición de traumas musculoesqueléticos.
- 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.
- Seguir las recomendaciones del área de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Entidad.

 	PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código:
		Versión: 0
		Fecha: 8-4-2021
		Página: 17 de 22

METODOLOGÍA

Para la ejecución del programa es necesaria la implementación de las siguientes actividades

Secuencia de actividades según el programa:

Hábitos y estilos de vida saludable.

A través de actividades que logren vincular todo el ciclo vital de los trabajadores de la Gobernación de Norte de Santander por secretarías, actividades que en relación se direccionan a la promoción y adopción de hábitos saludables, pausas activas, jornadas de actividad física musicalizada, eventos pequeños cumpliendo con los protocolos de bioseguridad, jornadas de sensibilización acerca de las líneas de intervención HEVS, caminatas saludables, capacitaciones y asesorías en HEVS, **bajo las tres líneas de intervención:**

Actividad Física, Alimentación Saludable, tamizaje de IMC y Protección de Espacios 100% Libres de Humo de Tabaco, Con el interés de cumplir los objetivos IEC (Información – Educación y Comunicación) el Programa desarrolla diverso material, tales como: folletos, cartelera informativas, comunicados, piezas publicitarias para redes sociales, etc. de la Gobernación de Norte de Santander, fomentando la participación activa y la sensibilización de la importancia del programa.

Clasificación de estado de peso (necesario para el tamizaje de IMC)

Actividades de tamizaje IMC

Desarrollar jornadas de salud en las cuales se evidencia la toma y cálculo de peso con estatura para determinar el IMC y de esta manera brindar estrategias de prevención y promoción de la salud en el contexto laboral.

IMC	Situación
Menor 18,5	Bajo peso
18,5-24,9	Normopeso
25-26,9	Sobrepeso grado I
27-29,9	Sobrepeso grado II
30-34,9	Obesidad de tipo I
35-39,9	Obesidad de tipo II
40-49,9	Obesidad de tipo III (mórbida)
Mayor 50	Obesidad de tipo IV (extrema)



 	PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código:
		Versión: 0
		Fecha: 8-4-2021
		Página: 18 de 22

ACTIVIDAD DEPORTIVA

Las actividades deportivas o recreativas contribuyen a la socialización e integración entre los trabajadores de la Gobernación de Norte de Santander, además del desarrollo físico y mental, salir de la rutina y liberarse del estrés, así como una sana convivencia. Debemos tener en cuenta que estas actividades no son de tipo competitivo, sino que fomentan los hábitos de vida saludable y el autocuidado.

Para lo anterior se tendrán en cuenta los espacios públicos y privados del Departamento Norte de Santander:

- Piscinas (realizar jornadas de natación)
- Gimnasios (incentivar espacios o jornadas de práctica de estiramiento físico y corporal).
- Prácticas de fútbol, baloncesto, béisbol, tenis, voleibol (por equipos entre secretarías y entre géneros)
- Jornadas de día sin carro y día en bicicleta o caminatas que contribuyan al estiramiento corporal y las jornadas saludables evitando actividades de sedentarismo.



 	PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código:
		Versión: 0
		Fecha: 8-4-2021
		Página: 19 de 22

ACTIVIDAD FÍSICA MUSCALIZADA



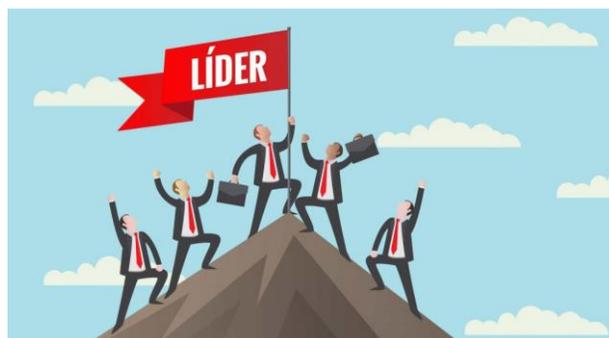
Jornadas de actividad física dirigida musicalizada para trabajadores de la Gobernación de Norte de Santander, donde participen de manera voluntaria y así logren mantener por un espacio de tiempo y de manera continua realizar actividad física de manera segura y controlada.

La bailo terapia es una opción para relajar el cuerpo y liberarlo de tensiones, una forma divertida de mejora la calidad de los trabajadores de la Gobernación, 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. Lo anterior se tendrá en cuenta el involucramiento de la ARL e Indenorte como apoyos para dichas actividades.

ACTIVIDAD DE FORMACIÓN DE LÍDERES

Se selecciona trabajadores líderes por secretarias capacitarlos Hábitos y Estilos de Vida Saludables.

Una vez seleccionado el grupo de apoyo se capacitará en HEVS Hábitos y Estilos de Vida Saludable, para generar una red de apoyo y dejar capacidad instalada tanto en trabajadores como de colaboradores líderes del proceso.



 	PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código:
		Versión: 0
		Fecha: 8-4-2021
		Página: 20 de 22

ACTIVIDAD DE NUTRICIÓN

Periódicamente se realizarán actividades nutricionales que contribuyan a la educación y capacitación de los trabajadores favoreciendo la adquisición de conocimientos referente a nutrientes, proteínas, verduras, frutas y carbohidratos.



- Actividades con chef y nutricionista que incentiven a los trabajadores a la implementación de hábitos alimenticios dentro de los diferentes contextos con los que interrelaciona.
- Actividades de entrega de frutas o ensaladas con mensajes significativos que beneficien la calidad alimentaria de los trabajadores y por ende la sensibilización de los mismo.

Igualmente, para la implementación del programa se encuentran relacionado con el de desórdenes musculo esqueléticos

Las actividades de educación están orientadas a la prevención primaria y promoción de la salud, y prevención de alteraciones osteomusculares en los trabajadores expuestos a factores de peligro biomecánico.

- Pausas activas¹⁸

Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral. Las Pausas Activas serán una forma de promover la actividad física, como habito de vida saludable, por lo cual se deben desarrollar programas educativos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física regular.

Las pausas activas, no solo deben incluir actividades enfocadas en favorecer la movilidad articular general y estiramientos. Estas deben incluir ejercicios de fuerza y para el desarrollo de la condición cardiovascular, los cuales aumenten la intensidad física de la actividad laboral con el subsecuente aumento del gasto calórico, obteniendo un doble beneficio, es decir, la reducción de las patologías laborales relacionadas con las posiciones prolongadas o por movimientos repetitivos que pueden generar sobrecargas articulares y por tanto síndromes por sobreuso, y la reducción de las actitudes sedentarias buscando reducir el riesgo de desarrollar y las complicaciones asociadas a las enfermedades no trasmisibles

¹⁸ <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>

 	PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código:
		Versión: 0
		Fecha: 8-4-2021
		Página: 21 de 22

(ENT) asociadas al sedentarismo, logrando a largo plazo un efecto benéfico en la salud de la población intervenida.

Pueden realizarse varias veces al día por aproximadamente 10 minutos cada vez. Estos ejercicios te permitirán descansar los músculos que más usas, dependiendo de la actividad que realices, así mismo, podrás evitar enfermedades como el estrés, la fatiga visual, los dolores de espalda, el túnel carpiano entre otros.

- **Higiene postural y manejo de cargas**

Es la postura correcta a adoptar en un ejercicio estático (estar sentado) o dinámico (mover un objeto pesado). Consiste, entonces, en posicionarse y movilizarse correctamente para que la carga en la columna vertebral y la musculatura sea mínima. Puede aplicarse a personas sanas para prevenir el riesgo de lesión y a enfermos para disminuir su limitación y mejorar su autonomía.

- **Prevención de enfermedades Desordenes Musculo Esqueléticos**

Síndrome de túnel del carpo, la epicondilitis o la enfermedad de Quervain, para dolor lumbar inespecífico y enfermedad discal, medidas preventivas a nivel ergonómico, medidas técnicas y de organización del trabajo.

- **Posturas de trabajo**

El riesgo derivado de las posturas de trabajo tiene una gran importancia, sobre todo cuando además se manipulan cargas y se realizan tareas repetitivas. Una mala postura de trabajo es un factor agravante bien conocido que causa trastornos de la parte baja de la columna vertebral.

Carga física, hacemos referencia al trabajo que implica esfuerzo muscular y comprende todo el conjunto de actividades físicas a los que se somete el trabajador durante su jornada laboral, que implica la ejecución de movimientos, adopción de posturas y manipulación de cargas.

Seguimiento

Se realiza seguimiento de acuerdo con los programas de vigilancia epidemiológica (indicadores establecidos en cada programa) y con el plan de capacitación anual.

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

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

 	PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código:
		Versión: 0
		Fecha: 8-4-2021
		Página: 22 de 22

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

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	
Formula		Número de trabajadores asistentes a actividades programadas/Número total de trabajadores en el programa * 100.	
Interpretación del indicador		Porcentaje de cumplimiento de las actividades	
Frecuencia	Semestral	Meta del indicador	60%
		Tipo de indicador	Cumplimiento

Indicador de Cobertura

Indicador de cobertura capacitación			
Definición del indicador		Evalúa la cobertura de la estrategia del Programa de estilos de vida saludable en cuanto a capacitación	
Formula		Número de trabajadores participantes de las actividades de capacitación/ Número total de trabajadores programados a las actividades de prevención * 100	
Interpretación del indicador		Porcentaje de funcionarios asistentes a las capacitaciones	
Frecuencia	Semestral	Meta del indicador	60%
		Tipo de indicador	Cobertura

APROBACIÓN DEL DOCUMENTO

	Elaboró	Revisó	Aprobó
Nombre	Mabel Colmenares Álvaro Pérez Valencia		Sandra Yaneth Quintero Martínez
Cargo/Rol	Encargada del SG-SST T.O. ESP. En Seguridad y Salud en el Trabajo		Jefe de Talento Humano