

## PROGRAMA ENTORNO LABORAL SALUDABLE



**SECRETARÍA GENERAL**

**ÁREA DE TALENTO HUMANO**

**2022**



## Tabla de Contenido

Introducción.....	5
Objetivos.....	9
Objetivo General .....	9
Objetivos Específicos .....	9
Beneficiarios .....	11
Glosario .....	11
Índice de Masa Corporal .....	14
Perímetro Abdominal .....	15
Enfermedades Cardiovasculares.....	15
Tensión Arterial .....	15
Entidad Promotora de Salud.....	15
Promoción y Prevención.....	15
Cardiopatía Coronaria .....	16
Enfermedad Cerebrovascular .....	16
Normatividad.....	17
Justificación .....	25
Marco de Referencia.....	28
Fundamentos Teóricos.....	30
El Sedentarismo.....	30
Índice de Masa Muscular.....	30



IMC y Ausentismo Laboral .....	31
Ejercicio Físico .....	31
Principios del Ejercicio .....	33
Beneficios de la Promoción de la Salud en los Lugares de Trabajo .....	34
Para la organización .....	34
Para los trabajadores .....	34
Beneficios psicológicos y mentales .....	35
Beneficios físicos .....	36
Hábitos saludables para implementar en la oficina .....	37
Diagnóstico de Condiciones de Salud de los funcionarios de la Administración Departamental .....	39
Metodología .....	41
Hábitos y estilos de vida saludable .....	41
Clasificación de estado de peso (necesario para el tamizaje de IMC) .....	42
Actividades de tamizaje IMC .....	42
Actividad Deportiva .....	42
Actividad Física Musicalizada .....	44
Actividad de Formación de Líderes .....	44
Actividad de Nutrición .....	45
Igualmente, para la implementación del programa se encuentran relacionado con el de desórdenes musculo esqueléticos .....	45



Pausas activas .....	46
Higiene postural y manejo de cargas .....	47
Prevención de enfermedades Desordenes Musculo Esqueléticos .....	47
Posturas de trabajo.....	48
Evaluación del Programa.....	48
Indicadores .....	48
Indicador de cumplimiento de las actividades.....	49
Indicador de Cobertura.....	49
Cronograma de Actividades .....	50



## Introducción

La Función pública viene liderando la estrategia de entorno laboral saludable en alianza con la Universidad Santo Tomas y el Ministerio del Transporte, en el marco del Programa de Bienestar Social, el cual busca generar un mejor ambiente de trabajo basado en la práctica de hábitos de vida saludable y actividad física.

Para la Organización Mundial de la Salud – OMS un entorno laboral saludable es “aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a los siguientes indicadores:

- La salud y la seguridad concernientes al espacio físico de trabajo.
- La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo, incluyendo la organización del mismo y la cultura del ambiente de trabajo.
- Los recursos de salud personales en el espacio de trabajo.
- Las formas en que la comunidad busca mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y de otros miembros de la comunidad.

Los peligros que amenazan la seguridad física de los trabajadores incluyen, por ejemplo, riesgos mecánicos por máquinas; riesgos eléctricos; deslizamientos o



caídas de alturas, entre otros. Es habitual pensar en los riesgos físicos como los únicos que tienen efecto en la seguridad de los trabajadores, pero no siempre es así, algunas veces los riesgos no físicos o riesgos psicosociales también pueden afectar la seguridad física, y por supuesto la salud mental y el bienestar”.

(Función Pública, s.f.)

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 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 control 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 laboral <sup>1</sup>, para lo cual se generan principios fundamentales, en cuanto a la promoción de la salud a nivel laboral<sup>2</sup>.

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, demás de la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, con relación al tiempo que permanece los

---

<sup>1</sup> CIE.EL CIE y la movilización de las enfermeras para la promoción de la salud. (publicación periódica en línea) 200; Disponible en: <http://www.inc.ch>

<sup>2</sup> Ibid



trabajadores dentro de la organización; y por ende se busca la adopción 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 seguridad, salud y 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. 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 trabajo<sup>3</sup>. igualmente, se calcula que cada año se producen 160 millones de casos nuevos de enfermedades relacionadas con el trabajo<sup>4</sup>. Además, el 8% de la carga global de las enfermedades provenientes de la depresión es actualmente atribuida a los riesgos ocupacionales<sup>5</sup>.

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 pertenecen 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

---

<sup>3</sup> ILO, Facts on safety at work. April 2015

<sup>4</sup> ILO/WHO join press release, Number of work – related accidents and illnesses continues to increase: ILO and WHO join in call for prevention strategies. 28 april 2005.

<sup>5</sup> PRUSS – USTUN A, Corvalan C. Preventing disease through health environments: towards an estimate of the environmental burden of disease. Geneva: WHO, 2006





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<sup>6</sup>.

Con base en 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 prevención las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, reducir los índices de ausentismo, brindar protección y promoción de la salud de los trabajadores. Por lo tanto, la Gobernación de Norte de Santander a través del Área de Talento Humano busca con la implementación del Programa Entorno Laboral Saludable, 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.

---

<sup>6</sup>[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44317/9789243599311\\_spa.pdf;jsessionid=449D585BE27BFF10690B84C5C7C40354?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44317/9789243599311_spa.pdf;jsessionid=449D585BE27BFF10690B84C5C7C40354?sequence=1)





## Objetivos

### Objetivo General

Desarrollar el Programa Entorno Laboral Saludable en la Gobernación de Norte de Santander , con el fin de sensibilizar, capacitar y promover la importancia de los Hábitos y Estilos de Vida Saludables e identificación de signos de alarma de riesgo cardiovascular a Secretarios de Despacho, funcionarios de la Administración Departamental y contratistas; enfocados en la promoción de la salud física, mental, prevención de enfermedades y de esta manera disminuir la incidencia y prevalencia de patologías de diferentes orígenes con sus secuelas respectivamente, principalmente de origen cardiovascular y osteomuscular de los colaboradores de la entidad.

### Objetivos Específicos

- Aumentar el compromiso de la alta dirección y las partes interesadas (líderes sindicales) en la integración de los lugares de trabajo saludables con los valores y objetivos de la entidad.
- Sensibilizar a los Secretarios de Despacho, servidores y contratistas de la Gobernación Norte de Santander en los diferentes hábitos de vida saludable que pueden contribuir a tener una vida sana.
- Motivar a los funcionarios a través del Programa de Incentivos para el desplazamiento en bicicleta desde la vivienda al lugar de trabajo.
- Realizar actividades de recreación y deporte que permitan la prevención de enfermedades derivadas del sedentarismo y alimentación no saludable.



- Fomentar hábitos de vida saludable como la actividad física y alimentación sana en el ámbito personal, laboral y social.
- Promover los ambientes saludables familiares, laborales y sociales.
- Promover una cultura de auto cuidado, responsabilidad individual, hábitos de vida saludable y hacia la práctica de actividad física para disminuir los efectos negativos del sedentarismo con apoyo de INDENORTE



## **Beneficiarios**

El Programa de Entorno Laboral Saludable está dirigido a todos los servidores públicos y contratistas de la Gobernación 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<sup>7</sup>.

### **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<sup>8</sup>.

---

<sup>7</sup><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>

<sup>8</sup> <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/lineamiento-nacional-prevencion-consumo-sps.pdf>



## **Ambiente psicosocial**

Está conformado por todas las relaciones sociales de los trabajadores dadas en el contexto laboral y dentro del ambiente y jornada laboral<sup>9</sup>.

**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<sup>10</sup>.

## **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<sup>11</sup>.

**ENT:** Enfermedades no Transmisibles

---

<sup>9</sup> [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](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)

<sup>10</sup> <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>

<sup>11</sup> 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/wproguielines/en/index.html](http://www.who.int/occupational_health/publications/wproguielines/en/index.html) accessed 10 July 2009



## **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<sup>12</sup>.

**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<sup>13</sup>.

## **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

---

<sup>12</sup> <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>

<sup>13</sup> <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>



ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social<sup>14</sup>.

### **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<sup>15</sup>.

### **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.

### **Índice de Masa Corporal**

(IMC) es un número que se calcula con base en el peso y la estatura de la persona. Para la mayoría de las personas, el IMC es un indicador confiable de la gordura y se usa para identificar las categorías de peso que pueden llevar a problemas de salud.

---

<sup>14</sup> [https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro\\_080021.html](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html)

<sup>15</sup> Glosario de términos de Alcohol y drogas. Organización Mundial de la Salud 1994



## **Perímetro Abdominal**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece el valor máximo saludable del perímetro abdominal en 88 centímetros en la mujer, mientras que en el hombre el valor es de 102 centímetros.

## **Enfermedades Cardiovasculares**

Las enfermedades cardiovasculares son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos

## **Tensión Arterial**

Es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear. La mayoría de las personas con hipertensión no muestra ningún síntoma.

## **Entidad Promotora de Salud**

Son las encargadas de afiliación, el registro de afiliados al Sistema General de Seguridad Social en Salud y el recaudo de los aportes que trabajadores y empleadores deben hacer por ley para acceder al Servicio.

## **Promoción y Prevención**

La promoción de la salud es un concepto mucho más amplio en el que caben acciones de naturaleza diversa, por ejemplo, construir un gimnasio al aire libre es promover salud, sin que por ello se hayan ejecutado acciones de educación para la salud.





## **Cardiopatía Coronaria**

Es un estrechamiento de los pequeños vasos sanguíneos que suministran sangre y oxígeno al corazón. Esta enfermedad también se denomina arteriopatía coronaria.

## **Enfermedad Cerebrovascular**

Ocurre cuando el flujo de sangre se detiene en una parte del cerebro.



## Normatividad

NORMA	DESCRIPCION
Constitución Política	<b>Art. 49:</b> La salud es responsabilidad directa del Estado, <b>Art. 52</b> 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.
Resolución 2400 de 1979	Estatuto de Seguridad Industrial, orientado al cumplimiento de las normas mínimas para la prevención de accidentes de trabajo.





Resolución 2013 de 1986	Define las funciones del comité de medicina, higiene y seguridad industrial. Resolución 1016 de 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.
Resolución 1016 de 1989	<b>Artículo 10 numeral 16.</b> Promover actividades de recreación y deporte.
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.
Decreto 1295 del 22 de junio de 1994	<b>Art. 2.</b> 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





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.
Resolución 1956 de 2008	Adopta medidas en relación con el consumo de cigarrillo de tabaco, específicamente sobre los ambientes libres de humo.
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 2508 de 2012	Se elaboró el reglamento técnico por el cual se establece los requisitos que deben cumplir los alimentos envasados que





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.
Ley 1355 de 2009	<b>Artículo 20.</b> 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	<p><b>Artículo 11.</b> Servicios de Promoción y Prevención. Del total de la cotización las actividades mínimas de promoción y prevención en el Sistema General de Riesgos Laborales por parte de las Entidades Administradoras de Riesgos Laborales serán las siguientes...</p> <p>f) Fomento de estilos de trabajo y de vida saludables, de acuerdo con los perfiles epidemiológicos de las empresas;</p>
Ley 1566 de 2012	<p><b>Art. 6.</b> 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.</p>





Ley 9 de 1979 Código Sanitario Nacional	<p><b>El título III</b>, 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.</p>
Ley 50 de 1990:	<p><b>Artículo 21.</b> Adicionase al Capítulo II del Título VI Parte Primera del Código Sustantivo del Trabajo el siguiente artículo:</p> <p>“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.</p>
Ley 1109 de 2006	<p>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).</p>
Ley 715 de 2021	<p>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.</p>







Ley 1562 de 2012	"Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional"
Decreto 1567 de 1998	<p>Por el cual se crea el sistema nacional de capacitación y el sistema de estímulos para los empleados del Estado.</p> <p><b>Artículo 23.</b> Área de Protección y Servicios Sociales. En esta área se deben estructurar programas mediante los cuales se atiendan las necesidades de protección, ocio, identidad y aprendizaje del empleado y su familia, para mejorar sus niveles de salud, vivienda, recreación, cultura y educación.</p> <p>Eventos deportivos y recreacionales.</p>
Ley 909 de 2004	<p>Por la cual se expiden normas que regulan el empleo público, la carrera administrativa, gerencia pública y se dictan otras disposiciones.</p> <p><b>Artículo 36. Parágrafo.</b> Con el propósito de elevar los niveles de eficiencia, satisfacción y desarrollo de los empleados en el desempeño de su labor y de contribuir al cumplimiento efectivo de los resultados institucionales, las entidades deberán implementar programas de bienestar e incentivos, de acuerdo con las normas vigentes y las que desarrollen la presente Ley.</p>





Circular externa no 11 de 2017	Cumplimiento acuerdos alcanzados como resultado de la negociación colectiva adelantada con las organizaciones sindicales de empleados públicos.
Decreto 2771 de 2008	Por el cual se crea la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física.
Decreto 1072 de 2015	<b>Artículo 2.2.4.6.8.</b> Prevención y Promoción de Riesgos Laborales: El empleador debe implementar y desarrollar actividades de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, así como de promoción de la salud en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), de conformidad con la normatividad vigente.
Ley 1811 de 2016	Por la cual se otorgan incentivos para promover el uso de la bicicleta en el territorio nacional y se modifica el Código Nacional de Tránsito.



## **Justificación**

La Organización Mundial de la Salud – OMS define el entorno saludable como “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no la simple ausencia de la enfermedad”.

Las entidades deben preocuparse por desarrollar un entorno de trabajo que no perjudique la salud tanto física como mental de los trabajadores y por supuesto a su seguridad y bienestar.

En estos momentos las entidades no solo trabajan para conseguir dinero, también se enfocan en lograr los objetivos y metas propuestas, por lo tanto, se requiere de los trabajadores, para lo cual se deben tomar todas las medidas necesarias para que las condiciones físicas y mentales sean las adecuadas.

Los daños sobre la salud física y mental de los trabajadores, impacta de forma negativa en la entidad dejando como consecuencias reducción considerable de la productividad, mala imagen de la empresa, incremento de la siniestralidad, aumento del absentismo presencial, baja motivación laboral y compromiso.

Por eso, el Programa de Entorno Laboral 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 encargará de fomentar estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará 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, análisis de estadísticas del ausentismo presentado en el periodo 2019-2021 y la evaluación del clima laboral. 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 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.

Por eso, la Gobernación de Norte de Santander conociendo las necesidades reales de los funcionarios, busca a través de la implementación de este programa aumentar la prevalencia de actividad física e incidir sobre esos factores que afectan la calidad de vida de los funcionarios de la entidad y proporcionar herramientas para gestionar el estrés y reducirlo, flexibilidad horaria, iniciativas enfocadas a prevenir lesiones, a adquirir buenos hábitos alimenticios, a prevenir enfermedades crónicas y fomentar el transporte sano y sostenible como la bicicleta para ser una entidad saludable.



## Marco de Referencia

Como estrategia para la implementación de prácticas saludables la Gobernación de Norte de Santander a través del Área de Talento Humano ha venido realizando en el marco del Programa de Bienestar Social y el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo jornadas de promoción y prevención y la semana de la salud con el apoyo de entidades como ESE Norte, Central y Nororiental, Positiva ARL, Nueva EPS, Coomeva, Cafesalud, Gesi Salud, Seguros Bolívar, Universidad de Pamplona entre otras.

Así mismo, dentro del Programa de Bienestar Social los funcionarios han podido participar en Olimpiadas de empleados departamentales en distintas disciplinas deportivas como: Minitajo, Tejo, Bolas Criollas, Bolo Campesino, Rana, Natación, Atletismo, Parqués, Fútbol, Microfútbol, Billar, Pool, Ajedrez, Tenis de Mesa y Baloncesto en escenarios deportivos de Comfaoriente, Villa Silvania, Club Cazadores, INEM, la Confederación Obrera entre otros

También cada dos años los funcionarios han participado en los Juegos Nacionales de Servidores Públicos en las diferentes sedes, representando al departamento en disciplinas como: Fútbol, Baloncesto Masculino y Femenino, Fútbol de Salón masculino y femenino, atletismo, natación, tejo, Minitajo, rana, ajedrez, dominó, parques, tenis de campo, tenis de mesa, billar. Igualmente, Norte de Santander fue sede para la realización de los XX Juegos Nacionales Deportivos de Servidores Públicos en el 2019.

Otras estrategias fueron la institucionalización de jornadas de actividad física cada 15 días para promover la buena salud de los funcionarios donde se ha contado con el apoyo de Indenorte, Comfaoriente, Secretaría de la Mujer entre otras.





Charlas con Indenorte relacionadas con los Hábitos y Estilos de Vida Saludables en las diferentes sedes de la Gobernación.

A través del Programa de Bienestar Social se han realizado jornadas de promoción y prevención donde se le ha enseñado a los funcionarios a identificar los signos de riesgo cardiovascular y a como realizar la fórmula para medir el perímetro abdominal.

Actualmente, se ha dado inicio al fomento del uso de la bicicleta como medio de transporte sano y sostenible por parte de los funcionarios de la Administración Departamental.

Todo lo anterior, con el fin de brindar bienestar físico, mental y familiar a todos los servidores públicos de la Administración Departamental y de esta manera encaminar a toda la población en espacios confortables, adecuados y de esparcimiento para liberar el stress, minimizar la incidencia de patologías, fortalecer el trabajo en equipo y de esta manera aumentar la productividad laboral.





## **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 Muscular**

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 ( $\text{kg/m}^2$ ) (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, Di Bonaventura, 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).

### **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 realiza, 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 los siguientes:

- ✓ 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 Trabajo<sup>16</sup>**

### **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

---

<sup>16</sup> OMS. The Health - Promoting Workplace: Making it Happen. 1998. - WHO/HPR/HEP/98.9



- ✓ 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.

### **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.





## **Recomendaciones**

- ✓ 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 promocioe 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 muscular esqueléticos.



- ✓ 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.



## **Diagnóstico de Condiciones de Salud de los funcionarios de la Administración**

### **Departamental**

Para conocer las condiciones de salud de los funcionarios de la Administración Departamental, la Gobernación cuenta con fuentes de información importantes que permiten tener una idea clara del estado de salud y bienestar de los funcionarios para poder establecer acciones enfocadas a la mejora del estado de salud.

Una herramienta importante es el estudio epidemiológico que se obtiene de los exámenes médicos de ingreso y periódicos de los funcionarios los cuales facilitan información como si practican o no deporte, si son fumadores o no fumadores, si consumen alcohol, si tienen sobrepeso o presentan obesidad, si presentan enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Otro insumo para la formulación del Programa Entorno Laboral Saludable es la encuesta de Clima Laboral donde se evalúan aspectos que van ligados a la productividad, al rendimiento y el liderazgo.

También se tiene en cuenta las evaluaciones de Riesgo Psicosocial que permiten detectar factores del entorno laboral que pueden generar daños psicosociales en los funcionarios.

Así mismo, los informes de absentismo que están relacionados muy directamente con los funcionarios, la entidad y las características del trabajo. Este informe aporta información de los motivos de incapacidad más comunes para poder actuar de acuerdo a estos resultados.



Por último, los informes de siniestralidad también nos aportan información de como poder actuar para mejorar las condiciones de salud de los funcionarios de la Administración Departamental



## **Metodología**

Para la ejecución del Programa Entorno Laboral Saludable es necesario implementar 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, carteleros informativos, 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)



### 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





## Actividad Física Musicalizada



Jornadas de actividad física dirigida musicalizada para funcionarios 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 mejorar la calidad de los funcionarios 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 funcionarios líderes por secretarías para capacitarlos en 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.

### **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 activas



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 transmisibles (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



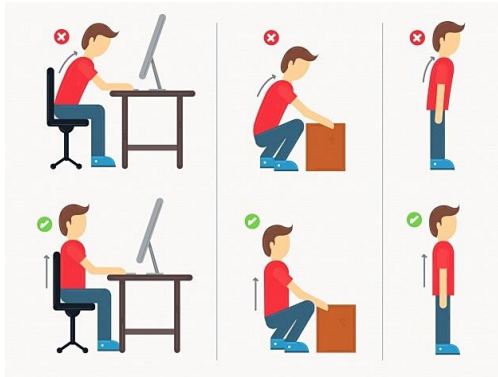
Es la postura correcta a adoptar en un ejercicio estático (estar sentado) o dinámico (mover un objeto pesado). Consiste, entonces, en posicionarse y movilizarse correctamente para que la carga en la columna vertebral y la musculatura sea mínima. Puede aplicarse a personas sanas para prevenir el riesgo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

## 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 Entorno Laboral Saludable.





## Indicador de cumplimiento de las actividades.

Indicador de cumplimiento de las actividades			
<b>Definición del indicador</b>		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	
<b>Fórmula</b>		Número de trabajadores asistentes a actividades programadas/Número total de trabajadores en el programa * 100	
<b>Interpretación del indicador</b>		Porcentaje de cumplimiento de las actividades	
<b>Frecuencia</b>	<b>Semestral</b>	<b>Meta del indicador</b>	60%
		<b>Tipo de indicador</b>	Cumplimiento

## Indicador de Cobertura

Indicador de cobertura capacitación			
<b>Definición del indicador</b>		Evalúa la cobertura de la estrategia del Programa de estilos de vida saludable en cuanto a capacitación	
<b>Fórmula</b>		Número de trabajadores participantes de las actividades de capacitación/ Número total de trabajadores programados a las actividades de prevención * 10	
<b>Interpretación del indicador</b>		Porcentaje de funcionarios asistentes a las capacitaciones	
<b>Frecuencia</b>	<b>Semestral</b>	<b>Meta del indicador</b>	60%
		<b>Tipo de indicador</b>	Cobertura



## Cronograma de Actividades

No.	Actividad	Mes									
		Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Sept	Oct	Nov	Dic	
1	Jornada día mundial de la salud y la actividad física										
2	Campaña uso de la bicicleta										
3	Semana de la Salud										
4	Socialización Programa Entorno Laboral Saludable										
5	Sensibilización uso de la bicicleta										
6	Semana de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (Lucha contra la obesidad)										
7	Socialización condiciones de salud de los funcionarios										
8	Gestión de las emociones										
9	Concurso uso de la bicicleta										





## APROBACIÓN DEL DOCUMENTO

	<b>Elaboró</b>	<b>Revisó</b>	<b>Aprobó</b>
<b>Nombre</b>	Mabel Amparo Colmenares Becerra Álvaro Pérez Valencia Nubia Cristina Briñez Bejarano	Nidia Teresa Leal Contreras	Sandra Yaneth Quintero Martínez
<b>Cargo</b>	Profesional Universitario de Seguridad y salud en el Trabajo T.O. Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo Profesional de apoyo Bienestar Social	Profesional de apoyo Talento Humano	Profesional Especializado de Talento Humano

