1. OBJETIVO

Fomentar las prácticas de hábitos saludables frente al riesgo cardiovascular mediante la implementación de procedimientos oportunos que promuevan el autocuidado en nuestros trabajadores y contratistas, detectando oportunamente los factores asociados a dicha patología y realizando control efectivo de los mismos en los trabajadores de la empresa TECNOAGUAS SAS.

El riesgo cardiovascular ha sido identificado como uno de los factores que expone la población trabajadora en las empresas del sector transporte, lo cual es inherente a la actividad económica de la misma por las largas horas de sedentarismo frente al volante. Esto conlleva a desarrollar enfermedades crónicas no trasmisibles como diabetes, hipertensión arterial; trastornos de lípidos, enfermedades cardiovasculares; asociadas a la obesidad desarrollada por la inactividad física y las dietas mal balanceadas de alta densidad calórica durante las horas laborales.

2. ALCANCE

El Programa está dirigido a todos los trabajadores expuestos al riesgo cardiovascular. Se desarrolla con la participación de la ARL y la EPS a las cuales se encuentran afilados los trabajadores y personal en misión de la Empresa.

3. NORMATIVIDAD

Decreto Ley 1295/94", Resolución 1016/89, Decreto 614/84	Las cuales establecen que dentro de los Subprogramas se dispone el desarrollo de actividades de prevención de ATEL y educación en Salud a directivos y trabajadores, enfocados a la promoción de la salud
Reglamento Interno de trabajo; Capítulo VIII Art. 36.	Obligación del empleador de velar por la salud de sus trabajadores.

Resolución 1355/09 Articulo 5	Todas las empresas promoverán actividad física y las pausas activas, durante la jornada laboral.; Art. 20. Se declara el 24 de septiembre el día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos saludables
Resolución 2646/08	Monitoreo de los factores de Riesgo Psicosocial e intervención
Resolución 1956.	Prohibición para fumar en lugares públicos, política de espacios libres de humo, fijación de avisos,
Decreto 3039 de 2007	Por medio del cual se adopta el Plan Nacional de Salud Pública, determina, en la Línea de política número 1. Promoción de la salud y la calidad de vida, entre las estrategias para disminuir los riesgos para las enfermedades crónicas no transmisibles
Resolución No. 01075 del 24 de Marzo de 1992, artículo 1°	"Los empleadores públicos y privados incluirán dentro de las actividades del Subprograma de Medicina Preventiva establecido en la Resolución No. 1016 de 1989, campañas específicas tendientes a fomentar la prevención de la farmacodependencia, el alcoholismo y el tabaquismo, dirigidas a sus trabajadores".
Resolución 412/2000	Normas técnicas de actividades, procedimientos para el manejo de enfermedades de interés de la salud pública mediante demanda inducida.
Guía de atención de la obesidad - Ministerio de salud 2013	Factores de riesgo, Factores protectores.
Guía de atención Hipertensión Arterial Primaria- Ministerio de salud 2013	Factores de riesgo, Factores protectores.

4. TERMINOS Y DEFINICIONES

- Estilos de vida saludable: Son hábitos y costumbres que adoptamos en nuestra vida diaria para alcanzar un bienestar personal y mantener un buen estado de salud.

- Estilos de trabajo saludable: Son las condiciones, hábitos y costumbres que hacen que nuestro trabajo se realice en un ambiente adecuado, en condiciones seguras que permiten el desarrollo y bienestar laboral.

  Los estilos vida saludables generan una repercusión directa y positiva en nuestro 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.

  Diversas investigaciones han identificado que desarrollar estilos de vida saludables reduce en un 80% la aparición de enfermedades crónicas debido al bienestar general que ellos generan.

  La actividad física debe realizarse toda la vida, donde lo importante es generar hábitos de práctica del ejercicio físico, adoptar estilos de vida saludables mejoran la calidad de vida.



Figura N°1. Siete Hábitos de Estilos de Vida y Trabajo Saludables

- Alcoholismo: Es una enfermedad que consiste en padecer una fuerte necesidad de ingerir alcohol etílico, de forma que existe una dependencia física del mismo, manifestada a través de determinados síntomas de abstinencia cuando no es posible su ingesta. El alcohólico no tiene control sobre los límites de su consumo y suele ir elevando a lo largo del tiempo su grado de tolerancia al alcohol.

- Diabetes: Es un conjunto heterogéneo de alteraciones, caracterizadas por la elevación de la concentración de glucosa en sangre, o hiperglicemia.

- Dislipidemias: se considera hipercolesterolemia límite cuando se presente unas cifras de colesterol sérico entre 200 y 249 mg/dl, y de hipercolesterolemia definida a partir de 250 mg/dl. Se consideran cifras bajas de HDL en mujeres a <42 mg/dl y en varones a <35 mg/dl.

- Enfermedad Arterial Oclusiva de Miembros Inferiores: Es la estrechez progresiva hasta la oclusión completa de arterias de grande o mediano calibre de los miembros inferiores, o en ocasiones la oclusión arterial es aguda como consecuencia de trombosis y embolias.

- Enfermedades Cardiovasculares: Se consideran enfermedades cardiovasculares, la enfermedad isquémica del corazón, la enfermedad cerebro vascular y la enfermedad arterial oclusiva de miembros inferiores, todas ellas tienen en común factores de riesgo claramente establecidos los cuales pueden ser modificables o no de acuerdo al tratamiento.

- Enfermedad Cerebro Vascular: Es una alteración del sistema nervioso ocasionado por interferencia con el riego normal del encéfalo; la lesión puede abarcar una arteria, vena o ambas, cuando la circulación cerebral disminuye como consecuencia de oclusión parcial o completa de un vaso o de hemorragia por un desgarro en las paredes. El vaso que con mayor frecuencia ocasiona alteraciones cerebro vascular es la arteria carótida interna. La vasculopatía del Sistema nervioso central puede depender de arteriosclerosis (muy frecuente), cambios hipertensivos, malformaciones arteriovenosas, espasmo, inflamación, arteritis o embolia.

- Enfermedad Isquémica del Corazón: Es un trastorno de la función cardiaca debido a múltiples causas, las cuales tienen en común el desequilibrio entre aporte y demanda de oxígeno y cuya principal causa es la enfermedad ateroesclerótica.

- Estrés: Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

- Hipertensión Arterial: Es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de presión sanguínea en las arterias.

- Índice de Masa Corporal IMC: es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m2).

Bajo Peso	IMC menos de 18.5
Peso normal	IMC de 18.6 a 24.9
Sobrepeso	IMC de 25 a 29.9
Obesidad Grado 1	IMC 30 a 34.9
Obesidad Grado 2 Patológico	IMC 35 a 39.9
Obesidad Grado 3	IMC 40 ó +

- Obesidad: Es la acumulación excesiva de energía en el tejido adiposo, que depende de una compleja red de variables genéticas, nutricionales, psicológicas, sociales y de gasto energético.

Perímetro abdominal - PA; también es un Factor de Riesgo.

H= > o = 102 cm.
M= > 0 = 88 cm.

Factores de riesgo asociados:

Edad
Sedentarismo
Raza
Ingesta alta de sodio
Obesidad
Herencia

Tabaquismo

Factores Protectores:

- Moderación en el consumo de alimentos y alcohol
- Hábitos alimentarios saludables
- Control frecuente de peso
- Actividad física regular
- Manejo de estrés y ansiedad
- Detectar Sobrepeso para evitar obesidad.

- Salud: La Organización Mundial de la Salud la define como el completo estado de bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad.
- Sedentarismo: falta de actividad física con el consiguiente bajo gasto energético diario.
- Tabaquismo: Es la adicción al tabaco, provocada principalmente por uno de sus componentes activos, la nicotina; la acción de dicha sustancia acaba condicionando el abuso de su consumo.

5. RESPONSABLE

Es un miembro de la empresa o externo que tiene la responsabilidad de asegurar que se implanten y mantengan los documentos (procedimiento, formatos e instructivo, Entre otros) de cada uno de los procesos del sistema de gestión.

6. GENERALIDADES

- Identificación de la Empresa

NOMBRE DE LA ENTIDAD	TECNOAGUAS SAS
DIRECCIÓN Y TELÉFONO	Cll23#3-39 rodadero sur santa marta Colombia tel. 4228032
ARL	ARL SURA
CLASE DE RIESGO ARL	I, III, V
ACTIVIDAD ECONÓMICA	Tratamiento de Aguas
REPRESENTANTE LEGAL	JUAN FERNANDO ARIAS CARDONA

COORDINADOR DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	ALIX CUADRIZ

7. POLITICAS

N/A.

8. DESCRIPCIÓN

8.1 Diagnóstico

Partiendo del examen médico ocupacional EMO

Se identifica la población objeto mediante un diagnóstico de condiciones de salud y trabajo que se realizará a través de:

- Diagnóstico de las condiciones de salud: Análisis de registros de morbi mortalidad, Concepto de exámenes médicos de ingreso y control periódico.

8.2 Intervenciones

8.2.1 Intervención en el Trabajador Expuesto

8.2.1.1 Promoción del SVE –RCV - EVS

Se inicia con la difusión a todo el personal propio y en misión de TECNOAGUAS SAS acerca de la existencia del programa de estilos de vida saludable, de su funcionamiento y de la importancia de participar en las actividades programadas.

8.2.1.2 Realización de Exámenes de Ingreso y Control Periódico

Los empleados que ingresen a TECNOAGUAS SAS deberán realizar examen de laboratorio (colesterol, glicemia y triglicéridos) y electrocardiograma solo población en alto riesgo en caso de tenerlo. El examen de laboratorio de control periódico se ejecutará anualmente a los empleados y el electrocardiograma cada año a personal de alta gerencia y cada dos años a funcionarios administrativos como se debe establecer en el profesiograma.

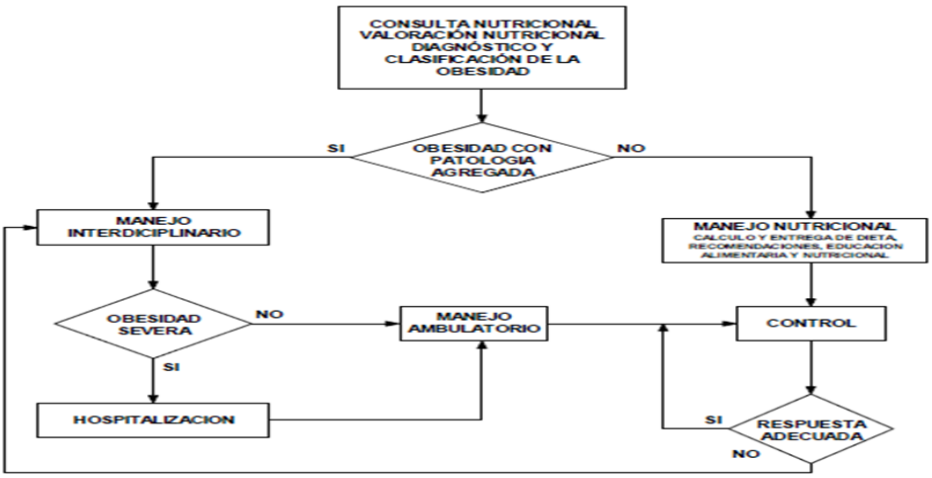
Posteriormente se realizará la clasificación de los trabajadores, así:

- Trabajador sin Alteración ni Enfermedad Cardiovascular (bajo riesgo): Pertenecerán a este grupo los trabajadores que no presenten ningún tipo de alteración en los exámenes de laboratorios y EKG.

- Trabajador Sospechoso o con Alteración Cardiovascular (mediano riesgo): Pertenecerán a este grupo los trabajadores con informe de alteración en los exámenes de laboratorio y EKG, con antecedentes familiares, que sea reportado como positivo en el examen médico ocupacional.

- Trabajador con Alteración o Enfermedad Cardiovascular (alto riesgo): Pertenecerán a este grupo los trabajadores con informe de enfermedad y/o enfermedad cardiovascular, en los exámenes de laboratorio y EKG

De acuerdo a la clasificación de trabajadores de grupo por riesgo, se realizarán las respectivas intervenciones según corresponda.



8.2.1.3 Educación y Prevención

Capacitación: Se programan y desarrollan talleres educativos que serán dirigidos a los funcionarios de todas las dependencias de la Empresa, para brindar información sobre el riesgo cardiovascular, como prevenirlo y controlarlo.

Elaboración de material educativo: Para complementar las actividades de educación, SSTA elaborará material impreso como: folletos, plegables, volantes, carteleras informativas que ayudaran a reforzar todas las actividades.

Jordanas de Tamizaje: Se programarán jornadas de toma de peso, talla, valoración Nutricional a todo el empleado, para detectar posibles candidatos al programa de estilos de vida saludable.

Verificaciones de minuta nutricional: Se brindarán las recomendaciones específicas en referencia a meriendas y refrigerios a los trabajadores.

Actividades de programas conexos: las actividades como las que buscan disminuir el stress laboral, la dependencia del abuso de alcohol y drogas, serán manejados en sus respectivos programas de gestión Psicosocial y de control de consumo de alcohol, drogas y cigarrillo.

Salud Publica: Se programarán periódicamente actividades, que busquen controlar o mitigar las enfermedades endémicas o de salud pública en los diferentes sitios donde se realiza la labor, programando las mismas en la herramienta operativa de control de este SVE, dependiendo del impacto y grado de preparación de la organización a los riesgos de salud pública; entre los controles se tendrán jornadas de vacunación contra tétanos, fiebre amarilla, Capacitación en ETS entre otras.

8.2.1.4 Seguimiento de las Medidas de Control

FASE I: Valoración

Para aplicar al programa el trabajador con vinculación a la empresa que cumplan con la triada de recomendaciones médicas de tipo cardiovascular, se remite con

Firma carta de compromiso y se realiza consulta inicial de Nutrición e ingresa a la FASE2

FASE 2: Intervención Continua, Duración 6 meses

Se recomienda implementar Entrenamientos físico, 3 veces por semana.

Consulta de control por: Nutrición cada 15 días.

Control de tensión arterial semanal y glucometría.

FASE 3 Seguimiento Periódico Duración: 1 año.

- El seguimiento se hace a través de consulta nutrición y medicina general posterior al egreso del programa, en los meses 1, 3, 6, 12.

Si durante estos controles, los profesionales del equipo intervención emiten concepto de recaída, el trabajador debe reingresar a la fase 2 del procedimiento.

Se realiza seguimiento a los controles médicos sugeridos y que se deriven de los exámenes tanto de ingreso como periódicos realizados a todos los trabajadores. Se direcciona a la EPS a la cual se encuentra afiliado el trabajador, para que su respectivo manejo.

De forma semestral se evaluarán los indicadores asignados al programa en busca de acciones de mejora.

8.3. Recomendaciones del Programa EVS 7 Pasos Colmena Seguros

Mantén una alimentación balanceada

Una buena alimentación, acompañada de la práctica de hábitos saludables, permite que puedas disfrutar de tu vida de una manera más sana.

- En tu hogar

✓ Incluye en tu alimentación frutas, verduras, leche y sus derivados, carnes, leguminosas.
✓ Bebe más agua.
✓ Modera el consumo de sal.
✓ Controla el consumo de azucares.
✓ Evita las comidas muy condimentadas.

- En tu trabajo

✓ Incluye en tu alimentación frutas, verduras, leches y sus derivados, carnes, leguminosas, harina y fibra.

✓ No saltarse comidas.

✓ Toma agua o bebidas caliente como aromáticas, evita bebidas gaseosas y bebe más agua.

✓ Modera el consuma de sal.

✓ Evita el consumo de alimentos de paquetes, y comidas rápidas. Controla el consuma de grasas.

✓ Controla el consumo de azúcares.

✓ Realiza 5 comidas en el día.

- ✓ Entre comidas toma porciones pequeñas de fruta, proteína y frutos secos.
- ✓ Evita las comidas muy condimentadas.

Practica una actividad física

La actividad física juega un papel importante en la prevención de enfermedades y sus beneficios se ven reflejados en sistema cardiovascular y la prevención del estrés,

- En tu hogar

- ✓ Hacer ejercicio por 30 minutos al día puede contribuir a la pérdida de peso, la cual a su vez puede reducir la presión sanguínea.
- ✓ El ejercicio aeróbico aumenta la resistencia y mejora la oxigenación, ya que mantiene al corazón bombeando por un periodo extenso.
- ✓ Trata de aumentar la intensidad en tus tareas domésticas, Estas la podemos aprovechar para mantenerse en forma junta a una alimentación saludable.
- ✓ A través del ejercicio, la persona tiene una poderosa herramienta para mejorar su salud, ya que promueve la renovación celular y eliminar toxinas.

- En tu Trabajo

- ✓ Las pausas activas en el trabajo ayudad a mantener sano, disminuyen el estrés. y contribuyen a un buen estado físico.
- ✓ Al dirigirte al trabajo, si utilizas transporte público, procura desplazare hasta el paradero caminando, así contribuirás con tu salud y presión sanguínea.
- ✓ Toma las escaleras en vez de esperar al ascensor, este es un buen método para mantener en forma y hacer que tus pulmones y corazón estén fuertes.
- ✓ Ejercitarse es saludable y puede ser sencillos si participas en actividades deportivas organizadas en la empresa.

Ten un buen habito de sueño

Tener un habito de sueño saludable ayuda mantener tu productividad estar activo:

- ✓ No ingieras alimentos al menos tres horas antes de acostarte; si vas a comer algo que sea en pequeñas porciones.
- ✓ Evita estimulantes como la cafeína y la nicotina al menos 4 horas antes de acostarte ya que éstos pueden afectar tu patrón de sueño.
- ✓ Trata de que tu cuerpo y mente se encuentren en un estado ideal, crea un ambiente propicio para el sueño con luz tenue o la mayor oscuridad posible, ropa de cama cómoda, ambiente fresco y si lo prefieres música relajante.
- ✓ Relaja tu mente, haz una lista de tareas pendientes para el día siguiente, así podrás dormir tranquilo.
- ✓ Procura un horario regular de sueño. Preferiblemente acuéstate alrededor de la misma hora cada noche.

- Evita el consumo de tabaco, alcohol y drogas

El consumo de tabaco alcohol y drogas afectan la salud, vida familiar y laboral:

- ✓ Mantén tus pulmones y corazón libres de humo. Evita fumar.
- ✓ Recuerda: las situaciones de estrés te hacen vulnerable al alcohol y el consumo de drogas. Evita consumirlas cuanto estés triste ansioso.
- ✓ Bebe despacio, disfruta de la bebida y del momento de consumo. No mezcles diferentes tipos de bebidas alcohólicas.
- ✓ Aprende a conocer tus límites personales.
- ✓ Bebe menos de tu nivel de tolerancia.
- ✓ Alternas bebidas alcohólicas con no alcohólicas como agua, soda, jugos, etc.

- ✓ Mantente hidratado.
- ✓ Come mientras bebes. Evita la sal pues la sed incita a beber más.
- ✓ No bebas si vas conducir. Decídelo antes de asistir a la reunión social.
- ✓ Las mujeres embarazadas no deben ingerir ni una gota de alcohol.

Planea y organiza tu tiempo

Organizar el tiempo te permite aclarar tus ideas, estar más tranquilo, responder a las exigencias del trabajo, aprovechar más el tiempo libre y en tu trabajo, te invitamos a seguir estas recomendaciones:

- ✓ Identifica las tareas pendientes para cada día.
- ✓ Define prioridades por grado de importancia y fechas límites de entrega en tu trabajo.
- ✓ Deja un espacio diario libre dentro de tu agenda para manejo de imprevistos.
- ✓ Programa tus actividades diarias verificando acuerdos con aquellos con los que te relacionas en el trabajo.
- ✓ Anticipa reuniones, actividades o responsabilidades; de ser posible adelanta trabajo para evitar tensión por presión de último minuto.

Cuida de manera preventiva tu salud

Visitar al médico de manera frecuente permite actuar de manera preventiva ante posibles enfermedades;

- ✓ Programa regularmente la visita al odontólogo.

- ✓ Si eres mujer, recuerda asistir al ginecólogo al menos una vez al año o de acuerdo a la recomendación de tu médico.
- ✓ Practica el autoexamen de seno para notar cambios de manera oportuna.
- ✓ Si eres hombre mayor de 40 años visita el urólogo y realiza el examen de próstata.
- ✓ Programa chequeos médicos totales al menos una vez al año.
- ✓ Lleva un registro personal de los resultados y recomendaciones de tus visitas al médico.
- ✓ Participa en las campañas de salud de tu EPS y tu empresa.

Mantén tu hogar y lugar de trabajo limpio y ordenado

Un espacio de trabajo con un manejo eficiente de orden y aseo contribuye a mejorar en forma continua las condiciones de seguridad, incrementando la calidad y la productividad.

- En tu hogar

- ✓ Separa los desechos de acuerdo a sus características y material.
- ✓ En climas cálidos y húmedos, no dejes recipientes con depósitos de agua que facilite la proliferación de mosquitos.
- ✓ Almacena herramientas y sustancias peligrosas como insecticidas, jabones, medicamentos y plaguicidas en un lugar fuera del alcance de los niños.
- ✓ Mantén una rutina para ordenar. Define lugares específicos para las cosas.
- ✓ Clasifica los objetos. Aquellos que no uses regálalos o deséchalos para mantener el orden.

- En tu trabajo

- ✓ Mantén en buena disposición documentos y elementos de tu escritorio.
- ✓ Organiza de manera adecuada los elementos que uses frecuentemente.
- ✓ Mantén solo los elementos que te sean útiles en tus labores diarias.
- ✓ Haz uso de los espacios dispuestos por la organización para el consumo de alimentos y bebidas.

8.4. Indicadores

8.4.1 Taza de Prevalencia

$$T.P = \frac{\text{No. de casos (nuevos y antiguos)}}{\text{No. de total de trabajadores evaluados}}$$

8.4.2. Taza de Cobertura

$$T.C = \frac{\text{No. de casos atendidos (Nuevos y Antiguos)}}{\text{No. de total de trabajadores}}$$

8.4.3. Porcentaje de Trabajadores Expuestos Con Patología

$$\% = \frac{\text{No. Trabajadores con patología}}{\text{No. trabajadores expuestos al riesgo}}$$

8.4.4. Porcentaje de cumplimiento

%= No. de casos (nuevos y antiguos)

———————————————————————

No. de total de trabajadores evaluados

8.4.5. Tasa de incidencia

%= No. de casos (nuevos y antiguos)

———————————————————————

No. de total de trabajadores evaluados

9. CONTROL DE CAMBIOS

CONTROL DE CAMBIOS		
VERSIÓN	**FECHA DE APROBACIÓN**	**DESCRIPCIÓN**
01	05/2019	Se emite versión inicial.
02	07/10/2020	Cambio en la estructura del documento; Se modifica generalidades de la Empresa por cambio de ARL de Colmena Seguros a "SURA"