Consorcio
Acueducto
Enterritorio

PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

ORDEN DE SERVICIO N°

2240100

“CHEQUEO, VALIDACIÓN DE PROTOTIPOS Y DIAGNÓSTICO, CONCERTACIÓN, INTERVENCIÓN Y GESTIÓN SOCIAL PARA LA EJECUCIÓN DE LA DECIMOSÉPTIMA ORDEN DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE CONEXIONES INTRADOMICILIARIAS DE AGUA POTABLE Y SANEAMIENTO BÁSICO”.

CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN 3
2. ALCANCE 3
3. OBJETIVO 3
   3.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS 3
4. MARCO NORMATIVO 4
5. DEFINICIONES 4
6. RESPONSABILIDADES 6
7. GENERALIDADES 6
8. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES 7
   8.1 FASES DE I NTERVENCIÓN 8
   8.2 FASES DE EVALUACIÓN 10
9. CONTROL DOCUMENTAL 11
10. CONTROL DE CAMBIOS 11

1. INTRODUCCIÓN

Como organización se define entorno de trabajo saludable como:

Un lugar donde todos trabajan unidos para alcanzar una visión conjunta de salud y bienestar para los trabajadores y de más partes interesadas.

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 que los jefe y colaboradores tengan cada vez mayor control sobre su propia salud, mejorarla y ser más energéticos, positivos y felices.

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

2. ALCANCE

Este programa va dirigido a todos los colaboradores pertenecientes al ***Consorcio Acueducto Enterritorio.***

3. OBJETIVO

Promover estilos de vida y trabajo saludables orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades de los colaboradores.

3.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Contribuir a la solución de problemas de salud que afecten el desempeño y la productividad de los colaboradores del Instituto

- Fortalecer los hábitos deportivos y de cuidado de la salud en el Instituto

- Promover en los colaboradores una cultura y sistema de valores que se integren a la calidad de vida, considerando su salud física, estado psicológico, relaciones sociales y elementos esenciales del entorno.

- Disminuir la prevalencia de factores de riesgo por sobrepeso y afecciones metabólicas a través de la práctica de actividad física.

- Promover hábitos nutricionales que proporcionen la cantidad adecuada de todos los
- nutrientes esenciales para las necesidades metabólicas del organismo.

4. MARCO NORMATIVO

- Resolución 1016 de 1989
- Resolución 2646 de 2008
- Ley 1355 Artículo 20
- Ley 1562 de 2012 Artículo 11
- Ley 9 de 1979
- Decreto 1072 de 2015

5. DEFINICIONES

Concepto de Estilo de Vida Saludable: De acuerdo con lo anterior, el Estilo de Vida Saludable se entiende como “Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral”. Alcanzar dicho estilo de vida saludable sólo es posible cuando se cuenta con los

conocimientos, se tiene la oportunidad y, ante todo, la voluntad de hacerlo, que es lo que en realidad determina el auto cuidado del individuo.

Alimentación inadecuada: La alimentación basada en comidas rápidas, ricas en grasas, azúcares con alta densidad energética, y escasos nutrientes y fibras, ha llevado a un aumento significativo de los casos de obesidad y dislipemias, así como de diabetes tipo 2 e hipertensión

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

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

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

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

Sobrepeso y Obesidad: son una epidemia que afecta a individuos de todas las edades, sexos, razas y latitudes, sin respetar el nivel socioeconómico. Se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa, perjudicial para la salud.

6. RESPONSABILIDADES

DIRECCIÓN	-Asignar y aprobar los recursos financieros técnicos y el personal necesario para la implementación del programa. -Garantizar que opera bajo la Normatividad Nacional vigente.
COPASST	- Incentivar a los colaboradores en la participación de las actividades del programa de estilos de vida saludable - Participar activamente las actividades. -Colaborar
JEFES DE AREAS	-Fomentar la participación de su grupo de trabajo en las diferentes actividades del programa y serán responsables de sus condiciones de salud y seguridad.
COLABORADORES	- Cumplirán a cabalidad el presente programa y serán responsables de sus condiciones de salud y seguridad.

7. GENERALIDADES

El programa está basado en el análisis de diferentes fuentes de información, como lo son las condiciones de salud, los conceptos de los exámenes médicos ocupacionales y las estadísticas de ausentismo, los cuales permiten identificar las condiciones de salud de la población trabajadora.

8. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Durante esta fase se identifica a la población con enfermedades o con síntomas sugestivos y/o factores de riesgo por inadecuados estilos de vida, mediante el análisis de las siguientes fuentes de información:

ITEM	ACTIVIDAD	DESCRIPCCION	RESPONSABLE
1.	EXÁMENES MÉDICOS OCUPACIONALES	Para tal fin el Instituto realiza anualmente el diagnóstico de condiciones de salud, que se basa en un análisis de los hallazgos durante la valoración médica ocupacional periódica o de ingreso. Como parte de esta se realizan exámenes clínicos y paraclínicos como: • Examen de triglicéridos: Análisis de sangre para medir la cantidad de triglicéridos en la sangre. • Cuadro hemático: Es un análisis completo de sangre, es de utilidad para el diagnóstico, clasificación y seguimiento de enfermedades hematológicas y no hematológicas. • Colesterol total: Es un análisis de sangre que proporciona una medida de todo el colesterol presente en la sangre • HDL, LDL calculado y VLDL: Estos son análisis que se realizan a la sangre, para determinar el nivel de colesterol bueno o malo en la sangre.	Grupo Gestión Humana Y Documental SST Centro De Salud Contratado
2	TES DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	La aplicación del test de estilos de vida saludable por colaborador, el cual le permite de forma inmediata cualificar el tipo de estilo de vida y las conductas a tomar según el resultado de este. Dicha información complementa el diagnóstico de condiciones de salud.	Grupo Gestión Humana y Documental SST
3	ANÁLISIS DEL AUSENTISMO	La información estadística del ausentismo del Instituto de enfermedad laboral o accidentes de trabajo relacionados con causas de inadecuados estilos de vida; aporta estadísticamente valores a cruzar con la información diagnóstica y de esta manera intervenir según los resultados de esta.	Grupo Gestión Humana y Documental SST

8.1 FASES DE I NTERVENCIÓN

ITEM	ACTIVIDAD	DESCRIPCCION	RESPONSABLE
1	**INTERVENCIÓN PRIMARIA:**	Se enfoca a la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles por inadecuados hábitos de vida, para lo cual se establece lo siguiente: **Plan de capacitación:** La educación en salud del PEVTS se realiza a través de las siguientes actividades, con respecto al tema de estilos de vida y comportamiento saludables: • Campañas educativas e informativas • Charlas educativas • Boletines informativos, de educación y motivación publicados en la intranet del Instituto La educación forma parte integral del control periódico y por consiguiente sus acciones se programan y ajustan sistemáticamente y de acuerdo con las necesidades. El proceso educativo se inicia desde el ingreso del trabajador en su etapa de inducción y es permanente mientras subsista la exposición al riesgo. **Primeros auxilios:** Es importante que el Instituto incluya dentro de sus planes de emergencia la guía de atención casos de emergencias y urgencias medicas por enfermedades cardiovasculares.	Grupo Gestión Humana y Documental SST ARL, EPS y Caja De Compensación
2	**INTERVENCIÓN SECUNDARIA**	Esta intervención está enfocada a la población objeto que está expuesta o presenta algún diagnóstico, dependiendo de la sintomatología del colaborador los hallazgos evidenciados en el examen médico, para lo cual se deberá realizar lo siguiente: • **Control por EPS:** Las patologías de gravedad, son objeto de evaluación por parte de un médico especialista de la EPS, para determinar su tratamiento y/o manejo. • **Valoraciones nutricionales:** Las cuales se realian a aquella población que tenga riesgo según la valoración médica y se establece la revisión de su estado de salud, así como	Grupo Gestión Humana y Documental SST ARL, EPS y Caja De Compensación

		de sus hábitos y estilo de vida para que según su manejo nutricional se logre minimizar el riesgo. Esta intervención se realizará a través de la remisión proveniente del exámen médico ocupacional en la EPS de cada colaborador. • **Acondicionamiento físico:** A través de la realización de actividades físicas que contribuyen a desarrollar la capacidad cardiaca, pulmonar y musculoesquelética del organismo en busca de mantener el funcionamiento óptimo y sano del mismo. El instituto realizará jornadas de actividad física colectiva, que permita mantener y mejorar las condiciones de los colaboradores, mediante la realización de ejercicios dirigidos a través de distintas técnicas. • **Tamizaje cardiovascular:** Es de gran importancia debido a la alta prevalencia de enfermedades cardiacas, por lo que detectar los signos tempranos que sugieren alteraciones a este nivel. El Instituto realizará una vez al año un tamizaje cardiovascular que consite en la toma de tensión arterial, frecuencia cardiaca y mediante la aplicación de un test determinar el nivel de riesgo cardiovascular, donde adicionalmente se hace el cálculo del índice de masa corporal, (IMC) para contribuir a alertar a los colaboradores en el control de su peso que es un parámetro que afecta el cálculo de su I.M.C.	

8.2 FASES DE EVALUACIÓN

ITEM	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RESPONSABLE
1	**SEGUIMIENTOS MÉDICOS PERIÓDICOS DE LOS COLABORADORES**	Se establece por parte del médico la necesidad y periodicidad de seguimientos médicos para los colaboradores con alguna patología crónica no transmisible y/o que en el examen de ingreso el evaluador lo haya recomendado. La evaluación tiene como objetivo medir, controlar y ajustar las acciones realizadas con las programadas y de esta manera verificar el cumplimiento de los objetivos propuestos.	EPS o IPS del colaborador
2	**REUBICACIONES LABORALES**	Se refiere a los cambios de oficio y/o lugar de trabajo de aquellos trabajadores afectados por enfermedades crónicas no transmisibles. Ante la presencia de un diagnóstico de este tipo se sugiere reubicación laboral que puede ser temporal o definitiva si así el especialista tratante lo recomienda. Sin embargo, es pertinente aclarar que la reubicación laboral es la última medida, el control del factor de riesgo es la prioridad. La reubicación laboral se realizará de acuerdo con las recomendaciones y especificaciones.	Profesional SST Gestión humana

		del especialista tratante y su introducción al ámbito laboral se ejecuta de manera gradual. En este caso de requerirse la reubicación o el cambio de lugar de trabajo es necesario realizar una evaluación por médico especialista para determinar si la intervención ha sido eficaz en el trabajador	
3	**SEGUIMIENTO Y CONTROL**	La base de un programa de estilos de vida y trabajo saludable está constituida por el seguimiento periódico y el registro sistemático del comportamiento del factor de riesgo. Mediante los Indicadores (Ver matriz de indicadores)	Profesional SST Gestión humana

9. CONTROL DOCUMENTAL

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
DUBALL OSORIO	JAIME ABDALA CARRILLO	MIGUEL ANGEL ROJAS
TECNICO PGIO	**DIRECTRO DE OBRA**	**REPRESENTANTE LEGAL**

10. CONTROL DE CAMBIOS

Fecha de creación y/o actualización	Descripción	Versión
2024-07-10	Creación del documento	1